

AUTRANS

Le début du stage Xpeo adapté à la maladie de Parkinson a tenu toutes ses promesses

La première demi-journée de stage avec exercices adaptés à la maladie de Parkinson, qui s'est déroulée ce vendredi à l'institut Xpeo d'Autrans, a atteint ses objectifs au-delà de toute espérance. Arrivés dès 15 h 30, les premiers stagiaires et leurs accompagnateurs qui n'avaient encore jamais pratiqué la méthode Xpeo de Paul Woo Fon, étaient curieux mais dubitatifs. « Je suis venu pour voir, mais je ne ressens pour le moment aucun effet » confiaient au tout début, le visage fermé, les gens les plus touchés par la maladie.

Une amélioration dans les mouvements

Une heure et demie plus tard, ils arrivaient à accomplir des gestes et des mouvements qu'ils croyaient définitivement hors de leur portée. Et le sourire qui illuminait leur visage en disait plus long que tous les discours. Pour Paul Woo Fon, qui leur a patiemment appris à retrouver une autonomie et un bien-être oubliés, c'est la plus belle des récompenses.

« J'ai pu constater que les gens ont bien intégré les exercices proposés et bien compris les consignes destinées à les aider à redresser leur dos, améliorer leur marche, et l'ensemble de leurs mouvements » déclarait-il après cette première session. Et d'ajouter, en conclusion de cette première journée : « La technique Xpeo, appliquée à la maladie de Parkin-



Au fil des explications de Paul Woo Fon (au centre) et des exercices adaptés, les malades ont peu à peu retrouvé des sensations et des mouvements perdus.

son, permet d'améliorer considérablement le quotidien des personnes en complément de leurs traitements médicaux. Ces exercices portent sur une autre façon de faire bouger son corps en se basant sur des techniques énergétiques naturelles qui font appel à la concentration, permettant ainsi de relier le corps à l'esprit ».

La journée d'hier, quant à elle, était consacré aux jeunes Parkinsoniens et celle d'aujourd'hui, dimanche, est ouverte à tous et à leurs accompagnateurs, avec exercices adaptés, conférence sur les élixirs floraux du laboratoire Deva et une multitude d'animations et d'ateliers spécifiques.

Jean-Claude PRÉVOST



« Deux heures qui ont changé ma vie ! »

Pour Khalid Benchechroun, le hasard a vraiment bien fait les choses. Venu en France de Rabat (Maroc) pour des raisons familiales, il a eu connaissance du stage Xpeo de façon tout à fait fortuite et a décidé de tenter l'expérience. Une demi-journée qui a changé sa vie ! « Je suis atteint de la maladie de Parkinson depuis déjà dix ans. Mais les symptômes se sont vraiment aggravés depuis ces deux dernières années. C'est la première fois que je viens à l'Institut Xpeo d'Autrans et ça s'est fait par hasard, car je suis venu

en France pour assister à l'accouchement de ma fille qui habite Meylan. En deux heures de cours j'ai pu d'abord me redresser, j'ai ensuite retrouvé un peu de souplesse dans mes mouvements, et je me suis enfin senti tellement à l'aise dans mon corps et pour marcher que j'ai eu envie de courir ! »

Khalid Benchechroun va rester en contact avec Paul Woo Fon, et il est bien décidé à poursuivre cette expérience qui a changé sa vie en lui permettant de retrouver confiance et espoir.

J.-C.P.



Khalid Benchechroun, au début du stage... et après.