



## Quand la lumière devient intention

Par Gabriella Chi

[Gabriellachi.com](http://Gabriellachi.com)



### Quand la lumière devient intention

Janvier arrive souvent sans éclat.

Les fêtes sont derrière nous, les maisons se vident de leurs lumières, et le monde semble retenir son souffle.

On parle beaucoup de recommencer, de se remettre en mouvement, de prendre de bonnes résolutions.

Pourtant, le corps — lui — raconte souvent une autre histoire.

Personnellement, en janvier, je ressens encore le besoin de ralentir.

Comme si quelque chose en moi n'avait pas terminé son retrait.

L'élan n'est pas encore là... et avec les années, j'apprends à écouter cela sans me juger.

Le sommeil se fait plus dense, plus enveloppant.

Je me donne la permission de rester un peu plus longtemps dans cet espace de repos.

Les matins ralentissent d'eux-mêmes,  
et je sens que cette douceur n'est pas un manque d'élan,  
mais une forme d'intelligence du corps.

Dans la nature, janvier n'est pas un mois de départ.

C'est un mois d'hibernation.

L'ours ne sort pas de sa tanière avec une liste d'objectifs.

Il dort, il économise son énergie, il laisse le corps faire ce qu'il sait faire depuis toujours :

**se régénérer en profondeur.**



Janvier et l'hiver en Médecine Traditionnelle Chinoise

## Consolider plutôt que recommencer

En Médecine Traditionnelle Chinoise, nous sommes encore pleinement dans l'énergie de l'hiver.

L'élément Eau domine — une énergie Yin, lente, silencieuse, qui ramène tout vers l'intérieur.

C'est la saison des **Reins**, gardiens de notre énergie vitale, de notre endurance, de notre courage... et aussi de la peur.

Les Reins n'aiment pas être brusqués.

Ils demandent de la chaleur, de la régularité, de la cohérence.

Janvier n'est donc pas un mois pour forcer l'élan, mais un mois pour **stabiliser ce qui a été allumé en décembre**.

Si décembre nous invitait à rallumer la lumière à l'intérieur, janvier nous demande doucement :  
*où allons-nous déposer cette lumière ?*

---

### Du feu intérieur à la direction intérieure

En décembre, nous cherchions la chaleur.

En janvier, il s'agit d'**orienter cette chaleur**, sans la disperser.

La question change subtilement :

- Décembre : *Comment me réchauffer, comment rester ouvert malgré le froid ?*
- Janvier : *Où est-ce que je choisis de mettre mon énergie cette année ?*

Pas sous forme de plan rigide, mais comme un **fil intérieur**, une direction sensible.

C'est là que la notion d'**intention** devient précieuse.

---

### Intentions plutôt que résolutions

Les résolutions viennent souvent de la tête.

Elles sont exigeantes, parfois culpabilisantes, et rarement enracinées dans le corps.

Les intentions, elles, naissent d'un endroit plus profond.  
Elles sont vivantes, ajustables, et respectent nos cycles.

Une intention agit comme une boussole, pas comme une obligation.

Elle peut ressembler à :

- préserver son énergie,
- répondre plutôt que réagir,
- ralentir sans se justifier,
- habiter davantage son corps,
- choisir la douceur même quand c'est inconfortable.

En janvier, il ne s'agit pas de devenir quelqu'un d'autre.  
Il s'agit de **se tenir plus fidèlement à soi-même**.

---

### Janvier et le système nerveux

#### **Apaier, rassurer, sécuriser**

Après l'intensité émotionnelle des fêtes, beaucoup de corps restent en alerte.  
Même quand tout est terminé, le système nerveux n'a pas encore intégré le ralentissement.

L'hiver, et particulièrement janvier, est un mois de **réassurance intérieure**.

Le Qigong, dans ce contexte, n'est pas une pratique pour performer,  
mais une pratique pour **se sentir en sécurité dans son propre corps**.

Rien à prouver.

Rien à rattraper.

Juste revenir, encore et encore, à ce qui apaise.

---

### ● Intention-guidance de janvier

#### **Habiter la tanière intérieure**

Plutôt qu'une résolution à tenir, je vous propose une intention à ressentir :

**« Je respecte mon rythme intérieur  
et je dépose mon énergie là où elle se sent en sécurité. »**

Vous pouvez la laisser vous accompagner :

- au réveil, avant toute stimulation,
- lors d'une marche lente,
- ou à la fin d'une pratique de Qigong.

Comme l'ours en hibernation,  
nous n'avons pas besoin de savoir quand viendra le mouvement.  
Nous avons seulement besoin de sentir que, là où nous sommes,  
**nous sommes à la bonne place.**

---

 **Exercice du mois**

### **Retour à la tanière intérieure**

*(3 à 5 minutes)*

#### **1. Installer la posture**

Debout ou assis, laissez le corps s'alourdir légèrement.  
Les pieds bien en contact avec le sol, les genoux souples.  
Imaginez que vous entrez dans un espace protégé, chaud et silencieux.

#### **2. Protéger les Reins — l'hibernation consciente**

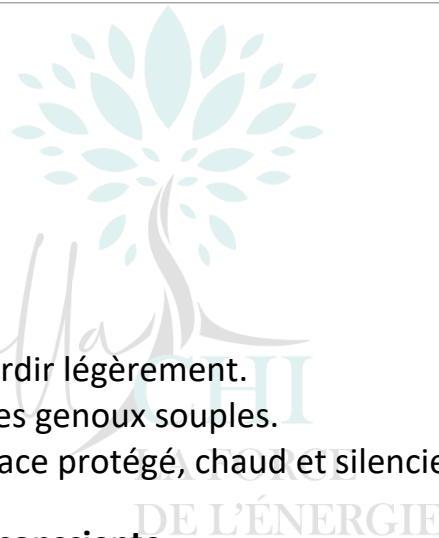
Posez les mains sur le bas du dos.  
Respirez lentement dans cette zone.  
À chaque expiration, laissez tomber ce qui n'est pas essentiel.

#### **3. Rassembler l'énergie au centre**

Amenez ensuite les mains devant le bas-ventre.  
Sentez la chaleur qui s'y installe.  
Rien à faire. Rien à comprendre.  
Juste être là.

#### **4. Clôture — l'intention**

En silence ou à voix basse, laissez émerger cette phrase :  
*« Je me repose dans ce qui est suffisant. »*  
Restez encore une respiration... puis ouvrez doucement les yeux.



---

## Conclusion

### Sortir de la tanière... mais pas tout de suite

Janvier n'est pas le moment où l'ours quitte sa tanière.  
Il reste encore à l'intérieur, le corps au repos, l'énergie tournée vers la consolidation.

Nous confondons souvent immobilité et stagnation.  
Mais l'hiver nous rappelle qu'il existe des temps où  
**ne pas forcer est un acte de sagesse.**

Ce que nous nourrissons maintenant — le silence, la régularité, l'écoute fine —  
prépare déjà le mouvement à venir.  
Sans précipitation. Sans violence.

Le printemps viendra assez tôt.  
Pour l'instant, janvier nous invite à rester proches de nous-mêmes,  
à préserver notre énergie vitale,  
et à faire confiance à ce travail invisible qui se fait en profondeur.

Rester dans la tanière n'est pas reculer.  
C'est **préparer une sortie plus juste.**

