

21 giugno Giornata mondiale dello yoga

Convergenza tra scienza e tradizione

Nel corso dei **diversi seminari tenuti i giorni scorsi a Milano**, a partire dai contenuti dell'ultimo libro "

[Neurobiologia](#)

[della meditazione e cura delle esperienze traumatiche](#)

",

Jacques Vigne

ha voluto sottolineare il moltiplicarsi di studi scientifici sugli effetti della meditazione e dello yoga.

Al 2018 sono stati pubblicati su riviste scientifiche di medicina e psicologia 4700 studi sulla meditazione, e 4300 sullo yoga, di cui circa 400 su ciascun argomento nel solo 2017. "Si tratta di una convergenza di fondo tra scienza e tradizione", sottolinea Vigne; "in questo senso, definire le pratiche di yoga e di meditazione come misticismi fumosi rappresenta paradossalmente un oscurantismo."

da **Incontro degli opposti** di Jacques Vigne