

Magazine Alternative Santé

Juillet-Août 2010

Interview de P. Baseilhac, instructeur Aoki bio-énergie France

Introduction

Confronté aux possibles dysfonctionnements de notre organisme dans son aptitude à s'adapter à son environnement ou à réagir face aux déséquilibres homéostatiques (anomalie de la posture corporelle, désordres et maladies diverses,...), entretenir et développer la capacité d'auto-régulation apparaît être primordial pour la santé. Tel est l'objectif de l'Aoki Bio-Energie, méthode d'entraînement d'origine Japonaise récemment introduite en France, créée et développée au niveau international par O. Aoki¹. Celle-ci repose sur quelques principes fondamentaux. Basée sur divers mouvements ou postures 'immobiles', de divers exercices à deux, de divers exercices d'attention et de respirations, comme dans d'autres pratiques de ce type correctement enseignées, le développement de la sensibilité et de l'intentionnalité est au cœur de l'entraînement. La pratique de l'Aoki Bio-Energie s'articule autour de cinq familles d'exercices offrant une base pour l'amélioration des diverses capacités naturelles. Chacune de ces familles d'exercices a un objectif spécifique :

- (1) YOUTAI : création du corps
- (2) NYUSEI : entrer dans un état de calme
- (3) YURUMI TAISO : exercices de détente
- (4) KOKKYU HO : exercices de respiration
- (5) DOOKI : percevoir, transformer, créer, guider la circulation du Ki

Interview : Pascal Baseilhac, responsable Aoki bio-énergie France

→ L'Aoki bio-énergie est présentée comme une méthode "bio énergie". Pouvez-vous préciser ce que cette discipline apporte en matière d'équilibre d'énergie au pratiquant?

De la cellule aux organismes multicellulaires comme les mammifères que nous sommes, leur fonctionnement s'accompagne systématiquement de divers échanges énergétiques internes et avec le milieu extérieur. Ces échanges d'énergie (mécaniques, électrochimiques, thermiques, ...) interviennent ainsi dans les déplacements (contractions musculaires), la respiration (métabolisme mitochondrial), l'assimilation de nutriments, l'évacuation (de chaleur, de déchets), etc. L'équilibre de l'organisme repose de ce fait sur la qualité de ces échanges. Par le biais d'une attention particulière à la respiration, aux diverses perceptions et intentions associées à une gestuelle ou une posture, il est possible d'améliorer le fonctionnement et les relations d'échanges et de liaisons entre les nombreux constituants (organes, muscles, os,...) et, plus globalement, le fonctionnement de l'organisme. Par la pratique régulière, le pratiquant prend conscience de ces échanges énergétiques essentiels au travers de ses perceptions.

¹ Osamu AOKI est né à Yokohama (Japon) en 1948. Diplômé de l'Université de Takushoku en Sciences Economiques et Sociales (Tokyo, Japon), il est instructeur diplômé de la célèbre J.K.A. (Japan Karate Association), 7^{ème} dan. Délégué de la JKA en Espagne et membre du Shihankai Japon, il est aussi chef instructeur de la méthode Aoki bio énergie.

→ Plus globalement quels effets peut-on attendre de l'Aoki bio-énergie en matière de santé. A titre préventif je présume ?

Confronté aux modifications internes ou de son environnement (température, changement d'alimentation, contact avec des microbes ou virus) les mécanismes d'autorégulation naturels de notre organisme ont pour fonction de rétablir les éventuels déséquilibres perçus (hypothermie, soif, déséquilibre acido-basique,...). L'état de santé peut ainsi être caractérisé par la qualité de fonctionnement de ces mécanismes. Prendre la pression artérielle, la température ou tester les réflexes consiste à vérifier de manière simple la réactivité du corps. Tout dysfonctionnement – même infime - de ces mécanismes d'autorégulation favorise potentiellement l'émergence d'une anomalie. Leur manque d'effectivité est donc à la racine de nombreux problèmes de santé. L'un des objectifs de l'Aoki bio-énergie est d'entretenir autant que possible les multiples mécanismes d'autorégulation, en aidant à stimuler les capacités naturelles de perceptions et de réactions de l'organisme. Les effets attendus les plus standards sont par exemple une amélioration de la qualité de l'innervation réciproque et de l'équilibre entre système nerveux parasympathique et orthosympathique, que le pratiquant constate par une meilleure détente, un meilleur sommeil et une meilleure efficacité musculaire.

→ A titre curatif l'Aoki bio-énergie peut-elle agir sur: l'insuffisance pulmonaire, cardiaque, les troubles musculo-squelettique par exemple?

Comme il a été mentionné ci-dessus, le maintien de l'état de santé est profondément lié à l'effectivité des mécanismes naturels d'autorégulation. Une pathologie chronique lourde (cardiaque, cancer,...) est donc indissociable d'un dysfonctionnement chronique et majeur de ces mêmes mécanismes. De même, les troubles musculo-squelettiques (genoux, dos) sont très souvent liés à une défaillance chronique de l'innervation réciproque. Objectivement, adjoindre au traitement conventionnel de la maladie une forme de rééducation personnalisée des mécanismes d'autorégulation ne peut qu'être bénéfique. A titre strictement indicatif, parmi les pratiquants d'Aoki bio-énergie ayant débuté la pratique pendant un problème de santé grave, la grande majorité a observé diverses améliorations. D'autre part, chez certains pratiquants particulièrement entraînés ayant accidentellement subi des dommages corporels (fractures, blessures par exemple), ils ont constaté un rétablissement particulièrement rapide. A ce sujet, certaines études actuelles (USA, Japon, Chine) semblent confirmer que ce type de pratiques – si correctement enseignées - induit une amélioration de la réactivité de l'organisme à la maladie ainsi qu'une amélioration de l'efficacité des médicaments – ce qui expliquerait nos observations anecdotiques. Etudier l'impact des pratiques telles que l'Aoki bio-énergie sur les mécanismes de défenses naturels et l'évolution de ces pathologies apparaît donc être un enjeu autant au niveau de la recherche fondamentale que concernant la santé publique. Des études rigoureuses et approfondies sont donc fortement souhaitables.

→ Au bout de combien de temps commence-t-on à en ressentir les premiers effets?

Certaines familles d'exercices conviennent très bien à certaines personnes, dont la qualité de l'attention générera rapidement des effets de bien-être, de sensation agréable, de baisse de stress. Cela arrive parfois dès la première séance, ou dès la première semaine. Cependant, ces mêmes personnes pourront éprouver de grandes difficultés d'attention, de perception et de mise en action concernant la pratique d'autres familles d'exercices. Un des points forts de l'Aoki bio-énergie est de posséder cinq familles différentes d'exercices accessibles à des personnes aux prédispositions très diverses. Pour l'instructeur, il s'agit donc de rassembler les conditions qui permettront aux élèves de progresser le plus rapidement et efficacement pos-

sible. La combinaison adéquate de l'attention de l'élève, de la qualité de l'enseignement et les types d'exercices pratiqués sera donc déterminante dans la progression.

→ L'Aoki bio-énergie est encore méconnue en France. Qu'apporte-t-elle de plus que d'autres pratiques d'origine asiatique comparables?

Depuis plusieurs millénaires, diverses pratiques de ce type existent en effet. A l'origine, elles constituaient le plus souvent la base fondamentale des pratiques martiales, car la situation de danger requiert une extrême acuité des perceptions, ainsi qu'une disponibilité et une réactivité de l'organisme exemplaire. En étudiant les rares textes anciens, on constate que des principes tels que le développement de la sensibilité et de l'intentionnalité – dont les bases peuvent se comprendre en partie grâce aux connaissances actuelles en physiologie – était au coeur de ces pratiques. Appliquer ces principes dont l'efficacité était constatée empiriquement n'était pas une question d'idéologie, mais tout simplement une question de survie. A l'heure actuelle, l'enjeu vital a disparu de nos sociétés modernes. De ce fait, l'enseignement de nombreuses pratiques actuelles a tendance à être vidé de ces principes fondamentaux – dont l'importance et la réalisation concrète n'est pas mesurée –, et se limite alors le plus souvent à la répétition et la mémorisation de mouvements techniques complexes avec une attention superficielle, sans intentions, et dont les bénéfices pour l'organisme ne sont pas évalués de manière critique. Nombre de personnes pensent ainsi - par expérience - qu'une bonne activité musculaire s'accompagne obligatoirement d'une sensation d'effort, ce qui s'avère totalement inexact une fois le mécanisme d'innervation réciproque corrigé. Dans la pratique de l'Aoki bio-énergie, nous insistons constamment sur ces principes et leur mise en pratique concrète dans les exercices comme dans les activités de la vie quotidienne. L'approche est donc très pragmatique car les résultats concrets nous importent avant tout. Quelques soient les pratiques, la cohérence entre les objectifs énoncés et les résultats obtenus est essentielle.

→ Y a-t-il des contre-indications à la pratique de l'Aoki bio-énergie, lesquelles?

Dans l'absolu, les contre-indications sont toujours relatives à un certain état de santé et de disponibilité corporelle. Selon les cas, les exercices et la forme d'attention qui leur est portée sont donc adaptés en conséquence. Il existe ainsi des exercices pouvant être pratiqués allongés ou assis qui permettent à des personnes atteintes de diverses pathologies de stimuler intelligemment leur organisme. Certains exercices sont aussi adaptés aux femmes enceintes, dont la conscience corporelle change tout au long de la grossesse. Sur ces sujets, nous sommes très attentif à la formation des instructeurs afin qu'ils soient mieux à même d'adapter la pratique au cas par cas.

→ A qui s'adresse en priorité l'Aoki bio-énergie?

A toute personne curieuse d'améliorer concrètement la qualité de sa vie - son bien-être - et son efficacité tant dans le milieu professionnel que familial. Dans la société actuelle, nous avons trop souvent tendance à oublier que ces deux choses sont fondamentalement relatives à l'état général de notre organisme qui évolue au rythme nos perceptions, intentions et actions. En redécouvrant progressivement un plaisir très concret dans les multiples sensations corporelles liées à l'attention envers notre organisme et ce qui nous entoure, son état général - et donc la vie - change. Bien que certains pratiquants aient débuté la pratique pour des raisons de santé, d'autres ont des motivations d'ordre professionnel (éducateurs, médecins, professeurs) ou liées à des pratiques martiales ou sportives par exemple.

→ Aux jeunes?

Sauf cas exceptionnel, c'est la pratique d'une discipline martiale ou sportive qui a motivé initialement leur intérêt pour l'Aoki bio-énergie. En effet, toute activité physique requiert une disponibilité (souplesse, fluidité, explosivité) et intelligence corporelle qui dépend de la forme d'entraînement suivie. Alors qu'un entraînement inapproprié mène à des déséquilibres nerveux, musculaires et osseux constaté actuellement chez la plupart des sportifs de haut niveau, un entraînement ancré dans une conscience corporelle accrue permet d'améliorer objectivement les performances, diminuer les temps de préparation et augmenter la vitesse de récupération. Accroître l'efficacité en diminuant l'effort est en général une des motivations chez les pratiquants les plus jeunes. Depuis deux ans, certaines équipes professionnelles de premier plan (football, basket et rugby) ont pris contact avec nous, certains entraînements ont eu lieu. Je souhaite par ailleurs mentionner que la pratique de l'Aoki bio-énergie peut aussi présenter un intérêt pour les jeunes enfants ou adolescents souffrant de difficultés sociales. La pratique régulière agissant directement sur les biorythmes naturels de l'organisme, un meilleur équilibre émotionnel peut être progressivement obtenu en développant tranquillité, capacité d'empathie et confiance en soi par exemple, mais aussi la tolérance que toute vie en société requiert. Certains exercices spécifiques visant à réguler l'équilibre hormonal existent. Là encore, adjoindre aux approches conventionnelles (mesures éducatives, psychothérapies) une pratique encadrée de ce type serait digne d'intérêt au regard des problèmes sociétaux actuels croissants.

→ Y a-t-il une limite d'âge pour démarrer dans cette discipline?

A l'heure actuelle, certains pratiquants ont plus de 75 ans. Les exercices sont adaptés si nécessaires suivant l'âge, mais surtout suivant les aptitudes de chacun. Certaines personnes de 60 ans ont en effet une disponibilité, efficacité et conscience corporelle très supérieure à des personnes de vingt ans...

→ Faut-il avoir des dispositions particulières ?

Strictement aucune.

→ Faut-il un équipement spécial?

La tenue idéale est celle assurant au pratiquant une liberté de mouvements des bras, du thorax, des jambes autant que des orteils habituellement comprimés par le port des chaussures. Le plus souvent, les pratiquants s'entraînent donc en jogging et pieds nus. Le lieu peut être une salle bien aérée, équipée de tatamis pour les exercices au sol (YOTAI) et éventuellement d'un matelas mural pour la pratique de DOKI. Pour le pratiquant ayant plus d'expérience, toute situation et tout lieu est un terrain d'entraînement potentiel.

→ Où peut-on la pratiquer?

En France, l'Aoki bio-énergie est enseignée à Paris, Montauban, Toulouse, Tours. Le nombre de pratiquants est en rapide augmentation, ce qui explique entre autre l'affiliation récente au sein de la Fédération Française du Sport Travailleuse. Nous sommes très attentifs à maintenir un enseignement de qualité aux résultats concrets, ce qui explique que le nombre d'instructeurs soit faible et le niveau d'exigence des examens important. L'Aoki bio-énergie se pratique également dans plusieurs pays d'Europe : notamment en Espagne, en Allemagne et au Portugal.