

# La Supra-santé,

## Les 17 signes d'une santé optimale

texte et crédit photos : Yves Réquena



photos: Jean Paoli

Existerait-il un état de santé optimal? Et que l'on puisse décrypter? Yves Réquena le pense et le nomme l'« état de supra-

santé » dans son dernier ouvrage intitulé Wu Dang, les mouvements du bonheur. Comment l'atteindre? Par une pratique régulière de yoga, de méditation ou de Qi Gong, et notamment celle du mont Wu Dang. Découvrez ici les 17 signes de la « supra-santé ».

**G**énéralement, les signes répertorient les maladies ou les états pathologiques. Mais peu de recherches ont tenté de décrire les signes positifs, non pas de la simple santé, mais d'une santé optimale, produite quelquefois par les sports extrêmes, mais souvent par le yoga, la méditation ou le qi gong.

### Les conditions de supra-santé

Un premier fait : il n'y a pas de secrets pour obtenir l'état de supra-santé, la pratique doit être quotidienne, ou presque. Et l'on doit y consacrer chaque jour 45 minutes à 1 heure 30, en une seule session, ou partagée en deux temps. Dans ces conditions, l'état de supra-santé peut apparaître, d'autant plus rapidement que le pratiquant est jeune et déjà en bonne santé.

Comme avec la plupart des qi gong internes, en cas de maladie, ou d'âge physiologique avancé, il faut espérer dans le meilleur des cas une restauration d'un état de santé normal, avant de commencer à sentir les signes de supra-santé apparaître en intensité et en proportion variable pour chacun.

### Les 17 signes de supra-santé

- **L'aisance et la flexibilité des articulations**: on ressent plus d'aisance et de fluidité aux articulations. Ces effets sont dus à la meilleure circulation du Qi dans les méridiens, notamment des bras et des jambes.

- **La démarche et l'allure dynamique et souple**: ce signe s'observe constamment chez tous ceux qui ont une pratique régulière du taiji ou du qi gong. La démarche est moins pesante, ou n'est plus pesante du tout. Mieux que normale et naturelle, elle est souple, légère, féline. On dit de quelqu'un qui pratique régulièrement qu'il semble, en le regardant marcher, qu'on soit capable de suivre son Qi à la trace.

**La démarche est souple, légère, féline.**

Concernant les personnes qui commencent à vieillir, un proverbe médical chinois dit : « L'homme commence à vieillir par les jambes. » Leur enraidissement annonce l'ankylose, puis la faiblesse musculaire. On comprend que ce deuxième signe de supra-santé est une assurance sur la prévention et le ralentissement du vieillissement corporel, de la diminution et de la perte de l'autonomie. Une méta-analyse des recherches mondiales a d'ailleurs prouvé le rôle préventif du tai ji quan dans la prévention des chutes chez les personnes âgées.

- **La vitalité accrue**: la vitalité, c'est l'énergie, la vigueur et les ressources

disponibles dans l'instant, et dont on sent que l'on dispose à volonté, accompagnée de l'enthousiasme de vivre, de faire, d'entreprendre. La pratique intensive du Qi Gong procure une augmentation nette de cette vitalité qui nous restitue nos capacités à entreprendre, si elles avaient déjà décliné.

- **La résistance physique augmentée:** la disponibilité de cette vitalité se vérifie lorsqu'on fournit un effort physique accru ou prolongé dans le temps: voyager, déménager, accentuer la dépense physique dans le sport, la marche, la randonnée, la course. Les applications dans le coaching des sportifs ou dans la relation d'aide aux malades et aux convalescents est ici évidente.

- **La fatigue de fin de journée diminuée ou disparue:** les personnes de faible constitution ou âgées, ou celles qui ont un métier manuel ou simplement qui se surmènent intellectuellement et « font trop de choses », ont l'impression que les journées n'en finissent pas et qu'elles terminent leur journée épuisées. Elles ressentiront progressivement le changement avec une diminution de cette fatigue en fin de journée. Ceci est particulièrement net pour les personnes âgées.

- **La diminution de la durée de sommeil:** on devrait d'abord parler de régularisation du sommeil, car la pratique intensive du qi gong est en mesure de régler

pratiquement tous les problèmes d'insomnie en trois à six mois maximum.

- **Le sommeil plus réparateur et profond:** la pratique du qi gong change la qualité du sommeil. Moins d'heures, sensation de légèreté et nettoyage au réveil, comme après une longue nuit en vacances. Le sommeil est plus profond tout en étant parfois vigile.

- **La récupération accélérée en cas de décalage horaire ou de surmenage:** l'horloge biologique se recalcule plus rapidement, voire instantanément et il ne se produit la plupart du temps ni décalage de la séquence de sommeil, ni ces coups de barre caractéristiques du jet lag au cours de la journée, dès le jour d'arrivée et le lendemain. Ceci implique biologiquement une adaptabilité considérable du cycle nyctéméral et des sécrétions de sérotonine (jour) et mélatonine (nuit). Certains utilisent la mélatonine pour combattre le décalage, le qi gong y supplée largement.

**Le sommeil est plus profond tout en étant vigile.**

- **L'attention, concentration, résistance à l'effort intellectuel augmentées:** c'est la conséquence directe de la pratique du qi gong, c'est-à-dire l'esprit calme, voire vide, uniquement centré sur l'observation de la posture ou du mouvement. Le Yi, l'intention, est la seule activité qui ride la surface de l'eau calme de l'esprit. Les applications sont évidentes pour tous, tout au long de la journée mais particulièrement pertinentes pour les enfants et les adolescents en milieu scolaire, d'où l'application croissante du qi gong à

l'école en France, au Luxembourg, en Allemagne...

- **L'amélioration de la mémoire et stimulation de la créativité:** il y a par l'amélioration de la concentration, une focalisation accrue et par conséquent une optimisation du traitement des informations par le cerveau. L'utilisation est tout naturellement faite au niveau des conservatoires pour l'interprétation instrumentale, aux cours d'art dramatique, chez les danseurs et les peintres pour stimuler leur créativité. Attention, concentration, résistance intellectuelle à l'effort et amélioration de la mémoire placent définitivement le qi gong comme stratégie d'anti-vieillesse cérébral et, peut-on penser, probablement de prévention de la maladie d'Alzheimer, ce que les observations semblent vouloir suggérer. À l'amélioration de la résistance intellectuelle, s'ajoutent pour les personnes âgées, une amélioration de la vigilance, et l'antidote à la somnolence diurne.

- **La sensation exceptionnelle de bien-être, de jubilation, d'euphorie cellulaire:** cette perception est physique. Sentir son corps au maximum de sa condition physique et même au-delà de la condition physique habituelle. D'ailleurs les sensations « d'euphorie cellulaire » que l'on recrée en permanence, 24 h sur 24, du fait d'une pratique régulière ressemble étrangement à celles que l'on a en faisant l'amour ou tout de suite après, ce qui suppose que sur le plan physiologique la pratique du qi gong soit susceptible d'augmenter la sécrétion d'endorphines, en plus des

régularisations et optimisations hormonales déjà prouvées expérimentalement sur le cortisol, la DHEA, les hormones sexuelles et thyroïdiennes et l'insuline.

- **La sensation intérieure de corps nettoyé, pur et lumineux:** il s'agit là de perceptions qui viennent de la périphérie, non pas du corps physique lui-même mais du corps énergétique.
- **L'exacerbation des facultés sensorielles:** on voit mieux et plus clair, parfois même la vue s'amé-

taines améliorations sont fréquemment signalées par les pratiquants, y compris sur les bourdonnements.

- **L'augmentation du désir sexuel et de la sensibilité orgasmique:** pratiquer le qi gong, c'est nourrir le principe vital *Yang Sheng Gong*. Ce principe vital est l'essence, un des trois joyaux de l'homme. Cette essence ou élixir se confond avec l'énergie qui nourrit les parties nobles du corps, l'axe neuro-endocrinien, les hormones

cerbe, aiguise la sensibilité tactile, sensorielle, les ressentis énergétiques des ambiances, des lieux ainsi que des autres personnes. Cette exacerbation de la sensibilité contraste apparemment avec un plus grand calme et une plus grande sérénité à l'égard de toutes les perceptions, de tous les stimuli.

- **L'augmentation de la confiance en soi et dans la vie quoiqu'il arrive:**



liore. Après une séance de pratique intensive, comme après une méditation, on a l'impression que les couleurs sont plus vives. Ceci témoigne du raffinement du *Jing*, l'énergie essentielle, en *Shen*, l'esprit. En dehors des yeux, les sept orifices du *Shen* sont encore les oreilles, les narines, la bouche. Tous les organes des sens sont exacerbés, comme l'olfaction et le goût. Quant à l'ouïe, cer-

et notamment sexuelles, qui commandent la libido. Une déficience du *Jing* peut entraîner une aménorrhée, la stérilité, la frigidité ou l'impuissance, la baisse du désir sexuel. La pratique régulière du qi gong commence par restaurer le niveau du *Jing*, puis l'augmenter jusqu'à une optimisation qui est, pour les médecins chinois, responsable purement et simplement de ces 17 signes de supra-santé: *Yang Sheng Gong*, restaurer le principe vital.

**La joie est la condition fondamentale et naturelle de l'esprit.**

l'augmentation de la vitalité et de l'endurance, de l'attention, de la concentration, de la créativité mettent à la disposition des pratiquants un supplément de ressources physiques et psychiques.

En même temps toutes les perceptions sensorielles sont aiguës, toutes ces conditions nouvelles sont ainsi suffisantes pour augmenter ou créer la confiance en soi et dans la vie.

La définition déjà ancienne de l'OMS de la santé est la qualification d'un équilibre et d'un épanouissement physique, psychique et spirituel. Gageons que la pratique du qi gong nous y conduise ou nous y prédispose. Les 17 signes de supra-santé que l'on observe dans le témoignage des pratiquants rigoureux et assidus décrivent au fond l'épanouissement dans ces trois domaines et définit peut être de ce qu'on appelle le bonheur, sans toujours être certain de savoir ce que l'on recherche par là et ce que ce mot veut dire. —■

## POUR EN SAVOIR PLUS

Le *Wu Dang Qi Gong* est l'entraînement des moines et des nonnes du temple taoïste de la porte du dragon, quelque part dans les sommets enveloppés et brumeux de *Wu Dang Shan*, le mont *Wu Dang*. Cette pratique de *Qi Gong* alterne dans le temple avec celles du *tai ji quan*, du *bagua quan*, de l'épée, du bâton et les pratiques internes de méditation. Mais, pratiquée régulièrement cette seule technique, composée de 15 mouvements, de six sortes de postures statiques est capable de produire un état de santé exceptionnel.

- **La joie profonde et sereine:** par la pratique du qi gong, la jubilation ressentie n'est pas seulement physique mais aussi psychique. L'esprit est joyeux. On dit dans le *Tao* que c'est la condition fondamentale et naturelle de l'esprit. Pratiquer, c'est contacter cette joie, la retrouver, y demeurer. L'état de santé normal devrait habituellement s'accompagner de « joie de vivre », celui de supra-santé s'accompagne de sérénité avec le sentiment qu'elle est profondément inaltérable.

- **La sensibilité accrue, plus calme et sereine:** cette sérénité ne signifie pas l'indifférence, ni le détachement. La pratique du qi gong au contraire exa-

article complet sur le web  
www.generation-tao.com

www.generation-tao.com  
Voir notre carnet d'adresses p. 62