

# LE KI



Le Ki désigne l'énergie vitale qui circule dans le corps de tout être vivant. Son trajet dans le corps suit les méridiens d'acupuncture, identifiés depuis 4000 ans par la médecine chinoise.



L'idéogramme japonais « Ki » se retrouve dans « aïKido ». En chinois, c'est le même idéogramme, écrit « Qi » comme dans « Qi gong », et prononcé « t'chi ». En matière de santé, on le trouve plus souvent écrit "Qi".



Les médecins de la Chine ancienne ont constaté que la santé de chaque individu dépend de la bonne circulation de l'énergie vitale dans le corps et des ses 2 polarités, le Yin et le Yang. C'est le principe de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise.



Dans l'ayurveda, pratique de santé originaire d'Inde, on retrouve l'énergie vitale sous le terme "prana". A noter que l'occident a aussi son terme, l'orgone, appellation donnée par le Dr W. Reich.



Selon la médecine chinoise, le Qi dans le corps humain n'est pas constant : il circule et est alimenté régulièrement par les apports externes (nourriture, boisson, air, soleil). Il dépend aussi du potentiel interne de chaque individu.

Le Qi qui circule dans le corps est, selon les Classiques chinois, formés notamment du « Qi originel », donné à la naissance par ses parents, puis de l'énergie nourricière ou "ying Qi" qui provient des aliments et de la respiration.



Deux autres types de Qi interviennent : le "Shen Qi" ou énergie psychique, puisque le corps n'est pas séparé de l'esprit, et le "Wei Qi" ou énergie de défense qui régit notamment les fonctions immunitaires.



Les caractéristiques de l'énergie de chacun diffèrent beaucoup d'un individu à l'autre. Chaque personne répond donc à un « profil énergétique » ou tempérament spécifique, décrit par la Médecine traditionnelle chinoise.



Le Qi évoque le souffle, le mouvement, la force de vie. Il est divisé en deux aspects complémentaires, le Yin et le Yang. Sans énergie, pas de vie. L'énergie vitale, ou « souffle vital », circule dans le corps de tout être vivant.



L'énergie vitale va bien au-delà de la simple énergie musculaire. Cette appellation recouvre la totalité des énergies que peut mobiliser un corps humain, aussi bien physiques que mentales, physiologiques que psychiques.

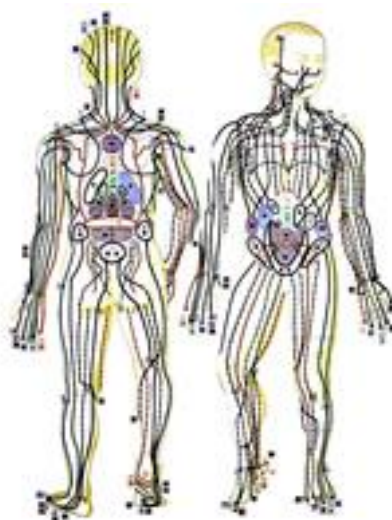


Les arbres et la mer sont des puits d'énergie vitale. Se promener dans la forêt, toucher ou enlacer un arbre, jardiner, se promener sur la plage (les pieds dans l'eau), se baigner dans la mer, permettent de faire le plein de Ki !

Le corps est traversé de canaux subtils par où circule le courant immatériel qu'est le Ki. Ces canaux d'énergie sont appelés « méridiens ». Ils ont été identifiés depuis 5 000 ans par la médecine chinoise.



Les principaux sont au nombre de douze. Onze d'entre eux passent dans leur trajet par un organe : Poumon, Gros intestin, Estomac, Rate, Cœur, Intestin grêle, Vessie, Reins, Péricarde, Vésicule Biliaire, Foie. Le 12ème, le Triple Réchauffeur, ne correspond pas à un organe.



A des endroits bien précis de chaque méridien, les mêmes pour tout être humain, le Ki se rapproche de la surface du corps. Ses point-clés sont les fameux points d'acupuncture, dits « tsubos » en japonais. Ces points sont particulièrement sensibles au courant bioélectrique, et le transmettent rapidement. (La science moderne a prouvé l'existence de ce réseau de points, en utilisant l'électricité). Lorsque le Ki circule mal, les tsubos se trouvent congestionnés ou vides, créant des dysfonctionnements physiques et psychiques.



En ce qui concerne les arts enseignés au sein l'Académie d'AT.DEF.IN.TO.©, le travail du Ki est omniprésent, tout d'abord lors de la phase finale de l'échauffement avec le travail des trois phases de concentration qui sont :

<b>NINJA-ME</b>	<b>Récupération</b>
<b>HOU-CHOU</b>	<b>Tension</b>
<b>BUNDAÏ</b>	<b>Image</b>

Ces trois phases sont à effectuer immédiatement après l'échauffement et avant le travail des différentes techniques.

Elles ont un but très précis, elles vous amènent à vous concentrer sur vous-même et ce qui vous entoure de façon à être à votre écoute interne et à essayer de développer vos sens innés à travers le travail de votre Ki.

Le Ki est partout et en tout, la première découverte du Ki et la plus aisée est d'aller dans la nature, loin des hommes et de leurs constructions : la pureté des cimes, le chant de l'eau, la douceur de la brise vous feront ressentir ce qu'est le Ki. Il est autour de vous, il est en vous, tout est Ki, **vous êtes Ki**.



### **Les premières énergies concernent notre être essentiel, on distingue**

- Le Ki originel
- Le Ki essentiel
- Le Ki ancestral

### **Les secondes énergies concernent notre être existentiel, on distingue**

- Le Ki respiratoire
- Le Ki alimentaire
- Le Ki produit par toutes les énergies psychoaffectives

Toutes ces énergies sont soumises à la loi des cycles, de construction et de destruction. Mais au centre de toutes, et participant à toutes, soumis à la seule loi yin-yang, d'intériorisation et d'extériorisation, se manifeste le Ki-énergie originel, partout présent, emplissant tout. Sous sa forme la plus matérielle, il apparaît sous l'aspect de l'énergie sexuelle qui est à l'origine de la création des formes. Sous sa forme intériorisée, il est la "voie du retour à l'essence".



Entrouvrir la porte du Ki, c'est percevoir la multiplicité, la richesse..., mais en ce moment, nous sommes dans l'ordre de la connaissance, indispensable certes, mais insuffisante pour nous faire vivre du Ki en nous, autour de nous, extérieur à nous à l'infini. En effet, pour les cultures traditionnelles, le Ki est un vécu avant toute connaissance, il s'éprouve à chaque instant et dans toutes les circonstances de la vie.



La plupart d'entre nous ne peuvent rester immobiles, debout : on se tortille d'un pied sur l'autre. Observez une assemblée assise, constatez des mouvements fébriles des diverses parties du corps, pieds ou mains. Pour remédier à cela, hommes et femmes croisent les bras ou encore mettent les mains dans leurs poches. Le manque de coordination corporelle est extrêmement visible lors de la marche, la tête dans les épaules ou les pieds traînants, ou une marche oscillant de gauche à droite. Regardons les visages, tics, grimaces ou clignotements d'yeux intempestifs. Mauvaises postures, habitudes pernicieuses sont des signes visibles de désordres internes qui finissent par des difformités et des maladies. Notre corps parle, il suffit de l'écouter.



Ainsi, des études ont été effectuées sur les signes de vulnérabilité que les individus peuvent envoyer involontairement. Il a été par exemple établi que les victimes potentielles se déplaçaient d'une manière désordonnée, leur corps ayant quelque chose de désarticulé, tandis que les non victimes se

déplaçaient d'une manière mieux coordonnée. Lors d'une agression, le malfaiteur lit inconsciemment le message du schéma corporel de sa victime. Nous pouvons en conclure que notre corps apprivoisé et éduqué est notre meilleure protection. Nous pouvons également conclure que notre corps est le lieu de notre entraînement perpétuel : s'asseoir, se mettre debout, marcher, etc. est l'occasion d'expérimenter son Ki.



Beaucoup d'entre nous découvrent le Ki lors de l'apprentissage d'un art de défense ou de santé. Mais nous n'avons pas besoin de lieu extraordinaire pour nous entraîner, il nous faut seulement suivre un objectif clairement défini, en restant concentré, faire au mieux ce que nous sommes en train de faire, être présent corps et esprit, ici et maintenant.



Nous ressentons que le processus vivant est un Ki vibrant, celui de l'énergie vitale à laquelle nous répondons par l'offrande de notre Ki. Chacun d'entre nous a un talent inné, ou tout au moins des capacités, une aptitude, des dons qui lui permettent d'exceller en quelque chose. Au Japon, on qualifie cette excellence en déclarant "avoir le kokyu". Or, ko exprime l'inspiration, et kyu l'expiration...Lorsqu'une personne met tous ses efforts sur un domaine particulier, elle peut découvrir l'unité originelle du corps et de l'esprit, une liberté d'action, le geste juste avec la motivation juste. La répétition d'un acte n'est en soi ni bonne ni mauvaise, mais elle peut apporter d'immenses bienfaits si elle est correctement orientée et inspirée.



Le Ki respiratoire est une énergie fondamentale dépendant des énergies nourricières. La respiration est le moteur essentiel et la source du Ki. Par la respiration, nous pouvons tout obtenir. J'inspire, j'expire, je nourris consciemment ce corps. Cette respiration me rend plus vivant. Au fur et à mesure que le mouvement fait un avec le corps, il se crée un automatisme où action et respiration sont réunies.



Puis action et respiration se coordonnent au niveau du point unique. Au bout de longues années d'études, le rythme respiratoire s'identifie à ce centre. Alors seulement, les actions sont accomplies sans effort musculaire. Notre respiration développe nos talents, ceci dépasse de très loin l'idée que le Ki serait seulement un fluide électromagnétique.

L'extériorisation du Ki s'exprime dans l'action qui prend racine dans le ventre et les lombes, dans la cohésion de la pensée avec le centre vital de l'homme. L'action accomplie devient unique, et engage l'être tout entier, cela faisait dire à Morihei Ueshiba, fondateur du shobu aikï (l'art de vaincre par l'adversaire et non contre l'adversaire) que : La clef de la technique est de garder mains, pieds, hanches unifiés.



Ki est être présent au présent. Vivre avec le Ki signifie qu'il ne peut plus y avoir d'action préconçue. L'agir est naturel, immédiat. Cela sous-entend que l'intention est droite, car elle part d'un mental purifié. Ki est une nouvelle spontanéité où tout acte part du centre, sans finalité, ni désir.

**"QUE LE GOKIO VOUS ACCOMPAGNE ET VOUS AIDE  
TOUT AU LONG DE VOTRE VIE ET DE VOS APPRENTISSAGE"**

