

Foi na segunda gestação, em 2021, que conheceu a atividade e resolveu se tornar também professora. “É um trabalho muito gostoso, passei a ter um tempo de conexão com meu bebê e me conectei também com outras mães, criando uma rede de apoio e de amigas”, acrescenta.

A aula começa com um momento para as mães. Os bebês ficam nos tapetinhos, com brinquedos próprios, enquanto as mães fazem massagens, alongamentos e exercícios posturais. A ideia é soltar o corpo. Depois disso, vem uma massagem nos bebês, preparando-os. Por fim, eles vão para o sling e começa a dança.

“Seguimos o fluxo dos bebês, as turmas são menores para que todos recebam esse cuidado e atenção. Algumas vezes, a massagem pode demorar mais; outras, o alongamento. Depende muito deles e deixamos livre caso eles precisem mamar, trocar fralda, cochilar”, explica Aline.

Corpo em movimento

Ela ressalta a importância de colocar o corpo em movimento após o nascimento de um filho. “Exercitamos a consciência corporal para entender que aquele corpo mudou, e vamos percebendo e atendendo essas necessidades”, explica.

A dança é toda pensada para esse corpo no puerpério. As professoras ensinam a respiração correta para favorecer a ativação abdominal e contribuir com o fechamento da diástase. São explorados movimentos orgânicos que respeitam os limites de cada mãe. Mesmo assim, Aline afirma que a atividade garante que elas possam suar um pouco.

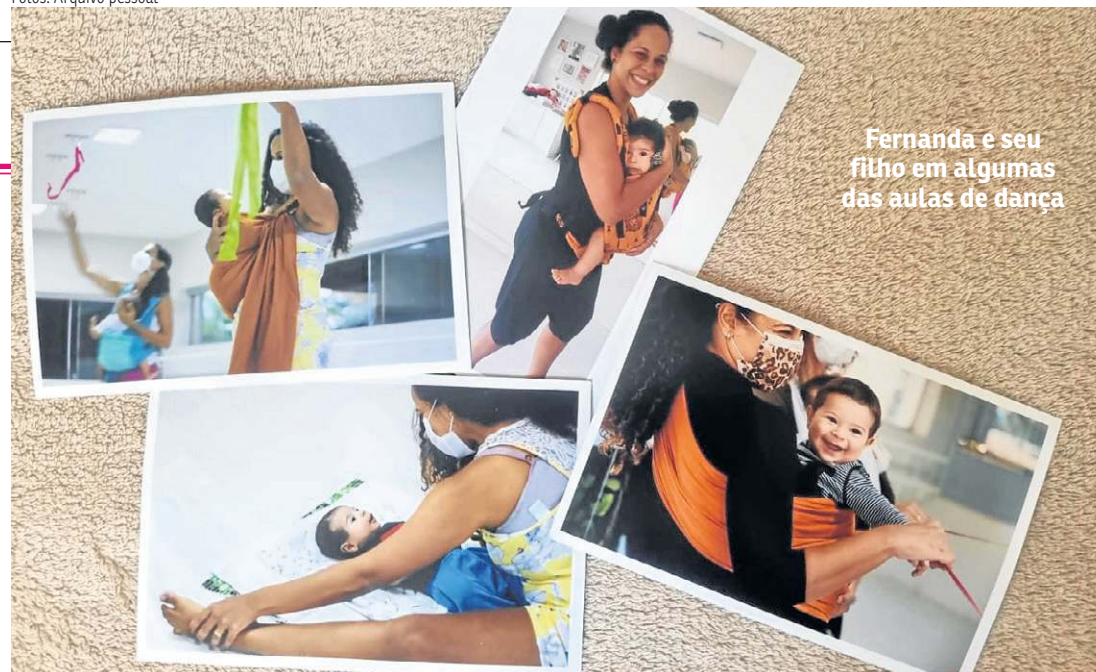
“Trabalhamos o aeróbico. Claro que não é de alta performance ou nada assim, mas existe, sim, a atividade física que é considerada de intensidade média e promove essa volta para o exercício”, completa.

Sling dance

Mariana Russo, professora de dança há 28 anos e criadora do método de sling dance que leva o seu nome, acrescenta que todos os benefícios da dança se aplicam às modalidades entre mães e bebês.

Ela destaca o fortalecimento muscular, o aumento da flexibilidade, a diminuição de dores musculares, a melhora na postura e o alívio de tensões acumuladas durante os movimentos do dia a dia. “Quando temos um bebê, estamos o carregando o tempo todo, amamentando, e passamos muito tempo nessas posições, o que pode gerar essa tensão muscular que é liberada durante a dança”, explica.

O método sling dance Mariana Russo (@sling-dance) surgiu, assim como o dança materna, da



Fernanda e seu filho em algumas das aulas de dança

maternidade e da vivência de sua idealizadora. Quando teve seu bebê, em 2012, Mariana percebeu os inúmeros benefícios do sling e os movimentos que o objeto permitia entre mãe e bebê. Ela ressalta a importância do objeto no período do puerpério, não só para as mães, mas também para os pais. “É uma forma de estimular o contato pele a pele. O toque e o contato são muito importantes para o bom desenvolvimento do bebê e para o fortalecimento do vínculo afetivo”, explica.

Mariana acrescenta que a dança entre mães e bebês é uma forma de promover o bem-estar físico, mental e emocional e não só pode, como deve, ser também praticada pelos pais. “Como qualquer pessoa, eles têm a potência da dança, e o sling é uma forma superimportante de

estimular o contato pele a pele que eles acabam tendo menos por não amamentar. Promove essa conexão e essa proximidade afetiva entre eles e os bebês”, completa.

Momentos a sós

Mãe de três, Theo, 7 anos, Cauã, 2 e Lara Brito, 25 dias, a bióloga Fernanda Brito, 37, é uma entusiasta da dança materna desde o nascimento do segundo filho. “Eu já tinha um filho mais velho e foi muito importante ter esse momento a sós com o bebê, já que, em casa, sempre dividia a atenção entre os dois”, comenta.

Além de poder curtir o novo bebê, Fernanda afirma que o autocuidado foi uma das coisas que a conquistou e trouxe alegria. Estar ali, mesmo que com o filho, cuidando do próprio corpo, se mostrou fundamental para seu bem-estar. E como se isso já não fosse incrível para Fernanda, que pretende dançar também com Lara, ali surgiram laços de amizade com outras mães que duram anos e se transformaram em uma enorme rede de apoio.

A bancária Andressa Meggiolaro dos Santos, 39, também tem três filhos, Daniel, 5, Felipe, 2, e Clarisse Meggiolaro dos Santos, 20 dias, e poder dividir algumas horas com cada filho separadamente é uma prioridade para ela.

Além do momento de conexão e carinho com o bebê, a dança, para Andressa, é uma das formas de sair de casa, espairecer, aliviar a rotina e colocar o corpo em movimento. “É muito fácil esquecer da gente mesma, e a dança traz uma disposição emocional e física para podermos curtir mais a maternidade”, acredita.

Para ela, que não é muito fã de academia, se mover enquanto dança com um dos filhos é uma das melhores maneiras de fugir do sedentarismo. A atividade também a incentivou a começar caminhadas e ter mais coragem para sair de casa pela primeira vez com um bebê.



A professora da Dança Materna Aline e seu bebê