



LA VIE DAO

## Vade-mecum du Pratiquant de Dao Hua Qi Gong

La naissance de cet éclairage s'appuie sur trois motifs principaux :

Primo: l'intention d'apporter un regard plus global sur la progressivité de la pratique.

Secundo: la contribution concrète à une auto-évaluation de son propre niveau.

Tertio: le souhait de stimuler l'enthousiasme.

Ces informations s'adressent à tous: les intrigués, les étudiants potentiels, novices ou plus avancés.

Dès lors que l'on s'intéresse à la Pratique du Qi Gong, il est essentiel d'éclairer le parcours de façon aussi nette et lumineuse que possible.

En effet, il convient de savoir avec lucidité quels sont les tenants et les aboutissants de ce chemin du Dao Hua Qi Gong.

A cet égard, connaître les étapes et les accomplissements qui le jalonnent est indispensable pour nourrir en toute transparence la motivation, seule véritable force motrice de la progression.

Voici donc quelques éléments que j'espère aptes à alimenter votre réflexion.

Le chemin de Hua Gong est balisé par trois étapes.

### **ETAPE N°1 :**

Pour envisager le chemin, trois conditions sont requises :

- être assujetti à un désir ou une aspiration (rechercher ce type d'information)
- avoir trouvé l'enseignant adéquat
- posséder un « cœur authentique » pour recevoir l'information de l'enseignant

### **ETAPE N°2 :**

Une fois sur le chemin, chaque aspirant traversera cinq phases séquentielles:

- initiation de base
- insérer la pratique comme une autre activité
- intégrer la pratique dans sa propre vie
- la pratique = la vie
- pratiquer pour en faire bénéficier les autres

### **ETAPE N°3 :**

La progression le long du chemin se fait par six points de passage incontournables:

- transformer le Jin
- contrôler le Jing
- ouvrir le Xin
- consolider le Chi
- stabiliser le Shen
- cultiver le Dan

Ce cheminement se traduit par l'accès à sept niveaux différents:

- Bénéficiaire
- Débutant
- Utilisateur
- Pratiquant
- Expert
- Maître
- Immortel vivant

## Quelles sont les pistes à suivre pour avancer ?

En fonction de son niveau, de sa motivation, de son ambition, plusieurs solutions sont possibles.

1. Suivre des ateliers, des week-ends, des retraites selon son âge, sa disponibilité, son intérêt pour la thématique proposée.
2. Tester les cours de manière plus régulière sur une période donnée, approfondir de façon récurrente un fil conducteur.
3. S'engager sur une Formation de trois années (pour le statut de Pratiquant) voire quatre ou cinq (pour le statut d'Expert).

## Quel est le profil de la trajectoire ?

Sur le cours terme, une progression rapide voire spectaculaire qui fait passer du statut de Bénéficiaire (mode plus 'passif') à celui d'Utilisateur (mode plus 'actif').

Les changements prennent appui sur les ajustements plus en surface de la matrice énergétique.

Sur le moyen terme, après quelques années de pratique, légitimement, on peut s'interroger sur les raisons profondes de la nécessité à continuer. Souvent, on peut être satisfait de son niveau, on trouve que 'cela va plutôt pas mal' en tous cas bien mieux qu'avant sur divers plans. A ce stade, les premiers changements sont stabilisés.

Il s'agit du moment propice pour ne pas s'assoupir et se contenter de cet état de fait.

On peut faire mieux, aller plus loin, plus haut, accéder à un monde plus subtil, plus proche de la Réalité, sans quoi l'ego nous joue des tours et nous enrobe de sa torpeur immobilisante.

C'est une étape typique qui jalonne le cheminement et qui peut s'avérer un piège subtil.

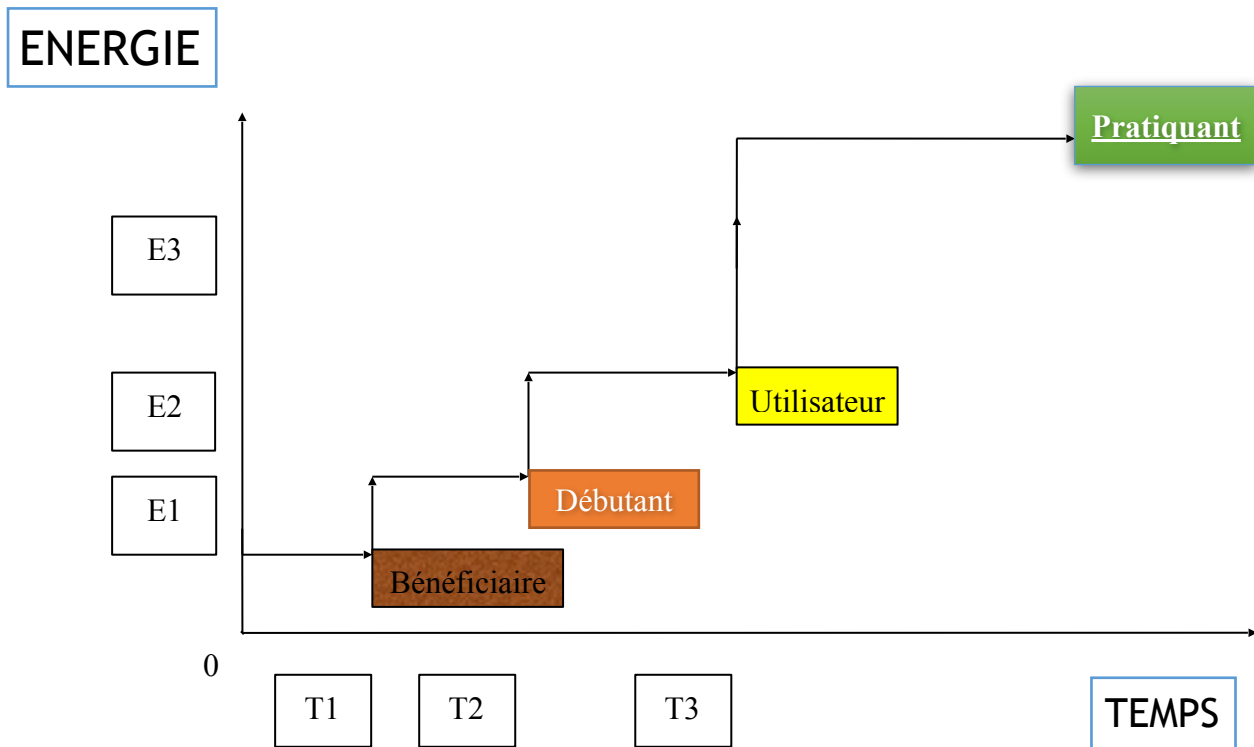
Cela illustre systématiquement le positionnement « en seuil de marche » (Cf. graphique Temps / Energie) dans la progression.

C'est là qu'il convient de conserver bien présents à l'esprit un certain nombre de points :

- la pratique n'est pas focalisée uniquement sur la résolution de problèmes
- on peut toujours faire mieux que ce que l'on pense
- son cheminement doit s'inscrire dans une perspective proactive
- par respect pour soi-même, on doit actualiser son plein potentiel
- le rôle de l'enseignant est d'accompagner pour franchir le palier suivant

Sur le plus long terme, l'intention est d'atteindre, puis dépasser le cap du Praticant.

On peut alors envisager la transformation de la matrice énergétique sur les couches à la fois plus profondes et plus anciennes.



Progression exponentielle par « palier »

Il faut entendre le terme 'exponentielle' de la manière suivante:

- ce n'est pas un chemin linéaire dans lequel la pente (la difficulté) est toujours la même du début à la fin
- la longueur de la marche est à chaque fois un peu plus longue
- la hauteur de la marche est systématiquement plus haute que la précédente
- Il convient ainsi de comprendre que l'on puisse au fur et à mesure expérimenter une difficulté croissante pour accéder à la marche suivante
- La contrepartie naturelle est que cela autorise l'accès à un tout autre niveau énergétique, incomparablement plus avancé

Toute sensation apparentée à cette description devra par conséquent vous conforter dans votre perception et nourrir la conviction d'être sur le bon chemin.

Le Gong ou niveau de pratique permet, par l'accès à une perception subtile de degré supérieur, de décoder les enseignements plus en profondeur. Ainsi, il est envisageable de poursuivre son cheminement sur un autre « palier » qui confère une vision plus synthétique de l'information.

D'étape en étape, on acquiert un niveau de conscience qui nous permet de mieux comprendre et donc de davantage intégrer les enseignements.

Le niveau de Pratiquant correspond à la quatrième étape et est caractérisé par un certain nombre de critères au nombre desquels: une santé incomparable, un quotidien fluidifié, un émotionnel beaucoup plus sous contrôle.

J'espère que ces quelques pages s'avèreront utiles en tant que compagnon de route et de référence personnelle pour surtout devenir à terme ... un souvenir dès lors que le statut de 'Pratiquant' sera atteint et que donc il sera temps de répondre à l'appel du stade 'd'Expert' !!!

Votre serviteur,  
Erwann

Si vous êtes intéressé(e) par ce cursus, contactez :

Erwann Le Moigne [contact@laviedao.com](mailto:contact@laviedao.com) Calle Freixa, 41; 2<sup>o</sup>-1<sup>a</sup>; 08021 Barcelona [www.laviedao.com](http://www.laviedao.com)  
Mob. +34 628 638 045 / + 33 6 64 54 67 68 Fixe. +34 930 093 895

