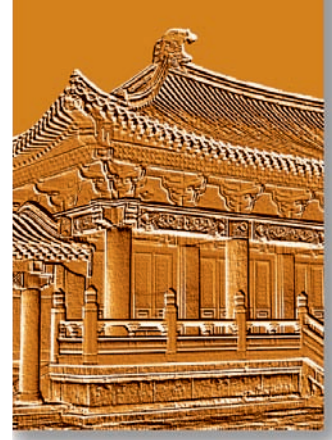


Projecteur club

# ARTS ET HARMONIE de COLMAR



Quelque part en Centre Alsace, au coeur de la forêt vosgienne... Le dojo de bois craque, l'encens se consume, tout est calme, le vent pur se lève... Des pratiquants de Tai Ji Quan dessinent des arabesques dans la lumière du soleil couchant. Comme mues par une force étrange, ces ombres de soie et de coton faseyent doucement dans la brise du soir.

Que ce soit en été sous les sapins centenaires, en automne dans le vignoble aux couleurs flamboyantes, en hiver dans la forêt rhénane sous les envols d'oies sauvages ou au printemps sous les cerisiers en fleurs, les membres de l'association Arts et Harmonie de Colmar s'adonnent à leur passion favorite et diffusent "la bonne parole du Tai Ji" de village en village, à l'occasion de démonstrations, de fêtes, de stages, de foires...





*Song Arun dans la posture du serpent qui rampe.*

**M**ais revenons un peu en arrière et faisons un peu d'histoire... Comment le Tai Ji Quan s'est diffusé dans le centre Alsace et plus particulièrement à Colmar....

### **“ Un grain, dix mille grains ”**

Dans les années 70-80, seuls quelques “ huluberlus post-soixante-huitards ” pratiquaient une danse bizarre inconnue jusqu'alors, et réservée à de rares initiés assoiffés d'orientalisme. Parmi eux un petit homme jovial et rieur allait devenir le pionnier de la pratique du Tai Ji Quan à Colmar : il s'appelait Alphonse Stab. Avec Peter, Patrick, Annick et bien d'autres encore, il commençait à faire connaître le Tai Ji. De salles obscures en jardins clairs, de salles de sport austères en jolis dojos boisés, il allait en quelque sorte “ planter la première graine ”.

Sa rencontre avec Song Arun, au milieu des années 80 allait être prépondérante et déterminante pour la fondation de l'association Arts et Harmonie. Song fait partie de la diaspora chinoise qui a essaimé dans le monde entier. Son périple occidental passait par la France, Paris puis un beau jour par l'Alsace, ce sera le coup de foudre... réciproque et le début d'une longue et belle histoire entre les Colmariens et le Tai Ji Quan.

Doté d'une très grande compréhension et d'incroyables facultés d'adaptation, Song devenait très vite “ la pierre

angulaire ” de la pratique du Tai Ji Quan et fondait tout naturellement l'association Arts et Harmonie (1), association vouée à la pratique et à l'enseignement de toutes les techniques d'harmonisation de l'être et surtout à la diffusion de ces techniques au plus grand nombre. La première graine avait été plantée, il fallait continuer à semer, à faire germer, pour un jour peut-être récolter.... Homme éclectique, travailleur infatigable, cuisinier (renommé dans le milieu de la cuisine saine et naturelle), musicien à ses heures, son charisme n'ayant d'égal que son talent, Song s'attelait à la tâche et allait donner en quelques années ses lettres de noblesse à la pratique du Tai Ji à Colmar.

*“ La relation naturelle entre toutes les parties du corps à la totalité, de la terre est de se reposer sur elle.*

*Lorsqu'on commence le mouvement de la forme, nous laissons la plus grande proportion*

*de notre énergie à la force de gravité.  
D'une certaine manière, cela se passe déjà que nous le voulions ou non.  
Pourquoi s'opposer à cette force de la terre ? ”*

Souriant, d'un calme olympien, parfois énigmatique, Song perpétue l'enseignement du maître Chen Liang Chao - maître très renommé pour la pratique du Tai Ji Quan (à mains nues et avec armes) dans la communauté chinoise. Il en est d'ailleurs l'un des derniers successeurs et enseigne maintenant depuis plus de 10 ans le Tai Ji Quan (Style Yang), le Tai Ji Jian (épée), le Tai Ji Tù (sabre), le Qi Gong et les méditations taoïstes (2), ainsi que des formes un peu plus externes pour ceux qui le demandent (bâton, Chan Quan, etc...) lors de cours réguliers durant la semaine et lors de stages (de week-ends, d'été ...).



### **Un enseignement global**

L'enseignement général de Song Arun est principalement axé sur une pratique de bien-être et d'harmonisation qui prend en compte le pratiquant dans sa globalité à tous les niveaux : énergétique, émotionnel, mental et corporel. Song a structuré ses cours pour que l'apprentissage soit progressif, attrayant





et pas trop rébarbatif. Selon lui, les différentes qualités et étapes nécessaires à une bonne progression sont :

- la découverte du centre potentiel,
- la détente dans les postures et les mouvements,
- la maîtrise du souffle,
- la qualité de la coordination,
- la fluidité dans le mouvement,
- la qualité de la présence,
- l'application dans les enchaînements,
- la pratique du Tui Shou (poussée de mains) et du San Shou (combat libre), la maîtrise des enchaînements avec armes (sabre, épée, bâton),
- la qualité d'observation.



La pratique du Tai Ji Quan favorise des relations conviviales.

Il demande à ses élèves de bien respecter les étapes préparatoires et d'avoir une pratique régulière et assidue. Pour les élèves les plus aguerris, il n'hésite pas à approfondir le travail de recherche : applications martiales, tui shou, etc. Pour bien préparer les élèves qui se destinent à l'enseignement et qui auront à se présenter à d'éventuels examens fédéraux ( !!! ), il a également mis au point des tests de niveaux qui permettent au pratiquant de se positionner exactement dans leur pratique mais aussi de s'habituer au "stress de l'examen".

Dans tous les cas, la mayonnaise prend, la recette est au point si l'on en juge le nombre de pratiquants. Près de 300 pratiquants actuellement (disséminés dans toute l'Alsace), mais ils sont au moins plus du double à avoir goûté à la pratique de Song.

Des élèves ont ouvert des cours dans différents endroits ( Maruschka, Patrick, Guy, Gilles et bien d'autres ),

certains enseignent aussi d'autres styles ( Le Chen par exemple ), mais tous, sans exception, sont des "semeurs" et se donnent pour la Bonne Cause, c'est-à-dire la diffusion du Tai Ji.

Alphonse le précurseur nous a malheureusement quitté, il continue sa quête d'absolu là-haut dans les étoiles (sûr qu'il enseigne le Tai Ji aux anges !!!), ton rire communicatif nous manque beaucoup Alphonse et on pense souvent à toi et à tous les amis qui sont loin.

*" YI : à chaque brin*

*d'herbe,*

*sa goutte*

*de rosée*

*HIAO :*

*Lorsque*

*tu bois*

*de l'eau,*

*souviens-toi de la source*

*LI : L'homme courtois*

*évite de poser le pied*

*même sur l'ombre*

*de son voisin "*

Une autre facette des activités de l'association Arts et Harmonie est l'organisation de rencontres, de fêtes, de participations à des foires (Eco-bio de Rouffach par exemple) pour faire connaître le Tai Ji c'est sûr, mais surtout pour rencontrer d'autres pratiques et partager avec d'autres des moments d'amitié. Song a tout naturellement été, avec quelques autres mordus, l'instigateur des rencontres rhénanes (voir encart ci-joint).

Ainsi va la vie et l'enseignement du Tai Ji Quan en Centre Alsace. Les choses se font tout naturellement dans le calme et la sérénité. "Au fil de

### **8ème Fête du Tai Ji Rhénan**

L'association Arts-Harmonie de Colmar est aussi à l'origine (avec l'aide des Arts et Traditions d'Asie de Mulhouse et Impact Strasbourg), de l'organisation des rencontres rhénanes de Tai Ji Quan. Bien soutenue par d'autres associations du bassin rhénan (notamment par les amis Suisses et Allemands), l'association organisera pour la 8e fois cette fête les 24 et 25 Octobre 1998 à LAPOUTROIE (Ht-Rhin).

Les maîtres-mots de ces rencontres de Tai Ji Quan et de Qi Gong, qui sont ouvertes à tous les pratiquants de tous les styles, sont partage, amitié, pratiques et démonstrations sans aucun but de compétition, échange par le Tui Shou, seulement et en toute simplicité pour le fun et le plaisir. C'est l'occasion rêvée de découvrir de nouvelles pratiques (démonstrations entrecoupées par des intermèdes artistiques le matin, exécutés par les participants qui le souhaitent en groupe ou en solo), de faire des rencontres insolites ou essentielles autour d'un excellent repas (oriental et naturel) préparé par Song et toute son équipe, de partager de vrais moments de bonheur dans les ateliers de Tui Shou l'après-midi, etc. Pour plus de renseignements sur l'organisation de la fête, les inscriptions et l'hébergement, vous pouvez d'ores et déjà vous adresser à : Gilles Pettdemange, 08 Altenbach 68650 Lapoutroie tél : 03-89-47-57-61.

l'eau", chacun avance à son rythme et même si le dicton dit "le doigt qui montre la Lune, n'est pas la Lune", Song et les autres enseignants d'Arts et Harmonie sont là pour montrer la voie, éclairer le chemin, éviter les embûches et préparer le campement.... Çageons et soyons sûrs que les graines semées, germeront et donneront un jour de magnifiques pousses, en attendant la récolte et les moissons, mais ceci est une autre histoire...

(1) Association ARTS & HARMONIE, 18 rue D.Blumenthal, 68000 - COLMAR tél : 03-89-79-06-64.

(2) SONG ARUN est l'auteur d'une vidéo K7 " Le souffle du vent ", pour tous renseignements : tél : 03-89-79-06-64.