

**Scuola Internazionale di Danzaterapia Si.Danza
Condotta da Pio Campo
Metodo Maria Fux**

Il mio mutamento grazie alla danza



**Tesina di Danzaterapia
Fabiana Miranda
26 agosto 2023**



***Grazie a mia figlia Micaela,
a Lei devo questa passione
infinita per la danza***

Attraverso la costruzione del puzzle di questi anni della mia formazione, ho vissuto un processo di trasformazione personale significativo. Man mano che organizzavo e strutturavo questo mosaico della mia evoluzione, mi sono trovata a ricordare e rivivere eventi e situazioni che mi hanno causato dolore, gioia, fortuna e tante altre emozioni. In particolar modo pensando al mio passato, al

luogo dove sono cresciuta, alla mia famiglia d'origine e alle varie sfide che la vita mi ha presentato in tutti questi anni.

Il primo tassello importante per me sono stati i miei genitori, senza di loro non sarei qui a scrivere queste parole, sono la prima di tre figlie.

Il sentimento più profondo, che mi lega ancora al mio adorato papà e con il quale avevo un dialogo aperto e sincero, è l'immenso amore che ho provato per lui nei miei primi dodici anni. Sfortunatamente però un incidente stradale ha stroncato prematuramente la sua vita: la mia giovane mamma, le mie sorelline di otto anni e di tre mesi ed io siamo rimaste sole.

Mia madre, una donna forte, reagì con coraggio e affrontò la difficile situazione, lavorando molto anche con doppi turni e provvedendo alle necessità di tutta la famiglia. Da figlia maggiore capii presto che dovevo aiutarla: mi occupai delle mie sorelline come potevo con i miei 12 anni, ma ricordo bene che non è stato semplice. Però tutto ciò mi ha reso più grande e responsabile! A volte ho provato sensazioni di colpa nei confronti delle piccole per aver avuto il privilegio di stare di più con papà.

Durante il liceo lavorai in un minimarket per qualche ora. Dopo la maturità iniziai a lavorare regolarmente. Mi sposai molto giovane: avevo venti anni. Erano gli anni '90: la situazione socio economica in Argentina, il mio paese di origine, era diventata insostenibile. Ci spaventava l'idea di crescere i nostri figli in un paese che offriva solo incertezze, non vedevamo un futuro tranquillo, e così decidemmo di trasferirci all'estero. Fu una decisione molto dolorosa per me perché dovevo allontanarmi dalla mia famiglia. Potevamo scegliere come destinazione l'Italia o la Spagna, dato che mia suocera era italiana e mio suocero spagnolo. La nostra destinazione fu l'Italia.

I primi tre anni vissuti in Italia furono molto tormentati, non riuscivo ad adattarmi tant'è che piangevo ogni giorno. L'unica cosa, che mi consolava, era che avrei creato un futuro migliore per la mia famiglia e anche per la mamma e le sorelle rimaste in Argentina. Il lavoro era diventato il nostro motivo principale di vita. All'epoca non c'era la tecnologia che c'è oggi, con la mamma ci scrivevamo lunghe lettere, che a volte si incrociavano nell'attraversare l'oceano.

Dopo qualche anno il mio sogno divenne realtà e i miei cari ci raggiunsero in Italia e da quel momento tutto è diventato più bello perché eravamo di nuovo insieme.

Dopo undici anni di matrimonio, nacque Gaston, il mio amore infinito. Gaston ha fatto di me una madre e una donna migliore: un bambino che ha trasformato la mia vita, che ha acceso nel mio cuore un grande e infinito amore. Con la sua nascita tutto è cambiato perché le certezze, le esigenze e i desideri che avevamo si sono concentrati su di lui. Sento ancora oggi ogni suo respiro e il battito del suo cuoricino, mentre lo stringevo a me quando lo cullavo. Ero molto felice e innamorata di quella

pelle morbida e di quelle minuscole manine, anche se avevo diversi dubbi, come una qualsiasi mamma alla prima esperienza.

I giorni sono diventati settimane, le settimane mesi, i mesi anni e questa creatura è cresciuta con tanta curiosità e vivacità.

Dopo tre anni e mezzo con grande stupore e immensa gioia abbiamo scoperto che un'altra vita stava crescendo dentro di me. Ero felice e mi chiedevo come avrei potuto nutrire un amore altrettanto grande, unico ed esclusivo come quello che avevo vissuto per il primogenito.

“Possibile replicare questa esplosione di emozione con una nuova nascita? “

“Gaston, cosa penserà quando arriverà un fratellino o sorellina? “

“Davvero nel mio cuore c'è spazio per un altro amore così grande? “

Alla diciottesima settimana di gestazione i medici hanno visto attraverso un'ecografia morfologica che si trattava di una bambina, Micaela, questo era il nome che avevamo scelto. Attraverso un'indagine più approfondita, risultò che il cuore della bambina presentava una malformazione ventricolare importante e un mancato sviluppo cerebrale. Ci hanno spiegato che con queste condizioni sarebbe stato molto difficile per il feto arrivare al termine della crescita e il genetista aggiunse che eravamo ancora in tempo per valutare l'interruzione della gravidanza. Questa possibilità non l'abbiamo nemmeno sfiorata!

Quel giorno usciti dall'ospedale dissi a mio marito Josè che avevo bisogno di lasciare decidere a Micaela se voleva nascere o meno e per questo decisi da quel giorno che non avrei più pensato a quello che ci avevano appena detto i medici. Per i mesi successivi andavo ogni 15 giorni a fare i controlli del cuoricino di Miky e mentre ero sotto l'ecografo, dentro di me, le cantavo le canzoncine che cantavamo a casa con Gaston e mi auguravo che la bimba avrebbe fatto la scelta giusta.

Micaela ha scelto di nascere! Il suo cuoricino aveva dei problemi importanti. E' stata portata presto in terapia intensiva e a pochi giorni dalla nascita ha avuto un arresto cardiorespiratorio molto grave. E' stata rianimata e ancora una volta ha dimostrato di essere forte e di voler lottare per vivere!

Siamo state ricoverate per diversi mesi, passavo le giornate a cantarle le canzoncine di Gaston mentre le accarezzavo il corpicino collegato a tanti tubicini. Contavo le sue piccole dita, respiravo il suo profumo, sfioravo la sua pelle di velluto. Tra le mie braccia, posata sul mio petto, l'amore scorreva libero, colmando ogni dubbio e cancellando ogni paura. Era un amore puro, immenso, indescrivibile. Mamma di nuovo. Mamma di più, ancora di più.

Al quinto mese di vita Micaela ha dovuto fare un intervento al cuore per correggere la sua malformazione: i rischi erano elevati, le possibilità che l'intervento riuscisse erano di un 20 per cento, se l'intervento non fosse stato eseguito, il suo cuoricino non avrebbe avuto più la forza per andare avanti. L'intervento si è prolungato per

più tempo di quello che ci avevano detto. Sono state le 10 ore più lunghe della mia vita! Dopo le prime 72 ore Micaela era stabile. Nei mesi successivi ci sono stati un susseguirsi di esami, tra questi quelli genetici: si trattava di una sindrome rara... Ricordo molto bene ancora oggi le parole del genetista: "La bambina ha un grave ritardo mentale, una grave ipotonia, non parlerà mai, si dovrà alimentare attraverso la sonda gastrica, non camminerà mai, non vivrà senza il vostro supporto ". "È una situazione molto grave"!

I giorni successivi sono stati molto difficili, mi sembrava di vivere in un incubo, non riuscivo a togliermi dalla testa la parola "MAI". Parola spaventosissima. Guardavo Micaela e pensavo, amore, non è possibile che hai lottato tanto per vivere e ora questa vita ti regale solo dei NO. Insieme ce la faremo a trovare dei "NI" e sicuramente dei "SI", io sono qui per te.

Dopo tanti mesi di ricovero ci hanno dimesso. Arrivate a casa, Gaston era felice, ci aspettava con tanti palloncini colorati e un cartellone di 'benvenuta sorellina Micaela' creato con il papà!! Finalmente eravamo a casa e con il nostro infinito amore di genitori e quello della nonna e delle zie ogni giorno superavamo piccole e grandi sfide, momenti difficili che a volte risultavano impossibili.

Sentivo che dovevo però essere forte per entrambi i miei bambini che avevano bisogno di serenità e sorrisi.

Negli anni successivi la mia vita si focalizzò nel seguire Gaston, che aveva sofferto molto la mia mancanza, in quanto Micaela richiedeva assistenza continua. Ero però sempre alla ricerca di terapie che potessero aiutarla ad avere una qualità di vita migliore. Abbiamo provato per anni fisioterapia, terapia in acqua, ippoterapia. L'obiettivo principale era l'alimentazione per bocca perché ero convinta che lei doveva solo imparare a usare questa parte del corpo, perciò ho consultato tanti specialisti che confermavano, purtroppo, che a causa del grave ritardo mentale e della mancanza di coordinazione, la bambina non sarebbe riuscita a mangiare autonomamente. Finalmente trovai una logopedista, che nonostante concordasse con il parere dei suoi colleghi accettò di aiutarci, mettendo in chiaro che non poteva assicurarci dei risultati positivi. Ero felice! Questo era un NI. Abbiamo fatto un percorso faticoso con molti alti e bassi. Ci sono stati dei periodi in cui credevo che, forse, era il momento di accettare che la realtà era un NO. Dentro di me c'era qualcosa che nonostante tutto e tutti mi spingeva a continuare ad avere speranza e fiducia in Micaela. "E' solo una questione di tempo "mi dicevo.

Conservo ancora il diario in cui annotavo il piccolo quantitativo che Micaela assaporava, si trattava di pochi grammi. A distanza di anni di terapia, Micaela era riuscita ad ingerire 10 grammi per bocca e questo mi ha fatto capire che stava imparando a mangiare. Era una grande e meravigliosa conquista! Eravamo tutti felici, Gaston mi chiedeva di dare da mangiare a sua sorellina. Ci sono voluti ben

nove lunghi anni per far sì che Micaela riuscisse a nutrirsi solo per bocca senza l'aggiunta di cibo per sonda gastrica. Il nostro perseverare e il non arrenderci ci hanno spinto ad andare avanti anche in quelle giornate grigie trovando quella forza interiore a far sì che il primo "No" diventasse il Nostro Primo "Sì".

Contemporaneamente grazie alle terapie motorie, Micaela era riuscita a stare seduta senza sostegno. Le mie giornate erano molto impegnative. Ogni giorno tra le attività scolastiche e sportive di Gaston e le terapie e i controlli vari di Micaela ero sempre di corsa, al punto di dimenticarmi a volte di pettinarmi o cambiarmi i vestiti del giorno prima. Non ero più la donna di un tempo, mi sentivo solo colei che doveva prendersi cura della famiglia, mi ero scordata della mia persona. Andavo avanti per inerzia, mi sentivo come l'asse di un ingranaggio che doveva dare il moto perché tutto andasse avanti e funzionasse. La mia vita era cambiata completamente. Mi sentivo così frastornata che a volte mi sembrava di vivere la vita di un'altra persona.

In un tardo pomeriggio di un sabato dell'agosto 2015, Micaela ed io eravamo in spiaggia in vacanza a Rosolina e sotto l'ombrellone le cantavo la solita canzoncina del ballo delle mani per farle bere un po' d'acqua. Davanti a noi c'era una signora che ci osservava e sorrideva con tenerezza. Dopo un po' portai Micaela a mangiare un gelato al bar della spiaggia e tutti i tavoli erano occupati, in uno di loro era seduta la signora dell'ombrellone che cortesemente ci invitò a condividere il tavolo con lei. Questa gentile signora rivolgendosi a Micaela le chiese come si chiamasse. "Ho notato che ti piace molto la musica! Ho visto che la mamma prima ti cantava la canzoncina e danzava con le mani!" Ovviamente le risposi io confermando che a Micaela piaceva molto la musica.

La gentile signora mi disse che alla bambina le sarebbe piaciuta molto la "danzaterapia". All'epoca ero alla ricerca di musicoterapia e non avevo mai sentito parlare di danzaterapia. Incuriosita chiesi che tipo di terapia fosse. Lei mi parlò di un metodo creato da una danzatrice argentina, Maria Fux, e di una scuola a Milano dove insegnavano il metodo. Sorpresa risposi che anch'io ero argentina ma che non la conoscevo. La gentile signora ormai aveva finito le sue ferie, doveva rientrare a casa e mi lasciò il suo indirizzo email per contattarla e per scambiarsi ulteriori informazioni al riguardo. Non avevamo dove scrivere. Me lo scrisse in un tovagliolo di carta trovato sul tavolino del bar. Ho messo il tovagliolo nella mia borsa e ci siamo salutate. Questa fu la prima volta che sentii parlare di danzaterapia.

Finite le nostre vacanze siamo rientrati a casa e dopo qualche giorno cercai nella mia borsa il tovagliolo di carta senza però trovarlo... non l'ho più trovato.

Alcune settimane dopo, un amico di mio marito Josè, lo invitò al cinema a Padova per la presentazione di un film documentario che parlava di una artista argentina. Tornato a casa, Josè mi raccontò del film che aveva visto, intitolato "DANCING WITH

MARIA”, mi disse con stupore “E’ Maria Fux l’artista di cui ti ha parlato la signora al mare!! Ho parlato con il produttore del film e mi ha dato le indicazioni per avere il DVD in lingua originale e un bigliettino della scuola di Milano dove puoi chiamare per chiedere informazioni”.

Ero molto curiosa di vedere il film, lo acquistai in internet e dopo pochi giorni finalmente arrivò il DVD e lo guardai. Mi emozionai moltissimo. Da subito la mia attenzione fu catturata dai gruppi eterogenei di persone e soprattutto dalle immagini dei ragazzi speciali che erano assorti e immersi nella danza. Mi sembrava di assistere al racconto di un mondo magico. Quando vidi Maria mi sono innamorata della sua dolce voce, delle sue parole, dei suoi movimenti, della sua presenza sorridente e tutto ciò mi destabilizzò emotivamente: ero un fiume di lacrime.

Il giorno dopo venne a trovarci mia mamma e riguardai il film con lei. Le mie emozioni aumentarono perché mi sembrava di aver trovato per la mia bambina qualcosa di speciale che l’avrebbe potuta aiutare a esprimere le proprie emozioni e a sciogliere i suoi movimenti attraverso la musica. Chiamai la scuola di Milano, che mi inviò tutta la documentazione del programma di formazione con il dettaglio delle materie di studio e degli esami da affrontare. Mi mandarono anche un invito per l’incontro che si sarebbe tenuto a Padova, nella provincia dove abito, condotto da Maria Josè Vexenat, una discepola di Maria Fux.

Partecipai all’incontro di un giorno e le emozioni mi arrivarono subito con la musica di Mercedes Sosa (cantautrice argentina). Maria Josè ci guidò nella danza tramite il racconto della nebbia che in quel giorno era fitta e misteriosa. Attraverso un brano musicale di Astor Piazzola abbiamo danzato con un lungo elastico che ci teneva collegati e uniti tutti assieme. Tornai a casa quella sera convinta che questa attività avrebbe aiutato Micaela...

In quel periodo Micaela aveva 13 anni. Durante quegli anni la sua vita era trascorsa dentro e fuori gli ospedali per esami e terapie. Questi modi di sentire la musica e il movimento che si creava li vidi come un'ulteriore possibilità per entrare in comunicazione con mia figlia e aiutarla a esternare il suo essere. Guardando il film di Maria rimasi colpita dal fatto di come questa donna si sia dedicata a coltivare nelle persone, soprattutto in quelle con più difficoltà, il sentimento dei “Sì, puedo”. Sentivo che questa era la strada giusta per Micaela. La musica è sempre stata un canale per stabilire con lei una comunicazione. Fin da piccolina la musica l’ha sempre aiutata. Ricordo quando era in terapia intensiva: l’infermiera mi fece notare, durante le ore che mi autorizzavano a stare con lei, come i valori della sua ossigenazione e i battiti cardiaci aumentavano. Mi chiesero se quando ero incinta ascoltavo musica. Confermai loro che durante tutta la gravidanza con il suo fratellino Gaston cantavamo e ascoltavamo le canzoncine per bambini, mentre giocavamo.

Iniziai a valutare la possibilità di iscrivermi alla scuola di Milano, ma il primo ostacolo che si presentò furono gli spostamenti durante i weekend, in più avrei dovuto ricavarmi del tempo per studiare a casa le materie del programma. Già ero abbastanza impegnata con la situazione che avevo, non capivo come avrei potuto fare. Parlai con Gaston, Josè e mia mamma e chiesi loro se erano d'accordo che intraprendessi questo percorso perché avrei avuto bisogno di aiuto. Gaston con i suoi 16 anni mi appoggiò subito! "Mi occupo io di Miky al venerdì pomeriggio", mia mamma mi diede la sua disponibilità per tutto il sabato e la domenica c'era a casa José.

Iniziai a cercare in internet se c'era una scuola più vicina e trovai a Verona la scuola "SI Danza". Presi il telefono e chiamai il numero che trovai nel sito, mi rispose una voce calma e pacata, la cara Antonella che rispondeva ad ogni domanda che facevo, con gentilezza e pazienza. L'ho trattenuta al telefono per quasi un'ora, continuavo a chiederle informazioni, come era il programma di studio, quali erano le materie del programma, gli orari degli incontri, come si svolgeva il weekend. Dovevo capire il più possibile per potermi organizzare con tutto ciò che mi circondava perché ero convinta di portare con me Micaela. Lei con tutta la sua gentilezza mi disse "Cara, potresti partecipare solo tu all'incontro con Pio e poi valutare". Mi iscrissi così al seminario del 2 e 3 aprile 2016 a Marzana.

Arrivai a Marzana il sabato alle 13:00, l'incontro iniziava alle 14:00. Mi sistemai nella stanza e poi andai in palestra. Era una stanza luminosa con tantissima gente di età diversa e che arrivava da ogni parte d'Italia e dall'estero. Cercai subito Antonella che mi accolse con disponibilità e un bellissimo sorriso, mi disse di darle del tu senza tante formalità e questo mi rese più tranquilla. Poi arrivò Pio, un personaggio molto colorito: camicia azzurra e pantaloni fucsia, calzini coloratissimi, barba molto lunga, sorridente, con una mano sul cuore. Senza dire nulla si fece silenzio in tutta la stanza mentre un mantra musicale mi accompagnò in uno stato di piacevole serenità interiore. Non avevo mai sentito quel genere di musica. Il saluto tra le persone presenti fu una mano sul cuore e un abbraccio. Le persone si avvicinavano con delicatezza e mi guardavano negli occhi suscitando in me un'emozione molto forte. Non riuscivo a mantenere lo sguardo di chi avevo davanti e iniziai a piangere. Dopo poco arrivò un gruppo di ragazzi con disabilità. Vederli entrare alcuni in carrozzina e altri aiutati dalle insegnanti mi commosse molto, in particolare la mia attenzione fu catturata da una bambina in carrozzina accompagnata dalla mamma. In quel momento ho provato un sentimento di colpa per non aver portato con me Micaela. Abbiamo danzato creando delle forme con la musica seguendo un tempo lento, molto lento e i ragazzi rimasero con noi per un'ora e in ognuno di loro vedevo la mia piccola. Questa situazione creò in me uno stato emotivo molto profondo che non riuscivo a calmare, era come se il mio petto esplodesse.

Fu una esperienza indimenticabile, per tutto il resto dell'incontro non riuscivo a smettere di piangere. Mi sentivo intrappolata nei miei movimenti rigidi, la mia

mente non mi lasciava fluire, ero troppo presa dai pensieri, dai miei condizionamenti mentali e dal capire cosa stavo facendo. Ci fu una piccola pausa dove Pio ci chiese di stare in silenzio e di non usare il cellulare. Non riuscii, la prima cosa che feci fu controllare se c'erano messaggi da parte di Gaston perché sapevo che era a casa da solo con Micaela fino a sera e che poi sarebbe arrivato il papà dal lavoro. Avevo il bisogno di sapere se stavano bene. Poi Pio ci divise in gruppi e ci invitò a turno a sperimentare dei movimenti lenti con il proprio corpo. Mentre osservavo gli altri che danzavano mi arrivava leggerezza, bellezza, energia, anche se quando era il mio turno queste sensazioni non le sentivo nel mio corpo. Mi risultava molto difficile muovermi lentamente. Era da molto tempo che nelle mie giornate non c'era la possibilità di rallentare, la mia mente era offuscata dal dover fare, dal programmare e pianificare una quotidianità non semplice. Il mio corpo risultava essere molto affaticato, come se avessi avuto uno zaino sulle spalle con un pesantissimo macigno. Quella notte non riuscii a dormire, c'era troppo silenzio attorno a me e continuavo a pensare che avrebbe potuto esserci anche Micaela. Mi chiedevo se stesse dormendo o fosse sveglia, praticamente passai la notte in bianco.

La domenica mi alzai e scesi nella sala dove si faceva colazione con il gruppo che era rimasto a dormire lì. Ho apprezzato quei momenti dove tutti avevano un ritmo più lento del mio, potevo prendermi tutto il tempo per assaporare e sentire il profumo del caffè. Questo mi fece riflettere, compresi che i miei ritmi erano troppo frenetici. Scesi in palestra e in pochi minuti l'imbarazzo e la timidezza scomparirono. Dopo il rito del saluto come il giorno prima, Pio condivise con noi le sue riflessioni ed alcune di queste mi sembravano rivolte proprio a me. Le sue parole mi arrivarono dritte al cuore. Quel giorno, Pio ci fece ascoltare una musica brasiliana e ci invitò a formare delle coppie per comunicare attraverso il corpo con l'altro, ciò mi rese quasi paralizzata mentre la mia compagna manifestava un movimento fluido e leggero da subito. Il mio corpo si muoveva ma continuava a essere condizionato dai miei pensieri e non riuscivo a trattenere le lacrime. Quei due giorni sono stati pieni di forti emozioni che non sapevo riconoscere e in certi momenti ero a disagio. Finita la giornata di domenica non capivo bene il mio stato emotivo, ricordo solo che mi sentivo un po' come fanno i bambini quando non vogliono andarsene ...avrei voluto che quel gioco continuasse ancora e ancora...

Rientrai la domenica sera, mi sentivo diversa, piena di tante emozioni anche se al mio varcare la porta di casa tutto quello che avevo vissuto e provato a Verona svanì perché venni rapita dalla mia solita difficile realtà. Quella notte di nuovo non riuscii a dormire e nei giorni successivi mi affioravano i ricordi delle immagini che i corpi attraverso il movimento avevano creato, degli sguardi profondi e luminosi delle persone viste per la prima volta, delle parole dette da Pio durante il fine settimana, dell'atmosfera intensa e piena di energia. Qualcosa stava cambiando in me e sentivo

la necessità di portare avanti questo cammino intrapreso per approfondire il bisogno di conoscermi e sperimentarsi.

L'esperienza di quel weekend aveva risvegliato in me sensazioni sconosciute.

Non vedevo l'ora che arrivasse la data del seminario successivo, per rivivere le proposte di Pio e scoprire che cosa si stesse muovendo dentro di me. Avevo deciso di portare Micaela con me, ma qualche giorno prima ebbi un inconveniente con la macchina che mi costrinse a fare un'altra scelta, e partii così con il treno, dovendo a malincuore lasciarla a casa.

Durante il viaggio mi sentivo strana, ero da sola, mi domandavo se sarei riuscita a lasciarmi andare, visto che la volta precedente il mio pensiero era spesso legato ai miei figli impedendomi di vivere a pieno quell'esperienza. Inoltre una domanda rivolta a me stessa continuava a frullarmi per la testa: "cos'è che ti spinge a vivere questa esperienza? In fondo non ti sei mai interessata prima alla danza!"

D'altra parte è tipico di me analizzare tutto ciò che faccio, cerco di avere sempre la situazione sotto controllo e devo avere ben chiaro tutto il percorso che ho in mente di fare per non destabilizzare me stessa e le persone di cui mi prendo cura, in particolar modo Micaela. I miei figli sono il centro della mia vita, sono il motore che smuove il mio essere; Micaela in particolar modo mi porta a vivere esperienze nuove e forti, che fino a questo momento avevo sempre pensato fossero finalizzate a lei e al suo star bene.

Eccomi finalmente giunta al seminario tanto atteso. Pio ci invitò a sdraiarsi sul pavimento e a sentire la musica con tutto il corpo, in ogni singola parte. Ad accompagnare questo momento c'erano le sue parole enfatizzate dal tono marcato della sua voce: "non possiamo controllare tutto, anzi non possiamo controllare niente!!! Facciamo esperienza del qui e ora, viviamo questo momento presente". Mi arrivarono dritte al cuore, furono per me come svegliarsi da un torpore che mi dominava da tempo...e fu in quel momento che scoppiai in un pianto liberatorio, che mi mise in uno stato di piacere. Attraverso il mio corpo riuscii a smuovere ciò che mi angosciava, i movimenti esprimevano il mio senso di libertà. Le parole di Pio avevano toccato la mia parte più profonda e più nascosta, dando vita in me a qualcosa di nuovo.

Ad ogni seminario mi sentivo sempre più a mio agio, nonostante continuassi a piangere. Più conoscevo il metodo di Maria, attraverso i racconti e le emozioni di Pio, più mi sentivo attratta da questa esperienza magica. La magia stava nel darmi l'opportunità di "essere una pietra", che con i suoi movimenti lenti attua una trasformazione profonda, o "essere un'alga", che si sposta con leggerezza e movimenti fluidi.

L'uso della sedia, che può essere visto come un limite, era invece ciò che ci permetteva di sperimentare dei movimenti con il corpo. I punti che disegnavo nello spazio e nel mio corpo collegandosi tra loro creavano un legame tra l'io, il tu e il noi. Tutto si stava delineando: il richiamo della danza di Maria era rivolto a "ME". Micaela fu il ponte che mi permise di scoprire questo nuovo cammino da intraprendere e farlo diventare il mio stile di vita. Un collegamento perfetto: la danza che era parte di me, indirettamente arrivava anche a Micaela e alla mia famiglia.

La frase di Maria "La danza è la vita" non erano più delle belle parole, ma un modo di essere. Mi ritenevo fortunata ed immensamente grata per questa possibilità che la vita mi offriva, di scoprire, creare, sentire e condividere....

Ricordo con molta emozione le volte in cui mio marito e Micaela hanno partecipato agli incontri di alcune domeniche pomeriggio; lo sguardo di Micaela si illuminava e ci osservava tutti mentre danzavamo. Un pomeriggio, Pio ci invitò a danzare all'interno di una chiesa con una musica che richiamava l'ululare dei lupi. Ero curiosa di vedere la sua reazione, visto che si trattava di una musica a forte impatto. Rimasi sorpresa davanti al suo sguardo attento. La mattina seguente quando si svegliò fece il verso del lupo, "auuu". Micaela ricordava con piacere il momento vissuto il giorno prima a Verona. È stato meraviglioso!!!

Durante gli incontri ascoltavo con stupore le parole di Pio, che mi portavano a sperimentare sentimenti nuovi. Si sono mossi dentro di me i "no" del corpo trasformandosi in successivi "si", provando delle emozioni profonde. Imparai a dire "NO" senza poi sentirmi in colpa. Allo stesso tempo a dire più "SI" alla vita e a me stessa. Sentivo che lentamente stavo abbandonando le mie rigidità non solo fisiche ma anche mentali ed emotive.

Sperimentai la possibilità di ascoltare e vivere in armonia con il mio ritmo interno, la respirazione, il mio modo di parlare e di camminare. Intanto il tempo scorreva, e la gratitudine verso la vita cresceva dentro di me per avermi dato l'opportunità di conoscere la danza di Maria attraverso Pio e la famiglia di "Si-Danza". Era uno scambio di amore con queste persone che diventavano parte importante nella mia vita.

Più frequentavo gli incontri a Verona e più aumentava la mia serenità; avevo iniziato a vivere la mia solita quotidianità, le innumerevoli sfide e la fatica di comunicare con un atteggiamento diverso, dandomi un tempo per respirare e rallentare.

Nei primi anni del percorso di formazione accolsi la proposta degli "Ascolti" da condividere con Pio. Iniziai con "l'ascolto" nell'ambito familiare; è stata una sfida molto faticosa e sofferta ma ne è valsa la pena. Attraverso gli "ascolti" scoprii che non esiste la soluzione ai problemi ma che abbiamo gli strumenti necessari per affrontarli. Un po' alla volta imparai a controllare gli atteggiamenti istintivi,

attraverso il rallentare e il respirare, attuando un sistema di ascolto neutrale. Ciò mi permette di osservare quello che succede dentro di me e di capire le ragioni che mi hanno spinto a reagire in quel determinato modo.

Uno dei momenti più significativi di questo percorso è stata l'esperienza del tirocinio. Iniziai in un momento complesso e incerto, dovuto alla pandemia. Non c'era la possibilità di fare gli incontri in presenza e sarebbe stato tutto diverso. Fortunatamente la tecnologia ci permise di danzare a distanza. Iniziammo a fare la prima esperienza con Pio, con incontri di studio online di danzaterapia. All'inizio non mi sentivo a mio agio davanti allo schermo ma Pio ancora una volta mi trasmise sicurezza e fiducia, invitandoci a fare esperienza di questo nuovo modo di danzare.

Pio mi invitò ad organizzare le conduzioni online con le compagne di "Si danza". Ricordo ancora l'emozione e l'entusiasmo che provai nella ricerca delle musiche e nella creazione dei movimenti per il racconto di una storia, poiché tutto seguiva il mio stato emotivo. Ci sono stati momenti di incertezze e di dubbi, perché le scelte andavano di pari passo con gli stati d'animo. Poi c'era anche da curare la parte tecnica. Purtroppo la tecnologia è una dimensione del tutto nuova per me. Al momento del collegamento online, l'ansia e la preoccupazione prendevano il sopravvento, ma una volta cominciato l'incontro, vedendo le mie compagne che mi trasmettevano tranquillità, mi sentivo in un contesto protetto e mi lasciai guidare dalla gratitudine di poter proporre e condividere con loro la danza.

Di volta in volta, ogni esperienza vissuta nelle conduzioni mi permetteva di ascoltarmi sempre di più; aspettavo con gioia il mercoledì successivo per riaprire lo schermo e ritrovare le mie compagne. La condivisione delle mie conduzioni con Pio, mi hanno sempre rassicurato, mi sentivo accompagnata da un maestro sempre pronto ad ascoltarmi con quello sguardo di amore infinito. I suoi consigli mi guidavano a scoprire una visione più ampia e semplice delle proposte del metodo.

Il tempo trascorreva e la restrizione per il Covid iniziò lentamente a diminuire. Pio mi disse che potevo iniziare con le conduzioni in presenza. Pensai alle mie amiche. Nel frattempo una mia vicina di casa mi raccontò di un'iniziativa territoriale chiamata "Donne che si prendono cura" progetto gratuito, pensato e dedicato alle donne Caregiver: uno spazio di reciproco confronto e conoscenza, un'esperienza emotiva personale e relazionale, un percorso in cui poter sperimentare tecniche di rilassamento e di gestione dello stress. Decisi di partecipare, eravamo un gruppo di donne che si prendevano cura di qualcuno, quasi tutte figlie che curavano un genitore.

Nel primo incontro ci siamo presentate raccontando il motivo per cui avevamo deciso di partecipare a questo progetto e di chi ci prendevamo cura (io ero l'unica mamma che si prendeva cura di sua figlia). Da subito è nato un dialogo fluido dove raccontavamo le nostre storie di vita senza inibizioni, tra pianti e risate, le

psicologhe che conducevano gli incontri ci invitavano a esprimere il nostro stato d'animo, le nostre emozioni. Ci proponevano tecniche di rilassamento, laboratori di pittura, ma soprattutto l'invito era di pensare a noi come donne, di vivere quelle due ore settimanali solo per noi.

Ricordo che nel penultimo incontro l'argomento trattato era "IO DONNA"; iniziò con due domande: "Cosa mi fa stare bene? Cosa faccio per me, per sentirmi bene? la mia risposta fu: "DANZARE". Condivisi il mio incontro con la danza dicendo loro come essa stava trasformando il mio modo di pensare e agire, il mio sguardo verso la vita e il rapporto con gli altri. Spiegai, inoltre, come avessi ritrovato una connessione con il mio io attraverso le emozioni che il mio corpo viveva danzando e come la danza fosse entrata nella mia vita in un periodo complicato e travagliato, insegnandomi ad "ascoltarmi". Terminato l'incontro, alcune persone, incuriosite dal mio racconto, mi hanno chiesto che tipo di danza praticavo. Tra queste c'era una delle psicologhe che mi chiese di parlare di questo metodo e di farlo conoscere a questo gruppo di "Donne che si prendono cura". Fu proprio così che nacque il mio primo tirocinio in presenza, con la partecipazione della metà delle donne e grazie alla pubblicazione della locandina nel sito dell'associazione che ospitava questo progetto si aggiunsero altre persone che non conoscevo.

È stata una sfida importante, ero molto emozionata, avevo paura di non saper trasmettere chiaramente la proposta, ma sentivo di dover dare in qualche modo a queste persone quello che la danza ha donato a me.

Chi non conosce o pratica danza, la vede come qualcosa di distante, quando in realtà tutti danziamo, mentre cuciniamo, camminiamo o facciamo altro. Si può danzare con la voce, con le mani, con i piedi, con tutte le parti del corpo: tutto questo non è semplicemente un muovere il corpo con intensità a ritmi diversi, bensì la possibilità di esprimere se stessi.

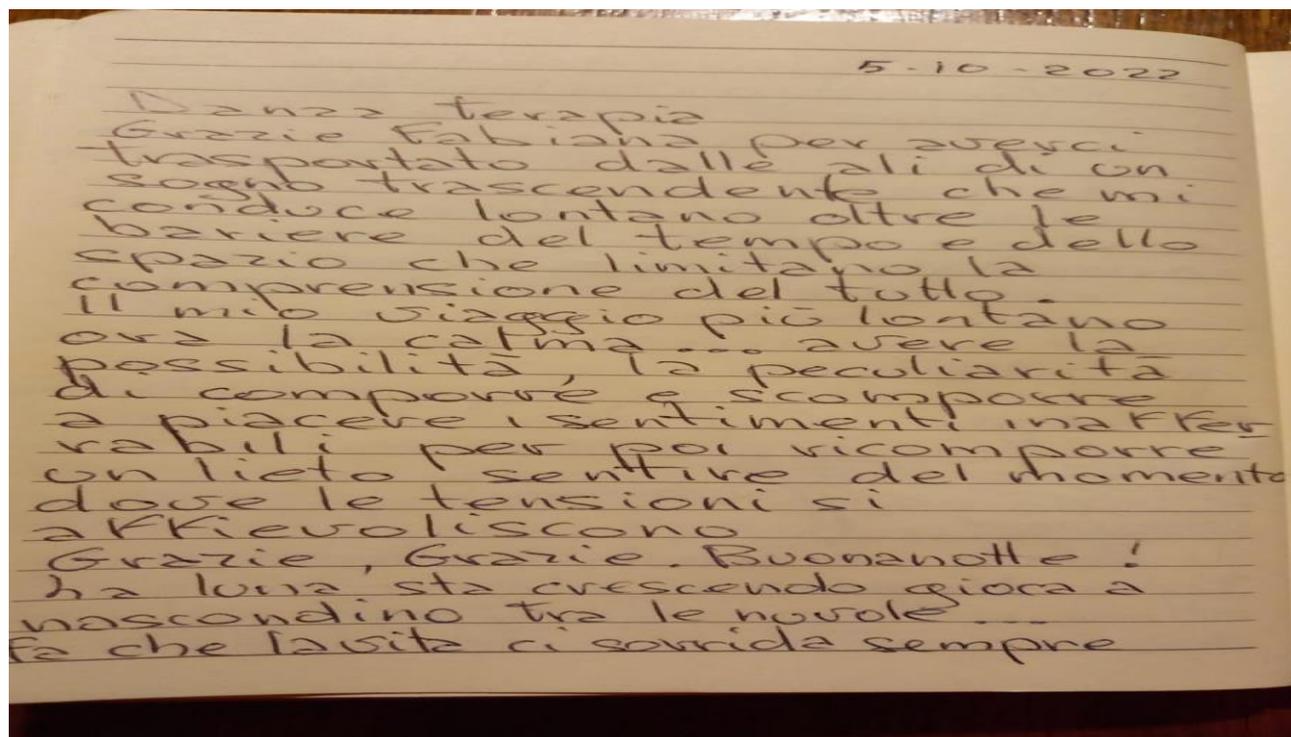
Ad ogni incontro il gruppo si compattava sempre di più, grazie alla condivisione con Pio e alle sue preziose osservazioni, mi ritrovavo a curare spontaneamente la scelta delle parole in modo più chiaro; trovavo l'ispirazione nei tessuti, nella musica, nelle immagini, nella voce, nel giornale. Non è stato sempre possibile catturare l'attenzione e coinvolgere tutte le persone nella danza. Durante gli incontri provavo una forte emozione nell'osservare il gruppo e cercavo di aiutarli ad uscire dagli schemi, evitandogli di rimanere impigliati in movimenti ripetitivi. Alcune persone mi hanno scritto in privato manifestando le sensazioni che provavano:

'Grazie, per la leggerezza e l'armonia dei colori che si fondono, mescolandosi nei movimenti del linguaggio del nostro corpo che noi non conosciamo...'

'Grazie, per l'energia trasmessa durante l'incontro, ne avevo proprio bisogno.'

'Grazie per questo momento rigenerante, oggi sono vicina allo star bene.'

'Lasciarsi ispirare dai colori, i colori ci vengono a cercare, rallegrare, respirare.... Uno spazio in cui tutto si trasforma creando coreografie nate dall' inconscio. Grazie.'



Pensieri che porterò nel mio cuore con immensa gratitudine, verso queste donne che si sono messe in gioco, fidandosi di me.

GRAZIE!

Una delle signore del gruppo raccontò a sua nipote del progetto di danzaterapia che aveva frequentato, lei, insegnante della scuola primaria, incuriosita mi contattò per propormi di fare degli incontri con i bambini di prima, seconda e terza primaria, la quarta e quinta non avevano aderito alla proposta. Ero ancora in fase di tirocinio e mi sembrò un'ottima opportunità poter fare esperienza con i bambini. Mi convocarono a scuola per parlare del progetto. Ci siamo trovate con le insegnanti di tutte le classi.

Dopo aver spiegato il metodo invitai le insegnanti a partecipare a un incontro, cosicché potevano rendersi conto di cosa si trattasse sperimentando su di sé, però ciò non fu possibile per dei disguidi organizzativi da parte della direzione. Il progetto venne però autorizzato e nel frattempo anche le insegnanti di quarta e quinta decisero di aderire. Nonostante le varie difficoltà a livello organizzativo, accettai di realizzare il progetto di danzaterapia. Gli incontri erano 4 per ogni classe, suddivisi settimanalmente in due incontri al martedì e tre incontri al giovedì. Iniziai così il mio secondo laboratorio questa volta con i bambini. Sentivo di avere una responsabilità maggiore nei loro confronti. Dopo le mie prime conduzioni mi ero chiesta se davvero ero in grado di farlo, soprattutto cosa potevo fare per migliorarmi dando il meglio di me a queste piccole anime. Parlai di questo progetto con Pio, il quale, dal canto suo,

mi sconsigliò di continuare con il percorso, perché secondo lui mi richiedeva un grande dispendio energetico. Era preoccupato per me e cercava di tutelarmi. Sapevo che Pio aveva ragione, e che ci teneva a “non raccogliermi con il cucchiaino”, ma il mio cuore mi chiamava a fare questa esperienza, sentivo questo richiamo forte verso i bambini e decisi di continuare, chiedendo alla scuola di fare un incontro al giorno in modo da non essere sovraccarica. Mi è dispiaciuto molto disobbedire a Pio non ascoltando il suo consiglio, e per questo gli ho chiesto scusa e lo ringrazio tuttora per la sua comprensione e pazienza.

Fu un’esperienza molto forte fisicamente ed emotivamente, tanto è vero che a metà del percorso rimasi senza energie e il mio corpo rispose con uno stop dato da una forte influenza che ha posticipato il termine del progetto scolastico, impedendomi a sua volta di partecipare al seminario di marzo a Verona.

Nonostante i vari intoppi ero felice di aver vissuto tutto ciò. Ho imparato dalle conduzioni che quando ci troviamo davanti a un altro essere umano non possiamo esimerci dall’intraprendere una profonda ricerca su noi stessi. Le conduzioni con i bambini facevano emergere in me uno stato di gioia, a volte erano incontrollabili e molto rumorosi e mi hanno messo continuamente alla prova. Mi dedicavo a loro con amore e comprensione, usando l’immaginazione, cercando di creare un’atmosfera positiva e magica. Quando stavo con loro mi sentivo libera: mi stupivano i loro movimenti, i loro sguardi, i loro abbracci.

L’ultima settimana del tirocinio è stata molto piena di emozioni, perché pur essendo stata per poco tempo con loro, mi ero molto affezionata. Alcune insegnanti avevano chiesto ai bambini di esprimere pensieri ed emozioni dopo gli incontri con la danza e alla fine del laboratorio me li hanno consegnati. Riporto i più leggibili.

SCUOLA SANTA MARIA

BAMBINI DI SECONDA PRIMARIA

CI SIAMO DIVERTITI

(DAMIANO)

GRAZIE DI AVERCI FATTO

FARE TANTE COSE BELLE

~~PER~~

(EVA)

SEI MOLTO BRAVA A FAR
CALMARE LE PERSONE. (LUSIA)

(SVIZHANA)

SEI MOLTO BRAVA A DARE EMOZIONI
AD AGLI ALTRI

BAMBINI DI QUARTA PRIMARIA

09/03/2023 PRIMO INCONTRO
MI SONO SENTITO FELICE
E LIBERO, MI SEMBRAVA
DI ESSERE IN INDIA,
MI È PIACIUTO TANTIS-
SIMO QUESTO INCONTRO
SIA QUANDO ABBIAMO
IMMAGINATO DI DIPINGERE
IN ARIA SUI MURI PER
TERRA E SU DI NOI
SIA QUANDO ABBIAMO
USATO IL FOULAR SIA
LA MUSICA CHE
ABBIAMO ASCOLTATO E
ANCHE QUANDO ABBIAMO BAL-
LATO CON IL FOULAR O
SIA QUANDO ABBIAMO BALLATO
SENZA FOULAR MI È
PIACIUTO TUTTO.

BAMBINI DI QUINTA ELEMENTARE

La danza terapia per me pensieri e emozioni
dati d'animo

Il percorso fatto con te è stato una cosa
strana ma allo stesso tempo bello strana
gusta e divertente mi è piaciuto anche
se la danza per me piace. Ti ringrazio
per il stupendo e nuovo percorso che ci hai
fatto provare e stata una cosa veramente
favoloso. Spero che il mio pensiero ti sia
di aiuto.

Giovanardi per Fabiana Mirando

La Danzaterapia per me

Io penso che questa danza terapia serva a "levare" la
mente e per aiutare a capirsi meglio. Mi dispiace che
però sia durato poco.

Era molto divertente e per me è stato anche
molto bello.

L'incontro più bello, per me, era quello del velo
era tanto bello.

Grazie mille maestra Fabiana.M

La danzaterapia per me: pensieri, emozioni, stati d'animo...
Io ho pensato che era una cosa molto espressiva ho provato
molta tranquillità e mi sono rilassato. Poi mi sono sentito
molto leggero e stato rilassato per tutte le ore di
scuola.

Io sono stato molto bene nel momento in cui abbiamo fatto
le diverse attività.

E per me è stata una cosa che mi è stata molto utile.

La danzaterapia per me: pensieri, emozioni, stati d'animo...

È stato bello perché mi sono potuto liberare dai brutti
pensieri mi sono sentito bene.

• Mi è piaciuto anche perché mi poteva muovere liberamente
e poi poteva non pensare a niente.

La danza terapia per me: pensieri, emozioni, stati d'animo...

La danzaterapia mi è piaciuta soprattutto per l'emozione
che abbiamo dovuto usare per queste di ringiove
fare putini... E mi è piaciuto soprattutto fare i putini e creare
linee e ho provato calma

La danzaterapia per me: pensieri, emozioni, stati d'animo

La prima lezione ero molto imbarazzata e non riuscivo a liberarmi
però durante le lezioni seguenti mi sono imbarazzata sempre meno
e scatenata di più.

Quindi ti ringrazio per avermi fatto imparare a non vergognarmi
di me stessa.

Grazie.

La danza terapia per me: pensieri, emozioni stati d'animo...

Per me è stato molto bello, ma ero anche molto imbarazzata però è stato piacevole perché mi sentivo più rilassata.

PER ME È STATO BELLISSIMO!!

Ringrazio le maestre che ci hanno fatto fare questa attività ma anche la maestra di danza!

LA DANZA TERAPIA PER ME: pensieri, emozioni, stati d'animo...

Per me DANZA mi è stata d'aiuto perché mi ha aiutato a sbloccarmi dal pensiero che tutti mi guardavano, ho provato, all'inizio, paura ma dopo ho preso coraggio e ho provato felicità e serenità.

Nel primo incontro mi sono sentita osservata e quindi non riuscivo a concentrarmi e provare serenità, facevo anche dei piccoli passi e mi muovevo poco.

Nel secondo incontro mi sono detta: "Provo a chiudere gli occhi." Ho fatto un piccolo cambiamento ma mi concentravo ancora troppo su il pensiero, ho cercato di sconcentrarmi ma non riuscivo.

Nel terzo incontro invece è andato benissimo mi sono divertita come i prossimi incontri.

La danzaterapia per me: pensieri, emozioni, stati d'animo...

Io mi sono sentita imbarazzata nelle prime due lezioni, poi mi sono sentita bene e felice nelle ultime lezioni.

Ringrazio la maestra Fabiana Miranda, che ci ha fatto fare questi lezioni, perchè mi sono sentita rilassata.

La danzaterapia per me: pensieri, emozioni, stati d'animo...

Per me l'attività di danza non è stata bellissima perchè facevo fatica a lasciarmi andare, mi distraevo e mi annoiava.

Non è stata solo negativa: è stato un esempio per liberare la creatività e la fantasia. Purtroppo non riuscivo "liberarmi" e a rilassarmi, però ci ho provato. Sono riuscito a non pensare solo verso la fine dell'ultima lezione e mi dispiace. A volte mi divertivo, altre no.

Penso che non riuscivo a smettere di pensare perchè durante l'attività pensavo che qualcuno mi guardasse e mi vergognavo.

Nonostante questo sono sicuro che non sia stato inutile.

09/03/23

Oggi durante questo primo incontro di BIODANZA ero spaventata, ma appena entrata in palestra e appena esserci conosciuti con la maestra mi sono sentita subito protetta. Quando abbiamo cominciato a ballare ero un po' osservata dalle maestre, ma comunque dopo ho preso coraggio e ho iniziato a ballare, con un po' d'ansia. Mi è piaciuta molto questa lezione, la parte che mi è piaciuta di più è quando abbiamo ballato con i foulard.

Oggi mi sono sentita libera perché ho potuto muovermi liberamente fin dai primi istanti penso di aver dato tutto oggi.

09/03/2023; mi sono divertito e ho aperto la mia immaginazione; è stato bellissimo e mi sono scatenato con la signora Musica e Fabiana



DATA 9/03/2023

DANEA: Caro diario oggi mi sono sentita felice e avevo un po' di vergogna ma mi sono lasciata andare con la musica e il colore immaginario è stato magnifico. La maestra è stata brava FABIANA MIRANDA è stata gentile

09/03/2023

Oggi mi sono sentita: felice, imbarazzata, libera di danzare e fare quello che voglio

LA DANZATERAPIA PER ME: PENSIERI, EMOTIONI, STATI D'ANIMO.....

Per me la DANZATERAPIA mi è piaciuta perché mi sentivo libera di fare ogni cosa con il mio corpo e la mia fantasia.

Io sono stata bene queste 4 lezioni di DANZA e spero che alle medie ce la faranno fare e spero che passerai la laurea per la tua passione e la tua felicità

GRAZIE MAESTRA FABIANA PER IL TUO ORGOGLIO

che ci hai dato e la tua disponibilità

UN SALUTO E UN GRANDISSIMO

ABBRACCIO E BACIO

MAESTRA FABIANA e io Sono Stata

benissimo fare danza terapia. Mi è piaciuto di più la attività con i FOULAR (1 posto), COWRI (2 posto) e il terzo posto metto il pane e il quarto quello con il nostro corpo/essendo liberi e tranquilli mi è piaciuto un SACCO!!

GRAZIE MAESTRA



FABIANA
MIRANDA

Bergamin Giada

La danzaterapia per me: pensieri, emozioni, stati d'animo...

A mio parere è stata una esperienza educativa che mi ha sciocitato tranquillità, felicità e serenità e mi aiutava a sciogliere la tensione.

Pensavo a un mio mondo fatto interamente di immaginazione in cui ero in compagnia della musica, dell'arte, dei miei compagni e insegnanti; accompagnata dalla simpatica terapeuta Fabiana Miranda.

È stata un esperienza che mi ha migliorato.

La danzaterapia per me: pensieri, emozioni, stati d'animo... per me è stato molto rilassante e spero che mi serva in futuro: quando dovevamo fare il grano per me era piacevole stare vicino a te, quando invece dovevamo colorare ciò che ci circondava ero un po' imbarazzata ma poi mi sono fatta coraggio,

Grazie Signora Fabiana Miranda

Matteo

Finito questo percorso, una delle insegnanti di quinta, mi disse che aveva raccontato all'insegnante di suo figlio che frequentava la quinta primaria in un'altra scuola, l'esperienza che i bambini della sua classe stavano facendo. Al che questa collega si dimostrò molto incuriosita e interessata a farlo con i suoi bambini.

Ebbe inizio così il mio terzo tirocinio presso questa seconda scuola.

Nella prima conduzione trovai la difficoltà di coinvolgere i bambini maschi che erano in maggioranza: ridevano continuamente per l'imbarazzo perché provavano vergogna a muoversi e rimanevano quasi fermi a guardarsi tra di loro. Mi trovai nella situazione di dover capire come distoglierli da quella emozione e dare loro l'opportunità di considerare la danza come una creazione; mi ricordai dei miei primi incontri con la danza quando la mia mente mi dominava e a come riuscivo a sentire il mio corpo quando chiudevo gli occhi, così li invitai a fare l'esperienza di creare con il corpo il movimento proposto ad occhi chiusi, in questo modo non si sarebbero sentiti osservati. Non tutti sono riusciti a fare questa ricerca e cercavano di sbirciare i compagni. Negli incontri successivi osservandoli ho colto come alcuni prendevano l'iniziativa di chiudere gli occhi per lasciarsi andare.

L'insegnante mi riferiva che i bambini condividevano in classe le emozioni che provavano dopo gli incontri. Dopo il terzo incontro con il palloncino, i bambini hanno manifestato all'insegnante il desiderio di inserire nella loro festa di fine anno la danzaterapia. Ci tenevano a far vedere ai loro genitori quello che avevano sperimentato attraverso la danza. I bambini mi hanno chiesto di danzare ancora con il palloncino e con lo stesso brano. Insieme alle insegnanti abbiamo deciso di fare un piccolo incontro per la durata di un solo brano, ma i bambini hanno chiesto di ripetere ancora una volta il brano per coinvolgere i genitori, tutto l'insieme è stato molto commovente. Le mamme e alcuni papà hanno condiviso con i loro figli quel momento di danza.

Alcune delle frasi espresse dai bambini consegnate alle insegnanti.

SCUOLA BORGO PADOVA

Ero dentro ad una storia con la maestra di danza che mi guidava e le sue indicazioni unite alla musica creavano una magia.
La musica mi è entrata dentro e ha toccato il mio cuore, la mia mente, i miei ricordi. Ho pensato ai nonni e le lacrime hanno iniziato a bagnare il mio viso.
Ho capito: "il nostro corpo è un creatore di immagini, mi pareva di vederle e di poterle toccare".

Isabella

Mi sono isolato e mi sono rilassato. All'inizio mi veniva da ridere. Poi mi sono lasciato andare, la musica mi ha emozionato...e tutto è diventato piacevole.

Michele

Ho provato un senso di tranquillità e pace. Tommaso
Mi concentravo e ogni elemento di disturbo scompariva...non volevo che rompesse l'incanto dentro e fuori di me. Antonio
Ascoltavo la musica e mi sentivo legata ad essa. Alessia
Io adoro le attività di movimento ma con questa esperienza, ho scoperto come è bello muoversi e rilassarsi. Simone
All'inizio provavo imbarazzo. Poi ho preso confidenza con la musica, le parole, gli oggetti, con lo spazio, il movimento, il mio corpo. Tommaso
All'inizio ero in difficoltà: non capivo! Poi grazie alle parole sussurrate e calme di Fabiana, sono entrata nella bolla e mi sono sentita avvolta. Rebecca
Ho provato delle sensazioni tra equilibrio e rilassamento Max
Sentivo la musica che mi abbracciava
Piano piano tutto intorno a me spariva: c'eravamo io e il mio corpo. È stato magico
Nota della insegnante: Ciao Fabiana, queste sono le frasi dette dai ragazzi. Le ultime frasi non ricordo chi le ha dette, le ho colte al volo!!

Nel frattempo c'era già in programma un progetto vincolato alla disabilità grazie all'interessamento di una mia conoscente insegnante in una scuola dell'infanzia. Questo nuovo progetto lo realizzai con Elena Betteti, è stata una esperienza a dir poco molto bella: danzare con Elena e condividere le conduzioni mi permisero di continuare a scoprire la potenzialità del metodo di Maria. C'erano dei gruppi vivaci, che in qualche momento andavano contenuti, e altri con dinamiche comportamentali non sempre facili da gestire. La nostra sensazione è stata di piacere e di condivisione di una buona esperienza, resa particolarmente preziosa dalla partecipazione dei compagni con disabilità, che sono stati sempre presenti nel movimento, nel rispetto dei loro tempi. Un'altra porta che si apriva nelle scuole. Mi sono sentita bene in mezzo ai bambini, alla fine di ogni laboratorio mi dispiaceva non vederli più. Ma come disse Maria: "Non siate tristi perché dove qualcosa finisce qualcosa inizia"

Molte delle insegnanti, durante questi percorsi, hanno manifestato l'efficacia e la positività del metodo di Maria. Le due insegnanti delle quinte menzionate nel primo e secondo progetto, che a settembre prenderanno in carico le classi di prima

primaria, hanno inviato una relazione alla dirigente del plesso sostenendo l'importanza di proporre ai bambini la danza come attività scolastica.

Il percorso di tirocinio è stato un momento di crescita personale, mi sento molto grata per quello che ogni esperienza mi ha donato, per la possibilità che si è aperta nelle scuole.

Mentre scrivo queste righe ho ascoltato il messaggio vocale di Pio comunicandoci che Maria, "si è tuffata nell'oceano della vita".....

Cara Maria, non ho avuto l'onore di conoscerti personalmente, ma ho avuto la grazia di incontrare Pio, che attraverso le sue condivisioni mi ha trasmesso tutto l'amore che prova per te e per la danza.

Sei partita verso un viaggio lontano, il tuo ricordo durerà per sempre; mai ma mai morirò perché la tua danza è dentro in tutti i nostri cuori. Grazie per averci portato in questa dimensione, la vera danza: l'espressione dell'essere. Sei stata una grande maestra e un vero esempio per tutti noi, ci hai lasciato una grande lezione di vita. Grazie, grazie, grazie. "Ciao Maestra"

In questi anni di formazione, ho compreso che la vita mi ha messo davanti a delle sfide, ma nulla che non fossi in grado di sostenere. Grazie a queste prove ho scoperto di avere più risorse di quanto credessi, ho scoperto le mie fragilità e la mia forza, attraverso le difficoltà vissute.

Durante questo percorso di sei anni a Verona, tutte le esperienze che ho vissuto di volta in volta, non erano fini a se stesse poiché le sto portando tuttora con me nel mio cuore.

Sotto la guida di Pio, in questo cammino di danzaterapia, sono riuscita ad entrare in contatto con il mio adorato papà, che si è scusato per avermi messo nella condizione di assumermi delle responsabilità maggiori di quelle che avrei dovuto vivere in quel determinato periodo della mia vita. Questo "incontro" mi ha dato modo di entrare in contatto con quelle emozioni che per troppo tempo avevo represso, e che, solo "ascoltandole", sono riuscita ad accettare.

In questi anni ho imparato ad accettare: il mio stato d'animo, il luogo in cui mi trovo, le persone che mi circondano e il riuscire a comunicare profondamente con me stessa per non perdere quel primo punto di vista che è il movimento del mio corpo. L'accettazione delle mie fragilità, che spesso mi hanno imprigionato in meccanismi difficili da districare, mi hanno reso la persona che sono oggi, una donna fragile ma al tempo stesso pronta a rivolgere lo sguardo avanti senza aver timore né del passato, né del futuro e pronta a vivere in pienezza "ora e adesso".

Mi sento molto fortunata di avere accanto i miei figli, mio marito, mia madre e le mie sorelle che mi hanno sostenuta e accompagnata in questo cammino tortuoso che è la vita. Tutto il mio riconoscimento va a Pio che è sempre stato una presenza attiva e positiva in questo mio percorso. Grazie per essere “il mio maestro”. Grazie per questi anni passati assieme che resteranno per sempre un ricordo da custodire nel mio cuore. Grazie per condividere con noi la tua conoscenza e passione per la danza. Ad ogni incontro attraverso il tuo impegno riesci a stimolarmi e a farmi crescere. Grazie per aver creduto in me e per avermi fatto capire che in fondo la vita non è altro che un viaggio alla ricerca di un posto chiamato Libertà. Solo che spesso si sbaglia, si cerca all'esterno per poi rendersi conto che è dentro di noi che dobbiamo guardare, e allora sì che il viaggio diventa faticoso, ma anche interessante. E se hai dei buoni compagni di viaggio come la famiglia di “Si danza” si andrà lontano. Non scorderò mai la sensazione di conforto che provo quando alzando gli occhi vedo il vostro sguardo che mi dice: “non sei sola”.

Voglio solo lasciarvi con queste parole che non sono mie, ma che faccio mie perché credo siano piene di speranza:

“Il miracolo più bello avviene quando una persona riesce ad attuare in se stessa cambiamenti che non avrebbe creduto possibili. La profonda auto trasformazione è un dono di grazia alla portata di tutti, ma ha un prezzo: va ripagata mettendosi al servizio degli altri e condividendo ciò che si è”

Il nostro viaggio continua.....

Vi amo....

Fabiana