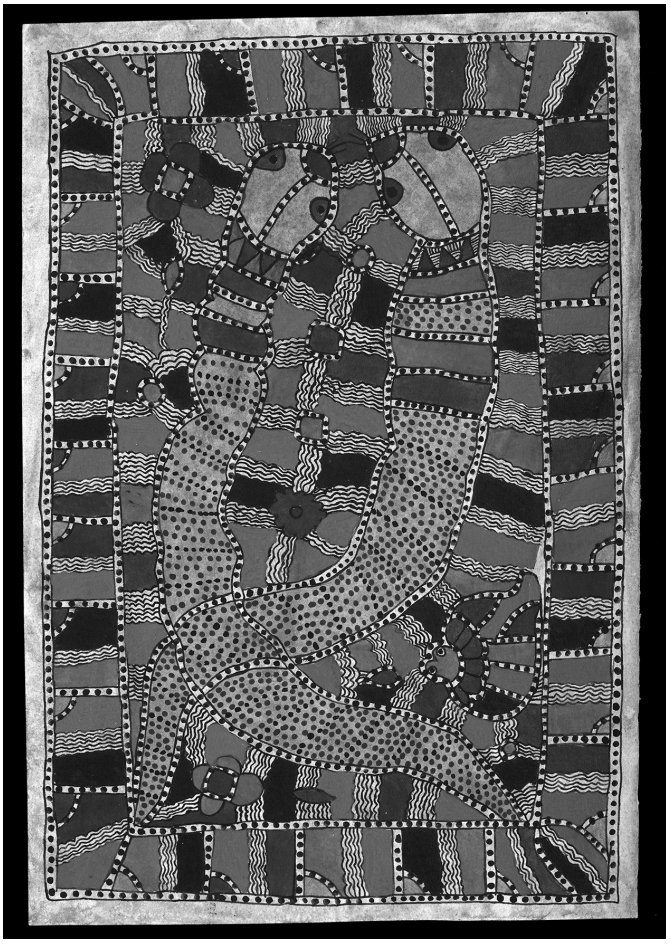
FIDHY *infos*

N°79
JUILLET - AOÛT 2018

Revue périodique des adhérents de la FIDHY



P. 3 **L'éditorial**
Virginie Zajac

P. 4 **Art & Yoga : Art Mithila**
Deux Serpents - *Delia Curro*

P. 5 **Mémoire d'École**
Condamnée au bonheur !
Claire Vellas-Boibessot
École de yoga d'Évian

P. 9 **La voix de la FIDHY**
Retour sur le stage de printemps
Yoganatomie « Force et Douceur »
Annemarie Hebeisen et Sylvie Massart

P. 11 **Yoganidrâ**
Le sommeil du pauvre
Pierre Bonnasse

P. 14 **Dossier thématique**
Quelques lignes sur Anandamayi Ma
Catherine Laugée

P. 18 **Focus**
Qu'est-ce qu'un enseignant de yoga ?
Geza Timcak
Traduction et résumé : Catherine Laugée

P. 20 **En partage**
Lire - Stages écoles

FIDHY
Fédération Inter-enseignements De Hatha Yoga
322 rue Saint-Honoré - 75001 Paris
01 42 60 32 10
fidhy@orange.fr - www.fidhy.fr

Journées FIDHY

ouvertes à tous

samedi 3 et dimanche 4 novembre 2018

à l'AEPP, rue Titon, Paris 11e

Le samedi des écoles

9h30 - 12h30
Anubhava Yoga
Danièle Laffond

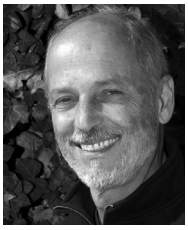
Gabrielle Vidalou

12h30 - 14h Pause déjeuner

14h - 17h
École Méditerranéenne
de Yoga
Driss Benzouine

Notre invité du dimanche

9h - 11h30
Antonio Nuzzo
Fédération
Méditerranéenne de Yoga



11h45 Assemblée Générale

13h15 Déjeuner convivial

14h - 17h
Antonio Nuzzo

Antonio Nuzzo est élève depuis 1970 d'André et Denise Van Lysebeth. En 1973, il participe à la constitution de l'Union Européenne de Yoga avec Gérard Blitz, en tant que représentant de l'Italie, puis fonde, en 1974, la Fédération Italienne de Yoga (F. I. Y.) qui devient membre de l'UEY la même année. Il rencontre Swami Satyananda Saraswati de Mongyr et devient son disciple. Il organise et dirige la première école de formation pour enseignant de yoga en Italie. Il rencontre Vimala Thakar en Inde, avec laquelle il suit des périodes de silence et étudie les Upanishad, les Yoga Sutra, la Baghavad Gita. Depuis l'an 2000, il est membre honoraire de la Fédération Méditerranéenne de Yoga et actuellement vice-président.

Informations et inscriptions :
www.fidhy.fr
fidhy@orange.fr
01 42 60 32 10

FIDHY

“ L’engagement ”

Le bonheur n'est pas dans la liberté mais dans l'acceptation du devoir — St Exupéry

« L’action de s’engager présente quelque chose de paradoxal, sinon de contradictoire. Elle doit en premier lieu être issue du libre choix de l’individu, faute de quoi elle perd tout sens et toute valeur. Mais, si la décision de s’engager est libre, elle aboutit à un ensemble de contraintes qui, vues de l’extérieur, apparaissent comme des servitudes, c’est-à-dire comme le contraire même de la liberté. La langue commune exprime bien cette dualité de points de vue : on tient son engagement (caractère libre et actif), mais on est tenu par lui (caractère contraint et passif) ».*

Comment relier liberté et contrainte ? En ne les opposant pas. Une fois l’engagement pris, il faut tout mettre en œuvre pour avancer. Et cette mise en œuvre exige un cadre, une organisation, une discipline sans faille. De cette discipline naît la contrainte. Dans la vie quotidienne, la liberté n’est pas de faire ce que l’on veut, quand bon nous semble. Ce serait continuer à développer un comportement égotique à l’inverse de ce que nous demande le yoga. Se soustraire aux règles n’est pas faire preuve d’affirmation de soi, mais seulement de son Ego et ses désirs, en nous laissant berner par notre mental qui se cache derrière le mot Liberté. L’engagement, c’est faire ce qu’il y a à faire, au moment où il faut le faire, quelles que soient les circonstances.

La contrainte née de la discipline balise notre chemin, l’éclaire de toute part pour nous éviter de nous perdre et nous permettre d’avancer. La contrainte est matérielle, extérieure : organisation et temps. La liberté est intérieure. Elle se pose à l’intérieur de la contrainte ; elle est gagnée par celui qui s’affranchit du monde extérieur pour être fidèle à son engagement. Là est le chemin de l’engagement, indissociable de celui du yoga, difficile, ardu, exigeant.

Pour concilier engagement, vie personnelle et activités diverses, que tout soit relié, il faut comprendre que faillir à l’un, c’est faillir aux autres. Commençons par poser les conditions de travail, de pratique, et non des limites. Car l’engagement n’a pas de limite. La pratique du yoga apporte l’énergie nécessaire à l’engagement, comme l’eau du moulin apporte l’énergie à la roue pour qu’elle ne cesse de tourner. Si la roue s’arrête, ce n’est pas la roue qui est en cause, c’est l’eau. Il faut alors avoir le courage de partir à la recherche des rochers qui bloquent le lit de la rivière. L’eau est puissante, si elle ne trouve pas rapidement un nouveau passage, elle finit par inonder les rives... une métaphore à la hauteur de la violence des dégâts.

L’énergie ne peut trouver d’exutoire que dans l’engagement. Une fois pris, son accomplissement est vital, indispensable, pour que s’ouvrent ensuite de nouvelles voies sur notre chemin. Impossible de faire demi-tour. Nous allons devoir faire face à nos contradictions, nos faiblesses et changer, tirer le meilleur de nous-mêmes. Seul l’engagement compte, acceptons que le résultat ne soit pas forcément celui que nous attendons, qu’il soit retardé ou même anéanti, tout en sachant que ce qui a été réalisé aujourd’hui résonnera un jour, comme un *sankalpa*.

Virginie Zajac
Présidente de la Fidhy

*L’engagement, Grégory Bozonnet et Line Mazuir, éditions Ellipses, 2013.
Cf. http://www.editions-ellipses.fr/PDF/9782729883775_extrait.pdf

N° ISSN : 1163 354 9
Directrice de la publication : Virginie Zajac
Comité de rédaction : Anne Barbara, Murielle Hardy, Catherine Laugée, Catherine Leyronnas, Dorthe Masclet, Virginie Zajac
Contributeurs : Pierre Bonnasse, Delia Curro, Annemarie Hebeisen, Sylvie Massart, Catherine Laugée, Geza Timcak, Claire Vellas-Boibessot, Virginie Zajac
Conception graphique et réalisation : Pascal Ségaux
Couverture : Jamuna Devi
Crédit photos, dessins, visuels : Delia Curro, François Deladerrière, les auteurs, 123rf et provenance diverse
Impression : COPYMAGE 4 rue Saint Roch 75001 Paris
La rédaction de la FIDHY remercie tous ceux qui ont contribué à la réalisation de ce numéro.