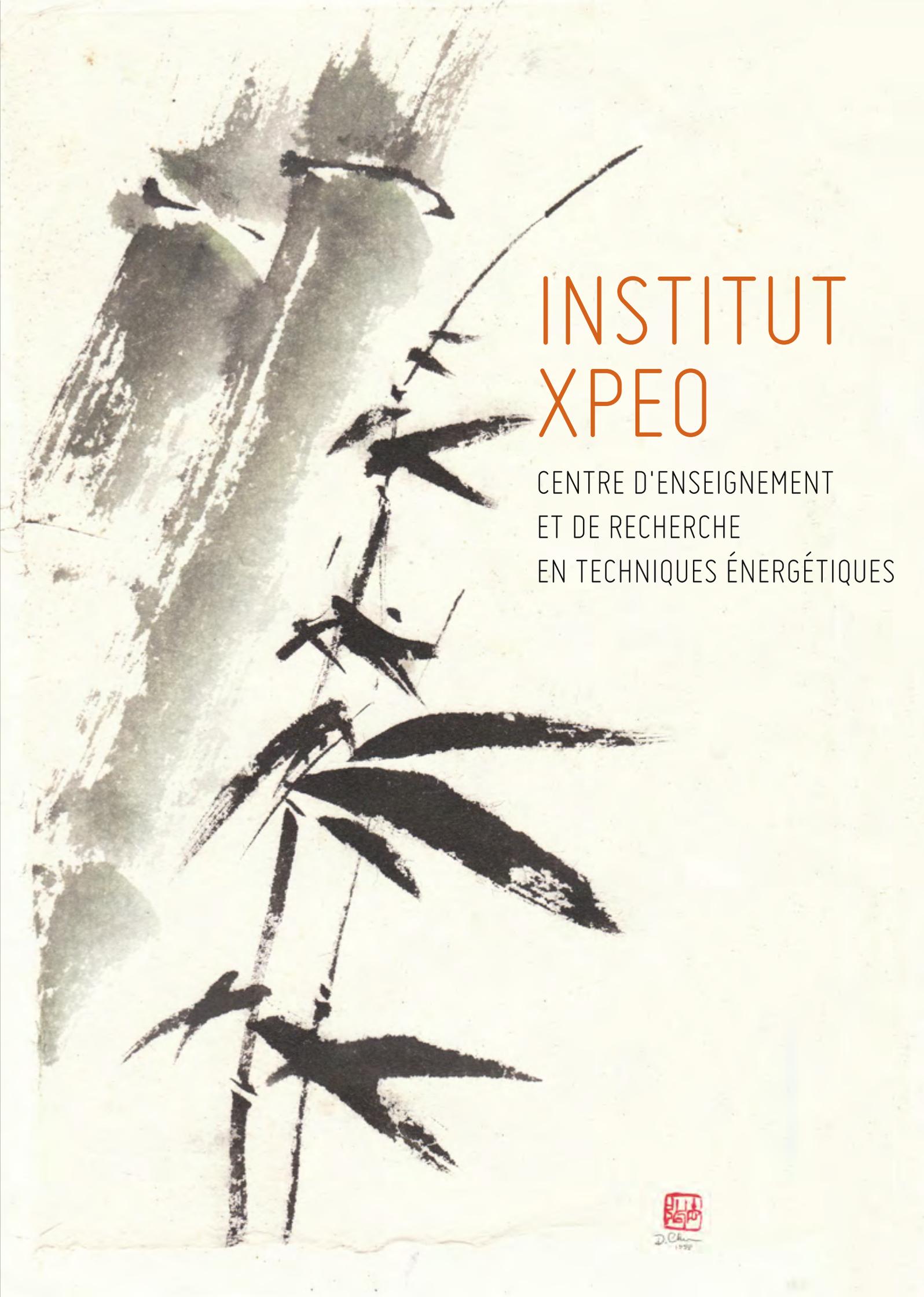


Un centre inédit en Europe et dans le monde va prochainement être implanté à Autrans, au cœur du Vercors. L'Institut XPEO (iXPEO) aura pour mission d'intérêt général de promouvoir une activité physique et sportive bonne pour la santé, accessible à tous et à même de redonner le plaisir et l'envie de bouger !

Grâce à une pédagogie innovante, l'Institut XPEO mettra à la portée du plus grand nombre l'utilisation de l'énergie interne (le Qi) et son application à la marche, au ski de fond, ainsi qu'à diverses pratiques artistiques et autres activités physiques du quotidien.

Le futur centre sera aussi un établissement pionnier dans la recherche sur les techniques énergétiques à travers le développement de pédagogies nouvelles et des expérimentations scientifiques en lien avec des laboratoires. Rejoignez dès aujourd'hui un projet éthique et citoyen, pour une société pleine d'énergie et en bonne santé !

*Le bambou n'est ni un arbre  
ni une herbe  
Il ne donne ni fleur ni fruit  
Il recèle en lui le pur souffle  
qui anime le Ciel et la Terre  
Qui incarne à la fois  
les vertus de droiture et d'humilité  
Il détient la clé d'un mystère  
qui n'est qu'à lui  
Par son vide intérieur  
Le bambou incarne l'humilité  
Par son port droit et élancé  
Il incarne l'élévation d'esprit  
Demeurant toujours vert  
Il conserve durablement ses vertus  
Comme il est digne d'être aimé !*



# INSTITUT XPEO

CENTRE D'ENSEIGNEMENT  
ET DE RECHERCHE  
EN TECHNIQUES ÉNERGÉTIQUES



D. Chen  
1999

# SOMMAIRE

P.4 : **COMPRENDRE ET APPRENDRE CE QU'EST LE QI, PAR THIERRY JANSSEN**

P.6 : **LA MÉTHODE XPEO, CONSCIENCE DU CORPS ET ÉNERGIE**

P.8 : **POUR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE FACILE ET ACCESSIBLE À TOUS**

P.10 : **LA SANTÉ AU QUOTIDIEN**

P.12 : **BOOSTEZ SES PERFORMANCES GRÂCE À L'ÉNERGIE INTERNE**

P.13 : **L'ÉNERGIE DANS LA PRATIQUE VOCALE ET INSTRUMENTALE**

P.14 : **LE CENTRE ET SES ACTIVITÉS**

P.16 : **LES PORTEURS DU PROJET ET LEURS PARTENAIRES**

P.18 : **TÉMOIGNAGES**

P.19 : **CONTACT**





Paul Woo Fon, initiateur de la méthode XPEO et directeur de l'ITCCA Grenoble

**L'**Institut XPEO a pour mission de donner à tous l'envie et les moyens de développer la conscience du corps, en y ajoutant la capacité de découvrir, ressentir et utiliser l'énergie Qi, dans ses activités quotidiennes, sportives ou artistiques. Le Qi, bien connu dans la médecine chinoise, est l'énergie vitale que tout être vivant possède. Les animaux l'utilisent naturellement pour se défendre, chasser et se mouvoir, tandis que les Hommes, ayant perdu la maîtrise de cette énergie, développent uniquement la force musculaire.

Jadis, l'enseignement de l'utilisation du Qi était réservé aux grands maîtres de Tai Chi Chuan. Maître Chu King Hung, qui a su conserver le savoir-faire des maîtres du passé, transmet cet enseignement aux Européens au travers du Tai Chi Chuan du style Yang Originel, une pratique riche et complexe, et enseignée par l'ITCCA Grenoble. Après plus de 30 années d'enseignement et de recherche, nous allons aujourd'hui plus loin dans la démocratisation de l'énergie Qi, en développant la méthode XPEO.

Désormais, grâce à cette pédagogie innovante, tout un chacun peut utiliser le Qi dans toutes sortes d'activités physiques, pour gagner en efficacité et assurer la préservation à long terme du corps. La méthode XPEO propose un travail progressif, ludique et vérifiable sur le "Yi" (l'attention, la présence, la concentration), qui permet le développement de l'énergie Qi.

#### LA CONSTRUCTION DU CENTRE

La construction, à Autrans, d'un centre d'enseignement et de recherche en techniques énergétiques, est à la fois le prolongement et la pierre angulaire de ce projet.

Imaginez un lieu de référence, ouvert à tous ceux qui veulent découvrir et intégrer l'énergie Qi à diverses pratiques physiques et sportives. Le centre sera avant tout un lieu de pratique où chacun pourra profiter d'un environnement calme et agréable propice à l'apprentissage de l'écoute de soi.

Imaginez un établissement pionnier en France et dans le monde, figure de proue de la recherche scientifique sur les techniques énergétiques. Ici se rencontreront des experts et professionnels du sport, de la santé, du milieu artistique, en lien avec des laboratoires de recherche et toutes personnes compétentes, pour faire progresser les connaissances sur l'utilisation de l'énergie Qi.

Ce projet est tout prêt d'aboutir. La construction a commencé et l'ouverture du centre est prévue pour mai 2015.

Les partenaires qui nous rejoignent bénéficieront de l'image et du rayonnement de ce projet ambitieux et visionnaire, porté par des valeurs humanistes de santé pour tous, de préservation durable de l'organisme, ainsi que pour le progrès scientifique dans un domaine prometteur où il reste encore beaucoup à découvrir et à apprendre.

Rejoignez-nous, ensemble, le meilleur est à venir !  
D'avance, merci.

À Montaud, le 1<sup>er</sup> mai 2014,  
**Paul Woo Fon**

# COMPRENDRE ET APPRENDRE CE QU'EST LE QI

Au fondement des arts martiaux et de la médecine chinoise, l'énergie interne Qi n'est pas facile à appréhender dans le cadre de la pensée occidentale. Thierry Janssen, auteur et membre d'honneur de l'Institut XPEO introduit ici les concepts fondamentaux des pratiques énergétiques. Un premier pas vers les recherches à venir qui seront portées par l'Institut.

**I**l n'est pas facile de comprendre ce qu'est le Qi. Nous le traduisons par le mot "énergie" – *energeia* en grec : la force en action. Il s'agit effectivement d'une force ou plus exactement de l'ensemble des forces disponibles – la somme des énergies qui constituent notre vitalité. Tantôt physiques (mécaniques, thermiques, chimiques, électriques, magnétiques), tantôt psychiques (émotionnelles et intellectuelles), ces énergies sont transmutables ; elles forment un continuum qui est notre force vitale – le Qi.

## LE QI FACE À LA PENSÉE OCCIDENTALE

L'idée d'une force vitale constituée de multiples forces physiques et psychiques liées entre elles, est difficile à appréhender pour un esprit occidental. Car la pensée occidentale s'est développée sur un mode analytique qui fragmente la représentation du réel pour en comprendre les détails. Cette façon de procéder a donné naissance à la civilisation matérialiste de progrès dans laquelle nous vivons. En même temps, elle a mis en place les conditions qui génèrent les crises écologiques, économiques et sociales que l'on voit poindre à l'horizon de cette civilisation.

Car, à force de tout analyser dans les détails, nous avons perdu la faculté de comprendre les phénomènes dans leur globalité. D'autres cultures appartenant à des civilisations de tradition, moins obnubilées par le progrès et plus respectueuses des grands principes qui assurent la pérennité, ont gardé la conscience de cette globalité. C'est le cas de la culture chinoise traditionnelle qui, depuis des millénaires, s'est construite dans le respect des lois qui président à l'équilibre et à l'harmonie indispensables pour la longévité.

Une pensée fragmentée ne peut donner naissance qu'à des

solutions préconisant la fragmentation. C'est ainsi que, pour parler d'un sujet qui nous intéresse ici, l'Occident a inventé la gymnastique de santé – un ensemble d'exercices corporels destinés à améliorer les performances physiques de l'individu sans vraiment faire appel à ses aptitudes psychiques. Pourtant, tout sportif de haut niveau sait que la force physique n'est rien sans la force de l'intention. Malheureusement, même quand ils sont conscients de la nécessité d'utiliser ces deux énergies de concert, la plupart des athlètes ne savent pas comment s'y prendre car ils n'ont jamais été entraînés dans ce sens. De ce point de vue, des disciplines comme le *Yoga* (venant de l'Inde) et le *Qi Gong* (venant de la Chine) sont très précieuses.

## RASSEMBLER LES ÉNERGIES

À l'instar du *Yoga* (dont la racine sanskrite *yug* signifie "réunir"), le *Qi Gong* – le "travail du Qi" – allie la concentration mentale et l'**intention** (le *Yi*) avec les postures et les **mouvements** corporels, en veillant à nourrir ces deux forces par la **respiration**. Le but étant de mobiliser l'ensemble des énergies disponibles. Pour les Chinois, le Qi naît de la rencontre du *Jing* (l'énergie essentielle et matérielle contenue dans les aliments) avec le *Shen* (l'énergie mentale issue de l'activité cérébrale) – une rencontre qui n'est possible que parce que nous respirons. Il faut de l'oxygène pour que l'énergie contenue dans la nourriture puisse devenir de l'énergie mécanique, chimique ou électrique ; il en faut aussi pour que l'énergie électrique des neurones du cerveau puisse donner naissance à la pensée, à la concentration et à l'intention. Sans l'air que nous respirons, aucune transformation énergétique n'est possible ; les Chinois ont donc raison de considérer le souffle comme la substance du Qi.



Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques, Thierry Janssen est le fondateur de l'École de la Présence thérapeutique ([www.edlpt.com](http://www.edlpt.com)) et l'auteur de nombreux livres dont :  
*La Solution intérieure – vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit,*  
*La maladie a-t-elle un sens ? – enquête au-delà des croyances,*  
*Le Défi positif – une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé,*  
[www.thierryjanssen.com](http://www.thierryjanssen.com)  
Il pratique le *Qi Gong* et le *Tai Chi Chuan*. Il est membre d'honneur de l'Institut XPEO.

### METTRE EN MOUVEMENT

Notons, au passage, que le *Jing*, le *Qi* et le *Shen* correspondent au corps matériel, aux émotions et à l'intellect – les trois dimensions fondamentales de l'être humain. L'association du *Qi* à la dimension émotionnelle est l'une des plus brillantes intuitions de la pensée chinoise. Longtemps considérées comme des phénomènes perturbateurs par la pensée occidentale, les émotions sont, en réalité, le pivot central de l'expérience humaine.

*Emovere*, en latin : mettre en mouvement. Nos émotions contiennent l'énergie qui fait bouger notre corps à travers ses mouvements ; elles contiennent aussi l'énergie qui fait bouger notre pensée à travers ses sentiments. Leur lien avec la respiration est évident puisque nous savons aujourd'hui que le simple fait de respirer profondément suffit à rééquilibrer la balance entre l'activité de nos deux hémisphères cérébraux et, de là, entre nos émotions désagréables et nos émotions agréables, entre les branches sympathique et parasympathique du système nerveux autonome, entre la tension et la détente – ce que les Chinois appellent le *Yang* et le *Yin*.

### RESPIRER ET BOUGER EN CONSCIENCE

Le *Qi Gong* nous apprend donc à maîtriser les différentes énergies disponibles, par la respiration et le mouvement, dans la pleine conscience de notre intention de respirer et de bouger. Les Chinois ont appliqué cette maîtrise énergétique à l'art du combat, dans le *Kung Fu* qui a donné naissance à de nombreux arts martiaux.

Parmi ceux-ci, le *Tai Chi Chuan* – la “boxe du faîte suprême” – est basé sur une compréhension très fine des mouvements énergétiques opposés et complémentaires du *Yin* (le vide, la

détente, le retrait) et du *Yang* (le plein, la tension, la poussée). La longue tradition des arts martiaux chinois a donné naissance à de nombreuses écoles qui, chacune, ont tenté d'améliorer la compréhension et l'application des grands principes énergétiques du *Qi* afin de permettre aux pratiquants d'utiliser l'ensemble de leurs énergies physiques et psychiques avec la meilleure efficacité possible.

### L'INSTITUT XPEO

La vocation de l'Institut XPEO s'inscrit dans cette tradition en constante évolution. Elle se fonde donc sur les acquis du *Qi Gong* et du *Tai Chi Chuan* à propos de notre **potentiel énergétique originel** (PEO), tout en veillant à leur trouver de nouvelles applications, notamment pour les sportifs et les travailleurs, mais aussi pour toutes les personnes qui souhaitent apprendre à bien utiliser leur énergie et accomplir une **performance énergétique optimale** (PEO) pour préserver une bonne santé physique et psychique. C'est une belle ambition à laquelle je suis heureux de pouvoir participer.

**Thierry Janssen**

# LA MÉTHODE XPEO, CONSCIENCE DU CORPS ET ÉNERGIE

La méthode XPEO est une pédagogie nouvelle et concrète qui met l'accent sur la conscience corporelle et l'utilisation de l'énergie interne (le Qi) dans diverses activités physiques, sportives ou professionnelles. Elle apporte un bien-être corporel au quotidien et plus d'efficacité dans nos mouvements.



## LA MÉTHODE XPEO

XPEO enseigne un nouveau rapport au corps qui se focalise sur la conscience et l'utilisation de l'énergie interne, plutôt que sur la force musculaire et la puissance. La méthode nous fait redécouvrir notre **Potentiel Énergétique Originel** et nous apprend à l'appliquer à des activités physiques, sportives ainsi que dans des pratiques artistiques.

Elle vise plus spécifiquement :

- la **prévention** des dommages corporels engendrés par des mauvaises postures et gestuelles à répétition, grâce à l'adoption de techniques naturelles et accessibles à tous,
- la **préservation** de la santé et l'amélioration de sa condition physique,
- le **plaisir** : l'activité physique ou le sport deviennent plus faciles et plus agréables,
- l'**économie** du capital corporel dans les activités quotidiennes et au travail,
- la **performance** et l'**efficacité optimale** : nous apprenons à mieux gérer notre potentiel réel, grâce à un véritable relâchement de notre corps et l'utilisation de la respiration interne.

## FILIÈRE ÉNERGÉTIQUE ET FILIÈRE MUSCULAIRE

Que ce soit dans nos activités physiques, sportives ou quotidiennes, nous avons tous l'habitude d'utiliser **la force musculaire**. Cependant, l'usage exclusif de cette filière peut à terme épuiser le corps, causer des blessures ou malmenager les articulations, et finalement éloigner de toute activité physique ceux qui en ont le plus besoin.

La méthode XPEO vise à **faire découvrir une autre source d'énergie** aujourd'hui complètement oubliée : le "Qi". Si cette notion est bien connue de la médecine chinoise et des arts martiaux internes, la plupart d'entre nous ne savent pas comment l'utiliser au quotidien. Nous y gagnerions pourtant tous en **facilité de mouvement**. Utiliser le Qi plutôt que la force musculaire, c'est moins d'essoufflement, moins de fatigue et moins de risques de blessures.

Les bienfaits de la méthode XPEO s'étendent bien au-delà des séances de cours en salle. Au fil de la pratique, c'est tout notre rapport au corps qui s'en trouve transformé. Peu à peu, **on se met à utiliser l'énergie Qi dans toutes nos activités**, pour un bien-être au quotidien.



## UNE MÉTHODE CONCRÈTE ET VÉRIFIABLE

La méthode XPEO propose d'**expérimenter directement l'énergie interne Qi**. Grâce à une pédagogie rigoureuse, issue de 30 ans d'enseignement et de recherche, il est aujourd'hui possible à tous, non seulement de ressentir l'énergie Qi, mais aussi de l'appliquer dans diverses activités physiques.

La pédagogie repose sur **des exercices concrets** : des tests (poussée, équilibre...) individuels ou avec partenaire permettent de vérifier directement si le mouvement est réalisé avec ou sans énergie Qi. Cette **approche expérimentale** aura son prolongement scientifique dans des partenariats avec des laboratoires de recherche.

## LE QI OU ÉNERGIE INTERNE

Le Qi (prononcé "Chi") est l'énergie vitale que tout le monde possède, mais dont nous avons oublié l'usage en privilégiant l'usage exclusif de la force musculaire. Les animaux, eux, ne l'ont pas oublié. Plus agiles et plus endurants, ils savent s'économiser et faire un usage optimal de leurs ressources corporelles.

Et les hommes ? Jadis, seuls les grands maîtres d'arts martiaux internes, comme le Tai Chi Chuan, possédaient la maîtrise de cette énergie. Aujourd'hui grâce à la pédagogie XPEO, chacun peut apprendre à ressentir, développer et utiliser le Qi. Et retrouver ainsi l'aisance corporelle que nous devrions tous avoir, comme les animaux.

# POUR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE FACILE ET ACCESSIBLE À TOUS

La méthode XPEO est une pratique douce et accessible à tous qui facilite la pratique du sport et de toute activité physique. Elle est adaptée à tous, quel que soit son âge. Elle aide les personnes moins actives à reprendre une activité physique régulière et bonne pour la santé.



## UNE RÉPONSE À UN ENJEU D'INTÉRÊT PUBLIC

Dans une société où les modes de vie se sont de plus en plus sédentarisés, **la pratique d'une activité physique ou sportive est devenue un enjeu sanitaire important.**

Si l'opinion publique est globalement convaincue de ses bienfaits, des doutes et des craintes empêchent cependant le passage à la pratique. Est-ce que le sport est fait pour moi ? Puis-je suivre une activité physique alors que j'approche les 70 ans ? Comment me remettre au sport après une blessure ou un accident ?

**La méthode XPEO apporte une réponse concrète** à ces interrogations. Tout le monde, quels que soient son âge et sa constitution, doit pouvoir pratiquer une activité physique dans de bonnes conditions et en fonction de ses capacités. C'est désormais possible grâce à l'apprentissage de l'énergie interne.

## LE SPORT SANS EFFORT

La méthode XPEO est **une pratique douce** qui développe le Qi plutôt que la force musculaire. Elle propose ainsi une nouvelle façon de bouger et d'aborder l'effort physique. Ses exercices engendrent un **relâchement musculaire** qui permet d'éliminer les dépenses inutiles d'énergie. On évite les efforts violents, réduisant ainsi considérablement les risques d'élongations, claquages, déchirures et autres traumatismes. Avec l'énergie interne, non seulement on ne force plus jusqu'à l'épuisement, mais **on se régénère physiquement.** La méthode XPEO produit de l'énergie Qi immédiatement utilisable dans toutes activités physiques, à la place de la force musculaire.

En cultivant l'énergie Qi, **on dynamise son organisme**, on fortifie et allège le corps. L'activité physique devient alors plus facile, plus agréable et ses bienfaits se ressentent au quotidien.



## LE PLAISIR DE BOUGER À TOUT ÂGE

**Par une conscience particulière au corps**, la pédagogie XPEO amène à identifier les sources de tensions, puis à les relâcher. On apprend ainsi à économiser son capital corporel et à mieux gérer son potentiel énergétique.

**Quelle que soit sa constitution physique**, la méthode XPEO permet de retrouver le plaisir d'un mouvement facile et non forcé. Ses exercices engendrent une respiration énergétique, ample et naturelle, qui renforce le dos. Ce "gainage interne" s'étend de la tête au pied, améliore l'équilibre, renforce les articulations, et sécurise ainsi la gestuelle.

**Développer la respiration énergétique**, c'est aussi moins d'essoufflement dans une pratique sportive comme au quotidien. Les outils de la méthode XPEO permettent de mobiliser naturellement l'énergie interne dans toutes les activités physiques, dans les loisirs comme dans le cadre professionnel, pour faire son jardin ou ses courses...

### **GEORGES BARMASSE, 76 ANS, ÉLÈVE XPEO**

*« J'ai eu une lombalgie. En plus des séances de kiné, la pratique de la méthode XPEO m'a bien soulagé. Je recommande aussi XPEO à des amis pour soulager leurs douleurs articulaires. »*

### **Dr MARTINE LAPERTOT, RESPONSABLE DE SERVICE GÉRIATRIE - MÉDECINE AIGÛE**

*« La pratique régulière d'une activité physique et sportive est un investissement personnel dont on connaît les bienfaits à long terme sur la santé et le bien-être. Mais cette activité, avec l'âge, devient inadaptée, ou de plus en plus difficile en raison des incapacités qui s'installent. De grandes études démontrent combien la pratique du Tai Chi a un intérêt chez les seniors dans la prévention des chutes, des troubles de la marche et de l'équilibre, la perte d'autonomie et du déclin cognitif, et favorise le maintien à domicile en préservant la qualité de vie. Le Tai Chi est une pratique exigeante, qui nécessite un long apprentissage. La méthode XPEO devrait, par les applications qu'elle offre, être plus accessible à un plus grand nombre dans notre société vieillissante, qu'il faut faire bouger. »*

# LA SANTÉ AU QUOTIDIEN

La facilité des exercices XPEO rend accessible à tous les bienfaits de l'énergie interne, tant sur le plan physique que mental. En parallèle des soins classiques, cette pratique énergétique constitue un accompagnement positif vers la rémission d'une maladie, d'une blessure ou vers le dépassement de difficultés psychologiques.



## UNE PRATIQUE CORPORELLE DE PRÉVENTION

Pratiqués régulièrement, les exercices XPEO permettent d'**accroître notre autonomie et notre responsabilité** envers notre propre santé.

Ils consistent en des mouvements simples d'étirement et de relâchement. Effectués lentement et en douceur, ils activent l'énergie interne Qi et **font travailler le corps humain dans son ensemble**. Les muscles, les articulations, le système nerveux, le système cardio-vasculaire sont tous mis à contribution de façon douce et modérée. Au fil de la pratique, les systèmes biologiques se régularisent naturellement.

**L'esprit et le corps travaillent de concert** pour un meilleur équilibre global. A travers l'écoute fine des sensations, postures et autres réactions physiologiques, les exercices énergétiques XPEO amènent à **se réapproprier son propre corps**. De jour en jour, nous améliorons ainsi notre perception du corps, mais aussi notre rapport à nous-mêmes, aux autres et à l'environnement.

## ACCOMPAGNER LA RÉMISSION OU LA RÉÉDUCATION

**Le travail en douceur** des exercices XPEO respecte les limites physiologiques de chacun. Il n'y a pas de contre-indication à la pratique, qui est ouverte à tous, quels que soient son âge ou sa constitution physique.

La mobilisation de l'énergie Qi apporte **du tonus, tout en maintenant une détente globale propice à la guérison**. Ce surplus d'énergie permet d'alléger la fatigue causée par des traitements parfois lourds, et de maintenir des activités qui contribuent à une bonne qualité de vie. Pour les personnes plus faibles, l'énergie Qi aide en plus à améliorer son équilibre.

**Sur le plan psychologique**, les exercices énergétiques permettent d'appriivoiser et de réduire son stress ou son angoisse. Le plus souvent, les tensions émotionnelles et psychologiques s'inscrivent dans le corps. En dénouant les contractions logées dans les muscles, les articulations, le dos ou la nuque, la personne travaille également sur des nœuds émotionnels plus profonds. Et chacun sait qu'un bon moral contribue à accélérer la guérison d'une maladie ou d'une blessure.



**ARIANE OUTTIER,  
ENSEIGNANTE TAI CHI CHUAN ET XPEO**

« Je suis atteinte depuis 18 ans de polyarthrite rhumatoïde, une maladie invalidante et très douloureuse. J'ai découvert le Tai Chi Chuan il y a 11 ans et le pratique assidûment depuis. Ces années m'ont permis de développer un équilibre énergétique, physique et mental. Dans un premier temps, cette discipline corporelle m'a permis d'apprivoiser la douleur, tout en douceur, en l'acceptant, puis en me libérant des pensées négatives, de la colère et de la frustration contre cette maladie. Avec une bonne hygiène de vie, de la persévérance, j'ai retrouvé une flexibilité des articulations qui me faisaient tant souffrir, et acquis souplesse, équilibre, concentration, maîtrise de mon organisme et de mes gestes, avec moins de fatigue et plus de mobilité. C'est ce "travail" personnel sur l'énergie, allié aux traitements médicaux, qui m'a amené à la rémission et m'a permis de me retrouver. Aujourd'hui, j'enseigne le Tai Chi et XPEO, une belle revanche sur la polyarthrite rhumatoïde et un encouragement pour toutes et tous. »



**ODILE MATHIEU,  
ENSEIGNANTE TAI CHI CHUAN ET XPEO**

« La vie nous emmène parfois vers des protocoles de soins lourds. Le Tai Chi Chuan a été une branche de l'arbre qui m'a aidée à garder la tête hors de l'eau. Lors du diagnostic, je pratiquais le Tai Chi depuis 8 ans. En continuant une pratique régulière pendant le traitement, j'ai constaté que je pouvais alléger la souffrance des effets secondaires et même supprimer les tensions qui s'étaient installées inconsciemment par la peur de l'inconnu. Après la rééducation fonctionnelle, on m'a demandé de reprendre une activité sportive... Il fallait déjà que j'en commence une ! Sur les conseils de Paul, j'ai appliqué la méthode XPEO pour apprendre à marcher sans trop se fatiguer. Aujourd'hui, je viens de finir pour la deuxième fois la randonnée du semi-marathon Grenoble-Vizille... Sans aucune courbature cette année ! Je me suis même mis au skating depuis environ 4 ans. Je vais à mon rythme, mais je me fais plaisir ! Aujourd'hui, je pratique et enseigne le Tai Chi et XPEO depuis plusieurs années. »

# BOOSTER SES PERFORMANCES, GRÂCE À L'ÉNERGIE INTERNE

La méthode XPEO intéresse également les sportifs réguliers et de haut niveau. La filière énergétique permet d'assurer la préservation à long terme de l'organisme, tout en fournissant une nouvelle source d'énergie pour améliorer l'endurance.



## OPTIMISER LA GESTUELLE ET LES POSTURES

Pour les sportifs réguliers ou de haut niveau, la méthode XPEO apporte des outils inédits. Ses exercices permettent d'**optimiser la gestuelle et les postures** en évacuant tout mouvement inutile et toutes les crispations sources de fatigue et de dépenses d'énergie qui réduisent les performances.

En laissant l'énergie Qi prendre le relais de la force musculaire, les mouvements deviennent plus faciles, plus légers et plus fluides. Ceci se traduit, **en ski**, par un plus grand temps de glisse. **En course à pied**, la mobilisation du Qi crée un léger déséquilibre avant qui allonge naturellement les foulées.

**En aviron**, Paul Woo Fon conseille Rémy Landier (photo ci-dessus) dans sa préparation pour la course transatlantique à la rame. L'optimisation des mouvements permet d'être plus efficace et d'économiser l'énergie dans cette épreuve intense de 4 700 km.



## ASSURER LE DÉVELOPPEMENT DURABLE DE L'ATHLÈTE

L'utilisation de l'énergie garantit également un **développement durable de l'organisme**. Finis les efforts violents, l'usage exclusif de la force musculaire et l'épuisement total après une séance de sport !

XPEO permet de réduire les risques de blessures et d'économiser son capital corporel. L'effort physique réalisé avec l'énergie interne régénère même l'organisme tout entier : on ressort plein d'énergie de la pratique sportive.

# L'ÉNERGIE DANS LA PRATIQUE VOCALE ET INSTRUMENTALE

La pratique instrumentale et vocale, le jeu d'acteur et les arts vivants en général sont des disciplines qui engagent directement le corps. Il est donc important de préserver celui-ci grâce à des techniques douces. En développant l'énergie Qi, la méthode XPEO permet aux artistes de libérer tout leur potentiel !



## LA POSTURE DU MUSICIEN

**Les musiciens professionnels et les amateurs** qui jouent souvent sont confrontés à des troubles musculaires, tendinites... À l'origine de ces pathologies : le fait de tenir longtemps un instrument, des mauvaises postures acquises avec l'habitude, la répétition d'un geste et le stress de la performance. Des douleurs gênantes peuvent ainsi s'installer durablement au niveau de la nuque, des épaules, des poignets, du dos...

**Les exercices XPEO permettent d'affiner sa présence au corps** et de détecter plus rapidement et plus facilement les mauvaises postures, avant que ne s'installent les tensions et la fatigue musculaire.

**Le musicien retrouve alors un confort et un plaisir de jeu** et devient peu à peu capable de reproduire, au bon moment, les bonnes sensations qui conduisent à une performance d'excellence.

**XPEO développe également plus d'énergie** pour pouvoir jouer plus longtemps sans ressentir de fatigue. C'est une méthode douce qui préserve l'organisme et lui donne de la vitalité. Elle permet d'assurer un développement durable du corps du musicien pour prolonger longtemps sa carrière.



## L'ÉNERGIE QI POUR LA VOIX ET LE CHANT

En développant le Qi et la respiration énergétique, la voix porte plus loin, est naturellement plus claire et plus puissante, sans forcer sur les cordes vocales. Le son résonne dans le corps du chanteur, jusque dans la salle pour toucher directement les spectateurs.

La méthode XPEO développe de plus une détente dynamique qui évite au corps de s'affaisser. La respiration énergétique engendre en effet un gainage interne qui apporte du tonus global. La technique permet ainsi au chanteur et à l'acteur d'avoir une réelle présence sur scène et d'exprimer librement toutes ses potentialités.

# LE CENTRE ET SES ACTIVITÉS

La construction du centre d'enseignement et de recherche en techniques énergétiques a commencé. Implanté à Autrans, en Isère, il sera un lieu de référence en France et dans le monde, non seulement dans la pratique des techniques énergétiques, mais aussi dans la recherche scientifique. Il ouvrira ses portes pour l'été 2015.



Architecte : Jean-Luc Roussey, Voiron

## L'ARCHITECTURE DU CENTRE

Le centre d'enseignement et de recherche en techniques énergétiques sera installé dans un cadre privilégié, en bordure du plateau d'Autrans dans le Vercors. Adossé à un flanc de coteaux, le terrain bénéficie d'une vue imprenable sur le plateau d'Autrans et les monts du Vercors au loin.

**Le futur bâtiment sera doté d'un dojo de 300 m<sup>2</sup>** pouvant accueillir une soixantaine de personnes. Ce nouvel équipement comprendra également une petite structure d'hébergements réservés aux enseignants, ainsi que des locaux annexes : vestiaires, sanitaires, bureau, salon, cuisine, locaux techniques... Des terrasses revêtues de lames de bois formeront un espace extérieur déambulatoire pour profiter de la vue et de l'ensoleillement. Sur le terrain, une aire de 800 m<sup>2</sup> sera aménagée pour la pratique extérieure.

## LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS

**Des activités seront proposées tout au long de l'année.**

**Cours et stages XPEO**, pendant toute l'année et en saison pour les vacanciers souhaitant s'initier à une approche énergétique.

**Application des techniques énergétiques** dans le sport, la musique, le chant et les arts vivants.

**Formation des enseignants XPEO.**

**Conférences et colloques** sur le sport, la santé et les pratiques énergétiques rassemblant des spécialistes, médecins, formateurs, sportifs de hauts niveaux...

**Événements artistiques** autour de la musique, du chant et des arts vivants, en lien avec des professionnels du milieu.

Le centre accueillera aussi d'**autres manifestations du plateau du Vercors.**



Le centre s'implantera sur le plateau d'Autrans, dans le Vercors.

## LES RETOMBÉES LOCALES ET RÉGIONALES

Le centre organisera toute l'année des formations XPEO appliquées à diverses activités physiques ou sportives (marche, ski, musique...). Il attirera ainsi sur la commune d'Autrans des personnes venues de **toute la France, mais aussi de plusieurs pays d'Europe.**

L'Institut proposera également des stages à destination du grand public et des vacanciers, **enrichissant ainsi l'offre d'activités du Parc du Vercors.**

Le centre servira aussi de base à l'International Tai Chi Chuan Association dirigée par Maître Chu King Hung, pour l'organisation de **stages et formations à destination des enseignants européens.**

## LE MOT DE THIERRY GAMOT, MAIRE D'AUTRANS

« *Je me réjouis sincèrement de la création du centre de formation XPEO sur Autrans qui est depuis très longtemps l'un des tous premiers sites nordiques de France.*



*Autrans est aussi une station village de montagne qui accueille en toutes saisons un public attiré par les sports de nature à une altitude idéale pour la santé et le bien-être. Autrans est aussi le terrain régulier d'entraînement de nombreux sportifs de haut niveau.*

*Le cadre naturel exceptionnel du Parc du Vercors à proximité de Grenoble sera, sans aucun doute, un atout essentiel pour la réussite du projet XPEO porté par Paul Woo Fon.*

*Comme maire d'Autrans, je suis très heureux de cette implantation. L'ouverture et les valeurs véhiculées par XPEO tant pour le sport que pour la santé, conviennent parfaitement à la vision que j'ai pour notre commune : faire d'Autrans un village préservé mais largement ouvert sur le monde ! »*



**Thierry Gamot,**  
Maire d'Autrans,  
Directeur de Nordic France

# LES PORTEURS DU PROJET ET LEURS PARTENAIRES

Le projet est porté par l'ITCCA Grenoble, agréée par le ministère de la Jeunesse et des Sports. Il est soutenu par le Conseil général de l'Isère et la mairie d'Autrans. Les structures qui partagent les valeurs du projet, souhaitent le soutenir et y associer leur image peuvent devenir partenaires. Contactez-nous !



Paul Woo Fon, directeur de l'ITCCA Grenoble

## PAUL WOO FON, INITIATEUR DE LA MÉTHODE XPEO

L'ITCCA Grenoble est dirigée par Paul Woo Fon qui l'a fondée en 1986. M. Woo Fon forme et dirige une équipe d'une quinzaine d'enseignants dans l'agglomération grenobloise, ainsi que d'autres venant de France et d'Europe. Il se forme lui-même auprès de Maître Chu King Hung **depuis plus de 30 ans**.

Ses années de pratique et d'enseignement l'ont conduit à développer la pédagogie XPEO pour amener tout un chacun à appliquer l'énergie interne à une large variété de pratiques corporelles.



Chu King Hung, directeur de l'ITCCA Europe

## ITCCA EUROPE

L'ITCCA (International Tai Chi Chuan Association) est une association européenne dirigée depuis plus de 40 ans par **Maître Chu King Hung**. Âgé de 69 ans, M. Chu King Hung enseigne le Tai Chi Chuan de style Yang, le style actuellement le plus pratiqué en Europe.

**Ses compétences énergétiques sont reconnues** dans le cercle des arts martiaux internes en Europe, comme en Asie. Il forme plus de 300 enseignants de Tai Chi Chuan de toute l'Europe, à qui il fait passer chaque année des examens de validation, garants d'un enseignement fidèle et de qualité.

### L'ITCCA GRENOBLE EN CHIFFRES

**700** ADHÉRENTS

**16** ENSEIGNANTS

**20** STAGES ET FORMATIONS PAR AN

**50** COURS HEBDOMADAIRES  
À GRENOBLE ET DANS L'AGGLOMÉRATION



[www.itcca.com](http://www.itcca.com)



## RECHERCHE DE PARTENAIRES

---

**Nous recherchons des partenaires scientifiques**, intéressés pour explorer les techniques énergétiques et/ou réaliser des expérimentations. Le Qi Gong, le Tai Chi Chuan, la médecine traditionnelle chinoise sont déjà étudiés dans des universités américaines et ailleurs dans le monde, très peu, voire quasiment pas en France. Ne ratons pas cette opportunité de faire progresser la science dans ce domaine pionnier.

**Nous recherchons des partenaires financiers et des sponsors**, qui partagent les valeurs de ce projet, souhaitent y associer leur image et soutenir le développement des activités du centre.

**Chacun peut soutenir le projet** en fonction de ses moyens et à son échelle : visibilité auprès des médias, bouche-à-oreille, promotion sur les réseaux sociaux...

## SOUTIENS

---

Le **Conseil général de l'Isère** et la **mairie d'Autrans** soutiennent activement ce projet. Ils ont en effet cédé à l'ITCCA Grenoble, à titre exceptionnel, un terrain protégé du Parc naturel régional du Vercors, et l'ont rendu constructible, spécialement pour permettre l'installation du centre d'enseignement et de recherche en techniques énergétiques sur la commune d'Autrans.



# TÉMOIGNAGES



**ANNE-LAURE MIGNEREY,  
EX-MEMBRE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE DE BIATHLON**

« L'utilisation de la méthode XPEO permet d'augmenter son plaisir sur les skis grâce à la combinaison de deux facteurs. Le travail d'étirement postural permet une stimulation énergétique et aide le skieur à trouver un gainage juste, qui lui permet d'accéder à ce fameux déséquilibre avant. Ce gain postural entraîne une économie musculaire qui donne la sensation de s'être régénéré pendant la pratique. On ne rentre plus de sa sortie de ski affamé et broyé physiquement ! On rentre frais et disponible car on se fait deux fois plus plaisir sur les skis. »

**NICOLAS BINET,  
COUREUR DE TRAIL CONFIRMÉ ET MONITEUR DE SKI**

« En adoptant une position juste de la méthode XPEO, je ressens un déséquilibre avant qui me procure un supplément d'énergie "gratuite" assez bluffante. C'est comme une force invisible qui me tire vers l'avant et soulage grandement mon effort physique. Cela me demande encore pas mal d'efforts psychologiques, en termes de concentration, mais j'en retire une récompense au niveau de l'économie musculaire. »



**GÉRARD MANCEAU,  
ACCOMPAGNATEUR DE RAIDS EN ARCTIQUE**

« Dans ma pratique de raid dans les régions polaires, où nous skions sur la banquise et sur zone glaciaire tout en tractant des pulkas, la technique XPEO s'avère des plus utiles. Ces séjours de randonnée s'étalent sur des durées de plusieurs semaines, voire un mois. L'art de s'économiser est un dogme.

Se faire léger sur ses appuis donne une sensation d'être en effleurement au-dessus de la neige. Transcender ma fatigue durant une étape interminable passe par une concentration dans mes mains : le juste placement de mes poignets et de mes doigts pourrait presque m'éviter d'avoir des bâtons ! »

dans Dauphi Nordique, [www.dauphinordique.com](http://www.dauphinordique.com)

**JOCELYNE DURET,  
48 ANS, ÉLÈVE XPEO**

« Depuis l'an dernier pour la pratique de mes sports de loisirs, j'ai remplacé la préparation physique en salle de gym et/ou au stade par la méthode XPEO.

J'apprends à être à l'écoute de mon corps, de mes sensations et à préserver mon capital santé. Dans la vie quotidienne ou en sport, sans les maux, il ne reste que le plaisir.

Maintenant j'appréhende ma pratique d'une façon différente. Plus accessible et tout aussi, voire plus efficace quant aux résultats. »



CONTACT

---

## INSTITUT XPEO

ITCCA Grenoble  
30 chemin des Alpins  
38100 Grenoble  
Tél. 09 67 43 65 97  
Courriel : [info@xpeo.fr](mailto:info@xpeo.fr)

SITES WEB

---

[www.xpeo.fr](http://www.xpeo.fr)

[www.taichigrenoble.com](http://www.taichigrenoble.com)

