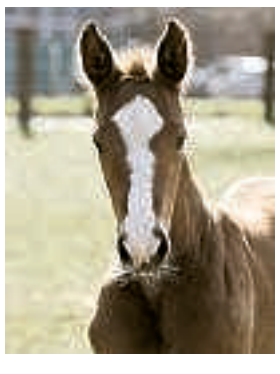
Ambiente e Benessere

Giardini aperti al pubblico
I Grandi Giardini Italiani, riuniti in associazione dal 1997, si schiudono sempre più al turismo

▶ **pagina 15**

I puledri sono nati
Ritorno all'azienda San Martino di Rancate, dopo gli undici mesi di gestazione delle cavalle
▶ **pagina 17**



Lezioni di viaggio
Piccole lezioni filosofiche (parte seconda) di quando il viaggio svela le sue sorprese
▶ **pagina 20**

Un'impresa da… francobollo
Le nove vittorie consecutive e la medaglia d'argento della nazionale ai mondiali di hockey onorate dalla Posta

▶ **pagina 23**

Francesca Brioschi mentre spiega i fondamenti del «Kangatraining». (Vincenzo Cammarata)

Mamma canguro, portami con te

Benessere Giunge in Ticino una nuova forma di aerobica per novelle madri, il «Kangatraining», cui partecipa anche il neonato, comodamente sistemato in un marsupio

Maria Grazia Buletti

È noto che, dal momento stesso in cui un neonato viene al mondo, egli manifesti il bisogno fondamentale di essere «contenuto». E l'etimologia del termine «contenere» ci riporta letteralmente a «tenere insieme». Tutti possono concordare con il fatto che, dunque, in questo specifico caso il contenimento (fisico, ma pure psichico) altro non è che una risposta che viene naturale alla madre nei confronti del proprio figlio: risposta che d'istinto soddisfa i bisogni del bambino. Di fatto, subito dopo il parto il primo gesto istintivo di una mamma nei confronti del suo neonato sarà proprio quello di accoglierlo con il proprio corpo e le proprie braccia. Poi, nei mesi successivi e fino a che il peso del bambino lo potrà permettere, uno dei contatti più soddisfacenti del bambino è proprio quello di «stare addosso» alla sua mamma. E cosa meglio dell'apposito marsupio, con cui la madre lo porta davanti o sulla schiena, può soddisfare questa necessità di contatto e contenimento?

Ed è proprio su questa suggestione che siamo andati ad approfondire il «Kangatraining» che l'istruttrice di aerobica Francesca Brioschi ha studiato a Vienna dalla sua ideatrice Nicole Pasche, e importato in Ticino: «Si tratta di un allenamento di ginnastica aerobica (ndr: Kanga sta a significare bambino nel marsupio) studiato in collaborazione con pediatri e levatrici: ciascun movimento aiuta la madre a sudare, riconsolidare le articolazioni le cui cartilagini sono indebolite dalla gravidanza e perdere il peso accumulato». Nel mentre, e qui sta la cosa più interessante, il bambino viene issato nel marsupio, sulla pancia o sulla schiena della mamma, e si gode letteralmente tutti i suoi movimenti al ritmo della musica: «Questo metodo fa sì che madre e bambino restino insieme e aiuta quest'ultimo agevolandone lo sviluppo motorio».

Il fatto che il bimbo stia bene e, oltretutto, proprio se la goda con i movimenti ginnici della madre al ritmo di musiche incalzanti e ritmate, lo vediamo durante una seduta di allenamento perché notiamo che la maggior parte dei piccoli dorme serena nel marsupio. Non dovrebbe peraltro sorprendere tutta questa serena baldoria che esercita sui neonati e sui più grandicelli un effetto di pace e benessere: «Il nascituro si trova per nove mesi in uno spazio accogliente, caldo, acqueo, ristretto ed elastico che risponde ad ogni suo movimento. Poi, alla nascita passa direttamente dall'utero ad uno spazio vuoto, aereo e relativamente freddo che non risponde più direttamente ai suoi bisogni, in quanto i suoi movimenti non influiscono sull'ambiente circostante». Ecco perché questi bambini portati nel marsupio durante la ginnastica aerobica della madre sono così soddisfatti: «Il corpo della mamma, col quale rimangono a stretto contatto, risponde alle loro esigenze: il neonato viene confinato senza costrizione in un contenimento attivo dato dal contatto con la mamma che si muove al ritmo della musica».

Francesca Brioschi ci racconta che tutto è nato con la nascita di suo figlio Jacopo che oggi ha dieci mesi: «Dopo il parto non sono potuta ripartire come volevo a causa dei problemi muscolari legati alla nascita di Jacopo e al problema di dove mettere mio figlio durante le lezioni di aerobica». Con il Kangatraining ha preso, come si suol dire, due piccioni con una fava: è riuscita a riunire le sue passioni, trovando una soluzione ottimale per tutte le mamme che desiderano riprendere l'attività fisica a beneficio personale e del proprio piccolo: «Previa autorizzazione del ginecologo, si può iniziare il corso Kanga tra 6 e 8 settimane dopo un parto naturale che diventano 10 o 12 se si tratta di un cesareo, e lo si può seguire fino al secondo anno d'età del bambino: a dipendenza del suo peso, lo si può portare anche sulla schiena, sempre rispettando la sua completa libertà. I più grandicelli, se lo desiderano, possono partecipare, altrimenti in palestra ci sono sempre giochi a loro disposizione».

Quali sono le impressioni di alcune neomamme, al termine del loro allenamento-canguro? Maneka, mamma di Jay che pure ha 10 mesi, racconta: «Ho aderito subito a questa iniziativa di Francesca. Tutte le mamme desiderano perdere peso e ritornare in forma dopo il parto e in questo modo io lo posso fare senza lasciare solo il mio bambino di cui noto pure una grande evoluzione dopo due mesi che pratichiamo Kangatraining: comincia a interagire con gli altri bimbi, gioca sempre più, nel marsupio è beato e contento, vi si addormenta e pure di notte dorme più a lungo perché è stanco e soddisfatto della giornata». Le fa eco Audimaris che intanto coccola la sua piccola Aylin: «Ero in dubbio se cominciare ad andare in palestra per rimettermi in forma o rimanere con la mia bambina: quando mi hanno spiegato che qui potevo portarla con me ho pensato che fosse una cosa fantastica!». Audimaris racconta di come all'inizio si sentisse intimidita, ma ora ha preso letteralmente «il ritmo» musicale e atletico: «Torno a casa con più energia, riesco a migliorare le mie ossa arrugginite dalla gravidanza e Aylin si rilassa nel marsupio, si rende conto di stare vicino alla mamma e le piace tantissimo».

A noi è piaciuto parecchio vedere queste mamme con i loro piccoli letteralmente addosso, i loro balli delicati e gioiosi al ritmo della musica che contagiava anche chi sta a guardare, ma soprattutto quelle testoline e quelle gambine che fuoriuscivano dai marsupi, muovendosi, naturalmente, pure al ritmo della musica.