

YOGA *italia*

ANNO 17 - NUMERO 70 - SETTEMBRE 2010

Trimestrale della

Federazione Italiana Yoga®

Riconosciuta e affiliata alla Union Européenne de Yoga
Rappresentante per l'Europa di Sarva Yoga International



INDIA e ITALIA
unite dallo
yoga

ANORESSIA

e conoscenza interiore



ANORESSIA E CONOSCENZA INTERIORE

Un approccio umanistico a una malattia complessa

Autore: Jacques Vigne

Editrice: MC Editrice

Collana: Esse

«C'è nel pubblico un certo tedio per le interpretazioni ripetitive che fanno dipendere l'anoressia dall'incoscienza di una madre "criminale" o dalla perversione di una paziente che pensa a suicidarsi con discrezione. Se può esserci qualcosa di vero in tutto questo, continuare a tornarci sopra serve solo a rimestare nel vaso di Pandora della negatività...».

Anoressia e conoscenza interiore sviluppa una tesi essenzialmente semplice: l'anoressico, cercando quiete per il proprio sistema digestivo, aspira in realtà a trovare una quiete più profonda, quella della mente. Il sintomo è, dunque, un tentativo di autoterapia. Il modo più profondo per aiutarlo è mostrargli come funzionano realmente la sua psiche e il suo spirito. Su dieci adolescenti colpiti da anoressia, ce n'è uno che muore. È un dato impressionante, perché la malattia è soprattutto di origine psicologica; bisogna, dunque, **munirsi di un assortimento molto vasto di strumenti terapeutici e di pratiche** per poterla contrastare a diversi livelli e sotto diverse angolature.

Jacques Vigne, psichiatra francese e indologo, ricostruisce le cause socio-psicologiche, e le correlazioni biochimiche dell'anoressia, per poi dedicarsi alla dimensione spirituale dell'origine e della cura della malattia.

Tutte le grandi tradizioni filosofiche si sono sempre poste la questione della "giusta" alimentazione, considerandola in relazione profonda con l'esperienza vi-



tale nella sua totalità. Jacques Vigne, nel suo costante lavoro di **sintesi tra sapere occidentale e saggezza orientale**, affronta il tema da questa prospettiva **offrendo un contributo assolutamente originale** e prezioso, frutto di pratiche concrete. Esiste una vera e propria scienza, non solo spirituale ma anche psicologica, sottesa alle pratiche di interiorizzazione indiane. Ed è di questa scienza che Vigne si serve per dipanare la matassa delle restrizioni alimentari volontarie e per cercare nuove vie d'uscita.

Yoga, concentrazione e osservazione meditativa sono alcune delle pratiche che possono soddisfare le esigenze di chi, volendo superare gli automatismi e i modelli di consumo dell'attuale società, ha imboccato strade rischiose e sbagliate.

Il libro raccoglie numerosi spunti, ricerche, intuizioni che trascendono largamente il punto di vista individuale dell'autore: rappresenta **il risultato di una convergenza di idee che permette di innovare concetti e pratiche** relative all'anoressia e più in generale ai disturbi del comportamento alimentare.

Jacques Vigne vive da vent'anni in India. È autore di importanti saggi che stabiliscono un ponte tra la scienza occidentale e la filosofia indiana. In Italia ha pubblicato per MC Editrice: *Vijayânanda, Un medico francese in Himalaya*, Milano 2007.