



Vade-mecum du Praticquant

Erwann Le Moigne info@elmqigong.com – www.elmqigong.com
5, avenue des Chasseurs, 75017 Paris – Tél. +33(0)1 46 22 49 53 – Mob. + 33 (0) 6 64 54 67 68 – Fax. + 33 (0) 1 46 22 23 53

SOMMAIRE

Avertissement

Quelques notions clés

Une ambition naturellement légitime !

Un cursus à suivre

Des ' objectifs ' à atteindre

Conclusion

Avertissement

La naissance de ce livret s'appuie sur trois motifs principaux :

1. l'intention d'apporter un éclairage plus global de la progressivité de la pratique
2. la contribution concrète à une autoévaluation de son propre niveau
3. le souhait de stimuler l'enthousiasme

Même si ces informations s'adressent plus directement aux étudiants plus avancés, je forme le vœu qu'elles puissent inspirer celles et ceux qui veulent apprendre et progresser le long du chemin.

Quelques notions clés pour bien se repérer



Les 3 conditions requises :

- désir ou aspiration (rechercher ce type d'information)
- trouver l'enseignant
- un « cœur authentique » pour recevoir et accepter l'information de l'enseignant



Les 5 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



Les 6 étapes incontournables:

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



Les 7 niveaux :

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

Devenir Pratiquant : une ambition naturellement légitime !

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.

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) dans la progression.

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

- la pratique n'est pas focalisée sur la résolution de problèmes
- on peut 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 pallier suivant.

Dès lors que l'on s'intéresse à la pratique, il est essentiel d'éclairer son parcours de façon aussi claire et lumineuse que possible.

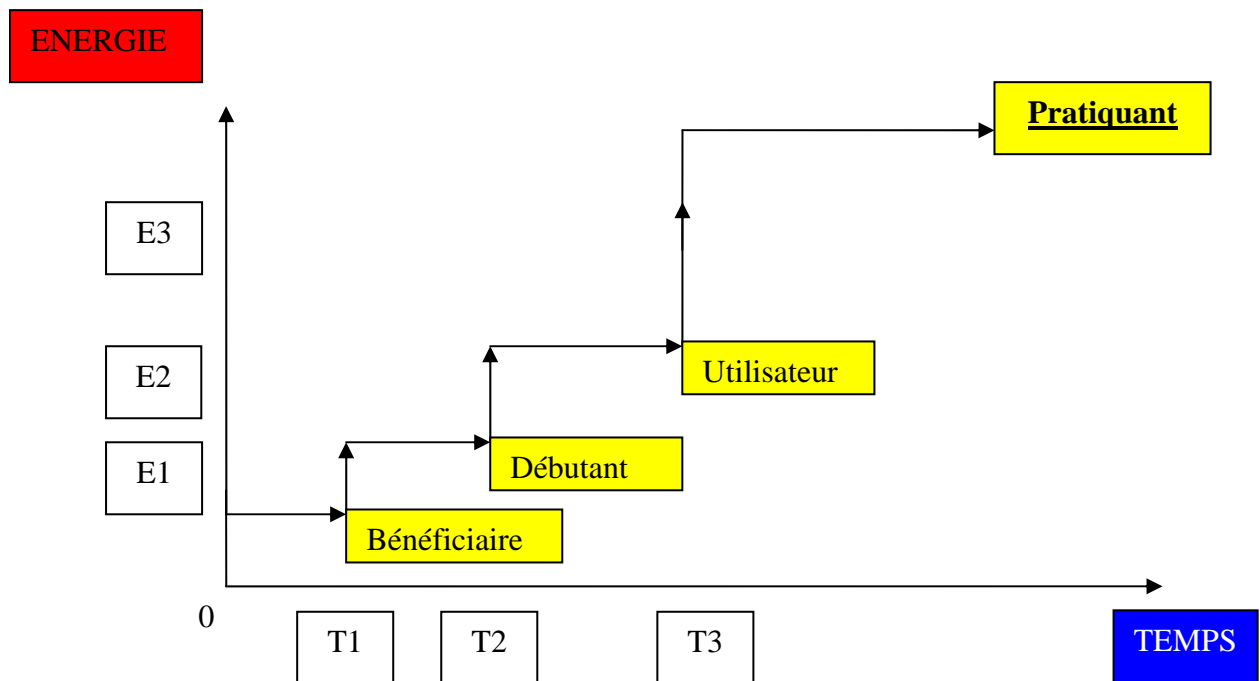
En effet, il convient de savoir avec lucidité quels sont les tenants et les aboutissants de ce chemin du Dao Hua Qi Gong.

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 Programme à suivre pour 'cheminer' vers le niveau de Pratiquant



Progression exponentielle par « pallier »

Le Gong ou niveau de pratique permet, par l'accès à un degré de perception subtile plus avancée, de décoder les enseignements plus en profondeur.

Ainsi, il est envisageable de poursuivre son cheminement sur un autre « pallier » qui autorise 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.

Un cursus à suivre

C'est à ce titre que je propose à celles et ceux qui sont intéressés par cette démarche de suivre un cursus pour tendre vers ce niveau de Praticant.

Remarque : certains des thèmes ont déjà été abordés partiellement ou plus complètement et d'autres facettes n'ont jamais été proposées jusqu'à présent.

Structuration du cursus pour le niveau Praticant

D'un point de vue concret, j'envisage de mettre en place cet enseignement pour un groupe de participants volontaires, enthousiastes et déterminés.

Naturellement, l'accès à chaque module restera ouvert à chaque étudiant.

Le programme comprendra différents modules couvrant divers aspects de la pratique.

Bien entendu, un accompagnement et une supervision personnalisée de ma part pour chaque participant viennent en échange d'un engagement sur l'ensemble du cursus.

Chaque module peut trouver sa constitution soit au travers de week-ends, de conférences ou de séminaires.

Chaque facette d'un module peut faire l'objet d'une 'simple' remise à niveau, d'une exploration originale ou d'un approfondissement plus soutenu.

Le déploiement de ce cursus est prévu sur trois années.

(N.B. éventuellement au cours d'une même année, pourront être traités des aspects correspondant à différents modules)

Programme Général

N.B. le programme détaillé est fourni à chaque module

- Entretien individuel
 - Bilan personnalisé
 - Etablissement des points à renforcer en priorité
 - Mise en perspective des objectifs en fin de cursus

- Module 1
 - Définitions, concepts, bases théoriques du Hua Gong
 - Relecture des Cinq Inductions par le Hua gong
 - L'aspect scientifique du Hua gong

- Module 2
 - Les Fondamentaux
 - Contrôle du Jing
 - Mise à niveau de la sensibilité

- Module 3
 - Transformation du Jin
 - L'augmentation du Gong
 - La Gestion Comportementale niveau II

- Module 4
 - Consolidation Chi
 - Intégration de la pratique avec les Luminaires
 - Autonomie vis à vis de l'alimentation

- Module 5
 - La lecture daoïste du squelette
 - Stabilisation du Shen
 - Optimisation du sommeil
 - La Colonne Dorée

Des ' objectifs ' à atteindre

Chaque participant pourra faire l'expérience d'un changement en profondeur.

L'évaluation de cette véritable métamorphose prendra appui sur une grille double :

- à la fois des critères intrinsèquement subjectifs (ressenti personnel, perception de l'entourage)
- et également sur la mise en regard de faits totalement objectifs (niveau de santé, promotion du Gong, acquisition de capacités nouvelles par exemple).

A titre illustratif, pour établir une comparaison Avant / Après :

Avant :

1. incompatibilités alimentaires
2. hyperémotivité
3. posture jambes croisées difficile

Après :

1. aptitude à jeûner sans désagrément
2. prise de parole en public aisée
3. apte à la position du Lotus complet

Naturellement, il conviendra lors du bilan personnalisé d'établir notamment ce type de projet sur ces aspects ou sur d'autres plus ciblés, relatifs à un ou plusieurs facteurs limitatifs à sa propre progression.

Conclusion

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 ' Praticant ' sera atteint et que donc il sera temps de répondre à l'appel du stade 'd'Expert ' !!!

Puisse le Qi être le véhicule de votre Transformation.

Avec l'assurance de mes sentiments dévoués.

Erwann

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

Erwann Le Moigne info@elmqigong.com – www.elmqigong.com
5, avenue des Chasseurs, 75017 Paris – Tél. +33(0)1 46 22 49 53 – Mob. + 33 (0) 6 64 54 67 68 – Fax. + 33 (0) 1 46 22 23 53

