

Journée Fidhy 2016

ouverte à tous

Tarifs

La journée :

Membres titulaires..... 65 €

Stagiaires des Écoles.....40 €

Si vous n'êtes pas membre de la Fidhy, ajoutez 17 €

Votre place est réservée dès réception de votre inscription et de votre chèque qui ne sera débité qu'après la journée Fidhy

Déjeuner

Sous forme de pique-nique convivial le dimanche, composé de toutes les «spécialités» que vous aurez apportées.

Pratiques

Prévoyez un tapis de yoga et le support que vous utilisez pour vous asseoir.

JOURNÉE FIDHY

(à renvoyer à la Fidhy avec votre chèque)

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

.....

Code postal.....

Ville.....

Email.....

Téléphone:.....

je suis membre titulaire

je suis stagiaire d'une école

je ne suis pas membre de la Fidhy

Cochez vos choix et inscrivez le montant total de votre chèque€ (à l'ordre de la Fidhy).

Date et signature :

Dimanche 17 janvier

9h30 à 12h00

Atelier par Marc Alain Descamps

Philosophe, psychologue, enseignant de yoga

Conférence: « Sommes-nous libres? »

Pratique de Yoga Nidra: « le vécu de la liberté »

12h00 à 14h00

Déjeuner convivial

14h00 à 16h30

Atelier par Marc Alain Descamps

Conférence: Histoire du Hatha Yoga

Pratique: Postures, pranayama et méditation

JOURNÉE FIDHY

17 janvier 2016

AEPP 4 rue Titon 75011 Paris

Métro: Faidherbe Chaligny



FIDHY

FÉDÉRATION
INTER ENSEIGNEMENTS
DE HATHA-YOGA

322 RUE SAINT HONORE 75001 PARIS

TEL 01 42 60 32 10 -MAIL fidhy@orange.fr- SITE fidhy.fr

Association régie par la Loi de 1901

Marc Alain DESCAMPS

Professeur de philosophie, de psychologie, enseignant de yoga, animateur de formation, conférencier et écrivain

Dimanche matin et après-midi Conférence & Pratiques

« Comment se libérer ? »

Tous, au début, nous ne nous sentons pas libre. Et les sciences nous confortent en déterminant de multiples conditionnements géographiques, historiques, héréditaires, corporels, psychologiques, etc.

La psychanalyse a révélé que nous étions soumis à nos complexes et névroses et par là-même donné le moyen de s'en délivrer. Elle nous révèle pourquoi nous refusons la liberté : par peur de la responsabilité. Heureusement il y a des aides pour se libérer et la première c'est le yoga.

Le yoga nous libère

Le yoga est la voie privilégiée de libération. Il commence par libérer notre corps de ses blocages et de ses raideurs grâce aux postures sélectionnées depuis cinq mille ans aux Indes. De plus, il nous fait ressentir que nous n'avons pas qu'un corps physique, mais aussi un corps d'énergie et de sensibilité. Par là il nous apprend l'équilibre, qui commence par l'équilibre corporel avec la posture de l'arbre (vrikasana), puis par la suite l'équilibre psychologique, en nous délivrant des désorientations. Il nous apprend aussi à respirer avec le prânâyâma.

Le **Yoga-Nidra** opère une libération considérable : il nous délivre de la peur de la mort. En prenant la position du cadavre (shavasana) et en la tenant sans bouger pendant une heure, les yeux fermés, on a le courage d'affronter la mort et d'en ressortir transformé en se délivrant de cette racine de toute peur. Les répétitions sont efficaces même

La grande Libération

Dans la voie de la progression spirituelle, les multiples libérations quotidiennes mènent à la Grande Libération (Moksha). Hors de tous les raisonnements et de toutes les discussions, c'est une expérience très profonde à vivre personnellement.

Elle a été particulièrement présentée par Krishnamurti (1895-1986) dans ses livres et conférences (La vie libérée, La première et dernière liberté 1954) :

« Mon seul souci est de rendre les hommes, libres absolument et sans condition... »

Le pays de la Liberté est un pays sans chemin. ».

Et toute sa vie, en refaisant cette expérience devant un public de conférence toujours nouveau, il n'a cessé de demander d'en faire autant, en même temps que lui. Et beaucoup ont profité de cette opportunité pour se libérer.

Cette révélation est précédée et préparée par **bien des libérations**: Se libérer de la conscience de son corps et de ses douleurs et pouvoir rester de plus en plus de temps immobile, sans sentir son corps et sans y penser. Par là, on se libère en même temps du monde, puisqu'il n'existe pour nous que par l'intermédiaire de nos sens corporels. Puis un jour on se libère de sa pensée, de son bavardage mental, de son courant de conscience, de ses soucis et l'on entre donc dans l'état de Vide (Shunyata, Samadhi, Satori, Nirvana).

Dès qu'on découvre le vide de la conscience, on aperçoit son espace et son infinité, or la révélation de cette immensité intérieure ne peut pas se faire sans l'expérience de la suprême liberté et cela sans la reconnaissance de sa responsabilité.

La reconnaissance de sa liberté originelle

C'est une explosion soudaine et une véritable évidence. L'acte pur de la conscience est celui d'une liberté absolue. Son premier frémissement est comme une clarté sans ombre. La liberté innée, spontanée, se manifeste dans toute expression de l'énergie vibrante primordiale. L'élargissement infini, de ma conscience la fait se fondre dans la Conscience universelle et c'est cela qui est la Délivrance. On participe à l'acte créateur de l'Energie perpétuellement surgissante et spontanément libre. La découverte de sa propre liberté infinie est la mise en résonance avec la gratuité du don divin. La vraie liberté saisit l'existence sous le sceau de l'unité (Advaita). Alors elle surgit dans la conscience comme un jaillissement de tous les instants et comme une source d'être et de vie.

La découverte de cette infinie liberté est une expérience mutative et cette transformation est définitive et irréversible. Une fois qu'on a découvert sa liberté intérieure, on ne peut plus y renoncer et redevenir un esclave.

Au fond de moi réside la suprême liberté.