

TRA Psiche E YOGA

INTERVISTA A
JACQUES VIGNE,
PSICHIATRA
ED ESPERTO PRATICANTE
CHE INTEGRA
LA SUA PROFESSIONE
CON L'ANTICA
DISCIPLINA INDIANA

di Marco Restelli

«**N**on sono un maestro spirituale, ma un semplice praticante che trasmette agli altri qualche pratica che ha trovato utile». Si presenta così, con modestia, Jacques Vigne, ma basta sentirlo parlare per rendersi conto dello spessore di questo "semplice praticante" che ha un curriculum davvero fuori del comune, con un originale intreccio fra scienza occidentale e filosofie orientali. Dopo una laurea in medicina e una specializzazione in psichiatria, Jacques Vigne lascia la Francia con una borsa di studio per andare in India ad analizzare il rapporto fra benessere psicologico e pratica yogica. Il "colpo di fulmine" è immediato, «tant'è che da 24 anni vivo in India, dividendomi fra un ashram sulle rive del Gange, ad Haridwar, e un luogo di eremitaggio sull'Himalaya», dice sorridendo.



UN BUON ESEMPIO

Abbiamo incontrato lo psichiatra-yogi in occasione della presentazione del suo nuovo libro **"Meditazione, emozioni e corpo cosciente. Le pratiche meditative alla luce delle neuroscienze"** (MC editrice). «Passo molto tempo in quell'eremo himalayano fra Tibet e Nepal in cui per 17 anni ha meditato in solitudine il mio maestro, Swami Vijayananda, che ha lasciato il corpo nel 2010. Vijayananda era a sua volta discepolo della yogini Mâ Anandamayî, una delle più grandi figure spirituali dell'India del XX secolo», prosegue Vigne. Al suo guru Vigne ha dedicato un libro "Vijayananda, un medico francese in Himalaya" (anch'esso edito da MC). **«Il mio maestro mi insegnò molto con l'esempio, ma non riteneva necessario parlare o spiegare molto. Io credo invece che oggi sia necessario spiegare, anche nei più piccoli dettagli, le tecniche di meditazione, il loro significato e i loro effetti, senza dimenticare il punto di vista delle neuroscienze: lo faccio con i miei allievi nei miei seminari e per la stessa ragione scrivo libri. C'è chi critica il tentativo di scrivere libri sulla meditazione sostenendo che in ogni caso è un'esperienza comunicabile. Io non sono d'accordo: credo che i libri sia utile leggerli e scriverli. La pratica ovviamente è centrale, ma leggere ciò che hanno scritto i maestri prima di noi può essere illuminante».** **Spiegare e divulgare con pazienza, dunque, ma senza nessuna superficialità e senza facili**

scorciatoie. E il nuovo libro di Jacques Vigne sta a dimostrarlo: è un impegnativo viaggio nel profondo. Non solo nel profondo della psiche umana ma anche nel profondo della cultura indiana (dalla filosofia buddhista di Nagarjuna alla filosofia induista del Vedanta, dalla meditazione Vipassana al Raja Yoga); inoltre è **un libro dove ogni effetto psicofisico delle pratiche meditative viene analizzato alla luce delle più recenti ricerche scientifiche**, per cui neurologia, biologia e psicologia diventano "compagni di strada" del meditante. Per queste ragioni "Meditazione, emozioni e corpo cosciente" è un testo davvero interessante, ma è più adatto a chi abbia già qualche conoscenza di tecniche meditative e di cultura indiana, anziché a dei neofiti assoluti.

METODO SCIENTIFICO

«La meditazione è terapeutica in molti sensi, per esempio sul lungo termine funziona meglio dei farmaci antidepressivi. Ma fino a non molti anni fa scienziati e yogi si ignoravano. Le cose però stanno rapidamente cambiando - dice Vigne - Si moltiplicano infatti le ricerche scientifiche come quella del giapponese Motoyama

I COBRA INNAMORATI

Il libro di Jacques Vigne "Meditazione, emozioni e corpo cosciente" si rivolge a praticanti esperti. Ma non mancano esempi per principianti e uno di essi si chiama "I cobra innamorati": «All'inizio della pratica del loto abbiamo **la tendenza a sentire le gambe bloccate**, fonte di sofferenza: ma se comprendiamo che in realtà sono strettamente allacciate come cobra in amore, la tensione diventerà un agevole allungamento, come uno sbadiglio, e la sofferenza si tramuterà in rilassamento. In una seconda fase si possono **visualizzare i cobra innamorati che si rialzano**, nell'immagine classica dello yoga con i due serpenti allacciati che salgono fino al terzo occhio». Si tratta di un'immagine che rimanda al **caduceo** (due serpenti arrotolati intorno a un bastone), **antico simbolo della medicina nonché uno dei più diffusi archetipi della storia umana**, presente non solo in India ma anche a Babilonia e nell'antico Egitto.

il quale, per mezzo di apparecchi che rilevano i raggi infrarossi, ha “registrato” **gli effetti della meditazione sui punti del corpo corrispondenti ai chakra** (che appaiono più rossi e più caldi delle altre parti del corpo) e anche i meridiani dell’agopuntura. Inoltre - prosegue Vigne - si è tenuto da poco a Denver, in Colorado, un grande convegno a cui hanno partecipato 700 fra scienziati e yogi per gettare un ponte fra le varie discipline. Si è discusso su temi affascinanti: per esempio sul perché la meditazione aiuta a sviluppare le neuroplasticità del cervello; oppure sul come la pratica yogica, rafforzando il sistema immunitario, aiuta a prevenire il cancro». Vigne riconosce volentieri che **questa strada di dialogo fra discipline diverse è stata aperta, a metà degli anni Novanta, dallo stesso Dalai Lama**, che attraverso il “Mind and Life Institute” e la collaborazione di vari neuroscienziati ha promosso ricerche su un ampio campione di meditanti esperti: dimostrando così per la prima volta modificazioni permanenti nel funzionamento del loro cervello (in particolare l’aumento delle onde gamma, corrispondenti a un’alta concentrazione) e individuando un “centro della felicità” nella corteccia frontale sinistra del cervello.

COME DUE GEMELLI

Un altro tema importante per Vigne, in una visione scientifica della meditazione, è quello dei **neuroni-specchio**, che sono stati individuati da Giacomo Rizzolatti dell’Università di Parma all’inizio degli anni Novanta. I neuroni-specchio **permettono non solo di imitare i gesti di un’altra persona, ma anche di interiorizzarne i moti del viso e comprenderne le emozioni**. Insomma consentono l’empatia. «Ebbene - dice Vigne - **sin dall’antichità le tradizioni devozionali hanno saputo utilizzare in modo naturale i neuroni-specchio**: per esempio nel Guru Yoga (la meditazione sul maestro spirituale) è appunto nel maestro che ci si specchia. I tibetani praticano una meditazione con la visualizzazione di tre raggi di diverso colore: uno che unisce il terzo occhio del meditante a quello del guru, un altro che collega il centro delle loro gole, e il terzo i loro due cuori. Ma c’è anche **una meditazione induista**», prosegue Vigne, «**in cui ci si rappresenta faccia a faccia con il proprio maestro come due gemelli nell’utero materno**. Come racchiusi in

una specie di uovo si risale la sequenza dei chakra lungo il proprio asse centrale, si esce dall’alto e si entra nel corpo del guru ridiscendendone i chakra. È una tipica disposizione speculare che facilita la trasmissione dell’energia da maestro a discepolo», conclude Vigne.

La grande conoscenza di Vigne di queste materie deriva non solo dai profondi studi in India, ma anche da 25 anni di pratica di diverse tecniche di meditazione, fra cui Raja Yoga e Vipassana; **il tempo e l’esperienza lo hanno portato però a elaborare svariate meditazioni personalizzate che lui definisce “visualizzazioni didattiche”**. Vigne insegna queste visualizzazioni nei suoi seminari e a esse nel nuovo libro dedica un capitolo intitolato “Trentaquattro meditazioni per conoscere la Via di mezzo”. A tutti i meditanti però, qualsiasi sia la via che essi seguono, Vigne dedica un messaggio su ciò che la meditazione “è” e su ciò che “non è”: «Non è e non deve essere introspezione intellettuale che scivola nell’egocentrismo. Nei più antichi testi indù, i Veda, si dice che il mantra è il fuoco che serve a cuocere l’ego, come se fosse una carne coriacea. Significa che **il benessere deve passare dal meditante al mondo. Perché la meditazione è altruismo**».

DA LEGGERE

Jacques Vigne

**MEDITAZIONE, EMOZIONI
E CORPO COSCIENTE.**

**Le pratiche meditative
alla luce delle neuroscienze**

MC editrice, € 24,00

