Sadhana

Light on Yoga Italia
Associazione Italiana di IYENGAR® Yoga
nº 11
anno 2020
Pubblicazione dell'Associazione IYENGAR® YOGA

ciao Grazia

Sommario

ciao Grazia

Le testimonianze degli allievi e degli amici
che hanno voluto ricordare la nostra amata insegnante Grazia Melloni

4 Abhijata Iyengar
5 Alessia Antonetti
6 Lisi Bellesi
7 Sandra Bertana
8 Laura Berti
9 Adriana Calò
10 Olivia Casadei
11 Alessandro Cravera
12 Roberta Curiazi
13 Riccardo Damiliano
14 Brunella de Biase
15 Gabriella Giubilaro
16 Diana Giurgola
17 Nina Malerbi
18 Emilia Pagani
19 Tiziana Palmieri
20 Paola Porta Casucci
21 Fabrizio Rocchetto
22 Antonio Simonelli
23 Maura Ventrella
25 Lettere da Pune

Editoriale

di Adriana Calò

Qualche settimana fa ci ha lasciato Grazia Melloni, insegnante Senior della nostra Associazione, tra le prime a venire in contatto con Guruji.

È stato grazie a lei che nei primi anni 80 B. K. S. Iyengar venne in Italia, per una serie di lezioni ed un intervento televisivo alla Rai.

Sebbene la sua salute fosse peggiorata negli ultimi anni, la notizia della morte di Grazia è giunta inaspettata ed ha riempito i nostri cuori di tristezza.

Ci sembra doveroso come Associazione dedicare questo numero interamente a lei, a come le persone la ricordano. Io stessa devo dire che mi sono commossa di fronte alle tante testimonianze di affetto che sono giunte alla segreteria.

Oltre ai ricordi di Grazia trovate anche foto storiche e una lettera, che abbiamo scelto tra le altre, scritta da B.K.S. IYENGAR di suo pugno ed indirizzata proprio a lei.

Mi sembra anche una maniera “romantica” di concludere questa mia esperienza come Presidente della Commissione “Sadhana”, ruolo che ho ricoperto per 6 anni.

Un augurio di buon lavoro a chi prenderà l’incarico.

Ciao a Grazia, ciao a tutti voi.

Adriana Calò

Buona lettura!

Testimonianza di

Abhijata

"It is a very sad news indeed.
My family has very fond memories of her.
Please convey the Iyengar family's heartfelt condolences to the family.
How did it happen?
I am sure many Italians were inspired by her life. I hope they get the strength to face this situation, because death does not give us a choice.

I pray for her soul to rest in peace."

Abhijata Iyengar

Testimonianza di

Alessia Antonetti

Grazia ci ha lasciati il 03 Ottobre 2020 in una dolce mattina autunnale.

Per me è stata una maestra e un'amica, ci siamo frequentate in maniera continuata per 13 anni come allieva e insegnante, avevamo un bel rapporto.

Era una donna che doveva molto allo yoga e a Guruji B.K.S. Iyengar, avendo iniziato il suo percorso per gravi problemi di salute. Aveva sviluppato quindi un alto grado di sensibilità nell'approccio alle posizioni, profondità nelle azioni, nella percezione: i suoi cardini erano il radicamento da cui sviluppare l'apertura del diaframma, del torace, delle articolazioni. Il resto era marginale, di contorno, l'obiettivo saldo e sempre presente.

Grazie a lei ho avuto delle bellissime esperienze nella pratica insieme.

Aveva un'etica fortissima, un rispetto totale per la persona e quando vedeva accanimenti verso la forma della pratica che lasciavano dietro la sostanza (ossia creare movimento energetico mantenendo l'integrità delle articolazioni), si arrabbiava molto.

Ci stimolava a migliorarci accogliendo le nostre difficoltà strutturali e mentali senza scontrarci con esse ma praticando yoga con costanza e definizione del movimento per far sbocciare in noi la Bellezza e la Salute.

Aveva dei modi molto diretti e a volte bruschi… la prima volta che andai da lei a lezioni mi mise le mani in bocca per tirarmi giù la lingua dal palato superiore dicendo che non dovevo irrigidire quella parte del corpo, questo non mi ha mai impedito di vedere e accogliere la sua generosità nel trasmettermi le tecniche ma soprattutto un modo di entrare in me stessa.

Grazia è sempre presente, viva nell'amore che metto nella pratica e nell'insegnamento, mi inchino alla sua Anima."

Testimonianza di

Lisi Bellesi

Ho appena ricevuto la notizia della morte di Grazia, non so altro, non so come, non so quando, non so di che cosa. Forse tutto sommato è poco importante... l'unica cosa davvero importante sarebbe sapere se non ha sofferto, se non ha sofferto fisicamente e se non ha sofferto emozionalmente! Per quello che so era sola ma contornata di affetti amicali e mi consola un po' pensarlo.

Ho conosciuto Grazia come esaminatrice ad un mio esame e fu una giudice attenta solerte determinata e severa! Poi abbiamo fatto un pezzo di strada insieme, io segretaria alla Loyi , lei presidente e dietro quella scorza di donna dura ho avuto modo di trovare un animo gentile. In quel periodo ho attraversato un bruttissimo momento della vita in cui non riuscivo a praticare. Parlavo con Grazia e lei mi suggeriva posizioni ma io le confidai che non riuscivo proprio. Lei comprese che avevo bisogno della sua "benedizione" per essere accettata e rassicurata e mi raccontò che anche lei aveva avuto un momento in cui la madre era in fin di vita e non riusciva a praticare... Parlò con Guruji il quale le disse: "Grazia, non hai capito niente dello yoga? Oggi il tuo yoga è stare con tua mamma!" Solo un animo gentile sa accogliere davvero il bisogno dell'altro, e il mio era non sentirmi in colpa. Le volevo bene e questa è la cosa che ricordo con forza, un momento di vicinanza tra persone che tutto sommato non sono amiche... e mi è sembrato un grande insegnamento! Sono davvero addolorata.

Testimonianza di

Sandra Bertana

Grazia è stata una persona fondamentale per la mia vita.

L'iyengar Yoga l'ho iniziato a praticare con lei e da subito ho capito che sarebbe stato importante nella mia vita. Allora facevo tutt'altro da laureata in matematica.

Il suo, a volte anche eccessivo ma sicuramente sincero e generoso, ardore nell'insegnamento mi ha dato la forza di continuare a studiare e rivedere tutta la mia vita.

Con lei ho avuto il primo incontro con Guruij in occasione della sua venuta a Roma per inaugurare il centro di Grazia.

Devo sicuramente a lei se ho potuto studiare e poi lavorare facendo ciò che era il mio desiderio, la mia passione.

Conservo gelosamente un Ganesh che mi regalò per la nascita di mio figlio.

Grazia aveva un carattere difficile ma una generosità e una onestà etica profonde.

Sarà sempre nel mio cuore.

Testimonianza di

Laura Berti

Ho conosciuto Grazia nel 1987 quando avevo 34 anni, è stata la mia prima insegnante di yoga e sono stata per tantissimi anni la sua allieva.

Lei nel 1991 mi ha portato a Pune per un corso di 3 settimane dove ho conosciuto Guruji.

Per me è stata un'esperienza straordinaria anche se durissima, ma mi aiutato avere Grazia vicino che mi ha sostenuto e incoraggiato tutto il tempo.

A lei devo le parti di me che si sono ammorbidite con gli anni come quelle che sono rimaste rigide.

Attraverso lei ho conosciuto mio marito, Fulvio d'Orsi, che era suo allievo e così è nato nostro figlio Tommaso 27 anni fa.

Non è stata solo un'insegnante ma un'amica.

La ricordo con affetto infinito e tantissima gratitudine.

Testimonianza di

Adriana Calò

Guruji & Grazia, Roma, 1986 Teatro Aurora

Ho conosciuto Grazia nel 2004 a Pune, in occasione dell'86° compleanno del Maestro Iyengar.

Mi disse che per motivi di salute era qualche anno che non andava in India, ma che non aveva potuto rinunciare a questa occasione. "Avevo troppo voglia di rivederlo", mi disse con uno sguardo che lasciò trapelare tutto l'amore e la riconoscenza per Guruji.

Un giorno di quella settimana durante una delle nostre conversazioni in rickshaw mi confessò che non si sentiva bene, perché aveva forzato un po' troppo in Virabhadrasana 3. "Io non dovrei farlo Virabhadrasana 3 per i problemi che ho, ma c'era lui che mi guardava e l'ho fatto." Mi fece ridere la maniera in cui chiamò se stessa "una scema" per aver fatto una cosa che non andava fatta, perché Grazia era così, diretta, senza peli sulla lingua, anche quando si trattava di se stessa. E mi colpì che lei, insegnante Senior da lungo tempo, si lasciasse andare a far emergere una sua debolezza, per così dire, con me che ero una giovane praticante.

Nel 2014, quando morì B.K.S. Iyengar, gli organizzatori dello Yoga Festival a Roma invitarono un insegnante Senior israeliano a tenere una lezione di Iyengar Yoga, seguita da una breve commemorazione. Ricordo che ero lì ad ascoltare e vidi Grazia che si avvicinava al gruppetto, le andai incontro per salutarla. Guardò con uno sguardo sospettoso l'insegnante che spiegava alla platea come fosse venuto a conoscenza della morte del Maestro, poi con lo stesso identico sguardo che mi strappò un sorriso si rivolse a me: - E chi sarebbe questo signore che parla?-, perché Iyengar "era affare suo", era forte il legame che la teneva a lui. Aveva la tenerezza di una bambina quando parlava di Iyengar.

"Ma tu lo sai che quando è venuto in Italia è stato da me?-, io lo sapevo, ma ogni volta che veniva fuori l'argomento la lasciavo raccontare che, tornandosene in India, Guruji le aveva detto che le verdure che aveva mangiato in Italia era le più buone che avesse assaggiato fuori casa.

L'ultima volta che ci siamo viste è stato un paio di anni fa, abbiamo fatto il viaggio in treno insieme per andare all'Assemblea dell'Associazione. Mi chiese come andava, sapeva che avevo avuto qualche tempo prima la polmonite. Risposi che mi ero ripresa, la pratica andava bene, anche se ultimamente avevo un fastidioso dolore al polso destro in Adho Mukha Vrksasana. Sarà la vecchiaia che si avvicina - , dissi io. E lei, che mi incuteva sempre un po' di timore per i suoi modi talvolta fin troppo diretti, mi guardò con uno sguardo quasi materno e mi disse: - No, non è ancora tempo per te per sapere come la vecchiaia ti cambia la pratica. Tu non lo sai ancora. Io sì. Ma va bene così -.

Testimonianza di

Olivia Casadei

Sono veramente rattristata, Grazia ha occupato uno spazio grande della mia vita, e molte delle scelte che ho fatto sono dipese dall'averla incontrata, la sua morte è una perdita affettiva importante.

Sono Olivia Casadei, insegno da molti anni Iyengar yoga presso il mio centro romano Lo Studiolo di Spaziocorpo. Ho 59 anni e ho incontrato Grazia alla fine degli anni '80, stavo completando un corso di formazione per insegnanti di yoga della Federazione Yoga, ero sposata e mi stavo per laureare in Storia dell'Arte e soprattutto ero giovane, anzi eravamo entrambe giovani. È stato un incontro folgorante, non ho completato la formazione di yoga nonostante fossi arrivata alla fine del percorso e ho iniziato a seguire le sue lezioni che all'epoca si tenevano in Fiesto Avieno. Andavo 2 volte alla settimana e seguivo tutti i suoi corsi di approfondimento nei weekend. Nelle sue classi ho stretto delle amicizie importanti che durano ancora oggi. Ho continuato a seguirla nello studio di via Papiniano, dove ho cominciato ad insegnare, nello studio di casa sua e infine nello studio di via Vegezio dove ho insegnato per oltre 5 anni avendo nel frattempo conseguito il diploma Introductory II. Il mio corso di formazione con Grazia è durato 10 anni, ogni anno Grazia ci diceva che non eravamo pronti per l'esame, io per 10 anni, per non contare gli anni precedenti alla formazione, sono andata a lezione da lei due volte alla settimana più due sabato e domenica al mese. Lo yoga e Grazia rimanevano dei punti fermi mentre nella mia vita cambiava tutto, mi ero separata dal primo marito, avevo incontrato un nuovo compagno, avuto mia figlia Maddalena, cambiato lavoro. Con Grazia si era anche stretta una forte amicizia, per certi aspetti molto intima. Poi le cose sono cambiate anche lì, ho incontrato altri insegnanti e l'amicizia si è dapprima raffreddata, finché qualcosa si è incrinato. Grazia non poteva tollerare che ci fossero altri insegnanti. Cosa dire, sono orgogliosa di essere stata formata da Grazia nel metodo Iyengar, ritengo che tutti coloro che si sono lasciati plasmare dal suo modo d'insegnare abbiano ricevuto qualcosa di veramente prezioso, prima di tutto ci ha insegnato ad essere allievi, a saper apprendere. A cercato di trasmetterci il senso profondo del metodo, per coglierne l'essenza. Ci ha fatto capire che non era importante fare posizioni difficili, arrivare chissà dove. Ricordo le interminabili sessioni di Uttanasana e Adho Mukha, quasi non ci fossero altre posizioni. Ci ha insegnato come guardare e vedere gli allievi, toccarli e correggerli, organizzare una classe. Il tutto in maniera molto artigianale. Certo a ripensarci sembra un'altra epoca. Il suo metodo mi ha sempre fatto pensare al lavoro di un viticoltore, ci trattava come fossimo delle piantine di vite, dovevamo crescere e svilupparci in quel modo che aveva deciso lei, e in effetti i suoi difetti erano l'eccessiva autorità, fino a sfiorare la tirannia. Ma il solo fine di tutta questa tenacia e volontà di dominio era quello di forgiare dei valorosi insegnanti. Grazia è stata una grande insegnante, era una persona fragile e sola, che ha dovuto affrontare una vita molto piena e bella ma anche difficile, e una perdita importante. Finché è durata la nostra amicizia è stata davvero un'amica sincera, dal cuore grande, affidabile, intelligente e io le sono stata vicina con amicizia e dedizione. Spero di aver fatto tesoro dei suoi insegnamenti e di aver fatto crescere bene la piantina nata dal suo seme, in modo che possa riprodurre altre piantine, anche se non saranno piantine di vite.

Testimonianza di

Alessandro Cravera

Ho un tenero ricordo, che voglio condividere con voi.

Ho conosciuto Grazia Melloni perché è stata Presidente della commissione che mi ha esaminato. Il livello era Introductory II. Avevo già 64 anni e con molta passione e senso del dovere mi ero preparato. Provenivo da un insuccesso del precedente esame. Ricordo che quando mi diede il risultato positivo, ero soddisfatto e contento e mi disse "ora avrai i prossimi dieci anni per approfondire le posizioni di questo percorso". Una frase che spesso è risuonata nella mia memoria di insegnante, dandomi forza e senso di continuità nell'Iyengar yoga.

Testimonianza di

Roberta Curiazi

Ricevo davvero con molto dispiacere questa notizia.

Purtroppo non ho avuto la possibilità di lavorare a stretto contatto con Grazia Meloni, ma mi sono incontrata con lei in varie occasioni durante il mio percorso formativo come insegnante e ogni volta ho trovato in lei un interlocutore molto attento, aperto e disponibile, ma soprattutto particolarmente sensibile a chi aveva di fronte e capace di guardare in profondità come pochi.

Non per ultimo, Grazia Melloni fu membro della commissione valutatrice del mio esame per l'Introductory II e, quasi paradossalmente, conservo un ricordo molto speciale di quel giorno e indipendente dall'esito positivo che ebbe lo stesso. Grazia venne allora in sostituzione di un membro della mia commissione e ricordo che quando appresi la notizia di questo cambiamento lì per lì mi spaventai, perché conoscevo il rigore e l'attenzione "al particolare" di questa insegnante, nonché la sua grande esperienza e un notevole e conseguente "occhio clinico" molto ben sviluppato. Feci il mio esame e ho ancora il ricordo vivo di Grazia che mi girava attorno prendendo appunti anche sull'alluce del piede. Quando mi chiamarono per darmi il responso finale, entrai in quella stanza in panico completo, ma molto ben mascherato...e lei probabilmente se ne accorse, perché intercettò immediatamente il mio sguardo, che incontrò due occhi molto dolci, rassicuranti, che mi guardavano in modo tranquillo e benevolo e che mi rimisero istantaneamente a "posto col mondo" nonostante la tensione del momento. Un abbraccio "caldo" dato con lo sguardo. Quel giorno in lei vidi il vero insegnante Iyengar, quello che cerca il rigore ma che sa guardare e guidare i suoi alunni con quella "compassione benevola e costruttiva" che ci è stata insegnata durante il lungo percorso di formazione che ognuno di noi ha intrapreso come insegnante.

Grazia mi ha insegnato qualcosa di molto importante, che ho continuato ad applicare anche nella mia professione di docente universitario: il modo in cui guardi e vedi i tuoi allievi è la chiave per aprirti a loro e affinché loro si aprano a te. Questo è il primo e fondamentale passo da compiere nel percorso "di crescita" che ogni insegnante intraprende con i suoi allievi, accompagnandoli in un cammino che è e deve essere, necessariamente, condiviso e vissuto con profonda responsabilità, coinvolgimento, rispetto e amore.

Namasté Grazia!

Testimonianza di

Riccardo Damilano

Ho conosciuto Grazia nel 1989, quando ho iniziato a frequentare il suo centro a Roma, l'Associazione Yoga B.K.S. Iyengar. Ricordo, nei primi anni 90, le sue settimane estive a San Donato Val Comino, sceglieva posti dove la bellezza e i colori facevano da sfondo, come i fiori e la vegetazione del suo terrazzo. Il suo era un insegnamento tanto duro quanto ricco. Voleva passarci la profonda e lunga esperienza vissuta a Pune con Iyengar, non mancava mai di nominarlo, era tra di noi attraverso di lei. Ci chiedeva di leggere i suoi scritti, di ricordarli e di rileggerli. Dove insegnava c'era sempre la sua immagine e se andava in un posto nuovo la portava con sé e l'appendeva. Non era un ricordo ma una presenza. Esprimeva la gratitudine profonda che aveva per il maestro e per l'uomo, raccontandoci di come aveva cambiato la sua vita, desiderava che quell'esperienza fosse anche la nostra. Ci descriveva più le sue difficoltà nel seguirlo che i suoi successi. Capitava che di fronte alle nostre rigidità e resistenze, volgendo lo sguardo verso la sua immagine, dicesse con un sospiro: "Gurugy mio", mandando al contempo verso di noi un sorriso che ci incoraggiava ad insistere e ricominciare. A molti il suo insegnamento sembrava eccessivamente severo, perché conosceva profondamente le resistenze che poniamo al cambiamento, perché forse erano state anche le sue. Nel 97, quando per gravi motivi famigliari dovetti lasciare al terzo anno il suo corso insegnanti, fu lei a darmi dei consigli utili ad affrontare la situazione e mi disse: "ora devi fare un altro yoga, devi portare la pratica nel tuo vissuto". Piano piano per me le cose si sistemarono e ripresi a frequentare i suoi corsi. La ricordo al compleanno dei suoi settanta anni, sembrava la festa di una diciottenne, suggeriva allegria e vita. In quell'occasione fece un brevissimo discorso, poche parole che temo di non riportare con esattezza, ma il significato lo ricordo bene "dedicherò i miei prossimi dieci anni ad approfondire la spiritualità dello yoga", e terminò rivolgendo un invito: "mi raccomando, anche poco, ma praticate". E fece ciò che si era ripromessa. Non più i tanti allievi dei decenni precedenti, era rimasto ormai un "resto", non i più bravi ma i più tenaci nel continuare con lei un lavoro sullo yoga. E sì, perché nella classe sapeva anche essere molto esigente e soprattutto molto schietta, e questo allontanava tanti. Ma alla fine di ogni lezione non mancava mai di dirci: "vi voglio bene". E passarono altri dieci e più anni, con le lezioni settimanali e i seminari di preparazione per Intermediate e di Pranayama con cadenza mensile. Un'esperienza uguale a prima e diversa da prima. La stessa, quasi impossibile, meticolosità nelle asana, ma ogni volta un lavoro che diventava sempre più profondo nella muscolatura, nelle ossa, nel respiro, nella mente. Praticare un'asana era per lei meditare. Negli ultimi due anni la salute si era incrinata, un'operazione, i ricoveri in ospedale. Chiunque avrebbe ceduto, non Grazia. Testarda nel senso più eroico del termine, per mantenere una qualità della vita che permetta di essere nominata come tale. Una disciplina felice, rara virtù. Fino a qualche giorno prima di lasciarci ha continuato ad insegnare. Cosa mi rimane di lei, oltre un volume enorme di appunti e di note, oltre tutte le correzioni e le indicazioni che sono ormai nel mio corpo? È stata la mia insegnante, ma tutto questo è niente rispetto all'affetto, il calore dei suoi abbracci ed il sorriso dei suoi occhi.

Testimonianza di

Brunella De Biase

Cari tutti, ho cominciato lo studio del metodo Iyengar proprio con Grazia Melloni, e devo a lei tutto, crisi e crescita e di nuovo crisi, e crescita, ma le sono riconoscente per tante indicazioni che ho capito dopo tanti anni, per avermi spinto a cercare un altro insegnante anche, e per il magazzino di risorse per gli allievi con più difficoltà.

Non posso dire che Grazia sia stata una persona facile, ma con le sue mani ti portava completamente a cambiare il punto di vista, e a sentire le radici penetrare nella terra.

Poi l'ego, un gioco di specchi, veniva a vedere gli spettacoli di danza con il mazzo di rose, poi il giorno dopo a lezione mi umiliava, dicendomi "vedi come sei chiusa!", così mi sono staccata da lei, ho seguito altri Seniors, ma a distanza di 10 anni, la comprensione delle sue parole ancora mi accompagna nella pratica.

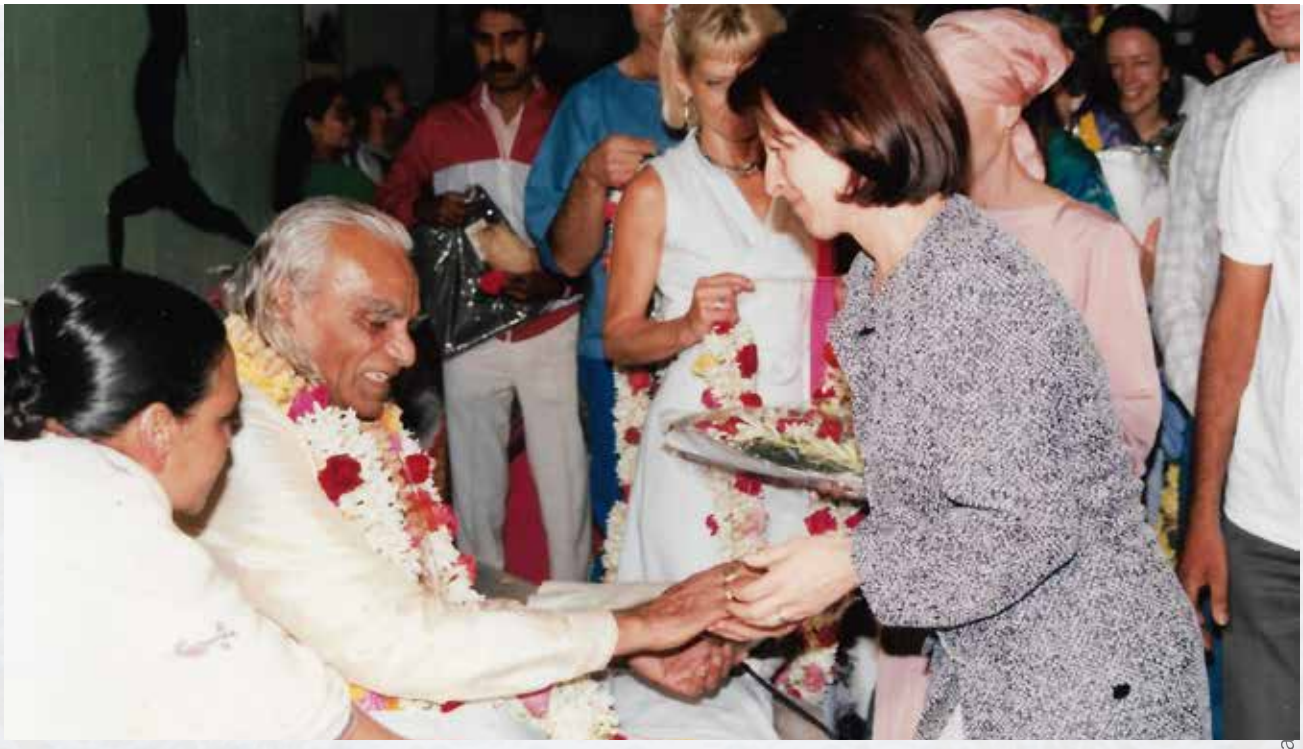
Testimonianza di

Gabriella Giubilaro

Ho incontrato Grazia la prima volta quando ho accompagnato in macchina Guruji a Roma. In macchina con me c'erano oltre a Guruji, Dona Holleman e Radames Silvestri. Grazia aveva organizzato un incontro con i suoi alunni e un'intervista. Mi ricordo la sua felicità di poter ospitare Guruji a Roma e la sua completa dedizione. Guruji aveva cambiato la sua vita (come ha toccato la vita di tutto noi) e il rispetto e la dedizione di Grazia era completo.

Il nostro rapporto all'inizio non è stato sempre "rosa e fiori", in quanto avevamo due Associazioni diverse, lei a Roma e noi a Firenze, finché Guruji non l'ha convinta a unirsi a noi. Lei l'aveva aperta prima di noi, noi dopo, ma eravamo un gruppo. Poi con l'organizzazione dell'Associazione e dei primi esami è nato il rispetto reciproco.

L'aggettivo che più mi rappresenta Grazia è "integra". Aveva i suoi principi e li rispettava sempre. Completamente dedita alla diffusione dell'insegnamento di B.K.S. Iyengar, a volte anche a costo della sua salute e anche a costo di sembrare rigida qualche volta. Ci si incontrava spesso a Pune per le varie celebrazioni e ci si scambiava i vari commenti. Negli ultimi anni quando la sua salute non le permetteva più di venire in India le mandavo gli appunti per email, oppure le telefonavo al mio rientro, e facevamo delle lunghe chiacchierate piacevoli. Ed è questo il mio più caro ricordo di Grazia.



Testimonianza di

Diana Giurgola

Ricordo ancora la mia prima lezione con Grazia, come se fosse ieri.

Io ero da poco tornata dal Messico, dove avevo vissuto 7 anni, dovevo iniziare il *tt* e non conoscevo ancora nessun insegnante Iyengar in Italia.

Cercai online lo studio più vicino a me, lessi di lei e decisi di andare a fare una lezione di prova per conoscerla. Quando entrai era in segreteria, poco dopo alzò la testa e mi guardò con quei suoi occhi profondi come se mi stesse guardando oltre. Mi presentai dicendole che stavo per iniziare il *tt* e che cercavo una insegnante che mi accompagnasse nel cammino,e che il "caso" mi aveva portato fin lì. Mi continuò a guardare dal basso verso l'alto, con un sorriso duro che mi agitó terribilmente e mi disse: "entra, quelli sono gli spogliatoi, vediamo che sai fare!". Avevo il cuore in bocca e non potevo certo fare marcia indietro.

Iniziammo la lezione, eravamo in quattro, poche posizioni in due ore, come spesso faceva lei, e in tutte le posizioni era a qualche cm dal mio corpo. I suoi occhi penetranti potevano leggere tutto,anche il più piccolo mio movimento interno. La sua profonda percezione del corpo, nella sua integrità, quasi mi spaventò in quel momento.

Tutta la lezione mi fece praticare con le sue mani sul mio diaframma, mentre mi chiedeva di spingere intensamente i talloni cosi, come solo lei poteva fare..un lavoro di radicamento così profondo e intenso che mai avevo fatto prima.

Poi, *setu banda sarvangasana* a fine pratica lei, seduta accanto a me che ero in posizione con le gambe piegate, le sue mani sul mio addome. Ad ogni respiro mi chiedeva un'azione, sempre più sottile, finché non iniziai a piangere. Le lacrime scendevano veloci sul mio viso, lei mi guardava, non diceva niente, continuava a chiedere ciò che dovevo fare ed io, senza dire niente, continuavo a lavorare, a cercare di fare ciò che mi chiedeva, mentre un senso di libertà e di profonda consapevolezza mi invadeva il torace. Sapevo che sarebbe iniziato un periodo di profondi cambiamenti.

Non sono stata molto accanto a lei, ma in quell'anno e mezzo è riuscita davvero a trasformarmi, perché Grazia era così, tosta, dura, forte, ma insieme dolce, sensibile, così leale, così buona, così umana, cercava sempre di tirare fuori il meglio di noi. E la ricordo con un profondo senso di gratitudine e fortuna nell'averla conosciuta e aver ricevuto, anche se in piccola parte, i suoi insegnamenti.

Testimonianza di

Nina Malerbi

Di Grazia vorrei ricordare la forza e la dolcezza. Quando avevo 18 anni mi divertiva ascoltare i suoi racconti di giovinezza, in cui dipingeva una hostess che girava il mondo degli anni 70 anni e aveva amici in ogni città. Descriveva con ironia quella vita mondana, finchè non incontrò Guruji e lo yoga. Raccontava spesso aneddoti su Guruji e sulla vita all'istituto in quegli anni che avevano il sapore di una familiarità semplice e di grande vicinanza con la famiglia Iyengar. Ricordo che descriveva il suo corpo come un luogo duro ma che, nel tempo, aveva imparato a conoscere ed abitare. Mi piaceva che non si perdesse nei dettagli e andasse sempre dritta al punto. La ricordo "innamorata" del pranayama: riusciva sempre a riportare la pratica della respirazione in ogni conversazione. A volte usava delle immagini molto vivide per descrivere alcune azioni, come quando suggeriva di immaginare, durante l'insipirazione, di assaporare il profumo dolce e intenso di un fiore, o di visualizzare il proprio torace come una cupola romana durante l'inspirazione e una cupola gotica durante l'espirazione così che lo sterno, come la punta di una chiesa, non cessasse mai di innalzarsi verso il cielo.

Testimonianza di

Emilia Pagani

Quando penso a Grazia ricordo il legame di amore filiale verso Guruji unito a un senso di forte protezione per lui, la sua persona e quello che rappresentava nel mondo.

Lo proteggeva contro tutto e tutti coloro che "abusavano" del suo nome, del suo metodo senza avere conosciuto il tocco profondo e diretto del suo insegnamento.

Si sentiva onorata di essere stata testimone dei "primi tempi "di Guruji quando ancora egli insegnava in casa e l'Istituto di Pune, che noi tutti conosciamo, non era ancora stato edificato.

Diceva come allora si fosse sentita a casa quando, dopo essere stata a lezione, riceveva l'invito a fermarsi per un té in casa Iyengar, té servito dalla moglie Ramamani.

Raccontava spesso come Gurujji le avesse salvato la vita: senza il suo aiuto sarebbe stata condannata alla sedia a rotelle e il suo stato mentale si sarebbe aggravato.

Ero legata a lei da un sincero rispetto e amore rafforzato anche da alcuni momenti di duro confronto che però non avevano mai messo in discussione la voglia comunque di stare insieme, di collaborare in nome della tolleranza e della pazienza.

Quando ci sentivamo non mancava mai di chiedermi come stavano le mie figlie e se avevano trovato il fidanzato!!

Ciao Grazia

Testimonianza di

Tiziana Palmieri

Incontrai Grazia per la prima volta nel 2013 come esaminatrice per il livello intermediate junior 1. Mi trovavo nella sala yoga di via Mariti a Firenze con gli altri candidati. Ognuno di noi stava facendo asana che riteneva utili come preparazione, prendendosi cura di aree del corpo che riteneva più rigide e quindi bisognose di una sorta di riscaldamento. Ad un certo punto come avessero aperto di colpo le finestre, arrivò una folata di vento...era Grazia. Mi colpì la sua enegia, arrivò prima quella della forma, degli occhi, della voce. Si fermò davanti a noi e disse in tono di rimprovero 'Ma cosa fate? Sedetevi in swastikasana o in virsana o siddhasana, non voglio vedere nessuno muoversi! Non avete bisogno di fare riscaldamento, non siete qui per fare ginnastica. State fermi. Fermi!' Quando ci vide composti, in silenzio, ad occhi chiusi, quella voce si trasformò e divenne lieve. Grazia ci spiegò che la cosa necessaria in quel momento, a pochi minuti dall'esame, non era occuparsi del corpo fisico perché quello ci avrebbe seguiti se la direzione proveniva dal centro. Ci invitò ad andare al centro, con l'aiuto del respiro. Ci indicò di recarci con l'immaginazione in un luogo che riconoscevamo come pacifico. Disse a chi proveniva da zone marittime di ricordarsi come si sta davanti al mare e da quel luogo respirare. Andò via e ci concesse un tempo lungo in cui solo stare. Fu un tempo prezioso quello dell'esame, praticai come se fossi sola e assolutamente nello yoga. Solo talvolta mi ritrovavo a sorridere perché quel vento di nome Grazia girava fra noi, si abbassava e veniva vicino, si accucciava, per sentire come respiravamo...se eravamo ancora fermi, se stavamo facendo movimento o asana, se eravamo dentro la linea disciplina che lei aveva collaborato con dedizione a seminare in Italia o se eravamo impermeabili all'intelligenza di Guruji.

Testimonianza di

Paola Porta Casucci

Ho conosciuto Grazia tantissimi anni fa ma ho cominciato ad avere un rapporto più stretto con lei quando l'associazione ha cominciato ad organizzare gli esami e mi sono ritrovata spesso nella stessa commissione. Durante questi week end ho avuto occasione di conoscerla meglio e Grazia si è rivelata una persona veramente fuori dal comune, con una forte personalità e molto piena di vita. Mi incantavano i suoi appassionati racconti del suo incontro con la famiglia Iyengar e con lo yoga... e allo yoga Grazia si è dedicata con un amore e una passione che è rimasta costante per il resto della sua vita.

Resterò sempre con un carissimo ricordo di lei. Un grande dolore per una grande donna.

Testimonianza di

Fabrizio Rocchetto

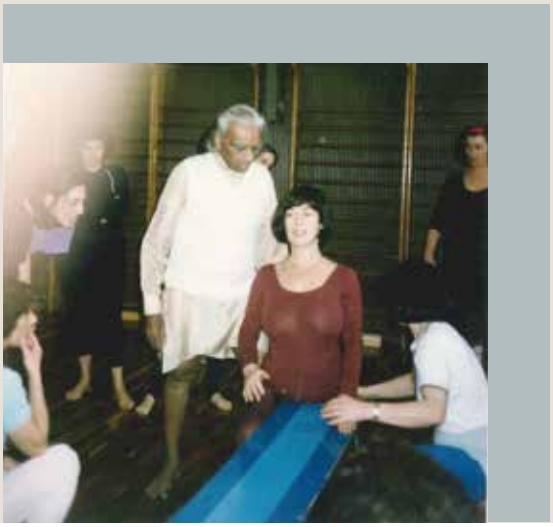
“Ho conosciuto Grazia oltre quarant'anni fa. Ho preparato con lei l'esame. Era un carattere non facile ma alla fine molto affettuosa. Era precisa e attenta nell'insegnamento. Grazie a lei è nata una generazione di insegnanti di Iyengar Yoga a Roma. Quando la ringraziavo - ho preso lezioni da lei fino a 4 anni fa - ripeteva sempre che bisognava essere riconoscenti a Guruji e a Geeta con i quali anche a distanza aveva sempre mantenuto i rapporti. Avrei molti aneddoti. Preferisco dire che è stata una delle persone più importanti della mia vita. L'ho sentita per telefono a settembre e mi era sembrata energica e determinata come sempre nonostante gli acciacchi. La sua presenza, serietà e onestà mi accompagna nella pratica. Grazie.”

Testimonianza di

Antonio Simonelli

Buongiorno mi presento sono Antonio Simonelli, negli anni 90 ero un allievo della Maestra Grazia Melloni, un giorno andai da lei a lezione, ancora a via Papiniano,Roma, appena entrato gli dissi che probabilmente per un periodo non sarei potuto venire perché mi dovevo operare, lei mi chiese il motivo, e io gli risposi che purtroppo avevo visto più ortopedici per un problema al ginocchio, ai legamenti, e tutti avevano concordato che l'unica soluzione appunto era un intervento chirurgico, le mi guardò un attimo, poi mi disse con una faccia con una smorfia nella bocca, "ok vieni con me" mi cominciò a far fare varie asana, mi seguì con quel suo piglio severo ma mai cattivo, cominciai subito ad avere dei benefici, certo la strada è stata dura, però non mi operai. Continuai con Lei per tanti anni per poi approdare alla maestra, sua discepola Maura Ventrella. Ora che è arrivata la notizia della scomparsa provo un dolore immenso, e di vuoto.

Grazie Maestra Grazia Melloni sei stata una grande maestra ed una grande persona, ti ricorderò sempre con immenso affetto.



Testimonianza di

Maura Ventrella

Cara Grazia,

negli ultimi anni il nostro affetto reciproco era diventato sempre più manifesto ed essenziale: ci scaldava come quando ti avvicini infreddolita a un caminetto e ti strofini le mani sentendole intiepidire insieme al sangue che ti scorre dentro al corpo più fluido e più morbido. Una sensazione di calore nel plesso solare e al centro del petto: nettissima, piacevole, inevitabile. Una volta al mese, come un rituale, ci vedevamo per un caffè o una cenetta: il tempo si sospendeva e ce ne stavamo semplicemente insieme a godere l'una dell'altra, dove il parlare dello yoga o delle nostre vite era ornamento a quella sostanza lì, tangibile e nutriente dell'incontro. A volte esprimevamo lo stupore di non esserci mai perse di vista in questa lunghissima relazione – ti ho conosciuta 36 anni fa - pur avendo attraversato momenti fisiologici di maggiore distanza. L'ultima volta che siamo state insieme a casa tua, prima di uscire ti ho abbracciato talmente forte che tu mi hai detto "non mi stritolare!" e poi ci siamo guardate a lungo, sorridendo.

Non credo che avrebbe potuto interessarmi lo Yoga fino al punto di farne una professione se non ti avessi incontrata. Avevo vent'anni e già lo praticavo da qualche tempo quando sono venuta ad un tuo seminario, incoraggiata dal mio insegnante che mi aveva detto: "vedo che lo yoga ti appassiona: devi andare a conoscere Grazia Melloni". Di quel primo seminario ho un ricordo indelebile. Durante la lezione eravamo in Uttanasana quando hai fermato la classe raccogliendo tutti attorno a me e hai detto: "vedete, lei è giovane ed è molto flessibile: come vi sembra quest'asana?". Gli allievi in coro espressero apprezzamento, i più rigidi estasiati dal fatto che potessi piegarmi così facilmente. E tu: " Ok, invece è - tutto – sbagliato!". E iniziasti a correggermi con indicazioni per me insolite, anche brusche quando il corpo non capiva, dove i tuoi "No!...No!..... Nooo!!" continuavano ad echeggiare nella sala per interminabili minuti. Ma ad un certo punto ecco un "Aaaahh.... Sìiiiiii'!!!" nello stesso preciso istante in cui avevo sentito in tutto il mio essere nuove ma inequivocabili qualità incarnate di radicamento, stabilità e presenza insieme ad un agio pieno di energia pulita e fresca, come la cascata indisturbata di un ruscello nel silenzio del bosco. In metropolitana in piedi tra la folla dopo il seminario mi sorprendeva notare che quella qualità di Esserci – nel – corpo provata in Uttanasana fosse ancora lì senza che io facessi nulla per provocarla: " È Qualcosa... ha Senso... ho trovato una Maestra". Così presi a frequentare settimanalmente le tue lezioni che all'epoca si svolgevano in una piccola sala della mansarda in cui vivevi - "il Buco" lo chiamavi - ad un sesto piano senza ascensore (ma che vista stupenda sulla cupola di S.Pietro da quel terrazzino fiorito di piante curate e amate!). Non è stata una scelta seguirti, ma qualcosa che si è imposta da sé; ricordo bene di una volta che aveva nevicato e a piedi sul ghiaccio arrancavo per non fare tardi alla lezione a cui tenevo così tanto. Sei stata senza dubbio la mia 'levatrice' nello Yoga: credo che praticando con te riuscissi a far emergere in me e nel mio corpo quegli elementi di terra e fuoco che più avevo bisogno di percepire e che sentivo far parte della tua forte personalità e del tuo modo di vivere lo Yoga.

L'asana corretta per te era solo quella lì, un lavoro di destrutturazione difficile e duro sì, ma qualcosa che fai davvero, senza scappatoie, senza fronzoli o mezze misure: non era mai, neanche per un istante, una performance. Insistevi soprattutto su posizioni e azioni di base, perché eri convinta che con delle buone fondamenta avremmo poi potuto esplorare e praticare da soli o con altri insegnanti gli asana più complessi.

D'altra parte l'incontro con lo Yoga per te era stata quasi una questione di vita o di morte: ti aveva resti-

tuito salute, equilibrio fisico e mentale e bilanciato il tuo sistema nervoso, a prezzo di un tuo grande impegno e profonda fiducia nel tuo Guru B.K.S. Iyengar. Amavi raccontare di quando, ancora assistente di voli intercontinentali, quasi quarantenne avevi deciso di darti con sincerità alla pratica studiando con B.K.S. Iyengar a Pune e Bombay, impiegando così tutte le ferie che avevi. Guruji ti aveva dato un asana da fare tuo e praticare ogni santo giorno, ovunque ti trovassi nel mondo: Ardha Halasana. E dunque in ogni singola stanza d'albergo in cui capitavi arrangiavi i supporti necessari per praticare la tua 'medicina': coperte, cuscini, sedie, comodini, libri, letto, inventavi di volta in volta i props adatti per restare almeno quindici minuti in quell'asana che ti ristabiliva da jet lag e squilibri di varia natura. Il tuo Centro infatti – di cui nel '94 mi hai poi affidato la direzione – è l'unica che abbia mai visto così piena di panchetti di legno di diverse e calibrate altezze proprio per permettere la pratica di Ardha Halasana ad un'intera classe di persone con diverse stature e corporature. La insegnavi con una meticolosità infinita, ma poi arrivava sempre il momento in cui, ancor più che in Savasana, ci lasciavi lì a lungo in un silenzio assoluto e profondamente rigenerante.

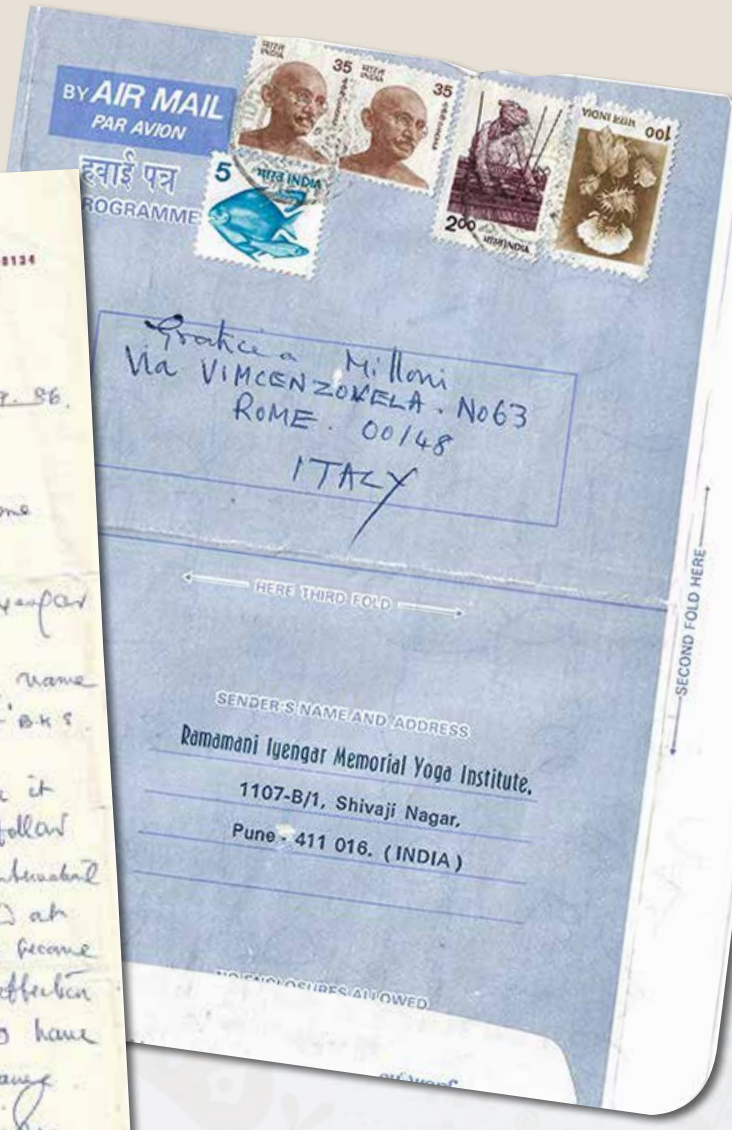
Era il desiderio di condivisione di qualcosa di così importante per te ad averti portato a lasciare il tuo lavoro nell'82 e ad iniziare a insegnare, per poi fondare a Roma nell'86 l'Associazione Yoga B.K.S. Iyengar Italia: nello stesso anno e con le stesse salde motivazioni cominciasti la formazione di insegnanti. Sempre nell'86 invitasti Guruji a Roma: la prima volta che lo vidi fu ad una conferenza presso il teatro Aurora e fu una vera ispirazione soprattutto sentirlo rispondere con intensità e semplicità alle domande dei partecipanti. Poi coraggiosamente desti una lezione sotto la supervisione di Guruji in una palestra di quartiere, l'Athlon, dove andavo ogni tanto a frequentare corsi di ginnastica artistica: sentivo già allora quanto fosse un grande privilegio incontrare il Maestro in quella dimensione quasi domestica, dove lui trasmetteva una tranquilla e forte energia gioiosa insieme a un grande senso di fiducia in te e in tutti noi.

Nell'87 Guruji tornò a Roma per partecipare alla trasmissione televisiva pomeridiana di Rai2 "Italia Sera" condotta da Piero Badaloni: in pochissimo tempo organizzasti con un gruppetto di noi allievi una bellissima dimostrazione di pratica che facemmo in diretta dopo quella incredibile di Guruji a cui avemmo l'onore di assistere dal vivo sbirciando da dietro le quinte.

E poi negli anni '90 spingesti noi allievi-insegnanti a seguire più volte i corsi intensivi a Pune tenuti allora da Geeta Iyengar con la presenza continua di Guruji: una formazione impegnativa e ricchissima di cui ti sarò per sempre grata. Volevi fortemente che andassimo avanti nel nostro percorso oltre quello che tu potevi trasmetterci.

Ho già rievocato l'esperienza avuta in classe con te di alcuni asana fondamentali nel tuo insegnamento: Uttanasana e Ardha Halasana. C'è un terzo asana che per me ti rappresenta e che corrisponde anche a miei precisi vissuti – cardine del senso stesso della pratica Yoga: Virasana. Quelle dita dei piedi non erano mai abbastanza aperte ed allineate tra loro, e così gli archi plantari rispetto alle caviglie e alle ginocchia; infinite volte ci facevi sedere e poi tornare con i femori perpendicolari a terra finché il bacino non fosse del tutto 'aperto' con le esatte direzioni degl'inguini, del pavimento pelvico e del coccige, e la colonna vertebrale perfettamente libera di estendersi... e se i quadricipiti non bruciavano bisognava lavorarci ancora e ancora. Eppure ad un certo punto lo sentivi l'incontro e la coincidenza con l'asana, quando cioè era il momento di starci dentro e fare tuo il luogo dove ti aveva portato o ri-portato. Indelebile nella memoria il Virasana praticato in classe con te nell'88 pochi giorni dopo la morte prematura di mio padre: tutto quel lavoro di estenuanti aggiustamenti sembrò ad un certo punto traghettarmi in un luogo in cui potevo ritrovare il coraggio e il sentimento di vivere. Un'ancora mi teneva collegata alle salde radici della terra, mentre un cielo vasto e calmo mi permetteva di respirare di nuovo senza ripiegarmi su me stessa, con una grande semplicità ed accoglienza.

È curioso (o forse no?) che io abbia rivissuto sprazzi di questa memoria nella mia ultima pratica, due giorni prima della notizia della tua scomparsa: alla fine di quella pratica avevo esposto su una mensola l'immagine di una donna incinta seduta in Virasana disegnata da un'allieva del nostro Centro.. ritrovarla lì dopo quella lacerante notizia mi ha fatto sentire la possibilità di accogliere ancora una volta la ciclicità e il mistero della vita e della morte, nonché l'assoluta certezza che resteremo collegate nello Yoga – e amiche – per sempre.


BY AIR MAIL
PAR AVION
हवाई पत्र
PROGRAMME
Gracia Mellone
Via VINCENZO VELA. No 63
ROME. 00148
ITALY
HERE THIRD FOLD
SECOND FOLD HERE
SENDER'S NAME AND ADDRESS
Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute.
1107-B/1, Shivaji Nagar.
Pune - 411 016. (INDIA)

PHONE : 58134

RAMAMANI IYENGAR MEMORIAL YOGA INSTITUTE
1107-B/1, SHIVAJI NAGAR, PUNE 411 016. (INDIA).

Date 22. 7. 86.

Ref. 617/86.

Dear Grazia Mellone,

It was nice of you to have phoned me in time as I am leaving for Spain.

I want through the draft of B.K.S. Iyengar Hatha Yoga Association.

Yoga is one so I advice you to change the name by deleting out the word 'Hatha'. Let it be just B.K.S. Iyengar yoga association of Italy.

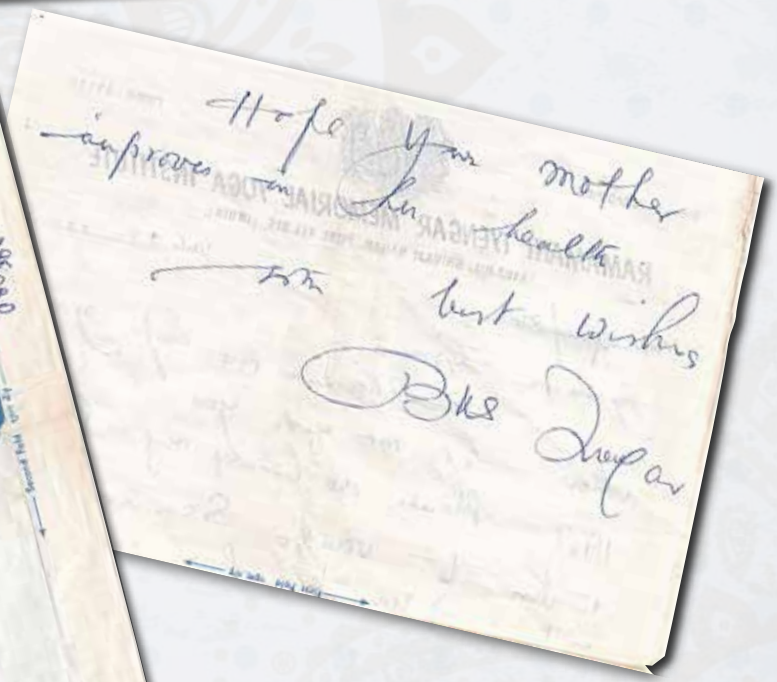
The suggestions are good. But I think it should be directed with all members of Italy who follow my method. Rome can be a centre as it is an International City. Members teaching at Florence, Venice and other places should be consulted and they should become members to run the association in love and affection.

I am sending the draft back. I have nothing to add except to change the name.

With all my good wishes.

B.K.S. Iyengar

BY AIR MAIL
हवाई पत्र
Gracia Mellone
63, Via Vincenzo Vela
0014 8. ROME
ITALY
Third Fold तीसरा मोड़
Sender's name and address :-
Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute.
1107-B/1, Shivaji Nagar,
Pune - 411 016 (INDIA).
No enclosures allowed


Hope your mother improves in health
With best wishes
BKS Iyengar

Light on Yoga Italia

ciao Grazia

Coordinamento redazionale
Adriana Calò

Hanno collaborato
in ordine alfabetico
Abhijata Iyengar
Alessia Antonetti
Lisi Bellesi
Sandra Bertana
Laura Berti
Adriana Calò
Olivia Casadei
Alessandro Cravera
Roberta Curiazi
Riccardo Damiliano
Brunella de Biase
Gabriella Giubilaro
Diana Giurgola
Nina Malerbi
Emilia Pagani
Tiziana Palmieri
Paola Porta Casucci
Fabrizio Rocchetto
Antonio Simonelli
Maura Ventrella

Progetto grafico e impaginazione
Antonella De Carolis

Foto
per la raccolta si ringrazia
Maura Ventrella
Alessia Antonetti

www.iyengaryoga.it