

Ki

LE CHEMIN DE L'ÉVEIL

氣

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Fortin, Jean-Rock, 1961-, auteur

Ki, le chemin de l'éveil / Jean-Rock Fortin ; en collaboration avec Philippe Poirier.

Édition originale : Sainte-Foy : Jean-Rock Fortin, 2017.

ISBN 978-2-89788-019-4 (couverture souple)

1. Qi (Philosophie chinoise). 2. Esprit et corps. 3. Force vitale. 4. Aïkido. I. Poirier, Philippe, 1977-, auteur. II. Titre.

B127.C49F672 2018

181'.11

C2017-942370-3

*Avec la participation financière du gouvernement du Canada. | **Canada***

Nous remercions la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) pour son appui à notre programme de publication.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Révision linguistique : Mme Réjeanne Lapierre, B. Ens.

M. Jean-Simon Fortin, B. Sc. A.

Éditeur : Les Éditions Le Dauphin Blanc inc.

Complexe Lebourgneuf, bureau 125

825, boulevard Lebourgneuf

Québec (Québec) G2J 0B9 CANADA

Tél. : 418 845-4045 Téléc. : 418 845-1933

Courriel : info@dauphinblanc.com

Site Web : www.dauphinblanc.com

ISBN version papier : 978-2-89788-019-4

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2018

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Données de catalogage disponibles auprès de Bibliothèque et Archives nationales du Québec.

© 2018 par Les Éditions Le Dauphin Blanc inc.

Tous droits réservés pour tous les pays et pour toutes les langues.

Imprimé au Canada

Limites de responsabilité

L'auteur et la maison d'édition ne revendiquent ni ne garantissent l'exactitude, le caractère applicable et approprié ou l'exhaustivité du contenu de ce programme. Ils déclinent toute responsabilité, expresse ou implicite, quelle qu'elle soit.

JEAN-ROCK FORTIN, M.A.
RENSHI PHILIPPE POIRIER

Ki

LE CHEMIN DE L'ÉVEIL



Le Dauphin Blanc

À propos de l'auteur...

フオレテン

Jean-Rock Fortin, M.A.



Jean-Rock Fortin est consultant en développement durable. Il est également artiste-coutelier. Auteur du livre « LA VOIE DE L'HARMONIE AVEC LE KI »,¹ Sensei² Fortin a fondé le Dojo de la paix « KI-AÏKIDO-KAÏ QUÉBEC » en 2010.

Instructeur passionné d'Aïkido,³ il anime aussi, selon une nouvelle approche appelée « ART MARTIAL COGNITIF (AMC) », des ateliers et séminaires de formation sur la croissance personnelle et les pratiques liées au Ki.⁴

Adeptes des arts martiaux depuis l'enfance, son sens de l'aventure l'a amené à voyager aussi bien à l'étranger qu'en lui-même, ce qui lui aura permis d'étudier et d'expérimenter intensément les principes universels de coordination corps – esprit et l'Aïkido pratiqué avec les connaissances appliquées du Ki.

À travers les exposés et les récits de ce livre, il nous fait partager avec enthousiasme les résultats de ses recherches à caractère spirituel, ésotérique, scientifique et martial, et aussi ses nombreuses découvertes...

¹ Fortin, Jean-Rock, « LA VOIE DE L'HARMONIE AVEC LE KI », autoédition, Québec, Canada, 2003, 243 p. (ISBN : 2-9807906-0-5).

² **Sensei** : (Jap.) Mot désignant « professeur » au sens large, et signifiant « celui qui est né avant moi » (en référence à la pratique d'un art ou d'une discipline). *Sifu* en chinois. Il s'agit d'un titre respectueux offert par les pratiquants (*Deshi*) eux-mêmes, à leur professeur. Le terme s'emploie également pour s'adresser à un enseignant, un grand artiste, un médecin ou un guide spirituel.

³ **Aïkido** : (Jap.) « Voie de l'harmonie avec l'énergie ». Art de paix fondé par Maître Morihei Ueshiba « *O'Sensei* », vers 1931. Il s'agit d'un art martial japonais qui consiste à mouvoir l'esprit de l'attaquant en redirigeant son énergie vitale (le *Ki*), ce qui permettra à l'Aïkidoïste de le contrôler sans forcer ou de le projeter aisément. La pratique de l'Aïkido est un art de vivre qui cultive la non dissension.

⁴ **Ki** : (Jap.) Substance de l'Univers, énergie vitale, volonté radiante (Syn. : *Chi* ou *Qi* en chinois).

Renshi Philippe Poirier

Cofondateur du *Dojo Genkido*, détenteur des grades de *Godan*⁵ en *Jiu-jitsu*,⁶ de *Nidan* en *Ki-Aïkido*, de *Shodan* en *Jiu-jitsu Jukaïdo-Kan*, et du titre de *Renshi*,⁷ Philippe Poirier est un pratiquant accompli dans le monde des arts martiaux.

Sa découverte du *Ki-Aïkido* l'a conduit à une étude intensive du *Ki* sous la supervision de *Sensei* Jean-Rock Fortin. Il a testé sous tous les aspects les éléments qui sont présentés dans ce livre.

Ses questionnements et les réponses qu'il a obtenues ont été reportés dans cette œuvre littéraire, notamment sous la forme de conversations et de contes. Par sa contribution de qualité au présent ouvrage, il transmet un héritage de grande valeur aux générations à venir.



⁵ **Dan** : (Jap.) Grade croissant dans les arts martiaux japonais après l'obtention des grades inférieurs (*Kyu*). C'est à partir du premier *Dan* que le pratiquant diplômé, le « *Dansha* », porte une ceinture (*Obi*) noire. Les *Dans* indiquent la progression dans la maîtrise technique et spirituelle du pratiquant dans une discipline martiale.

Le dixième *Dan* est généralement le grade le plus élevé. Dans le présent contexte, retenons que *Godan* signifie cinquième *Dan* (de « *Go* » : cinq), que *Nidan* signifie deuxième *Dan* (de « *Ni* » : deux) et que *Shodan* signifie premier *Dan* (de « *Sho* » : premier).

⁶ **Jiu-jitsu**, *Ju-jitsu* ou *Jujutsu* : (Jap.) Ensemble de techniques de combat développées par les Samourais du Japon féodal afin de se défendre sans arme. Les techniques de maîtrise d'un adversaire sont classées en trois catégories principales : *Atémi Waza* (techniques de frappe), *Nage Waza* (techniques de projection) et *Katame Waza* (techniques de contrôle ou d'immobilisation).

⁷ **Renshi**: (Jap.) Titre honorable du système *Shogo* créé en 1895 reconnaissant à un expert des arts martiaux la complétude dans sa pratique et sa maîtrise d'une discipline en dehors du système de graduation traditionnel. Il s'agit d'un instructeur d'expérience qui possède une expertise approfondie de son art et qui apporte au style une grande richesse mentale et physique. Il a maîtrisé la technique externe et après avoir reçu l'initiation correspondante, il travaille désormais au niveau interne.

À ses débuts, les titres du système *Shogo* comprenaient : *Renshi* pour la maîtrise externe, *Kyoshi* pour la maîtrise interne et *Hanshi* pour l'union des maîtrises interne et externe. À cette époque, les titres étaient accordés exclusivement par l'empereur du Japon ou des membres habilités de sa famille.

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|-----------|
| PRÉAMBULE..... | 7 |
| INTRODUCTION | 10 |
| PREMIÈRE PARTIE – L’UNIVERS DENSE : HISTOIRE, SCIENCE ET PRINCIPES DE COORDINATION CORPS – ESPRIT | 18 |
| I – HISTOIRE DES ARTS MARTIAUX | 19 |
| I.1 – La nature des arts martiaux..... | 20 |
| I.2 – La dissémination des arts martiaux..... | 27 |
| I.3 – Conte : Le pourfendeur d’air et la maîtrise de l’art | 38 |
| II – L’ÉNERGIE UNIVERSELLE | 44 |
| II.1 – Le <i>Tao</i> de l’énergie depuis la nuit des temps | 44 |
| II.2 – Tout est en mouvement perpétuel..... | 50 |
| II.3 – Tout n’est qu’apparence..... | 54 |
| II.4 – L’humain possède la liberté de choisir | 57 |
| II.5 – Conte : L’enseignement du vénérable chat..... | 62 |
| III – NOTRE VÉHICULE BIOLOGIQUE..... | 66 |
| III.1 – Le cerveau triunique | 67 |
| III.2 – La perception motive les comportements..... | 71 |
| III.3 – Le cerveau viscéral..... | 75 |
| III.4 – Conte : Le Maître de thé et le <i>Ronin</i> | 78 |
| IV – COORDINATION CORPS – ESPRIT | 81 |
| IV.1 – Focaliser calmement l’attention au centre situé dans le bas-ventre | 86 |
| IV.2 – Relaxer complètement en relâchant les tensions du corps..... | 98 |
| IV.3 – Laisser reposer avec légèreté toutes les parties du corps vers le bas..... | 106 |
| IV.4 – Diffuser le <i>Ki</i> universel en maintenant une attitude positive | 109 |
| IV.5 – Vie avec <i>Ki</i> | 120 |

| | |
|--|-----|
| DEUXIÈME PARTIE – L'UNIVERS UNIFIÉ ET LES PRINCIPES D'AÏKIDO | 127 |
| V – KI ET AÏKIDO, LE SECRET DES ARTS MARTIAUX | 128 |
| VI – COORDONNER LE CORPS ET L'ESPRIT EN DIFFUSANT LE KI UNIVERSEL | 135 |
| VI.1 – Survie et coordination | 136 |
| VI.2 – Attaquer avec <i>Ki</i> | 138 |
| VI.3 – <i>Boken</i> inflexible et vibrations | 141 |
| VI.4 – Amplificateur de l'état mental | 146 |
| VI.5 – Diffusion du <i>Ki</i> , règles d'usage et <i>Hakama</i> | 148 |
| VI.6 – Conte : Les enseignements de <i>Sensei</i> <i>Rojii</i> | 158 |
| VII – PERCEVOIR LE KI, L'INTENTION ET LE RYTHME DU PARTENAIRE | 162 |
| VII.1 – Prendre l'initiative | 163 |
| VII.2 – Diffuser le <i>Ki</i> vers l'avant | 167 |
| VII.3 – L'intention et le rythme | 171 |
| VIII – NE LAISSER SE PRODUIRE AUCUNE COLLISION | 176 |
| VIII.1 – La non-résistance sur le plan physique | 177 |
| VIII.2 – La non-résistance sur le plan énergétique | 180 |
| VIII.3 – La non-résistance sur le plan spirituel | 182 |
| IX – SE PLACER DANS LA MÊME PERSPECTIVE QUE LE PARTENAIRE | 185 |
| IX.1 – Le principe du double obèle | 186 |
| IX.2 – L'alignement des <i>Kikaï-tanden</i> | 188 |
| IX.3 – Le mouvement des axes de communication énergétique | 192 |
| IX.4 – Les axes dans les arts martiaux | 194 |
| X – LAISSER L'UNIVERS RÉALISER L'ÉVÈNEMENT À TRAVERS SOI | 195 |
| X.1 – Projection par le souffle vital | 196 |
| X.2 – <i>Randori</i> | 199 |
| X.3 – L'éthique martiale | 200 |
| X.4 – Témoignages des grands maitres : L'ultime secret | 203 |

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|-----|
| TROISIÈME PARTIE – L'UNIVERS DE L'ESPRIT ET LA PUISSANCE DU KI | 206 |
| XI – MÉDITATION, RESPIRATION ET ARTS MARTIAUX | 207 |
| XI.1 – Maîtrise de la posture..... | 209 |
| XI.2 – Le subconscient et les <i>Mudras</i> | 217 |
| XI.3 – Techniques méditatives avec <i>Ki</i> | 226 |
| XI.4 – Techniques respiratoires avec <i>Ki</i> | 240 |
| XII – ARTS MARTIAUX ET TECHNIQUES ÉSOTÉRIQUES | 248 |
| XII.1 – <i>Kiai</i> vivant | 250 |
| XII.2 – Bris de la négativité | 253 |
| XII.3 – Ésotérisme et considérations sur l'attachement..... | 260 |
| XIII – SANTÉ, KI ET UNIFICATION | 269 |
| XIII.1 – Processus de thérapie personnelle | 276 |
| XIII.2 – Techniques de pressions avec <i>Ki</i> | 282 |
| XIII.3 – Élévation de la conscience | 296 |
| CONCLUSION | 310 |
| | |
| Annexe I : Exercices yogiques | 318 |
| Annexe II : Étirements au sol (<i>Junan Kenko Taiso</i>)..... | 319 |
| Annexe III : Exercices de <i>Ki</i> pour la santé (<i>Toitsu Taiso</i>) | 320 |
| Annexe IV : Exercices des poignets (<i>Tekubi Waza</i>) | 323 |
| Annexe V : Exercices dynamiques (<i>Hitori Waza</i>)..... | 324 |
| Annexe VI : Aide-mémoire de techniques d'Aïkido (<i>Kumi Waza</i>)..... | 336 |
| | |
| Petit glossaire d'Aïkido..... | 387 |
| Bibliographie | 395 |
| Index..... | 397 |
