

## **Interview de O. Aoki Sensei pour le site 'Newmanity'**

<http://www.newmanity.com/>

**Propos recueillis par Florence Leray**

### **Qui veut s'initier à l'Aoki Bio-Energie ?**

**Le grand maître japonais Osamu Aoki, karatéka de niveau mondial (7<sup>ème</sup> dan de Karaté-do) et fondateur de l'Aoki Bio-Energie, est venu exceptionnellement en France à Creil animer un stage d' « Aoki Bio-Energie », une méthode qui permet à tous d'améliorer sa santé notamment. Il a accordé en exclusivité une interview à Newmanity.**

#### **Maître Aoki, qu'est-ce que l'Aoki Bio-Energie ?**

C'est une méthode d'entraînement globale qui permet d'améliorer les capacités d'autorégulation naturelles de l'organisme. Il y a cinq familles d'exercices. La première est ce que l'on appelle en Japonais « YOUTAI ». Il s'agit de préparer le corps en l'assouplissant, en le détendant, en travaillant sur les os. La deuxième se nomme « NYUSEI » : le but est d'entrer dans un état de calme en toutes circonstances en utilisant les cinq sens. Le troisième est « YURUMI TAISO » : il s'agit d'effectuer une vingtaine de mouvements en incluant les apprentissages des deux premières familles. La quatrième famille est la « respiration KOKKYU-HO », c'est-à-dire inspirer par le nez et expirer par la bouche. Cette respiration est lente et large. Elle suit un circuit conscient qui part de la plante des pieds et va jusqu'à la tête. L'objectif ici est d'accéder à la respiration cellulaire. Cette respiration améliore la souplesse. Et si le corps est souple, il est plus rapide. Enfin, « DOOKI », la dernière famille d'exercices, consiste à appliquer toutes ces pratiques avec un partenaire. Il s'agit d'un travail à deux de perceptions et de transmissions par une synchronisation respectueuse.

#### **Comment êtes-vous parvenu à fonder cette approche ?**

A 22 ans, c'est-à-dire en 1970, j'ai accepté un poste d'enseignant de karaté à Bilbao, en Espagne. J'ai hésité entre ce poste et un autre que l'on m'offrait aux Etats-Unis, mais ma famille, au Japon, était très liée à des religieuses catholiques espagnoles, chez lesquelles ma sœur a fait sa scolarité. C'est pourquoi j'ai choisi l'Espagne, un peu par connaissance de ce pays, un peu par curiosité. A l'époque, je venais juste d'être diplômé d'une école d'enseignement du karaté de compétition à l'Université de Takudaï [Ndlr : Université de Takushoku], à Tokyo. J'ai donc commencé à enseigner le karaté aux enfants en Espagne. Vers l'âge de 36 ans, j'ai fait un double constat. Premier constat : ma santé commençait à décliner... Enfant, j'étais de santé délicate. C'est pour devenir plus fort que j'ai commencé à faire du karaté à 14 ans auprès du maître Masatoshi Nakayama, en cachette de mes parents – mon père s'y opposait... Second constat : beaucoup d'enfants échouaient à apprendre le karaté. J'ai alors décidé d'explorer d'autres voies pour non seulement améliorer ma santé, mais aussi permettre à tous les enfants de parvenir à apprendre le karaté plus facilement, voire pouvoir exercer d'autres sports. Mon questionnement était le suivant : pourquoi certains enfants réussissaient à atteindre un très bon niveau mais pas les autres, quelques soient les efforts déployés ?

### **Quelles voies avez-vous explorées ?**

Je suis retourné au Japon et j'ai acheté tous les livres que j'ai pu trouver sur la vie et l'enseignement des grands maîtres d'arts martiaux. J'ai constaté d'ailleurs que la plupart étaient petits et menus comme moi [rires d'Aoki]. Et lorsqu'ils vieillissaient, au lieu de fatiguer, ils acquéraient plus de puissance et de souplesse... Et pourtant, ils ne faisaient ni musculation, ni course à pied... A 80 ans, ils parvenaient à faire des choses que personne ne devrait normalement pouvoir faire à cet âge ! Aujourd'hui, il n'y a plus de tels maîtres. J'ai également étudié la vie des grands maîtres d'Aïkido tels que Gozo Shioda, qui était shintoïste, et Yuki Yoshi Sagawa. Tous deux constituent à mon sens des références, et forment une source continue d'inspiration. J'ai alors compris que pour améliorer sa santé et ses performances en karaté, il fallait être dans un certain état, pas seulement pendant l'entraînement, mais également en permanence, dans sa vie quotidienne.

### **Comment pourriez-vous définir cet état ?**

Cet état relève de la sensation, de la sensibilité, de l'intuition, c'est-à-dire du corps intérieur. Ce n'est plus de la force au sens habituel, mais ce n'est pas de la faiblesse. Il s'agit de supprimer les contractions intérieures. Le but est d'unir la technique et le cœur, la personnalité. J'ai commencé à ressentir vraiment cela à 55 ans. Je me suis beaucoup entraîné auparavant, tous les jours dès 5 heures du matin – et je continue aujourd'hui. Ce qu'il faut ressentir, c'est le plaisir que cet entraînement permet. Alors ce n'est plus une obligation, mais cela devient amusant. J'ai lu beaucoup de livres, mais tant que je n'avais pas senti cet état, je n'avais rien compris.

### **Quel message aimeriez-vous transmettre ?**

Le message que j'aimerais transmettre est le suivant : ce serait bien que chacun d'entre nous éprouve un peu de cette sensibilité, ne serait-ce que pour s'auto-guérir. En faisant mieux circuler l'énergie dans notre corps, nommé Ki dans la culture Japonaise, nous pouvons mieux communiquer avec les autres. Aujourd'hui, il existe 40 instructeurs de Aoki Bio-Energie dans le monde, dont cinq en France, et ce serait bien si cette pratique pouvait continuer à se diffuser.

### **Propos recueillis par Florence Leray**

<http://www.ffst-multisports.com/>