新世界道場

DOJO DU NOUVEAU MONDE (SHINSEKAÏ DOJO)

CONFÉRENCE / ATELIER SUR LE KI ET LA COORDINATION CORPS – ESPRIT

Shihan Jean-Rock Fortin, M.A.
JRFORTIN.COM — jrfortin@me.com — 418-650-5494
Livre de référence : Ki — Le Chemin de l'Éveil (Tomes I et II)

LES 4 PRINCIPES UNIVERSELS DE COORDINATION CORPS — ESPRIT

1. **Focaliser calmement l'attention au centre situé dans le bas-ventre.**
2. **Relaxer complètement en relâchant les tensions du corps.**
3. **Laisser reposer avec légèreté toutes les parties du corps vers le bas.**
4. **Diffuser le Ki universel en maintenant une attitude positive.**

Syllabus de base (aide-mémoire)

1 — Présentation de JRF

- Pratiquant des arts martiaux depuis l'enfance.
- Instructeur Ki-Aïkido — Art martial d'une grande beauté dont l'objectif est de créer l'harmonie en soi et de la propager dans nos vies — un mode de vie pacifique…
- Instructeur de Ki-Kyusho-Do.
- Coutelier d'art — Katana.
- Conseiller en évolution et prospérité des personnes et des organisations.
- Apprentissage Aïkido : + 30 ans… périple à Vancouver
- Auteur (Ki – Le chemin de l'éveil) — 8 années par tome.

© Jean-Rock Fortin — 2026 — Dojo du Nouveau Monde (Shinsekaï Dojo) — jrfortin.com

2 — État modifié de la conscience permettant d'agir sur l'énergie subtile : le KI

- Coordination Corps — esprit : Élévation de la conscience = ÉVEIL et élévation de la fréquence vibratoire.
- Corps & Esprit fonctionnant à l'unisson.
- L'esprit habite un véhicule biologique (ou l'inverse ?) : un corps pour expérimenter le monde physique (perspective).
- Réalisation des potentiels physiques et mentaux = meilleurs résultats dans tout.
- Processus de croissance personnelle — Origine : Arts martiaux, Koichi Tohei. Jissen-Kaï.
- L'esprit gouverne le corps — le « Think positive ».
- Yoga Shin-Shin Toitsu (japonais). Tempu Nakamura.

3 — Définition du Ki : Énergie vitale livrée à la naissance (volonté radiante, souffle vital) & énergie cosmique

- Prana, Chi (acuponcture), Ka, Pneuma, etc.
- Ensemble infini de particules infiniment petites.
- Ce que nous percevons = 5 % de la masse cosmique (l'Océan d'énergie taoïste) vs libre arbitre.
- Ki condensé = monde physique. Polarisation.
- Réalité du Ki : Énergie de base, division infinie – Électricité, conscience.
- Le Ki doit circuler librement dans notre corps pour être heureux et en santé.
- Être vivant = utiliser, produire et échanger de l'énergie.
- Double propriété de la matière (onde / particule).
- Dualisme de Copenhague (physique quantique) – La conscience influe directement sur la matière.
- On ne peut voir ou ressentir le Ki — Seuls les effets de son mouvement sont perceptibles.

4 — Quatre principes universels pour coordonner le corps et l'esprit

- Universel : application à tout, en tout lieu au moment présent.
- Ils impliquent de faire intensément quelque chose sans effort.
- L'esprit (la conscience) transcende la matière, et donc le corps physique.
- Chacun des principes signifie la même chose, mais sous un angle différent.

© Jean-Rock Fortin — 2026 — Dojo du Nouveau Monde (Shinsekaï Dojo) — jrfortin.com

- Si l'un des principes est appliqué, tous les autres le sont.
- Si l'un des principes n'est pas respecté, aucun ne l'est.
- On applique qu'un seul principe à la fois.
- Selon le contexte, on choisira le principe qui s'y prête le mieux.

5 — 1er principe : Focaliser calmement l'attention au centre situé dans le bas-ventre

- Point d'origine de la première cellule de l'embryon humain.
- Centre de gravité, énergétique et spirituel.
- Lien entre l'Esprit, le corps et l'énergie cosmique.
- Concentration = avec le centre.
- Trouver le centre — Procédure.
- Règles des tests : biofeedback — légèreté.
- Test physique avec légèreté (exercice avec le poing serré).
- Posture debout — 4 tests d'usage – procédure de papier de riz.
- L'attitude de non-résistance (ex. pluie).
- Focaliser ailleurs qu'au centre — (ex. : Chakras).
- Lutter physiquement contre les tests.
- Énergie redirigée vers le cosmos (négativité).
- Esprit immuable = corps physique stable.
- Bras inflexible et visualisation.
- Facilité des enfants (sourire).
- Ramer è l'envers (Funagoki Waza).
- Les muscles sont mis à contribution.
- La science ne peut expliquer.
- Ordonner la focalisation et ordonner la continuité pour le maintien de la coordination — rythme.
- Corps insoulevable.
- Technique Sumo — lien entre ciel et terre.
- Non-dissension vs promotion de l'égo.

6 — Intégration du cerveau triunique par le Cerveau viscéral

- **Le reptilien** : instincts, rituels, pulsions, fonctions primaires et survie... Ex. : émeute sportive — rituels – gang de rue.
- **Le limbique** : mémoire, émotions et des mécanismes de défense... Vie présente et antérieure.
- **Le néocortex** : altruisme, créativité rationnelle – Les scientifiques.
- INTÉGRATION DES CERVEAUX PAR LE CERVEAU VISCÉRAL.
- Les cerveaux de l'ensemble triunique ne se parlent pas entre eux.

© Jean-Rock Fortin — 2026 — Dojo du Nouveau Monde (Shinsekaï Dojo) — jrfortin.com

- Par la coordination corps – esprit – selon l'un des trois cerveaux, la réponse à un stimulus sera différente. Ex. : un feu...
- 200 millions de neurones, 20 neurotransmetteurs.
- Opérant dans le moment présent.
- Connecté par le nerf vague au cerveau triunique.
- Transformation de nourriture.
- Centre de traitement des émotions — Ex. : papillons.
- Connexion avec l'Océan d'énergie : le Kikaï-tanden (le centre).
- La raison de méditer : Unification des trois cerveaux cervicaux.

7 — PERCEPTION — ATTITUDE – COMPORTEMENTS

- La perception motive les comportements — chaque comportement est motivé.
- Élargir son champ de conscience : étendre sa perception.
- CARACTÉRISTIQUES DE LA PERCEPTION :
    - CONSTANCE, ex. première bordée de neige — résistance au changement
      SÉLECTIVE, parce qu'il y a trop d'infos, elle sélectionne ce qui l'intéresse.
    - INTERPRÉTATIVE, elle complète l'information, complète l'information manquante.
    - RÉPOND AUX ATTENTES, dites-moi ce que je veux entendre même si c'est faux…
    - INTUITIVE, l'humain perçoit les variations d'énergie...
    - Les neurones miroirs du Dr Oughourlian et le piège du désir Ex. : le verre d'eau. — fonction empathique par défaut parfois pervertie.

8 — 2e principe : Relaxer en totalité en relâchant les tensions du corps

- Relaxation vivante (active) vs relaxation morte — Ex. : toupie, l'œil du typhon, stable en son centre et entouré d'une force incommensurable.
- Secouer les poignets, et continuer la sensation dans la tête.
- Le calme est l'activité et l'activité est le calme — élévation de la fréquence vibratoire, diminution des ondes cérébrales (coordination = ondes Alpha) — le calme vient du plus rapide des mouvements.

Delta	: 1 - 3 Hz	Guérison
Thêta	: 4 - 8 Hz	Méditation
Alpha	: 9 - 14 Hz	Concentration
Bêta	: 15 - 45 Hz	État de veille

© Jean-Rock Fortin — 2026 — Dojo du Nouveau Monde (Shinsekaï Dojo) — jrfortin.com

- Je l'ai ! vs le moment présent, plutôt que de continuer.
- Exercice du shampoing. Le pont humain — hypnotisme.
- Double Nelson.
- Bas du dos droit et commutateur de Ki.

9 -– 3e principe : Laisser reposer avec légèreté toutes les parties du corps vers le bas

- Conception : terre ronde (CHIDO SETSU) ou plate (TENDO SETSU)
- Anciens arts martiaux — postures d'animaux.
- Gravité = force dominante = sensation de légèreté.
- Mouvements surnaturels : ex. Mains appuyées sur les hanches.
- Bras dessus vs bras dessous.
- Anneau de métal.
- La gravité affectée mentalement.

10 — 4e principe : Diffuser le Ki universel en maintenant une attitude positive

- Visualisation pour bras inflexible — Pompier, rayon laser — Ça ne signifie pas que le Ki existe.
- Déplier le bras inflexible — légèreté — diffuser le Ki – bout des doigts suit.
- Une seule chose à la fois — diriger le Ki en deux endroits – cellulaire.
- Cohérence entre ce que fait le corps et ce que fait l'esprit – Bonne posture – Alignement du bassin – Sayu undo.
- Plier le bras inflexible — utiliser un autre principe pour demeurer inflexible.
- Marcher avec coordination – Pour capturer le partenaire, on doit d'abord capturer son esprit.
- Diffuser le Ki vers l'avant & tests en dehors du champ de vision, et Sayu undo
- Ordre naturel des choses : KI — SHO — TEN – KATSU.
- Distraction vs divine indifférence.
- 5 Niveaux de tests.
- Ascension en 5e dimension.
- Diffuser le Ki = être positif.
- Tester la pensée.
- Tester les mudras, méditations et ondes de forme.
- Satori et le moment présent.

© Jean-Rock Fortin — 2026 — Dojo du Nouveau Monde (Shinsekaï Dojo) — jrfortin.com

11 — Appliquer un processus pour obtenir un résultat — Ex. : la santé (pour vivre en santé on doit penser, parler, agir, favoriser et propager la santé autour de soi)

1 — Penser santé : toute création provient de la pensée.

- L'esprit domine la matière —De l'esprit a été créé l'Univers.
- Le premier pas vers la santé = penser positivement, « penser santé ».

2 — Parler santé : les commandes s'expriment par la parole

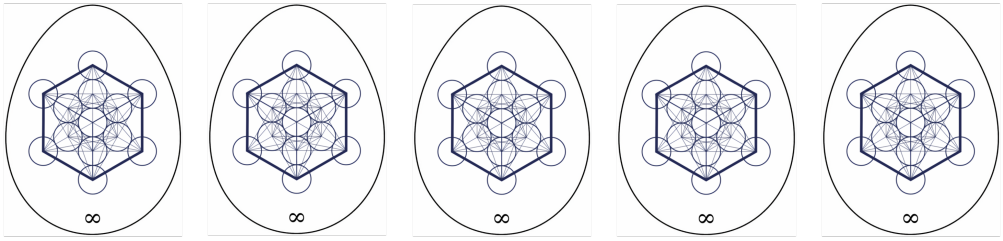
- Du son Haaa est née l'Univers…
- La parole va exprimer ce qui provient de la pensée (le commandement).
- La parole renforce valide la pensée et induit un processus énergétique.
- Les « ne… pas » ou les « jamais ». Ex. : je ne serai pas malade — « je vis en santé » dans le moment présent — on ne doit pas pointer sur l'objet qui n'est pas désirable (ex. : interdire à un enfant).
- Les paroles ne s'effacent pas d'un point de vue énergétique. Elles auront toujours leur existence propre.

3 — Agir santé : Respecter l'ordre naturel des choses

- 1 — l'énergie (le Ki); 2 — l'esprit; 3 — le corps, et; 4 — le dénouement.
- Le processus d'action ne sera pas de combattre la maladie, mais bien de « créer de la santé ».
- Cette perception de soi et de la vie permettra de forger des attitudes positives qui se transposeront en comportements conséquents. Ces derniers induiront les processus permettant d'entrer en résonance avec l'objectif initial, dans ce cas-ci la promotion de la santé.
- Tout ceci s'applique à toutes les dimensions de la vie.

4 — Favoriser la santé : maintenir la coordination corps - esprit.

5 — Propager la santé : maintenir une attitude bienveillante.



© Jean-Rock Fortin — 2026 — Dojo du Nouveau Monde (Shinsekaï Dojo) — jrfortin.com