



Quand la lumière se rallume de l'intérieur

Par Gabriella Chi

Gabriellachi.com

✨ Quand la lumière se rallume de l'intérieur

Décembre arrive avec un silence différent.

Un silence vivant — celui des premières lumières accrochées aux fenêtres, des pas un peu plus lents, du besoin instinctif de chaleur au cœur de la saison sombre.

Même si l'hiver officiel n'entre qu'au solstice, en Médecine Traditionnelle Chinoise, nous sommes déjà dans l'énergie hivernale depuis novembre : une période **Yin**, profonde, qui ramène tout vers l'intérieur.

C'est l'énergie de l'**Eau**, calme et essentielle, qui nourrit nos racines.

Et au centre de cette saison, un organe se met à parler plus fort : **les Reins**.

❄️ L'hiver et les Reins : là où la sagesse prend racine

Dans la MTC, les Reins abritent notre **énergie vitale**, notre courage, notre endurance, et aussi l'**émotion de la peur**.

Ils sont la réserve où le corps se ressource lorsque tout ralentit.

En hiver :

- l'énergie se dépose plus profondément,
- la fatigue ou la sensibilité émotionnelle augmentent,
- les anciennes peurs ou tensions peuvent remonter,
- mais en parallèle, **une forme de sagesse intérieure devient plus accessible**.

C'est une saison qui chuchote :

Garde ton énergie, et écoute ce qui demande à être accueilli.

❤️ Décembre : chaleur intérieure dans un monde qui bouscule

Les fêtes apportent leur beauté, mais aussi leurs tensions : planning chargé, attentes, émotions familiales parfois fragiles, conversations délicates...

Et cette année, dans un monde traversé par l'incertitude et la souffrance, nos systèmes nerveux restent plus réactifs, plus vulnérables.

Ce climat nous pousse naturellement à nous contracter.
Mais le Qigong et l'énergie de l'hiver nous proposent autre chose :
ouvrir doucement, un geste à la fois.

- Une respiration lente avant de répondre.
- Un regard qui écoute vraiment.
- Une intention de ne pas réactiver les vieilles douleurs.
- Un mot plus doux, quand tout en nous voudrait se protéger.

Ce sont de petites choses, mais elles changent la qualité de nos liens.
Et dans un monde éprouvé, elles deviennent de véritables foyers de lumière.

🔥 Allumer le feu doux dans le froid

Face au grand Yin de la saison, le corps cherche un feu intérieur :
pas une flambée, mais une **chaleur stable**, profonde, qui nourrit les Reins et apaise
le Cœur.

Ce feu doux :

- réchauffe les émotions,
- stabilise le système nerveux,
- atténue la peur,
- et redonne un sentiment d'ancrage.

C'est le cœur même de décembre :
le froid dehors, la lumière dedans.



☛ Exercice du mois : Réchauffer les Reins et allumer la flamme du Cœur

Étape 1 — Réchauffer les Reins (Élément Eau)

1. Placez vos mains sur votre bas du dos, à la hauteur des Reins.
2. Respirez lentement dans cette zone, comme si chaque inspiration la nourrissait.
3. Retirez les mains et frottez-les ensemble jusqu'à sentir une chaleur vive.
4. Replacez vos mains chaudes sur les Reins et laissez la chaleur pénétrer profondément.

Ce geste apaise la peur, calme le mental et soutient votre énergie vitale.

Étape 2 — Allumer le feu du Cœur (Élément Feu)

1. Posez vos mains sur le centre de la poitrine.
2. Inspirez doucement comme si une petite lumière s'allumait sous vos paumes.
3. Expirez en laissant cette lumière se diffuser dans la poitrine et jusqu'au bas du dos.
4. Restez quelques respirations dans cette chaleur.

L'Eau apaise. Le Feu éclaire. L'harmonie se crée.



Offrir la présence comme véritable cadeau

Au-delà des objets, ce qui nourrit vraiment en décembre, c'est la qualité de notre présence :

- un geste attentionné,
- un mot sincère,
- un moment pour respirer ensemble,
- une écoute sans jugement,
- un cœur qui choisit la douceur même quand c'est plus difficile.

Dans un mois où tout peut aller vite, **ralentir est peut-être la forme la plus belle de générosité.**

Conclusion

Novembre nous a plongés dans le silence.

Décembre nous invite à y déposer **une lumière plus humaine.**

L'hiver n'est pas une période vide :

c'est un temps de gestation, de consolidation, de profondeur.

Les Reins nous rappellent que la sagesse naît souvent dans l'immobilité,

que la paix intérieure crée des liens plus tendres,

et que la chaleur que nous portons en nous peut véritablement adoucir le monde autour.

Que ce mois vous apporte la douceur, la présence et l'ouverture dont vous avez besoin —

et que votre lumière intérieure, même petite, éclaire généreusement ceux qui vous entourent.

Le Qigong et ses bienfaits

Le Qigong, par son mouvement lent et sa respiration consciente, agit comme une méditation en action, en plus d'apaiser l'esprit, recentrer l'énergie et soutenir la présence intérieure.

■ Découvrez les cours en ligne de Gabriella Chi et laissez le souffle guider votre pratique, jour après jour — un espace bienveillant pour apprendre, vous recentrer et faire rayonner votre énergie, où que vous soyez. 

Accédez à des séances guidées, des routines mensuelles et des forfaits flexibles adaptés à votre rythme. Que vous soyez débutant.e ou déjà initié.e, chaque pratique vous aide à retrouver équilibre, vitalité et paix intérieure. ✨

Suivez-moi sur les réseaux sociaux

Retrouvez-moi sur [Facebook](#) et [Instagram](#) pour continuer à marcher ensemble sur ce chemin d'équilibre et de présence. 🌱

Chaque semaine, je partage une foule d'idées pratiques et astuces pour vous recentrer et vous aider à accueillir la paix intérieure.

— Gabriella

