

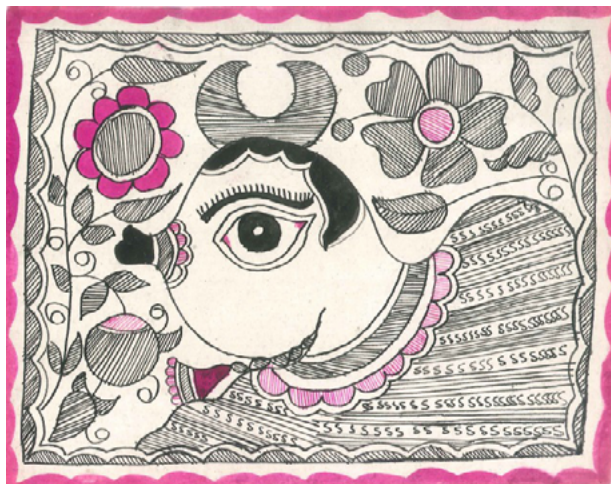
# FIDHY

## N°84

AVRIL 2020

# infos

Revue périodique  
des adhérents de la FIDHY



- P. 3 **L'éditorial**  
*Virginie Zajac*
- P. 4 **Art & Yoga : Art Mithila**  
**Pastorale indienne**  
*Delia Curro*
- P. 5 **Conte**  
**Le Cobra**  
*Martine Pery*
- P. 6 **Découvrir : Yoga et transmission**  
**L'histoire d'une pratique sur chaise**  
*Jeannot Margier*
- P. 8 **Découvrir : Yoga Enfants**  
**Je suis le capitaine du navire**  
*Agnès Bulté*  
**Le yoga parents-enfants**  
*Nathalie Héraut*
- P. 11 **Dossier**  
**Derrière les apparences :**  
**Le jeu divin, LĪLĀ**  
**et la notion de la saveur, RASA**  
*Jean Papin*
- P. 14 **Théma**  
**Les bandhas dans la tradition du**  
**hatha yoga**  
*Danièle Laffond & Gabrielle Vidalou*
- P. 18 **Portrait**  
**Dans le yoga d'Eva Ruchpaul**  
*Lise Beaulieu*
- P. 21 **En partage**  
Lire
- P. 23 **Agenda des stages**



Fédération Interenseignements De Hatha Yoga  
322 rue Saint-Honoré - 75001 Paris  
01 42 60 32 10  
[contact@fidhy.fr](mailto:contact@fidhy.fr) - [www.fidhy.fr](http://www.fidhy.fr)

# STAGE DE PRINTEMPS ~~X~~ été !

**Reporté : samedi 6 et dimanche 7 juin 2020**

## YOGA ET MÉDITATION TANTRIQUE

avec *Yotham Baranes, directeur de l'École de Yoga AGAMA*

La « grande résorption » est une méditation guidée et dynamique issue de la tradition du yoga tantrique.

Lors de la méditation dite de la « grande résorption », il s'agit de résorber progressivement les tattva les un dans les autres, en partant de l'élément le plus dense, à savoir la terre, jusqu'au tattva le plus subtil, Śivā, la pure conscience.

*Ce stage n'est pas recommandé aux débutants.*



### Lieu :

36 avenue du Maréchal Juin  
93260 Les Lilas  
Métro Mairie des Lilas (ligne 11)

### Programme et inscription :

[www.fidhy.fr](http://www.fidhy.fr)  
Tél. 01 42 60 32 10

En espérant que la situation nous permette de le maintenir, au plaisir de nous revoir pour partager ce moment

## Union Européenne de Yoga 47<sup>ÈME</sup> CONGRÈS EUROPÉEN DE YOGA

**Thème : un voyage intérieur**

**23 au 28 août 2020 Zinal**

Invités d'honneur :

**Sraddhalu Ranade  
Geza Timcak**



Comme chaque année, la FIDHY participe au congrès de l'Union Européenne de Yoga dont nous sommes membres.

Cette année, Walter Thirak Ruta est l'intervenant FIDHY sélectionné pour animer des ateliers.



Programme disponible sur :  
[www.europeanyoga.org/](http://www.europeanyoga.org/)

et sur le site de la FIDHY:  
[www.fidhy.fr](http://www.fidhy.fr)



Union Européenne de Yoga  
European Union of Yoga



## “ Printemps... ”



### **Xiao Gang (503-551, période des Six Dynasties)**

Jour de printemps

Quand les fleurs ont ouvert leurs milliers de pétales,  
L'eau de l'étang se couvre de plusieurs manteaux.  
Tournoyant dans les airs flottent les papillons,  
Et, unissant leurs cœurs, volent les hirondelles.  
Belle était la chanson, mais elle est achevée ;  
La musicienne part, emportant sa cithare.

*p.282 Anthologie de la poésie chinoise, La Pléiade, NRF, Gallimard, 2015.*

### **Du Fu (712-770, Tang)**

Les sombres nuages irisés vont s'éclaircir ;  
A l'aube, les arbres touffus deviennent verts.  
Toute une vie, cheveux défaits sur les tempes ;  
Dans le monde, seule me reste une chaumière.  
Pour me consoler, j'entonne des chants tristes ;  
Émoustillé je danse ; pour qui me réveiller ?  
Debout, la houe à la main, sous une pluie fine ;  
Dans la verdure, j'entends les gibbons chanter.

*(Composé à la fin du printemps sur la chaumière louée récemment à Nangxi)*

*p.399 Anthologie de la poésie chinoise, La Pléiade, NRF, Gallimard, 2015.*

### **Huang Tingjian (1045-1105, Song du Nord)**

Le printemps, où s'en retourne-t-il ?  
Le printemps, où s'en retourne-t-il ?  
Nul chemin dans le silence,  
Si quelqu'un sait où il s'en est allé,  
Qu'il l'appelle à rentrer et à vivre avec moi.

Qui sait s'il ne laisse nulle trace ?

Sauf peut-être à le demander au loriot,  
Au chant capricieux et incompréhensible,  
Qui vole avec le vent et effleure les roses...

*p.639 Anthologie de la poésie chinoise, La Pléiade, NRF, Gallimard, 2015.*

### **Li Shangyin (812-858, Tang)**

Jour après jour

Jour après jour, printemps et soleil rivalisent d'éclat ;  
Sur la route courbe du bourg, parfum de fleurs d'abricotier.  
Combien de temps faudra-t-il aux fibres de ce cœur apaisé,  
Longues de cent pieds, pour au gré du vent librement flotter ?

*p.486 Anthologie de la poésie chinoise, La Pléiade, NRF, Gallimard, 2015.*

N° ISSN : 1163 354 9

Directrice de la publication : Virginie Zajac

Comité de rédaction : Anne Barbara, Catherine Laugée, Virginie Zajac

Contributeurs : Lise Beaulieu, Agnès Bulté, Delia Curro, Danièle Laffond, Jeannot Margier, Nicole Martin, Nathalie Héraut, Jean Papin, Martine Pery, Gabrielle Vidalou

Conception graphique et réalisation : Pascal Segaux

Couverture : Mitar Ram

Crédits photos, dessins, visuels : Musée des Arts Asiatiques de Nice, les auteurs et provenances diverses

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.