

Biodanza bambini e genitori nel “qui ed ora”

Articolo di Rossella Frozza, pubblicato in data 20 febbraio 2021 sul sito www.biodanzaitalia.it



Da molti anni mi dedico alla Biodanza per bambini, in particolare a quelli più piccini, dai due fino ai tre anni e mezzo. Il primo lockdown ha improvvisamente interrotto l'appuntamento settimanale nella palestra di danza dove mi attendevano più di dieci bimbi desiderosi di condividere momenti di creatività e gioia ma soprattutto incontri e gesti affettuosi.

A fine settembre i corsi sono ripresi ed io, con tanta voglia e passione, mi sono rimessa in gioco cercando di adattare e scoprire nuove modalità per trasmettere la Biodanza. Ammetto di aver dovuto lottare un po' contro le mie difficoltà e perplessità: come avrei fatto a resistere all'istinto di abbracciarli? E se qualcuno di loro si fosse messo a piangere? Cosa avrei dovuto fare se danzavano troppo vicini? La lezione, fatta così, poteva ancora essere considerata Biodanza?

L'entusiasmo di iniziare superava però tutte le perplessità e le scocciature delle nuove misure di sicurezza. Pensavo che avrei dovuto tranquillizzare i genitori, in merito, invece mi sono ritrovata davanti delle persone che desideravano poter dare ai propri figli un po' di normalità:

la possibilità di muoversi in libertà e ballare, ma anche di ritrovare uno spazio di socialità ed allegria.

Ma dopo nemmeno un mese ci ritroviamo a dover sospendere i corsi in presenza. Mi ricordo di aver pianto, non solo per il dispiacere ma anche per la sensazione di impotenza verso la chiusura di uno dei pochi luoghi di socialità e benessere, a mio avviso, sicuro.

Candida, la direttrice della palestra, che ha dedicato tutta la vita alla danza, mi ha contattato comunicandomi il suo intento di continuare le lezioni online, almeno per chiudere il mese di ottobre, che era stato pagato dalle famiglie.

Lezioni di Biodanza online? Con bambini così piccoli? Mi sembrava un'impresa impossibile, ammetto di avere aderito solo per senso del dovere.

Così ho affrontato il mio primo collegamento senza aver organizzato nulla di preciso: era anche per me una cosa completamente nuova ed ho pensato che avrei seguito il mio sentire. A fine lezione ero euforica di fronte a quest'esperienza inaspettata e coinvolgente: le mie piccole allieve mi accoglievano nella loro casa, dove c'erano i familiari (mamma, papà, nonna ed una volta anche la bisnonna) e potevano finalmente mostrarmi i luoghi e le cose a loro cari: animali, bambole, pupazzi e disegni. Potevamo ballare senza mascherina, senza distanziamento ma anzi con il contatto ed il contenimento affettivo: le danze venivano fatte insieme alla mamma, o al papà, ed a volte anche coinvolgendo la sorellina o il fratello.

La lezione si è trasformata così nella proposta di un incontro settimanale, online, di gioia ed allegria ma anche di cura e di coccole per tutta la famiglia. In questo particolare momento in cui siamo stati costretti a rimanere nella nostra casa, a causa della quarantena/isolamento, oppure della chiusura dei luoghi di socializzazione, la lezione di Biodanza ci ha consentito di entrare in relazione con gli altri sentendoci meno soli.

Ormai sono quasi quattro mesi che ci incontriamo virtualmente: la lezione inizia con un saluto ed uno sguardo vicino alla telecamera del cellulare o del computer, dove possiamo mandarci baci e cuoricini, le piccole biodanzanti fanno vedere i loro disegni oppure raccontano qualcosa. Inizia il momento della lettura animata, quindi condivido il mio schermo, che diventa un libro dove sfogliare insieme le pagine e seguire la storia di papà Orso e Orsetto che vanno ad incontrare gli abitanti del bosco per abbracciarli, "Chi vuole un abbraccio?", oppure del topolino "Federico" che, mentre tutti preparano le provviste per l'inverno, raccoglie il sole, i colori e le parole per allietare i momenti che passeranno rinchiusi nella tana. Quindi iniziamo a danzare insieme. Sì, insieme, perché questi strumenti tecnologici ci permettono di abbattere le distanze fisiche facendoci entrare, grazie anche alla musica, nel nostro luogo magico che diventa, a volte un bosco e a volte una giungla popolata da animali che ballano con noi.

Ovviamente non vedo l'ora di riprendere a proporre la Biodanza in presenza però questa esperienza è stata, per me, un'occasione per andare oltre alle limitazioni e scoprire nuove possibilità.

Innanzitutto ho potuto fare Biodanza, non solo con i bambini, ma anche con i loro familiari, una delle mie attività preferite che però, non sempre, viene compresa ed accolta con successo. Con i genitori inoltre si è instaurato un rapporto più stretto, di quello che avevamo durante le lezioni in palestra, che mi ha permesso, ad esempio, di spiegare loro gli obiettivi delle varie danze, oppure fornire degli strumenti per poter continuare a ballare da soli a casa (con una musica o con qualche proposta).

Nel momento in cui scrivo ancora non so se finiremo l'anno così, oppure se riusciremo ad incontrarci veramente, però mi sento di poter dire che è stata comunque una bellissima esperienza.

Riporto qualche estratto dei commenti dei genitori.

“L'attivazione del corso online è stata per noi un'ancora di salvezza Grazie alla vostra attività anche lei ha preso consapevolezza di non essere l'unica ad essere relegata in casa, ha ritrovato un minimo di contatto con il mondo esterno che esula dal suo ambiente familiare, ha compreso che la danza che tanto adora è sempre lì!”

“... un'inaspettata fonte di emozione e di bellezza! Per me, che sono la mamma, è stata l'opportunità di stare molto vicino a mia figlia in un'esperienza così gioiosa e importante. Alle lezioni mi sono divertita molto, l'ho vista divertirsi, anche crescere e migliorare nel suo approccio con questo strumento di comunicazione a distanza. ... E' felice di condividere la sua intimità, i suoi giochi, la sua quotidianità ... Ha avuto la possibilità di mantenere un legame con l'insegnante e con la Biodanza ed il suo potersi esprimere, in compagnia mia, ma volte anche del papà, della sorellina, addirittura in alcune occasioni con le nonne, è stato un piacere esponenziale perché ha potuto coinvolgere anche noi in quella che è sostanzialmente una sua esperienza. Nella difficoltà di questo momento, così strano e così particolare, si è rivelata un'esperienza di cui, mi sento di dire, di essere fortunata per averla vissuta, per viverla, per avere avuto questa opportunità.

*“Rossella sono veramente contenta, nel senso che ... loro (parla della figlia che ha fatto insieme all'amichetta) erano entusiaste perché si sono riviste, però l'entusiasmo non è stato solo per quello ma c'era la volontà di fare le cose insieme. Come mamma, ho visto mia figlia finalmente non stare davanti al tablet inerme, ma muoversi; per me, solo il fatto che si sono mosse, è qualcosa di positivo. Mi sono sembrate proprio contente!
A me la lezione è piaciuta tantissimo ... è stata una lezione bella bella bella, non è una frase retorica, te lo dico perché lo penso.”*