

**Fabiola Gallio**

# **La mia danza più bella: la GraviDanza**

**Spunti e intuizioni ispirati da una meravigliosa  
danza lunga nove mesi (e oltre!)**

*Illustrazioni di  
Fabiola Gallio*

**Youcanprint *Self – Publishing***

Titolo | La mia danza più bella: la Gravidanza

Autrice | Fabiola Gallio

Copertina a cura dell'autrice

ISBN | 978-88-91104-08-3

© Tutti i diritti riservati all'Autrice

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autrice.

Youcanprint *Self-Publishing*

Via Roma, 73 - 73039 Tricase (LE) - Italy

[www.youcanprint.it](http://www.youcanprint.it)

[info@youcanprint.it](mailto:info@youcanprint.it)

Facebook: [facebook.com/youcanprint.it](https://facebook.com/youcanprint.it)

Twitter: [twitter.com/youcanprintit](https://twitter.com/youcanprintit)



## BIOGRAFIA

*Fabiola Gallio è un'economista laureata presso l'Università Bocconi di Milano, ed ha lavorato per diversi anni nell'ambito diplomatico.*

*Danzatrice fin da bambina, ha sviluppato nel corso degli anni un interesse crescente sia per le discipline somatiche che per le pratiche olistiche.*

*L'esperienza incredibile della gravidanza le ha aperto la strada verso un nuovo e potente periodo creativo, che ha preso forma attraverso il libro "La mia danza più bella: la GraviDanza" e la realizzazione di piccole creazioni con i Mandala disegnati durante la gravidanza e dopo la nascita del suo bambino ([www.pregdancey.com](http://www.pregdancey.com)).*

*Oggi Fabiola è un'imprenditrice in ambito ICT, scrittrice di racconti per bambini, nonché una felice mamma "creativa" impegnata in progetti orientati a trasformare in professione le proprie passioni.*



## INTRODUZIONE E COMMENTO AL TESTO

*A cura di Manuela Taddeo<sup>1</sup>*

*Fabiola considera la vita come una meravigliosa danza. Infatti, Fabiola danza fin da quando era bambina e continua tuttora a farlo. La danza la accompagna da sempre ed è parte integrante della sua vita.*

*L'idea del libro è nata dal desiderio di condividere con altre donne, ed in particolare con le future mamme, le intuizioni creative ispirate dalla meravigliosa avventura della gravidanza, che Fabiola considera come la danza più bella della sua vita.*

*I pensieri contenuti nel libro sono stati ispirati da alcune meravigliose persone, in particolare donne, che Fabiola ha avuto l'onore di incontrare nella sua vita, e da altrettanto meravigliosi insegnamenti e libri molto ispirati che ha avuto la fortuna di incrociare lungo il cammino. Tuttavia, se prima della gravidanza essi rimanevano lì un pó scollegati gli uni dagli altri, con la gravidanza è come se avessero ritrovato il "fil rouge" che li unisce e dà loro un senso compiuto, rimettendo così tutti i tasselli del puzzle nel giusto ordine a comporre un meraviglioso disegno armonico.*

---

<sup>1</sup> Co-traduttrice, insieme a Susan Newman, della versione in inglese del libro ("My most beautiful dance: the PregDancey. Thoughts and intuition inspired by a wonderful long dance lasting nine months (maybe more!)").

## **La Danza e la GraviDanza**

*Poco dopo essere rimasta incinta, Fabiola ha scoperto che "gravidanza" contiene in sé la parola "danza": per lei, che ama danzare, si è trattato di una grande rivelazione, che le ha permesso di affrontare con serenità e naturalezza questa meravigliosa avventura creativa.*

## **Il Vuoto**

*‘E’ dal vuoto che TUTTO ha origine’<sup>2</sup>. Se una stanza è piena di cose ed oggetti, non resta più spazio per mettere alcunché e non resta nemmeno più spazio per muoversi. Se invece è vuota, allora è possibile vederla ed apprezzarla nella sua bellezza e grandezza, e decidere di disporre altre cose nuove. Anche per accogliere un bimbo è necessario, in un certo senso, creare il vuoto dentro di sé e fare spazio per accogliere nel proprio grembo una nuova vita.*

## **Il Femminino**

*Anche “il femminile che si manifesta nel suo splendore, senza più corde che lo tengono legato, o tappi che gli impediscono di uscire dal vaso”<sup>3</sup>, deve essere liberato. Questa immagine è stata ispirata a Fabiola da un passaggio del film “Pina” di Wim Wenders, dedicato alla danzatrice e coreografa tedesca Pina Bausch, che Fabiola aveva visto durante la gravidanza. Si tratta in particolare di una scena in cui si vede una danzatrice all’interno di una stanza vuota che cerca, con*

---

<sup>2</sup> Capitolo II.

<sup>3</sup> Capitolo III.

*grande sforzo e fatica, di muoversi e di danzare con una corda legata in vita ed agganciata ad una delle pareti della stanza. Quell'immagine è rimasta molto impressa a Fabiola, poiché ha rivisto se stessa in quella stessa condizione che le impediva, a quel tempo, di muoversi e danzare liberamente la sua personale danza della vita.*

### **Il Femminino Curandero**

*Questo concetto è stato ispirato da un paio di libri che Fabiola ha letto poco prima di rimanere incinta, “Il risveglio della dea” di Vicki Noble<sup>4</sup> e “La curandera moderna” di Patricia Martina<sup>5</sup> in cui si parla appunto di femminino e di curandera, e da una carissima amica curandera, Yoanna Da Vinci<sup>6</sup>. Fabiola si riferisce in particolare alla riscoperta e al risveglio del potere innato, ma spesso dimenticato, delle donne, che deriva direttamente dalla Madre Terra, la cui più grande manifestazione è il potere di accogliere la vita e dare alla luce una nuova creatura, ma anche il potere di guarire tramite la propria medicina interiore.*

### **Arrendersi e mollare la presa**

*Per Fabiola la resa rappresenta una grande conquista da parte degli uomini: quando ci si arrende, in qualche modo si “lascia che sia”, mentre se si fa resistenza si utilizzano*

---

4 [www.motherpeace.com](http://www.motherpeace.com)

5 [www.patriciamartina.org](http://www.patriciamartina.org) / [www.yabete.it](http://www.yabete.it)

6 [www.mandaravajflower.com](http://www.mandaravajflower.com)



*inutilmente le proprie energie per trattenere qualcosa che non serve più, invece di utilizzarle per qualcos'altro che valga maggiormente la pena. Fabiola crede infatti che tutto ciò che nella vita richiede troppo sforzo non sia in fondo benefico, e debba essere in qualche modo rilasciato per poter così liberare l'energia inutilmente trattenuta.*

*Mollare la presa è un concetto già di per sé piuttosto forte, ma arrendersi è qualcosa di ancora più potente. Fabiola l'ha scoperto durante il parto grazie ad una meravigliosa ostetrica, Valeria Barchiesi<sup>7</sup>: si tratta di una parola che ha aiutato molto Fabiola ad affrontare il travaglio e a partorire in modo naturale, arrendendosi semplicemente e con fiducia alla Natura e ai suoi processi perfetti. Secondo Fabiola infatti, arrendendosi si mette a tacere la mente, che vuole controllare tutto, e finalmente ci si lascia trasportare dal fiume della vita che scorre, senza sforzo ma godendosi appieno la “nuotata”.*

*Perché molto spesso i legami e le “corde” sono rassicuranti e sono un buon alibi per non cambiare e rimanere come e dove siamo. Per Fabiola, liberarsi delle corde è un atto di grande coraggio: suggerisce di andare oltre, di guardare oltre, diventando consapevole delle coincidenze e della sincronicità degli eventi della vita, senza tuttavia soffermarsi troppo a pensare al loro significato, ma lasciando semplicemente che “accadano”.*

---

<sup>7</sup> [www.associazionelido.it](http://www.associazionelido.it)

### **Il respiro**

*Per Fabiola il respiro è vita. E' l'origine e la fine della vita, e l'essenza della vita stessa. Mentre senza cibo si può sopravvivere anche alcuni giorni, senza respirare si può resistere solo alcuni minuti.*

### **Il concetto dell'Uno**

*Per Fabiola, l'Uno è il superamento della dualità. Con un po' di consapevolezza è infatti possibile ricongiungere gli opposti e ritrovare l'Uno.*

### **Lo stile**

*Si tratta di un libro autobiografico, Fabiola sente profondamente i concetti e i pensieri contenuti nel libro e cerca di viverli e metterli in pratica quotidianamente nella vita di tutti i giorni.*

*Fabiola utilizza un linguaggio e delle immagini molto poetiche per descrivere l'anima e i comportamenti umani. E' molto concisa ma, allo stesso tempo, le parole che utilizza sono molto potenti ed intense, pur nella loro semplicità.*

*Il libro è permeato da un forte senso di spiritualità. Durante la sua stesura, Fabiola ha seguito un proprio ordine cronologico interno assecondando l'ordine temporale con cui questi pensieri ed intuizioni l'hanno accompagnata durante la gravidanza.*



## PREFAZIONE

*“Nulla si crea e nulla si distrugge, tutto si trasforma”. E’ una regola base dell’Universo, come l’ha definita qualche buon vecchio saggio! E questa regola vale per tutte le creazioni, da una creatura umana ad una creatura altra, come ad esempio un’opera creativa (d’altronde la parola creatività non ha forse la stessa radice di creare, curioso no?)*

*Questo piccolo libro vuole essere un modo semplice di condividere, con chi lo desidera, le intuizioni “creative” ispirate dalla meravigliosa avventura della “GraviDanza”, che amo definire come la danza più bella della mia vita!*

*Dedicato a tutte le creature che desiderano ricordarsi di essere delle meravigliose creature creative!*



♥ *Grazie Niccolò* ♥



## INDICE

- 1. MENTRE TUTTO VA VELOCE, IO STO FERMA...“Eppur (qualcosa) si muove”!**.....18
- 2. IL VUOTO** .....34
- 3. IL FEMMININO CHE SI MANIFESTA NELLA SUA PIENEZZA**.....36
- 4. ARRENDERSI...Ovvero la resaconsapevole, ovvero l’elogio della passività!**.....38
- 5. INTUIZIONE E FIDUCIA...E un pizzico di sincronicità!**  
.....Errore. Il segnalibro non è definito.
- 6. LA FARFALLA...E la ripresa del potere autentico!**  
.....Errore. Il segnalibro non è definito.
- 7. DANZARE LA DANZA DELLA VITA**  
.....Errore. Il segnalibro non è definito.
- 8. ODE ALLA GRAVIDANZA**  
.....Errore. Il segnalibro non è definito.
- 9. L’ACQUA**  
.....Errore. Il segnalibro non è definito.
- 10. RESPIRARE**  
.....Errore. Il segnalibro non è definito.
- 11. DIVENTARE UN CANALE...Ma con le radici (come un albero)!**  
.....Errore. Il segnalibro non è definito.



**12. LA DANZA DELLA DUALITA'...Che diventa "TUTTUNO"!**

.....Errore. Il segnalibro non è definito.

**13. LA TRAVERSATA**

.....Errore. Il segnalibro non è definito.

**14. E PER CONCLUDERE...Qualche pillola di danza "lieve", ovvero dell' "éveil", ovvero del "risveglio"!**

.....Errore. Il segnalibro non è definito.

**15. E ADESSO?**

.....Errore. Il segnalibro non è definito.



## **1. MENTRE TUTTO VA VELOCE, IO STO FERMA**

**...“Eppur (qualcosa) si muove”!**

In questi tempi così accelerati, dove tutto sembra scorrere ad un ritmo più sostenuto che mai, a me sta invece accadendo qualcosa di strano, come se stessi andando controcorrente.

Non so perché, ma da qualche tempo mi sento stanca.

E' vero che è inverno, e quindi viene voglia di stare a casa, sul divano, a leggere un buon libro o ad ascoltare un po' di musica, invece di uscire al freddo.

Però ho addosso una stanchezza strana, di quelle proprio profonde per cui dormiresti un giorno intero.

Chissà cos'è...sarà forse il lavoro (in effetti ultimamente il ritmo in ufficio è stato piuttosto sostenuto)...oppure semplicemente sento, come tutti i mammiferi, il richiamo del letargo invernale...chissà ?!

Intanto non posso fare altro che assecondare questo bisogno di riposarmi e farmi delle lunghe e profonde dormite!

*E poi d'un tratto...*

*TROPPI PENSIERI!*

*TROPPO RUMORE!*

*TROPPI COLORI!*



*TROPPE IMMAGINI E VISIONI!*

*TROPPE PAROLE!*

*TROPPE INFORMAZIONI!*

***TROPPE CONNESSIONI!***

**TROPPO DI TUTTO!**

**AIUTO SOFFOCOOO!!!**

*E in un istante...*



**!! PUFFFFF !!**



*TUTTO QUESTO SCOMPARE!*

Ora è solo **ESSERE** nel **VUOTO**

Qui in questo momento

E' solo silenzio ed espansione

E mi faccio una domanda: è possibile  
stare/essere senza fare nulla?

## 2. IL VUOTO

Tra un inizio e una fine è lì

Nell'infinitesimo tra un inspiro ed un espiro

Lì dove finisce e poi inizia

Mi lascio ispirare dal niente e al niente  
ritorno

Come definire qualcosa che è indefinibile?

E' lo spazio – o non spazio – tra un passo e  
l'altro

Quella sospensione che ti sorprende prima di  
appoggiare il piede a terra per avanzare (o  
retrocedere)

E' quando ti si blocca il respiro per la  
meraviglia di fronte ad uno spettacolo della  
natura

Lui è lì tra un pensiero che se ne va ed uno  
che arriva

Perché allora non lasciargli tutto lo spazio dei  
pensieri?

Lasciare andare senza trattenere

Osservare i pensieri che se ne vanno

Ed essere il vuoto

Perché è dal vuoto che **TUTTO** ha origine!

### **3. IL FEMMININO CHE SI MANIFESTA NELLA SUA PIENEZZA**

E' il femminile che si manifesta nel suo splendore, senza più corde che lo tengono legato, o tappi che gli impediscono di uscire dal vaso.

E' una luce meravigliosa che emana e si diffonde tutto intorno, senza limiti, per chi vuole è qui, eccolo, venite a vederlo!

E' semplice e spontaneo, autentico, puro e pulito, come l'acqua fresca e cristallina di una sorgente purissima.

E' il femminile *curandero*, che porta guarigione a chi lo desidera.

E' gratuito e non chiede nulla in cambio, è lì  
disponibile per chi lo desidera con  
consapevolezza e cuore puro!

#### **4. ARRENDERSI**

**...Ovvero la resa consapevole, ovvero l'elogio della passività!**

Arrendersi a ciò che è, non è più tempo di trattenere, non ci sono più né le forze né l'energia.

Trattenere è un grande dispendio di energia, pensa quanta se ne può liberare quando lasci andare tutto ciò che non ti serve più!

Ma è importante lasciare andare con infinita gratitudine e in piena luce e amore perché, se siamo qui dove siamo e come siamo, è anche grazie a ciò che abbiamo trattenuto, o che ci ha trattenuto.

Ma ricordati che essere trattenuto o aggrapparsi a qualcosa sono due facce della

stessa medaglia, ciò che cambia è come liberarsene: nel primo caso basta dire “no grazie” e andarsene ringraziando; nel secondo bisogna mollare la presa (mi piace molto associare anche le espressioni in francese “lacher prise” e in inglese “let it go”, che danno sfumature diverse, ma complementari, a questo concetto).

E ricordati sempre che quelle corde e quei legami sei sempre tu che li hai voluti, sei tu che hai deciso, molto spesso inconsapevolmente, di legarti o di farti legare.

**Dopo aver imparato a dire di no,  
arrendersi significa imparare a dire di SÌ!**



Lascia andare tutto quello che non serve più  
con naturalezza e gratitudine!

Affidati all'intelligenza e alle competenze  
dell'essere, della natura, di te stesso, del  
**TUTTO!**

E, se sei in “dolce-attesa”, affidati alla  
saggezza della meravigliosa anima che ospiti  
nel tuo grembo!



Quando realizzerai che sei tu e SOLO tu  
responsabile della tua vita e di ciò che  
accade, vedrai come la tua vita, e di  
conseguenza quella degli altri, cambierà!

E non dimenticarti mai di ringraziare per  
tutti i doni che ricevi e che riceverai!

