



# SKIER AVEC LA CONSCIENCE ET L'ÉNERGIE POUR UNE VITALITÉ DURABLE

PAR PAUL WOO FON

## TÉMOIGNAGES

*Tourner sans les bâtons fut d'entrée un vrai plaisir, et quelque soit le profil du terrain. En fait tout se passe comme si l'impulsion n'était pas une réaction uniquement au sol, mais aussi trouvait des appuis sur l'air. Ce n'est pas très conforme aux principes physiques ou de bio-mécanique, mais c'est comme ça que je pourrais résumer les choses.*

—Florence Morellet

*L'approche du ski à travers le Tai Chi améliore le ressenti, techniquement c'est plus juste et physiologiquement moins coûteux et même régénérant.*

—Anne-Laure Mignerey, monitrice de ski

*La méthode XPEO appliquée à ma pratique sportive du ski, du ski de randonnée et du télémark me permet d'être plus dans le plaisir et moins dans l'effort. Marcher avec XPEO me permet d'aller loin, longtemps et facilement.*

—Caroline De Kierk, monitrice de ski et accompagnatrice en montagne



La méthode XPEO propose une approche innovante basée sur les principes du Tai Chi Chuan, pour développer un geste et une posture justes dans diverses activités sportives, dont le ski. Créée à l'origine pour des sportifs de haut niveau, XPEO s'adresse aujourd'hui à tous et contribue à rendre le sport plus accessible, même à des personnes en difficulté.

La méthode XPEO permet de faciliter l'accès au sport aux personnes qui en sont éloignées, en redonnant les moyens physiques de faire du sport grâce à une approche basée sur le plaisir et l'accessibilité. Elle s'adresse aussi aux personnes pratiquant régulièrement une activité sportive et souhaitant améliorer naturellement leur condition physique, tout en limitant les risques de blessures ou d'accidents. Issue du Tai Chi Chuan, XPEO est une solution inédite pour donner à chacun les moyens de retrouver son «Potentiel Énergétique Originel», celui que nous avons tous à notre naissance, mais que nous avons oublié à force de mauvaises postures, de tensions et sous les coups du stress du quotidien.

La méthode XPEO a été créée par Paul Woo Fon, enseignant de Tai chi chuan depuis plus de 35 ans, pour répondre à l'origine à une demande de l'équipe de France de combiné nordique en 2014. Depuis, elle a été développée et adaptée à divers sports et à divers publics, dont des personnes en difficulté de mouvement (parkinson, fibromyalgie).

## Filière énergétique et filière musculaire

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. Il s'agit de développer 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.

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. En effet, l'utilisation de la filière énergétique Qi, à la place de la filière musculaire, permet de relâcher les muscles tout en ayant des performances égales voire supérieures. Les muscles des jambes, des bras, du dos et de la nuque sont étirés au lieu d'être contractés. Ce qui permet de soulager le dos et de détendre les épaules et les bras.

Appliquée au ski, la méthode XPEO a de nombreux bienfaits et avantages.

## Skating

Dans le pas du patineur, la méthode XPEO permet de se passer complètement de bâton. Ceci a plusieurs avantages. Ce ne sont plus les bras qui propulsent le mouvement, supprimant ainsi toute

forme de contractions ou douleurs dans les membres supérieurs. Le dos aussi est soulagé, étant donné qu'il est constamment dans l'étirement et ne se courbe jamais, contrairement au geste qui consiste à pousser musculairement avec les bâtons.

Au niveau des membres inférieurs, les skis sont tractés par les orteils pour avancer. Nous ne poussons pas sur la jambe arrière, limitant ainsi considérablement la fatigue dans les cuisses. Cette approche favorise également une meilleure glisse et un placement précis au-dessus du ski, accroissant la stabilité. De la glisse pure en somme, du plaisir augmenté d'une accumulation d'énergie cinétique ( $E=1/2 m V^2$ ), même dans les montées ! Il faut juste essayer pour le croire...

## Télémark

Dans les descentes en Télémark, là aussi, les douleurs aux cuisses et aux genoux, sont supprimées. Une petite séance de préparation en salle permet de comprendre comment provoquer les flexions chevilles-genoux sans se faire mal aux cuisses et en améliorant au passage le gainage du dos pour une meilleure stabilité.

## Ski de randonnée et ski alternatif

On avance les bâtons avec les poignets en flexion pour relâcher les coudes et les épaules. Cette posture des poignets permet de se tracter par les bras, et donc d'économiser déjà de l'énergie, tout en gainant le dos. Les skis sont également tractés par les orteils : allègement garanti.

Tous les principes énoncés ci-dessus peuvent être acquis grâce à une pédagogie rigoureuse, permettant à tous d'expérimenter directement l'énergie interne Qi. Cette approche corrige et optimise en finesse les gestes et postures, de façon à produire un effort plus juste et plus efficace, tout en augmentant son énergie. ●

## Les principes de la méthode XPEO

XPEO propose une méthodologie précise et rigoureuse augmentant la performance des mouvements. Grâce à l'action combinée de la Conscience et de l'Énergie, le Yi et Qi, autrement dit, en reliant le corps et l'esprit, on apprend à provoquer par l'intention un déplacement énergisant. Son approche expérimentale permet, grâce à des tests concrets individuels ou avec partenaire, de ressentir les modifications en temps réel sur sa propre physiologie. Elle se base sur :

➤ le développement du Yi, une force d'attention et de concentration permettant d'activer son énergie et d'augmenter sa conscience du corps afin de réaliser le geste optimal.

➤ le relâchement des muscles, par l'identification des sources de contraction inutiles entravant l'efficacité du geste.

➤ le renforcement de son axe et de sa respiration par un gainage interne, permettant de déployer une puissance basée sur l'énergie Qi, plutôt que sur la seule force musculaire.

Avec la méthode XPEO, la force motrice n'est musculaire du Qi, dont on sait aujourd'hui qu'il s'agit d'ondes scalaires dont le rendement peut aller jusqu'à 13, ce qui veut dire plus on va vite, plus on récupère de l'énergie.