

## ***Vous avez manqué le premier Atelier de MTC sur la saison de l'hiver?***

On vous fait un petit résumé sur les sujets abordés durant ce <sup>2<sup>ieme</sup></sup> atelier.

### • **Les reins**

Les reins, organes Yin, sont les contrôleurs du métabolisme de l'eau. Dans la dualité Yin – Yang, ils appartiennent avec la vessie à l'élément « Eau ».

Quelques fonctions :

- Stocker le Jing (Essence) et gouverner la reproduction, la croissance et le développement
- Gouverner l'eau
- Produire la moelle, remplir le cerveau, contrôler les os et produire le sang
- Contrôler la réception du Qi
- S'ouvrir aux oreilles
- Contrôler les deux orifices inférieurs (organes génitaux et anus)
- Se manifester dans les cheveux
- D'abriter la volonté (志)

### **L'Eau et le feu communiquent l'un avec l'autre**

Le cœur est Yang et se trouve dans le foyer supérieur tandis que les reins sont Yin et sont dans le foyer inférieur.

Le feu du cœur (c'est à dire le Yang du cœur) descend vers les reins et se joint au Yang des reins afin de chauffer et de propulser le Yin des reins. De son côté, l'eau des reins (c'est à dire le Yin des reins) monte vers le cœur et se joint au Yin de celui-ci pour le soutenir et pour contrôler le Yang du cœur afin qu'il ne devienne pas hyperactif.

### • **La vessie**

La vessie a pour fonction première de stocker les liquides troubles ou en surplus, mais aussi de les excréter ou de les réutiliser. C'est sa fonction appelée « transformation du Qi », qui va permettre à la vessie de transformer les liquides, soit pour les excréter, soit pour les réutiliser.

### **Les reins et la vessie**

Les reins gouvernent l'eau en régulant sa distribution et son excrétion, ceci est traditionnellement décrit comme la vaporisation. Bien que les fonctions de stockage des liquides et d'excrétion de l'urine sont liées à la vessie, elles dépendent de la fonction de vaporisation des reins pour la production de l'urine.

Lorsque le Qi des reins est suffisant et la fonction de transformation du Qi normale, cela permet à la vessie de s'ouvrir et de se fermer correctement pour excréter l'urine. Lorsqu'il y a un vide du Qi des reins, cela perturbe l'ouverture et la fermeture de la vessie entraînant des troubles comme : œdème, incontinence, et miction fréquente.

Source : <https://dietetiquetuina.fr>