

Témoignage
Encore un Yogi médecin !
Rencontre avec le docteur Jacques Vigne (Vigyânând)

Je viens tout juste de finir ma formation de Yoga thérapeute dirigée par le docteur Lionel Coudron et, comme par hasard (il n'y a pas de hasard ...), je reçois cette information concernant la retraite animée par le médecin psychiatre Jacques Vigne pour la Pentecôte au centre Trimurti dans le Var. Le thème de cette retraite, « Méditation, émotions et corps vécu », m'interpelle tout spécialement. Au cours du cycle de « psychopathologie » que j'ai suivi cette année, Lionel Coudron n'a cessé d'insister sur la relation entre les émotions et le corps et, pendant le stage sur la méditation, il a présenté et démontré l'efficacité de la technique de la *Mindfulness* basée sur la pleine conscience, validée par la science et pratiquée dans plus de 250 hôpitaux aux Etats-Unis.

« Par hasard »... j'apprends que Jacques Vigne reviendra tout juste du congrès qui a eu lieu à Denver aux Etats Unis sur les sciences contemplatives, organisé par le Mind Life Institute sous l'égide du Dalaï Lama, et supervisé par Mathieu Ricard et Jon Kabat-Zinn. Je souhaite depuis longtemps rencontrer ce yogi médecin dont j'ai déjà lu plusieurs ouvrages, mais les conditions n'étaient pas réunies. Et bien voilà, ça y est !

Je suis très vite séduite par cet homme de grande taille, barbu et vêtu de blanc, et par ses enseignements.

Ceux-ci s'appuient à la fois sur son expérience personnelle (il vit la plupart du temps en méditation dans son ermitage de l'Himalaya), sur la lecture et la compréhension de textes très anciens et parfois peu connus, et sur l'expérience de son maître Vijayânanda auprès de qui il a vécu de nombreuses années, maître qui a lui-même vécu auprès de Mâ Ananda Moyi, célèbre sage originaire du Bengale.

La retraite est une alternance de méditations guidées, de méditations silencieuses, de moments de partage, de pratique de yoga le matin, mais donne aussi l'opportunité de revoir d'anciens amis et de faire de nouvelles rencontres ... Nous avons également eu la chance de visionner la vidéo d'un satsang offert par Vijayânanda peu de temps avant qu'il ne quitte son corps, ainsi qu'une autre sur la vie de Tenzin Palmo, nonne d'origine anglaise convertie au bouddhisme tibétain. Elle a vécu 14 ans dans une grotte de l'Himalaya et se bat actuellement pour que l'intégralité des enseignements dispensés aux moines soit également donné aux nonnes du bouddhisme tibétain. Un beau témoignage, poignant et touchant.

J'ai particulièrement apprécié les méditations guidées où j'ai fait fait de véritables découvertes que j'approfondis maintenant dans ma méditation personnelle :

- Le Svara Yoga, qui travaille sur l'ouverture de la narine fermée, permet d'agir sur la base physique du mal-être en réduisant la dissymétrie dans le corps.
- La notion du cœur subtil à droite, relié au côté gauche du cortex frontal qui, lorsqu'il est activé, développe la détente et l'altruisme.

Par ailleurs, la démonstration de ses recherches sur l'importance de la vitamine D pour soigner la dépression m'a paru très intéressante.

Je te remercie Jacques, pour ce partage de pratiques et de connaissances rigoureuses, mais aussi pour l'ouverture, la simplicité, l'humour et cette grande humilité qui se dégage de ta présence.

Je souhaite continuer à suivre tes pas sur le chemin ... et je prévois une prochaine rencontre à Nice début janvier 2013.

Pour toute information sur les livres de Jacques Vigne et les voyages en Inde et en Egypte : www.jacquesvigne.fr.st

Programme de la tournée 2012/2013 Dr. Jacques Vigne en Europe et aux USA

Coordination bénévole : Geneviève Koevoets (Mahâjyoti) koevoetsg@wanadoo.fr

Le dernier ouvrage de Jacques Vignes « Méditations, émotions et Corps vécu » va paraître chez Albin Michel .

Autres ouvrages déjà parus :

Le maître et le thérapeute

Eléments de psychologie spirituelle

Méditation et psychologie

Le Mariage Intérieur

La mystique du silence

Marcher, méditer (avec M.Jourdan, 2006)

Cheminer et contempler (avec M.Jourdan, 2007) Editions du Relié

L'Inde intérieure

Faim du vide: Anorexie et connaissance de Soi

Témoignage de Anne Morisset Gros, professeur de yoga et yoga thérapeute, Association

Le Chant du Corps : 09 54 43 48 22, email : lechantducors@free.fr

site internet : <http://lechantducors.free.fr>