

Без лишних изгибов

Йога-терапевт Бобби Фульц рассказала *Yoga Journal* о том, как избавиться от сколиоза с помощью практики, и о трудностях, поджидающих на этом пути. Интервью: Екатерина Колокольцева

АМЕРИКАНКА Бобби Фульц – преподаватель йоги Айенгара и один из самых опытных специалистов по йога-терапии. Уже много лет к ней в классы приходят люди, желающие избавиться от сколиоза, о котором Бобби знает, пожалуй, все, и не только потому, что занимается этой проблемой почти три десятилетия. Дело в том, что сама она с детства страдала от сильного искривления позвоночника. Все, чему Фульц учит своих подопечных, она испытала на себе.

У: Расскажите, как вы пришли к тому, чем занимаетесь сейчас.

БФ: С Айенгаром я впервые встретила, когда в начале 80-х он приехал в Нью-Йорк, – Шэрон Гэннон и Дэвид Лайф, с которыми я дружила и занималась йогой в то время, предложили мне пойти на сессию вопросов и ответов. Встреча проходила в одном из крупнейших католических храмов, и там было огромное количество народа. Наконец очередь дошла до моего вопроса: "Какие асаны нужно выполнять при сколиозе?" Он вызвал меня на сцену, посмотрел на мою спину и сказал, что мне следует приехать в Пуну. Я не была готова ехать в Индию, но начала заниматься с Мэри Дани. Однажды она показала мне *Ардха Чандрасану* у стены. И это было прекрасно! Я никогда до этого не испытывала ничего подобного, эта легкость в поясничном отделе... Это была поза, которая по-настоящему привлекла мое внимание. В этот момент я осознала, что тело способно меняться. И сама мысль о том, что ощущения в теле могут отличаться от того, что есть сейчас, была очень вдохновляющей. После этого я решила, что система

Айенгара – это, пожалуй, то, чем я могла бы заниматься всерьез. Я написала Айенгару, и он ответил, что ждет меня.

На первом занятии он поставил меня на руки и встал на мои ладони. Он тянул меня за таз, вертел, крутил и поворачивал во все стороны – так он работал со мной весь месяц,

чем раньше. Он еще занимался с опытными преподавателями, но большинство людей были лишены такой возможности. Второй месяц был легче: я уже освоилась в студии, мне разрешили заниматься самостоятельно, уроков с Айенгаром стало меньше – а я должна сказать, что практиковать под его руководством



“Йога, помимо прочего, учит важной вещи – брать на себя ответственность за свои действия.”

шесть уроков в неделю. В ход шли любые вспомогательные материалы: и конь, и веревки, и планки, и подоконник. Все мое тело раскрылось, это была огромная перемена, невероятная. Спустя месяц он сказал: "Я сделал свою работу".

У: Он работал с вами один на один весь месяц?

БФ: Да! Я получала знания непосредственно от Гуруджи, и это был уникальный опыт, поскольку он уже тогда учил гораздо меньше,

страшно. Он требует от учеников очень быстрого развития и использует их страх, чтобы заставить делать то, что нужно. Он говорит: "Делай это прямо сейчас", и ты делаешь, потому что боишься сказать "нет". И в результате обнаруживаешь, что действительно можешь выполнить то, что от тебя требуют.

У: А что произойдет, если вы все же откажетесь выполнять то, что требует Айенгар?

БФ: Он не будет с вами работать.

У: Что было дальше?

БФ: Когда спустя два месяца я вернулась в Нью-Йорк, все было по-другому. Я по-другому ощущала свое тело, амбиции и цели в жизни, мое самовосприятие – все изменилось.



“Я по-другому ощущала свое тело, амбиции и цели в жизни, мое самовосприятие – все изменилось.”

У: Вы пошли к врачу после возвращения, чтобы понять, насколько изменилось состояние позвоночника?

БФ: Нет. Пойти к врачу в США стоит больших денег, а у меня их не было. Последний раз я была у врача в 16 лет. Когда кто-то из моих учеников жалуется, что врач хочет делать операцию, я спрашиваю: "У какого врача вы были?" "У хирурга", – отвечает тот. Так чего же вы хотите – человек просто стремится выполнить свою работу. В общем,

на позвоночнике. Другими словами, функциональный сколиоз связан с функционированием, с тем, как движется тело. Таких людей учат укреплять мышцы, делать их сильными, чтобы стабилизировать тело. И если человек начинает осознавать положение тела в пространстве, приобретает внутреннюю и внешнюю осознанность, которая позволяет

ящему этого хотеть. Это тяжелая практика, и в ней мало приятного. Йога может помочь любому, но не всякий хочет делать то, что для этого требуется.

Скелетно-мышечная система образует пространство для внутренних органов, поэтому, если где-то происходит слишком сильное сжатие, это может отразиться на здоровье органов. Кроме того, часть центральной нервной системы, находящаяся внутри позвоночника, тоже может страдать при слишком



я не пошла к врачам. Но я измерила свой рост и обнаружила, что стала выше. Я могла делать разные асаны, была способна двигаться так, как не могла раньше, и мне этого было достаточно.

У: Йога может улучшить состояние при любой степени искривления?

БФ: Легче исправить то, что называют функциональным сколиозом – искривление, вызванное дисбалансом в соединительных тканях, когда мышцы, связки и сухожилия, удерживающие кости вместе, гиперактивны. Если, например, у человека гиперэластичные подколенные связки, это отражается на позвоночнике. Так что, когда вы видите перегибистые колени у человека со сколиозом, это значит, что он "висит"

удерживать правильную форму тела, сколиоз можно исправить сравнительно быстро.

Со структурным сколиозом все иначе. Он связан с формой костей и суставов и гораздо тяжелее. Таким образом, если у человека функциональный сколиоз и он ничего не делает с этим, с возрастом, по мере того, как тело будет становиться жестче, сколиоз может "закостенеть", развившись в структурный. Поэтому структурный сколиоз всегда в определенной мере является и функциональным, и в этой части состояние можно улучшить, но потом работа становится очень тяжелой. Это вопрос целеустремленности человека – чтобы измениться, он должен действительно, по-насто-

сильном искривлении. Нервы могут зажиматься, это может создать проблемы в функционировании рук и ног. Одним словом, могут начаться действительно серьезные проблемы со здоровьем. В таких экстремальных, запущенных случаях йога работает настолько медленно, что, возможно, не является правильным средством решения проблемы.

У: Может ли таким решением быть операция?

БФ: Понимаете, если вы хотите использовать йогу в качестве средства исцеления, вы должны встроить практику в свой образ жизни и заниматься каждый день всю оставшуюся жизнь. Сколиоз чаще возникает у женщин, и он может усилиться после рождения ребенка.

Без лишних изгибов

Йога-терапевт Бобби Фульц рассказала *Yoga Journal* о том, как избавиться от сколиоза с помощью практики, и о трудностях, поджидающих на этом пути. Интервью: Екатерина Колокольцева

АМЕРИКАНКА Бобби Фульц – преподаватель йоги Айенгара и один из самых опытных специалистов по йога-терапии. Уже много лет к ней в классы приходят люди, желающие избавиться от сколиоза, о котором Бобби знает, пожалуй, все, и не только потому, что занимается этой проблемой почти три десятилетия. Дело в том, что сама она с детства страдала от сильного искривления позвоночника. Все, чему Фульц учит своих подопечных, она испытала на себе.

У: Расскажите, как вы пришли к тому, чем занимаетесь сейчас.

БФ: С Айенгаром я впервые встретила, когда в начале 80-х он приехал в Нью-Йорк, – Шэрон Гэннон и Дэвид Лайф, с которыми я дружила и занималась йогой в то время, предложили мне пойти на сессию вопросов и ответов. Встреча проходила в одном из крупнейших католических храмов, и там было огромное количество народа. Наконец очередь дошла до моего вопроса: "Какие асаны нужно выполнять при сколиозе?" Он вызвал меня на сцену, посмотрел на мою спину и сказал, что мне следует приехать в Пуну. Я не была готова ехать в Индию, но начала заниматься с Мэри Дани. Однажды она показала мне *Ардха Чандрасану* у стены. И это было прекрасно! Я никогда до этого не испытывала ничего подобного, эта легкость в поясничном отделе... Это была поза, которая по-настоящему привлекла мое внимание. В этот момент я осознала, что тело способно меняться. И сама мысль о том, что ощущения в теле могут отличаться от того, что есть сейчас, была очень вдохновляющей. После этого я решила, что система

Айенгара – это, пожалуй, то, чем я могла бы заниматься всерьез. Я написала Айенгару, и он ответил, что ждет меня.

На первом занятии он поставил меня на руки и встал на мои ладони. Он тянул меня за таз, вертел, крутил и поворачивал во все стороны – так он работал со мной весь месяц,

чем раньше. Он еще занимался с опытными преподавателями, но большинство людей были лишены такой возможности. Второй месяц был легче: я уже освоилась в студии, мне разрешили заниматься самостоятельно, уроков с Айенгаром стало меньше – а я должна сказать, что практиковать под его руководством



“Йога, помимо прочего, учит важной вещи – брать на себя ответственность за свои действия.”

шесть уроков в неделю. В ход шли любые вспомогательные материалы: и конь, и веревки, и планки, и подоконник. Все мое тело раскрылось, это была огромная перемена, невероятная. Спустя месяц он сказал: "Я сделал свою работу".

У: Он работал с вами один на один весь месяц?

БФ: Да! Я получала знания непосредственно от Гуруджи, и это был уникальный опыт, поскольку он уже тогда учил гораздо меньше,

страшно. Он требует от учеников очень быстрого развития и использует их страх, чтобы заставить делать то, что нужно. Он говорит: "Делай это прямо сейчас", и ты делаешь, потому что боишься сказать "нет". И в результате обнаруживаешь, что действительно можешь выполнить то, что от тебя требуют.

У: А что произойдет, если вы все же откажетесь выполнять то, что требует Айенгар?

БФ: Он не будет с вами работать.

У: Что было дальше?

БФ: Когда спустя два месяца я вернулась в Нью-Йорк, все было по-другому. Я по-другому ощущала свое тело, амбиции и цели в жизни, мое самовосприятие – все изменилось.