

# FIDHY

## N°86

DÉCEMBRE 2020

# infos

Revue périodique  
des adhérents de la FIDHY



- P. 3 **L'éditorial**  
*Virginie Zajac*
- P. 4 **Art & Yoga : Art Mithila**  
**Le mariage du ciel et de la terre**  
*Delia Curro*
- P. 5 **Les 4 âges du Yoga**  
*Mathieu*
- P. 7 **L'enfant Yogi**  
*Dominique Leyronnas*
- P. 9 **Histoire de la FIDHY**  
L'origine  
La FIDHY pourquoi ?  
Evolution  
Rôle d'une fédération  
Organigramme des instances et activités  
Présidence  
Témoignages  
La transmission du yoga aux occidentaux
- P. 16 **Focus**  
**Pour une fédération et quel avenir pour le yoga ?**  
*Interview d'André Van Lysebeth*
- P. 18 **Focus**  
**Qu'est-ce que l'Union Européenne de Yoga ?**
- P. 21 **Souvenirs**
- P. 22 **En partage**  
Lire
- P. 23 **En partage**  
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)

1980- 2020 : les 40 ans  
de la fédération

# STAGE DE PRINTEMPS

samedi 20 et dimanche 21 mars 2021

**PLACES LIMITÉES DÙ AUX  
CONTRAINTES ACTUELLES**

## YOGA ET MÉDITATION TANTRIQUE

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



La « grande résorption » est une méditation guidée 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 uns 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 adapté 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

# 48<sup>E</sup> CONGRÈS EUROPÉEN DE YOGA

**Zinal 2021 du 22 au 27 août  
dans les montagnes suisses si c'est possible !**

**Thème :  
un voyage intérieur**

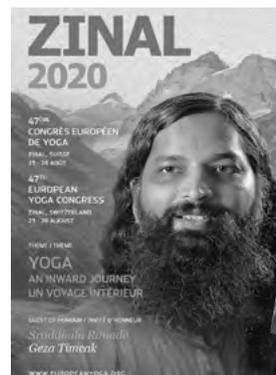
**Les intervenants et invités de l'année dernière avaient dit Oui pour reporter.  
Lorsque le programme sera disponible, nous vous informerons.**

**Invités d'honneur :  
Sradddhalu Ranade  
Geza Timcak**



Comme chaque année, la FIDHY participe au congrès de l'Union Européenne de Yoga dont elle est membre.

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





## “ Réflexions sur le monde du yoga ”



F'murr – Le génie des alpages

Aujourd'hui plus que jamais, le yoga se conjugue au pluriel. Enseignement en salle polyvalente, en salle privée, en studio de yoga, en entreprise, à domicile, chez soi, chez l'autre. Enseignement doux, tonique, hatha, pranayama, yoga nidra, méditation. Adaptations à des publics variés, enfants, handicapés, sportifs, malades. Formations multiples, quelques heures, quelques mois, quelques années. Enseignants, intervenants, maîtres, guru, élèves, disciples. Métier à temps plein pour les uns, bénévolat pour d'autres, vocation pour les aspirants yogi, hasard ou destin.

Le yoga, c'est une énorme boule de pâte à modeler, chaude, malléable, multicolore et multiforme.

Le yoga est comme un organisme vivant qui se construit, se déconstruit, se reconstruit à la vitesse de la lumière. Il est sans-forme, dans l'invisible, au-delà de l'espace et du temps.

Et dans ce tourbillon que l'on devine par son nuage de poussière, tournoient les passagers du temps, êtres vivants, êtres humains. Qui sommes-nous sinon ces minuscules grains de poussière dans la tourmente ? Pour ne plus la subir, il ne faut pas en sortir, il faut y plonger. Emprisonnés dans le mouvement, occupés à survivre, confrontés à la mise en pratique de nos enseignements dans des conditions de plus en plus dures, il est difficile de ne pas se laisser aller à la peur, ni de succomber aux émotions, de ne pas tomber dans le mercantilisme, ni les excès du numérique.

Je lisais l'autre jour sur les réseaux sociaux le témoignage d'une jeune enseignante en « overdose » de yoga après trois ans de pratique intensive. Si la pratique corporelle n'est pas encadrée et portée par une éthique personnelle élevée et un développement spirituel, la rupture arrive tôt ou tard.

L'enseignement du yoga peut être un métier mais si nous lui demandons de nous faire vivre, nous lui sommes redevables. Si nous le commercialisons, à nous de rendre ce qu'il nous donne en dehors du cadre qu'il nous procure. Bénévolement, gratuitement, car le yoga appartient à tous, les mots des textes sont universels.

Le yoga se vit dans l'individualité de son développement personnel et dans la communauté de sa transmission. Dans un monde de plus en plus régulé, le rôle d'une fédération est de rassembler et de protéger les enseignants, de garantir la formation autant que d'accompagner le mouvement. L'éthique de la transmission est le garde-fou. La simplicité, l'humilité et l'engagement en sont les moyens.

Virginie Zajac  
Présidente de la Fidyh

N° ISSN : 1163 354 9

Directrice de la publication : Virginie Zajac

Comité de rédaction : Catherine Laugée, Caroline Thomazeau, Virginie Zajac

Contributeurs : Gérard Blitz, Delia Curro, Dominique Leyronnas, Catherine Laugée, Mathieu, Evelyne Sanier-Torre, Caroline Thomazeau, André Van Lysebeth, Virginie Zajac, L'Union Européenne de Yoga  
Conception graphique et réalisation : Pascal Segaux  
Couverture : Sarvan Kumar

Crédits photos, dessins, visuels : Sarvan Kumar, F'murr, archives UEY, archives FIDHY, 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.