



Bobbie Fultz

è Intermediate Junior II e vive a Denver, Colorado, USA.

È stata così gentile da scrivere appositamente per noi la sua storia.

Bobbie Fultz

la forza dell'umiltà

Non stavo pensando affatto alla scoliosi quando all'inizio degli anni '60 vidi Richard Hittleman¹ in Tv che presentava lo yoga per la salute insieme alla sua modella Diana. Milioni di persone, tra cui io stessa, furono introdotte all'Hatha Yoga e all'Advaita Vedanta grazie a questo programma che andò in onda per quattro anni e mezzo senza interruzione. Continuai a studiare yoga attraverso un corso di religioni comparate all'università praticandolo con un gruppo di compagni. In quel periodo molti hippy praticavano asana molto semplici come parte della ricerca per espandere la coscienza. Swami Satchidananda condusse una sessione di pranayama a Woodstock. Io sperimentai tutte le varianti di quello che all'epoca veniva chiamato yoga: yoga integrale, Sivananda Vedanta Yoga, yoga dell'Himalaya, Kripalu Yoga. Non pensavo che la mia scoliosi fosse in relazione con queste attività. Ero più interessata alle basi etico-filosofiche della pratica fisica. Nessuno si preoccupava di come eseguivo gli asana. L'insegnante mostrava la posizione e si copiava quello che si pensava di aver visto.

Incontrai B.K.S. Iyengar alla sessione di domande e risposte proposte dall'IYNAUS a New York alla St. John the Divine Cathedral nel 1987. Il mio insegnante domandò quale asana potesse essere più appropriata per la mia scoliosi, ma non sapevamo che per ottenere la risposta bisognava salire sul palco e lavorare con Guruji. Quindi passarono altri due anni prima che mi sentissi pronta per lavorare con lui e frequentare per due mesi le classi a Puna. Fu comunque una dura prova. B.K.S. Iyengar è un grande psicologo. Ottiene sempre una risposta dai suoi studenti nonostante quello che loro pensano di essere capaci di fare. Questo è parte inerente del suo metodo di yoga.

A New York non c'erano studi all'epoca. Recandomi a Puna lavorai per la prima volta con le corde e con i vari supporti di legno. Dato che era la prima volta che mi recavo all'estero, durante le prime tre settimane soffrì di una forte dissenteria. Poi guarì e potei recarmi in istituto due volte al giorno per due mesi. In questo modo la mia visione degli asana cambiò radicalmente. Da allora sono tornata a Puna altre sei volte.



L'Iyengar Yoga™ è diventato famoso come yoga terapeutico per la sua capacità di analizzare gli strati più profondi del sé e sopportare i dolori e le agonie per spianare protuberanze e gonfiore del corpo fisico. Aprire trent'anni di scoliosi non è una cosa facile ed è una continua lotta contro la volontà della scoliosi di controllare il corpo. Qualcuno, quando mi vede sul tappetino dell'insegnante, si deprime osservando la forte scoliosi presente ancora nella mia spina dorsale. Non è sparita. Anche i chirurghi ammettono che, nonostante tutti i loro strumenti e il loro know-how scientifico, non possono allungarla o scioglierla completamente. Il loro unico obiettivo è stabilizzare il deterioramento e allineare la cintura scapolare e il bacino. Non offrono nient'altro che un po' di chirurgia estetica per ridurre le costole che vanno in fuori.

“ **Invece lo yoga offre una esperienza di vita più profonda e assoluta. Il corpo scheletro-muscolare è solo l'esterno, il punto di partenza di quello che si può realizzare. Lo yoga offre più del mero trattamento contro il mal di schiena. Perché fermarsi lì?** ”

Scherzando dico sempre che lo yoga mi ha insegnato tutto. Per vivere e lavorare come insegnante di yoga nell'Arsha Vidya Gurukulam, un ashram tradizionale di Advaita Vedanta in Pennsylvania, ho dovuto imparare a guidare l'automobile. Poi ho imparato a insegnare yoga ai bambini delle famiglie che vivevano nell'ashram. Nel mio primo viaggio in Europa ero stata invitata come insegnante ospite per un seminario di due settimane ad Amburgo. Sono stata spesso invitata in Francia, Italia, Gran Bretagna e anche in Russia. Arrivo in Paesi di cui non parlo la lingua e nelle stazioni o negli aeroporti mi guardo intorno cercando chi mi ha invitato per insegnare. Ora la sfida è comunicare l'insegnamento, trasmettere le informazioni che ho ricevuto dagli Iyengar e da tutti gli insegnanti senior in questi ventitré anni di classi e seminari, per ispirare altre persone a perseverare nella via dello yoga nonostante le difficoltà.

