

Xavier MARTIN
9 rue du Cas des Noës
22980 Plélan le Petit
Tél : 06 44 92 30 62



Relaxia

“Se Relaxer pour S’Harmoniser”

Courriel : yostcca@gmx.fr
Site Internet : tai-chi-chuan-dinan.fr
Siret n° 450 675 731 00027

SOMMAIRE

<i>Présentation de l'intervenant</i>	2
<i>Energies et Disciplines</i>	3
<i>Présentation de l'activité</i>	5
<i>Annexes</i>	8

PRESENTATION DE L'INTERVENANT

*Je me présente : **Xavier MARTIN***

Je suis né le 16 juillet 1967.

J'ai été créateur et gérant d'une société informatique pendant 11 ans à Bourges.

Diplômé en X.P.E.O. (Potentiel Energétique Originel), enseignement sous l'égide de Paul Woo Fon, j'y associe des compétences en psycho-énergétique, en Reiki et en magnétisme.

Je vous propose de vous guider lors de l'apprentissage des disciplines suivantes :

- ✓ **le Tai-chi-chuan**
- ✓ **le Qi-gong**
- ✓ **le Jing-gong**

Je serai votre unique interlocuteur et intervenant pendant les séances.

*Je pratique le **Tai chi chuan**, style yang, depuis 15 ans et l'enseigne depuis quatre.*

Je me perfectionne en suivant une formation continue à raison de deux sessions de 4 jours par an pour optimiser mes connaissances et évoluer dans l'enseignement de ces disciplines.

ENERGIES ET DISCIPLINES

Voici quelques concepts de base pour connaître et comprendre ces arts trésors de la culture chinoise depuis plus de 2500 ans.

*D'après les maîtres taoïstes, nous sommes tous nés avec une quantité d'énergie abondante voire ancestrale que l'on nomme « énergie principale » ou « **Jing** ». De plus cette énergie combinée avec l'air se transforme et se nomme « énergie vitale » ou « **Chi** ».*

*Enfin l'énergie vitale combinée avec l'Intention se transforme et se nomme « l'énergie spirituelle » ou « **Shen** ».*

Ces modes de transformation demandent beaucoup de maîtrise tant au niveau physique, psychique et mental.

Une personne âgée de plus de 24 ans consomme plus d'énergie qu'elle n'en produit puisant dans ces ressources corporelles.

La pratique des disciplines présentées à la page suivante permettent, avec une régularité, de produire suffisamment d'énergie principale pour notre quotidien. Avec le temps, cette production d'énergie renforce et nourrit nos organes corporels apportant un mieux-être et une plénitude physique, psychique et mentale.

- ✓ Le **Tai chi chuan** ou boxe de l'éternelle jeunesse est un enchaînement de mouvements lents, ronds et souples appelé : **LA FORME**.

Trois parties composent la FORME. La première partie se nomme « **La terre** », la seconde « **le ciel** » et la troisième « **l'homme** ».

L'apprentissage des postures, des mouvements sera méthodique avec des niveaux progressifs d'approfondissement.

Différents styles de Tai Chi Chuan existent, le style Yang, le style Chen et bien d'autres.

Je pratique le style Yang Originel enseigné par Maître Chu-King-Hung. Celui-ci respecte non seulement le principe fondamental du « Taijiquan », qui exige que nous développions avant tout l'énergie interne et que nous conditionnions toute action à ce principe. Le style Yang originel répartit à égalité ce qui incombe au niveau de la santé et ce qui incombe au niveau martial.

- ✓ Le **Qi-Gong (prononcé chi kong)** peut être traduit : « la Nourriture par l'Air dans la Verticalité ou Souffle de Vie ». Pratiquer le Qi-Gong permet d'améliorer la santé car il renforce et augmente l'énergie vitale.

Le positionnement du corps est la clé pour créer le **mouvement** dans l'**immobilité**. En effet le **mouvement** est dans « l'intention du néant », sans laquelle les muscles se stressent.

- ✓ Le **Jing-Gong** discipline de l'intention dans le mouvement.

Cette intention précède le mouvement afin de minimiser l'énergie dans les muscles (les muscles sont consommateurs d'air et d'énergie principale).

Le Jing-Gong est une pratique indispensable pour la réorganisation de nos mouvements afin de limiter la perte d'énergie.

PRESENTATION DE L'ACTIVITE



Mon enseignement fera référence à la méthode XPEO (Potentiel Energétique Originel).

La méthode XPEO consiste en des exercices simples et accessibles à tous. Basés sur un travail d'étirement et de relâchement du corps, ils permettent de stimuler l'énergie vitale : le Qi.

Issus de 30 ans de pratique, de recherche et d'enseignement, les exercices XPEO rendent rapidement accessibles à tous les principes énergétiques du Tai chi chuan et du Qi gong.

Les objectifs de cette activité sont aussi riches que variés, car ils participent à l'épanouissement du physique, du psychique et du mental mais aussi :

- ✓ *entretenir sa santé*
- ✓ *renforcer sa vitalité, la conscience de son corps et de son potentiel énergétique*
- ✓ *équilibrer ses émotions en harmonisant la relation entre le corps et l'esprit*

*Le but de cette méthode authentique est de créer des liens entre les fonctions physiques et psychiques de l'Être. Il agit comme une véritable **prophylaxie** de la santé.*

L'énergie est une réalité du quotidien, une composante naturelle et essentielle de la vie, elle participe à tout ce qui existe.

L'énergie produit aussi des effets plus subtils, comme l'expression du visage, l'éclat dans les yeux, elle est toujours en mouvement et produit en nous des transformations de joie et de bien-être.

Les exercices permettent aux participants de faire une activité physique douce sans recherche de performance. Chacun s'adapte aux mouvements selon sa souplesse, ses capacités physiques et physiologiques.

Le programme des activités est spécifique à chaque groupe, à chaque personnalité qui le compose.

Chaque séance comporte les aspects suivants :

- ✓ l'échauffement, l'étirement*
- ✓ l'apprentissage des postures*
- ✓ la Forme*
- ✓ la relaxation, les automassages*

*Cette méthode **XPEO** est préconisée notamment dans l'accompagnement de certaines pathologies et bien évidemment pour leur prévention :*

- ✓ la maladie de **parkinson***
- ✓ la maladie d'**alzheimer***
- ✓ la **fibromyalgie***

C'est donc un levier supplémentaire pour apporter une aide dans la prise en charge de la maladie.

Voici, par exemple, les **applications possibles** :

- ✓ *amélioration de la marche, de la mobilité, des déplacements*
- ✓ *assouplissement des articulations, des tendons, des muscles*
- ✓ *restructuration du dos : notions de légèreté de fluidité dans les mouvements*
- ✓ *diminution des douleurs*
- ✓ *diminution de l'anxiété*
- ✓ *diminution possible du traitement médicamenteux avec avis médical*
- ✓ *amélioration de la concentration, de la respiration...etc*

*Au sein de votre établissement cette démarche peut être initiée **conjointement à l'équipe aidante, encadrante.***

*Elle pourra générer du lien, du partage en interne et être un atout supplémentaire dans la prévention des troubles **musculo-squelettiques** et la gestion du **stress au travail.***

Je vous remercie, Mesdames, Messieurs, pour l'intérêt que vous portez à cette présentation et à son contenu.

Je reste à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

ANNEXES

L'organisation de l'activité se déroulera dans votre établissement avec une mise à disposition d'un lieu adapté.

Le nombre de participants est limité à 12 personnes.

La durée de l'activité est d'une heure et demi par séance qui peut avoir lieu le matin ou l'après-midi à votre convenance.

Je vous propose des soins individuels Reiki ou psycho-énergétique pour les résidents de votre établissement.

SOINS INDIVIDUELS Soins Reiki, soins psycho-énergétique		
<i>Tarif</i>	<i>60,00 €</i>	<i>Par séance</i>



Séance hebdomadaire de Tai Chi XPEO avec des malades de Parkinson

UNE METHODE ENERGETIQUE DE REEDUCATION POUR LESMALADESDEPARKINSON

Depuis octobre 2014, l'ITCCA Grenoble organise des cours de Tai Chi – Qi Gong XPEO à destination des malades de Parkinson. Les séances hebdomadaires, d'une durée d'1h30 sont animées par Paul Woo Fon, directeur de l'ITCCA Grenoble et initiateur de la méthode XPEO. Elles sont encadrées par le Dr Valérie Fraix, neurologue, qui suit médicalement certaines des personnes présentes : 13 patients, âgés entre 40 et 65 ans. Pour la majorité d'entre eux, la maladie est suffisamment sévère pour retentir sur leur qualité de vie au quotidien. Valérie Fraix explique l'objectif et le déroulement des séances XPEO pour Parkinson.

Qu'est-ce que la maladie de Parkinson ?

Dr Valérie Fraix : C'est une maladie neurologique chronique et progressive qui altère les capacités motrices. Elle est responsable de difficultés de marche, d'un ralentissement moteur et, parfois, d'un tremblement invalidant. Elle s'accompagne d'une fatigue globale, d'un manque d'énergie et de motivation associés parfois, au cours de l'évolution, à des difficultés de concentration et d'attention.

La maladie de Parkinson est la conséquence d'un déficit en dopamine, un neurotransmetteur impliqué dans le contrôle de la motricité, des émotions et du plaisir. Mais on ne connaît pas précisément l'origine de cette carence.

Il existe différentes formes de la maladie : certaines rigides, d'autres caractérisées par un tremblement, toutes ont un point commun, la lenteur du mouvement. Pour certains cas, la maladie peut être rapidement évolutive et impacter fortement la qualité de vie et l'autonomie de la personne. Contrairement aux idées reçues, elle peut être précoce et débuter entre 30 et 40 ans.



Les exercices de marche mobilisent l'énergie Qi plutôt que la force musculaire

“ Ma motivation est sans faille, je parcours plus de 100 km chaque semaine pour aller au cours XPEO de Paul Woo Fon. Je ressors chaque fois avec quelque chose de plus fort en moi. Je suis plus calme, plus apaisée, plus relâchée, j'ai moins de raideurs et plus de souplesse dans mes déplacements. Je remarque aussi que mes tremblements ont diminué. Paul utilise un vocabulaire simple, compréhensible et précis, cela facilite la progression au fil du temps. C'est important de comprendre et de sentir l'importance de chaque geste pour aller au-delà. »

— Catherine

Quels sont les traitements connus ?

Le traitement est essentiellement symptomatique, c'est-à-dire qu'il vise à combler la carence en dopamine par la prise de médicaments. Ceux-ci peuvent avoir des effets secondaires très gênants au quotidien. Ils peuvent, par exemple, provoquer des effets moteurs exagérés comme des mouvements involontaires. Mais aussi s'accompagner de modifications du comportement : hyperactivité, difficultés à s'endormir, voire dépenses exagérées et goût pour le jeu, qu'il est important de dépister. D'autre part, l'efficacité des médicaments peut fluctuer pendant la journée et, le plus souvent, l'évolution de la maladie impose d'augmenter les doses et donc de renforcer les risques d'effets secondaires. Les techniques neurochirurgicales de stimulation cérébrale profonde sont réservées aux cas les plus sévères.

Parallèlement aux traitements médicamenteux, la rééducation fonctionnelle fait également partie de l'arsenal thérapeutique sous la forme de séances de kinésithérapie, basées surtout sur les étirements et le renforcement musculaire.

Afin de limiter l'impact de la maladie dans la vie quotidienne, et pour permettre aux patients de s'investir pleinement dans la prise en charge de leur maladie, de plus en plus de médecins et des structures hospitalières se tournent vers des solutions naturelles et alternatives, comme le Tai Chi Chuan ou le Qi Gong.



Des tests permettent de valider la posture et d'affiner les ressentis

Quel est le but des séances XPEO pour les malades de Parkinson ?

L'objectif initial est de proposer aux patients une prise en charge complémentaire au suivi médical classique (essentiellement pharmacologique) à travers une approche fonctionnelle de rééducation motrice. Le Tai Chi XPEO (Potentiel énergétique Originel) est particulièrement adapté à cet objectif, dans la mesure où les exercices mobilisent l'énergie ou le Qi (prononcé "chi") comme on dit traditionnellement. Cette notion chinoise n'est pas définie sur le plan scientifique, mais on pourrait l'aborder globalement comme la capacité à mobiliser son attention et son intention dans l'ensemble de nos comportements et pour faciliter nos mouvements.

En cela, XPEO répond directement aux difficultés des malades qui ont du mal à mobiliser leur énergie pour avoir une motricité normale ou à maintenir leur attention durablement. La méthode XPEO renforce cette attention, la présence au corps et aux mouvements, et active l'énergie Qi pour pouvoir bouger plus facilement. Cela en fait une approche préventive qui pourrait limiter les conséquences des symptômes les plus handicapants de la maladie dans la vie quotidienne.

Quelle est la spécificité d'XPEO par rapport au Tai Chi "classique" ?

L'apprentissage classique du Tai Chi inclut la mémorisation de la Forme, un enchaînement complexe de mouvements, qui peut poser problème à des malades de Parkinson. Les difficultés motrices associées à la nécessité d'un effort de concentration soutenu et prolongé peuvent décourager, freiner cet apprentissage et retarder d'autant les bienfaits ressentis.

Avec XPEO, les résultats sont plus tangibles et plus précoces. Les mouvements sont simples à mémoriser et accessibles à tous. Mais surtout, la pédagogie particulière permet d'avoir des ressentis énergétiques très rapidement. Les personnes restent motivées et investies dans la pratique parce qu'elles en éprouvent immédiatement les bienfaits.

L'autre avantage est que les mouvements XPEO sont directement applicables aux gestes du quotidien.

Les mouvements sont adaptés pour répondre aux demandes des patients qui cherchent des solutions concrètes à leurs problèmes de postures, de dextérité, de précision de mouvement et de fatigue dans la marche. Ils peuvent ensuite appliquer au quotidien les techniques apprises pendant les cours pour mieux se tenir, marcher plus facilement, etc.



J'avais testé un cours de Tai Chi "normal" mais XPEO est plus adapté à Parkinson. Il permet plus de liberté corporelle et un meilleur ressenti. Je me redresse au niveau du dos, je me détends, je marche mieux et je sens qu'une énergie est présente en moi. Et c'est quelque chose que l'on peut travailler au quotidien même hors de chez soi. Pas d'âge limite, il suffit de jouer le jeu et de se concentrer. Je ressens un bien-être appréciable après chaque séance. J'en oublie presque la maladie. »

— Lydie



Entraînement à la marche en conscience pour alléger le pas

Quels types d'exercices sont réalisés pendant les séances ?

Nous avons commencé au début avec des exercices assis de concentration, d'étirements légers, de prise de conscience des membres. Au fil des séances, nous avons introduit des exercices debout, comprenant un travail sur la posture, le relâchement, l'ancrage et la respiration. Dans les séances plus récentes, nous travaillons plus spécifiquement sur la marche : comment marcher en conscience tout en mobilisant l'énergie pour alléger le pas. A ceci s'ajoutent des exercices à deux, qui permettent de tester la posture et l'attention, tout en approfondissant les ressentis.

Avez-vous constaté des résultats après 6 mois de pratique ?

Nous en sommes encore à un stade exploratoire, nous n'avons pas encore initié à ce jour d'étude scientifique à proprement parler. Néanmoins, nous pouvons observer entre le début et la fin de la séance des modifications sur la posture des patients qui ressortent moins voûtés et ont un meilleur contrôle postural. Certains témoignent également d'une diminution de leurs raideurs musculaires. Nous avons demandé aux patients de verbaliser leur expérience et on remarque à travers ces témoignages que leur ressenti est assez fort.

“ Diagnostiqué il y a 6 ans, je commençais à être fortement gêné dans ma vie quotidienne par les signes classiques de la maladie : le déséquilibre musculaire (muscles extenseurs trop faibles et fléchisseurs trop forts), des problèmes cinétiques à la marche (perte du ballant du bras), des problèmes de posture. La solution de facilité était de rapprocher les prises de L-dopa... mais après ?

Je me suis inscrit au cours de Tai Chi XPEO pour découvrir cette discipline. Ici, la maîtrise de son influx énergétique n'est pas un vain mot!

Paul Woo Fon réussit à nous faire découvrir des ressources intérieures inexploitées : l'ancrage dans le sol améliore la stabilité, l'énergie au bout des doigts renforce les bras, contrôler sa respiration redresse la posture, l'allègement des orteils améliore la marche.

Au bout de 3 mois, les parkinsoniens sont tous impressionnés par leur évolution. Mes amis ont été sidérés par mes progrès : je me tiens droit, je ne traîne plus des pieds.

L'enjeu pour notre petit groupe est de nous donner tous les moyens pour continuer à ralentir les symptômes liés à l'évolution de la maladie.

Merci à Paul et Valérie pour leur professionnalisme et leur efficacité !

—Hervé, 54 ans



Mouvement pour relâcher les épaules et les bras

Comment pourrait-on étudier les effets d'XPEO sur la maladie de Parkinson ?

Une étude clinique relativement simple pourrait consister à observer la longueur du pas, la vitesse de marche, la stabilité, la posture, etc. avant et après plusieurs mois de pratiquer régulièrement.

Il serait aussi possible de comparer les effets de la pratique d'XPEO avec d'autres méthodes de rééducation fonctionnelle reconnues ou bien d'intégrer XPEO en complément de programmes de rééducation plus classiques.

De façon plus ambitieuse, il serait intéressant d'observer l'imagerie cérébrale fonctionnelle ou d'enregistrer l'activité cérébrale lors d'une séance imagée chez deux groupes de personnes, l'un pratiquant XPEO et l'autre n'ayant pas de pratique particulière ou une activité physique différente. La mise en œuvre d'une telle étude nécessite d'impliquer des équipes de recherche compétentes en neurosciences, imagerie, électrophysiologie et de rechercher des financements au préalable. Les résultats pourraient avoir un impact sur les connaissances des mécanismes de la maladie.

Les séances XPEO pour Parkinson vont-elles se développer à l'avenir ?

Nous allons présenter, dans un premier temps, la méthode XPEO à Paris le 18 avril au Carreau du Temple, dont deux heures, de 11h à 13h, réservées aux personnes atteintes de Parkinson et à toutes celles accompagnant d'une manière ou d'une autre cette maladie.

Nous allons également proposer à l'avenir des stages pour les malades de Parkinson au nouveau centre XPEO qui ouvrira ses portes l'été prochain à Autrans, dans l'Isère. ■



Valérie Fraix est neurologue, praticien hospitalier au CHU de Grenoble.

“ Dès ce premier cours, en retournant à mon véhicule, j'ai eu une sensation de légèreté dans ma marche que je ne connaissais plus, d'où mon intérêt à continuer. Ma pratique n'est pas régulière, je ne viens pas tous les jeudis. Malgré cela, je trouve du mieux dans l'ouverture de ma main droite et quand je mets mon intention sur le bout de mes doigts, j'arrive à avoir ma main presque ouverte, alors qu'elle se recroquevillait auparavant. En conclusion, XPEO peut être efficace à condition d'être plus régulier et de prendre les exercices comme un médicament au moins une fois par jour. »

— Daniel

“ Les impacts positifs sur moi de la méthode XPEO sont bien réels et clairement identifiables par rapport à l'adjonction de la L-Dopa en août dernier : amélioration de la posture, le corps s'est redressé, amélioration du souffle, donc un peu plus d'énergie, amélioration de l'équilibre. »

— Gérard

“ Le Tai Chi XPEO est un art martial puissant. Il est très utile pour un parkinsonien car il restaure l'équilibre mental et physique mieux qu'un médicament, mais il est difficile car il se pratique debout. Toutes les parties du corps sont donc demandeuses d'énergie, même si le principe est de discipliner cette demande par la concentration. Je constate que je sors de ces séances avec une posture améliorée et surtout avec le corps et l'esprit disciplinés. »

— Arnaud

“ Il est évident que travailler la posture ne peut qu'être positif, réapprendre le bon geste est essentiel, les mouvements sont faits en douceur et à la portée de chacun. Concernant l'énergie, je constate que les expériences et démonstrations sont bluffantes, sidérantes : l'explication bio-mécanique ne suffit pas. Les bienfaits sont évidents et je pratique cette activité avec un plaisir que je partage avec tous. »

— Daniel

CONTACTS

INSTITUT XPEO

ITCCA Grenoble

30 chemin des Alpins 38100 Grenoble

Tél. 09 67 43 65 97

Courriel : info@xpeo.fr

www.xpeo.fr

YOSTCCA XPEO DINAN

1 boulevard André Aubert 22100 Dinan

Tél. 06 44 92 30 62

Courriel : yostcca@gmx.fr

www.tai-chi-chuan-dinan.fr