

INCONTRI

DI SAMANTHA GHISLA
FOTOGRAFIA © MARIKA BRUSORIO

“Danzo da quando ancora non parlavo”. La danza fa parte di lei fin da quando era bambina e l’ha accompagnata in tutte le fasi della sua vita, gravidanza compresa. È proprio dopo la nascita di sua figlia che il seme della danza fa germogliare un percorso che la porta a condividere anche con gli altri la sua passione. “Sono stata coinvolta da due ballerine professioniste per creare con un corso di danza da 0 a 4 anni e arrivavano sempre più mamme con bebè interessate a partecipare a un gruppo specifico per loro”, racconta. Assieme a tre amiche - una levatrice, una fisioterapista e una consulente del portare - Laura ha così dato avvio ai corsi di danza assieme ai bimbi in fascia. “Erano ispirati alla danza contemporanea, un genere che mi rispecchia di più”. In Ticino esisteva già da qualche anno la pratica del kangatraining, un’attività legata al mondo del fitness, più strutturata, durante la quale si imparano passi per creare delle coreografie. “La mia danza invece è più focalizzata sull’espressione libera e sulla respirazione”.

Vicini, anche col cuore

Laura si è dunque messa a studiare per farsi trovare preparata ad affrontare momenti delicati nelle vite delle partecipanti, quali possono essere la gravidanza, il parto e l’inizio della maternità. Oltre a un’apposita formazione a Torino, spiega di avere il costante supporto “di chi ne sa più di me”. Nasce così *Bayla Danza*, che propone la ‘Danza cuore a cuore’, durante la quale il bambino segue il movimento del genitore all’interno di una fascia o di un supporto che permette ai loro cuori di battere vicini. “Comprende un lavoro di ascolto tra la mamma e il bambino, ma è anche un viaggio ludico nel benessere, durante il quale si creano forme e prese di danza a due”. Solitamente, spiega Laura, le lezioni sono avvolte dal silenzio: si viene accompagnati solo

Laura Pedevilla



dalla musica e dal rumore dei corpi. Corpi di mamme, anche se Laura spiega che sarebbe bello veder partecipare anche altre figure a questi incontri. “Chi partecipa ha un grande bisogno di vivere un momento di calma, di tornare a connettersi con l’istinto, a leggere e a rispondere ai bisogni del neonato”. Temi che Laura affronta anche quando fa la consulente del portare. Dopo la fase di endogestazione costituita dalla gravidanza, inizia infatti per la mamma e il bambino l’esogestazione, un periodo importante di vicinanza. “Dopo 9 mesi all’interno della pancia, è importante che continui a esserci il contatto. A livello fisiologico aiuta a regolare la respirazione e il battito cardiaco, così come la temperatura corporea; avere il proprio bambino addosso ti permette anche di capire in modo più rapido le

sue richieste. È inoltre comodo per svolgere attività quotidiane come fare la spesa, passeggiare eccetera. Si tratta di una posizione molto naturale: siamo mammiferi e come i koala, i canguri e gli scimpanzé l’apprendimento dei bambini avviene in maniera verticale, aiutando ad allenare il senso dell’equilibrio”. La fascia può inoltre essere adattata, passando dal portare al torace al fianco e alla schiena, man mano che il figlio cresce. “Voglio sfatare il mito che così diventano più coccolosi o poco indipendenti. Si tratta di un gesto d’amore da parte di un genitore”. Per essere consigliati al meglio e per situazioni particolari è sempre preferibile rivolgersi a specialisti che possano capire le necessità. “La fascia può anche essere una terapia di bonding molto utile, per esempio per ricreare il legame dopo un parto difficile”.

Ha 36 anni ed è cresciuta a Sigirino, ma abita a Giubiasco. Gli studi li ha effettuati all’Università di Losanna, dove si è formata come criminologa seguendo una grande passione che aveva fin da ragazzina. L’altra anima di Laura, radicata in lei fin da quando aveva 3-4 anni, è quella di ballerina. Ha studiato danza classica, modern jazz, hip hop, danza contemporanea, ed è ancora lei stessa un’allieva. Dopo essersi formata con il metodo ‘Danza cuore a cuore’ creato da Elena Alessandra Zo, in Ticino ha fondato ‘Bayla Danza’.

Ballare, ridere, canticchiare...

Nella ‘Danza cuore a cuore’ oltre al contatto con il proprio figlio a essere importante è anche l’energia del gruppo, spiega Laura. “Alcune mamme hanno bisogno dello stimolo degli altri”. In questo modo, complici gli scenari scelti per le lezioni (come per esempio le aree verdi dei Castelli di Bellinzona) si crea un ambiente piacevole, improntato non solo ai movimenti e alla danza bensì anche allo scambio e alla condivisione reciproca, sempre basata sul rispetto e sul non giudizio. “Balya Danza e tutto ciò che faccio non sono solo un lavoro che mi appassiona, è un vero e proprio condividere con queste persone l’immensità delle emozioni che si provano nella genitorialità e nei semplici e importanti gesti che si compiono con naturalezza. E vedere e percepire la soddisfazione e la gioia di avere il proprio bimbo avvolto da questi magici pezzi di stoffa sul petto o sulla schiena, abbandonarsi in sonni tranquilli. Vederli danzare, sentirli ridere, canticchiare, vederli muoversi prima sulle schiene delle loro mamme e poi a terra con i loro piedini, mentre magicamente riproducono i passi che hanno sperimentato in tutta sicurezza sui corpi delle mamme, è la strada giusta”.