

Du chi gong à la cuisine

●●● Depuis deux décennies, Song Arun, maître en arts martiaux d'origine thaï, enseigne le chi gong et la cuisine «énergétique» à des dizaines de personnes. Lors de stages à Wintzfelden notamment, qui rencontrent un succès grandissant.

Les participants, une quinzaine cette semaine, sont concentrés sur leurs blocs-notes. Assis en cercle autour de Song Arun, dans la grande salle du centre d'accueil du Club vosgien Holtzmacheracker de Wintzfelden, ils assistent au cours théorique du stage – d'une durée de cinq jours –, pendant lequel le maître Song distille ses secrets culinaires.

Comme tous les jours, Song explique point par point les recettes des repas de la veille. Courgettes, choux-fleurs, poivrons, oignons... Mélanger les couleurs et les saveurs. «La cuisine, c'est toute une façon de développer votre inspiration, votre créativité. Ça devient un art.» Quelques conseils pratiques aussi: «A la base, votre cuisine doit être ordonnée, pour que vous puissiez la maîtriser. Elle devient alors le reflet de votre esprit».

Feu, fer, terre et eau

La philosophie de la cuisine énergétique est basée sur l'équilibre des plats – entre feu, fer, eau et terre – et sur la qualité des produits, le plus souvent issus de l'agri-

culture biologique. «Avant de participer à ce stage, nous étions tous déjà sensibilisés au bio», remarque Béatrice, infirmière à Colmar. Comme elle, tous ont entendu parler des stages d'été de Song Arun à la foire éco-bio de Rouffach ou ont participé aux séances hebdomadaires de Chigong que le maître anime pendant l'année à Colmar.

En plus des cours de cuisine (théoriques et pratiques – tout le monde met la main à la pâte pour la préparation des repas), les participants apprennent à maîtriser le chi gong, une discipline issue de la médecine chinoise et proche du thaï chi. Cuisine et chi gong tendent vers un même objectif: apporter un équilibre à l'individu, autant sur le plan physique que mental.

Après le déjeuner, chacun évoque ce que le chi gong et plus généralement le stage, représentent à ses yeux. Yann, un chercheur en physique de 30 ans, est venu de Belgique, pour la troisième année consécutive, suivre deux des trois stages d'été de Song. «Je viens pour me faire plaisir, ce sont mes vacances... Le chi gong, c'est un

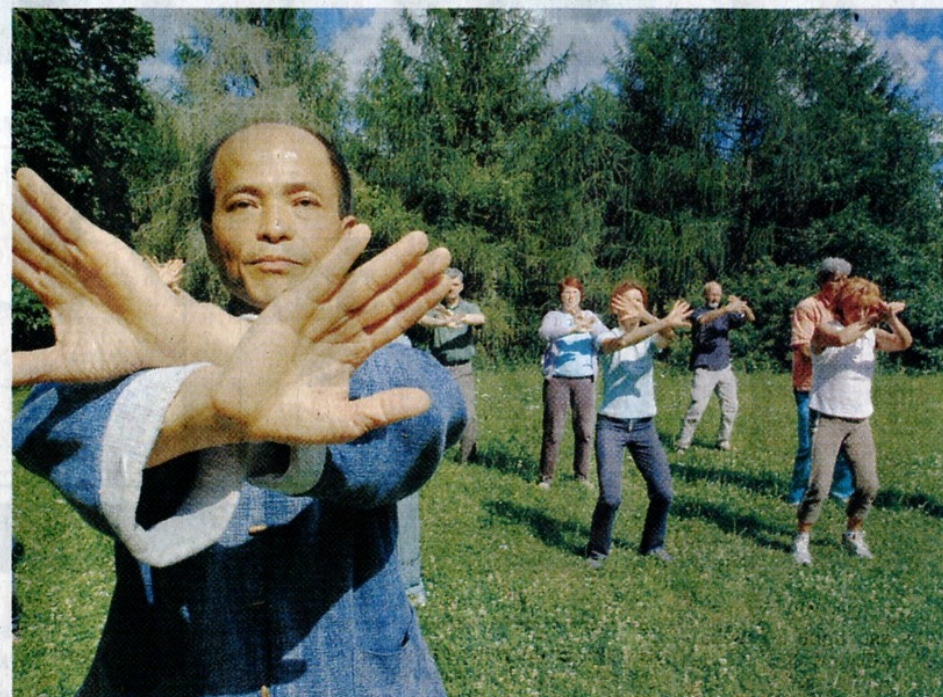
moment que je m'offre à moi-même, pour me recentrer, me reposer. Cela permet de ressentir les tensions et les blocages dans le corps. Je le pratique tous les jours, pour moi, c'est aussi important que de prendre une douche.» Un bienfait de cette discipline salué aussi par les autres.

Dimension spirituelle

Andrée, kinésithérapeute à la retraite évoque «la dimension spirituelle qu'on ne trouve pas dans le yoga ou la sophrologie. Là, on se sent en connexion avec le cosmos, on fait partie de l'espace». Andrée et Béatrice évoquent aussi l'aspect humain de cette expérience un peu en retrait du monde – au milieu de la forêt vosgienne, les convives ne font que quelques incursions à Soultzmatt en contrebas, pour des petites courses.

«Le groupe est convivial. Tout le monde est ouvert et reste simple. On essaye d'aller plus loin ensemble», remarque Andrée. «Ce n'est pas comme un stage professionnel où l'on met en avant ses connaissances. Ici on partage notre ressenti», ajoute Béatrice.

De fait, l'ambiance est légère, alors même que, le groupe est très hétérogène: on trouve un chercheur, un médecin, un jardinier, un commercial, une astrologue... La plupart vivent en Alsace, mais pas seulement. «Mes stages fonctionnent bien. Les gens viennent de loin maintenant pour y assis-



Le chi gong fait partie du patrimoine de la médecine traditionnelle chinoise. (Photo DNA – Bernard Fruhinsholz)

ter. La semaine massage était complète depuis le mois d'avril», note Song Arun la mine réjouie, mais sans orgueil.

Peurs diverses

Ses stages suscitent parfois la méfiance de l'entourage. Secte? Charlatanisme? Les proches acceptent souvent difficilement la dimension énergétique et spirituelle contenue dans le chi gong. «Il est hors de question

que j'en parle dans le cadre de ma profession», lance Yann. «Mon mari et mes proches ont d'abord été destabilisés par ma démarche, analyse France. Puis ils se sont rendus compte que ça me faisait du bien. Ça m'a permis de me recentrer pour mieux me tourner à nouveau vers les autres».

Tous s'accordent sur la nécessité de trouver le bon professeur, souple et à l'écoute de son public. Une

réussite, puisque d'ores et déjà, environ la moitié des apprentis cuisiniers s'est ré-inscrite pour l'année prochaine.

Marie Marty

Prochain stage de chi gong avec Song Arun à Wintzfelden. Du samedi 26 novembre à 10h au dimanche 27 novembre à 17h. Prix du stage 225€, hébergement et nourriture compris. Enseignements ☎ 03 89 79 06 64. www.tai-ji-song-arun.com