

# FIDHY

## *infos*

Revue périodique  
des adhérents de la FIDHY

**N°92**  
DÉCEMBRE 2022



- P. 3 **Edito**  
**Surya, jyotis, la Lumière**  
*Virginie Zajac*
- P. 4 **Chronique**  
**Sens interdits**  
*Delia Curro*
- P. 5 **Mémoire d'école**  
**Sadhana**  
*Élodie jalicoux*
- P. 9 **Formation**  
**Le Sâmkhya - La Baghavadgîtâ**
- P. 10 **Théma**  
**Kriyâ-kundalinî-yoga**  
*Yotham Baranes*
- P. 13 **Théma**  
**Sat Chit Ananda**  
*Yann Arsoz*
- P. 16 **Réflexions**  
**La responsabilité sociale de  
l'enseignant de yoga**  
*Alexandra Eichenauer-Knoll*
- P. 19 **Société**  
**Yoga sur chaise**  
*Jeannot Margier*
- P. 20 **Union Européenne de Yoga**  
**Congrès 2022 à Zinal**
- P. 22 **En partage**  
**Lire, Sortir**
- P. 23 **Agenda des stages**



Fédération Inter-enseignements De Hatha Yoga  
322 rue Saint-Honoré - 75001 Paris  
06 63 13 11 43  
contact@fidhy.fr - www.fidhy.fr

## Le Sâmkhya

2 sessions de 16h à 18h30

avec Gabrielle Vidalou,  
co-fondatrice de l'École de yoga Anubhava

18/03/23 - 15/04/23



## La Baghavad Gîtâ

6 sessions de 13h30 à 15h30

avec Dîpa, Hélène Marinetti, enseignante,  
formatrice, universitaire, intervenante en écoles de yoga

4/02/23 - 1<sup>er</sup>/4/23 - 3/6/23 - 7/10/23 - 4/11/23 - 2/12/23



Voir présentation en page : 9

Infos et inscriptions sur : [www.fidhy.fr](http://www.fidhy.fr)



### EUY SPIRITUALITY PROGRAM

THE LECTURES, PRACTICES,  
MEDITATIONS, WILL BE LED BY  
RENOWNED TEACHERS,  
RESEARCHERS AND SCIENTISTS  
FROM UEY FEDERATIONS

## Programme en ligne autour de la spiritualité 2022 - 2023

Depuis le 7 novembre, l'Union Européenne de Yoga propose un cycle de méditations, pratiques et conférences autour de la spiritualité avec des intervenants des différents pays membres de l'UEY.

Gratuit, ouvert à tous.

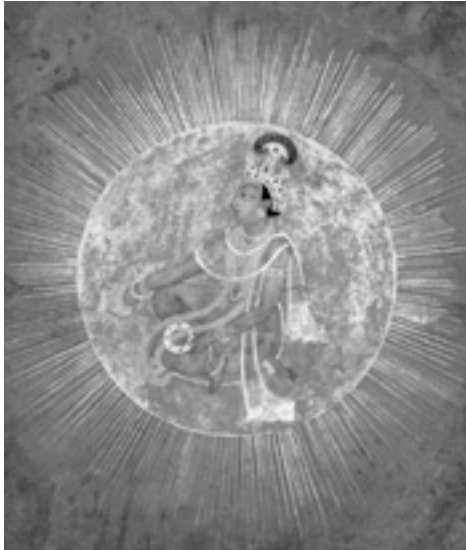
Infos et inscriptions : [www.europeanyoga.org](http://www.europeanyoga.org)



Union Européenne de Yoga  
European Union of Yoga



## “सूर्य surya, ज्योतस् ज्यotis... la lumière”



*Sūrya Narayana. Pigments et rehauts d'or sur papier. Probablement Basohli ou Guler, Punjab Hills, Inde du nord, vers 1750. Christie's*

(merci Clémentine Erpicum)

N° ISSN : 1163 354 9

Directrice de la publication : Virginie Zajac

Comité de rédaction : Lise Beaulieu, Catherine Laugée, Florence Prié, Virginie Zajac

Contributeurs : Yann Arsoz, Yotham Baranes, Lise Beaulieu, Delia Curro, Alexandra Eichenauer-Knoll, Élodie Jalicoux, Catherine Laugée, Jeannot Margier, Florence Prié, Virginie Zajac

Crédit photos, dessins, visuels : Yotham Baranes, Delia Curro, Patricia Giroud, Catherine Laugée, Jeannot Margier, les auteurs et provenances divers

Impression : COPYMAGE, 4 rue Saint-Roch, 75001 Paris - imprimeur IMPRIM'VERT - Papier certifié FSC et Ecolabel



La rédaction de la FIDHY remercie tous ceux qui ont contribué à la réalisation de ce numéro

Qu'est-ce que la lumière ? Il existe en sanskrit un grand nombre de mots pour exprimer la lumière et j'ai particulièrement aimé la nouvelle chronique "Les mots du sanskrit" de mon ami Yogindra sur Radio Gandharva Gana.

Jyotis, bhās, dīpa, prakāśa, tejas...sans compter surya, candra, agni Aurait-on besoin de tant de mots pour la définir ? Aurait-on besoin de tant de lumières différentes pour baliser nos vies ? La lumière est souvent définie par opposition à l'obscurité. Et les temps que nous vivons semblent de plus en plus sombres, perturbés et même violents.

De la lumière oui nous en avons bien besoin. Mais pas par opposition aux ténèbres, mais par complémentarité voire inclusion. La lumière du soleil éclaire le jour de même que la lumière de la lune éclaire la nuit. La lumière fait référence à nos sens, parmi eux la vision et c'est une de nos façons d'appréhender le monde. Il y a la lumière qui éclaire, mais aussi la lumière qui aveugle au sens propre comme au sens figuré.

De la même façon que nous commençons à comprendre un nouveau sujet et aussitôt viennent de nouvelles questions, incompréhensions. Une lumière trop forte, trop crue peut nous ralentir. N'analysons pas systématiquement les ténèbres et l'obscurité comme des éléments négatifs. La nuit est indispensable pour se rendre compte que le jour existe. Elle a toute son utilité. C'est notre limitation humaine qui nous empêche de le voir et de le comprendre, alors que bien d'autres espèces sont capables d'évoluer dans l'obscurité.

De toute part émergent des initiatives individuelles ou de petits groupes, des prises de conscience, des engagements. Si nous prenons un peu de hauteur, dans cet éparpillement, nous pourrions voir se dessiner une cohérence. Ces initiatives montrent une incroyable force de vie, une très grande créativité, qui permettra de développer de nouveaux modèles de société. Les temps de transition semblent longs à ceux qui les vivent, mais à l'échelle de l'Univers, ils ne sont rien. Nous sommes des artisans de cette transition. Nous ne pouvons rien faire pour l'arrêter mais nous pouvons l'accompagner, non pas plein de suffisance en pensant pouvoir changer le monde, mais en travaillant chaque jour à notre propre évolution. Travaillons sur chacun de nos défauts, chacune de nos blessures pour modifier nos réactions, nos pensées.

A l'approche de Noël, fête de la nativité, de la vie, de la spiritualité, laissons-nous guider par la lumière pour nous diriger vers la lumière.

Pour aller vers...

Uni-vers.

“Tamaso mā jyotirgamaya”, de l'ombre, conduis-moi à la lumière  
[Pavamana mantra, Bṛhadāranyaka Upaniṣad (1.3.28.)]

Virginie Zajac  
Présidente de la Fidhy