



Séance hebdomadaire de Tai Chi XPEO avec des malades de Parkinson

UNE MÉTHODE ÉNERGÉTIQUE DE RÉÉDUCATION POUR LES MALADES DE PARKINSON

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 prévention 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 Paulet 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 pratique régulière.

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

CONTACT

INSTITUT XPEO

ITCCA Grenoble

30 chemin des Alpins 38100 Grenoble

Tél. 09 67 43 65 97

Courriel : info@xpeo.fr



www.xpeo.fr