

« Développer le souffle de l'esprit »

Song Arun ne fait pas beaucoup de publicité mais dans la région colmarienne, il est très apprécié de ceux qui suivent ses cours depuis plus de 20 ans.

L'ENSEIGNEMENT de Song Arun est d'abord celui de la quête du bien-être et de l'harmonie. Et pour ceux qui ne suivent pas ses cours, Song vient de sortir son premier livre. Après huit années de travail. Il est enseignant, mais il ne donne pas vraiment de cours : « Je partage ma pratique », résume-t-il humblement. En 1990, il crée l'association Arts Harmonie Colmar, où il dispense notamment le qi gong et le tai ji quan mais aussi le san shou (art martial chinois) ou encore la cuisine et différentes pratiques d'armes.

« Nous étions un petit groupe d'amis, aujourd'hui nous sommes 150 ». Beaucoup de ses élèves sont devenus enseignants, « une vingtaine en Alsace », et beaucoup d'autres sont médecins. Signe des temps, la clientèle a évolué vers des gens « ayant un métier stressant, avec des responsabilités. Plus les gens sont stressés, plus la demande augmente ».

Mais Song a voulu aller plus loin. Au bout d'un désir « de partager un ensemble d'exercices pratiques

pour développer le souffle de l'esprit ». Outre l'ouvrage, un Dvd « résume les données et les mouvements de ces exercices. C'est comme un cours avec moi. Il suffit de me regarder ».

Un livre qui lui aussi va très loin : « Il contient beaucoup d'éléments-clés de ma conviction personnelle. Nous avons le choix de vivre dans un monde où nous sommes obligés de nous défendre et de nous protéger ou bien nous pouvons vivre en confiance et en harmonie. C'est ce choix qui m'intéresse, et dans ce cas, la meilleure façon de commencer est d'être en harmonie avec soi-même. Lorsque nous sommes négatifs, nous ne rencontrons que des choses négatives ». Un recueil théorique et pratique apportant « les clés pour la réalisation de soi, à travers des choses importantes comme la santé ou la connaissance de ses propres points faibles pour les mettre en valeur, de chasser l'anxiété, per-



Un ouvrage accompagné d'un Dvd.



Song Arun enseigne l'accession à l'harmonie. Pour les individus et pour le monde qui les entoure. PHOTOS DNA - NICOLAS PINOT

mettant de développer la confiance en soi, la volonté, la concentration, la vigilance, une attitude positive face à la vie de tous les jours et aussi de cultiver la motivation ».

Il y a mis toute son expérience. Toute sa foi en un monde apaisé, débarrassé des craintes et des affrontements. Une discipline pouvant s'avérer salvatrice car éminemment anthropique.

Et aussi, peut-être, une étape pour

se dépasser. « Le livre est dédié à toutes les personnes qui savent intuitivement qu'il existe quelque chose de plus profond et qui désirent découvrir les ressources cachées en eux-mêmes ainsi que dans le monde dans lequel ils vivent ».

Un aboutissement pour Song Arun, enfin ravi de pouvoir partager une gymnastique orientale « qui fait jouer de concert l'esprit, l'âme et le corps ». Ce livre, il

l'attendait « comme un bébé ». Pour lui aussi, c'est une « consécration ». ■

NICOLAS PINOT

► *I Jing Qi Gong*, l'art de la réalisation personnelle de Song Arun, avec 1h40 d'exercices en Dvd. En vente à la FNAC, Librairie Hartmann à Colmar ou sur commande (prix 24,50 €).

► Site internet : <http://association-arts-harmonie.org>

GUNSBACH

Un livre pour la réalisation de soi

Bien connu dans la région colmarienne où il enseigne notamment le qi gong et le tai ji quan, mais aussi le san shou, ou encore la cuisine et différentes pratiques d'armes depuis plus de vingt ans, Song Arun vient d'écrire son premier livre.

Recueil théorique et pratique apportant « les clés pour la réalisation de soi », il est accompagné d'un DVD joignant ainsi la théorie à la pratique : « C'est comme un cours avec moi », dit-il humblement.

Song ne vise qu'un objectif : l'harmonie individuelle et, logiquement, l'harmonie dans le monde : « Lorsque nous sommes négatifs, nous ne rencontrons que des choses négatives. » Un condensé de son expérience qu'il est ravi de pouvoir partager : « Ce livre contient beaucoup d'éléments clés de ma conviction personnelle. Il permet d'agir sur la santé ou la connaissance de ses propres points faibles pour les mettre en valeur, de chasser l'anxiété, de développer la confiance en soi, la volonté, la concentration, la vigilance, une attitude positive face à la vie de tous les jours, et aussi de cultiver la motivation. »



Song Arun enseigne notamment les gymnastiques orientales depuis plus de 20 ans à Colmar. PHOTO DNA -

NICOLAS PINOT