

Il canto nella musicoterapia in acqua

L'IMPORTANZA DELLA VOCE COME COLLEGAMENTO DEL TUTTO

Introduzione: Il canto ed il vibratorio nella mia vita

Da che ho memoria, ho sempre cantato. Il canto per me è sempre stato pura libertà: sfogo quando ero arrabbiata, felicità quando ero triste, serenità in momenti difficili. Poi, nel 2012, il mondo si spegne. Ipoacusia destra, sordità grave a sinistra. Ed il mondo come l'avevo sempre conosciuto, passa da fuori a dentro di me. Non sento più se sono intonata, la musica diventa una matassa di rumori che non riesco a districare. E lì, arriva il bandolo della matassa: il vibratorio. Tutto vibra, noi stessi siamo vibrazione, e delle frequenze esistenti la nostra voce è sicuramente la più potente, ed il canto ancora di più, diventa espressione emotiva e fisica di connessione fra il dentro ed il fuori, fra il prenatale ed il neonatale. Mi rendo così lentamente conto, che invece di aver perso l'udito, ho guadagnato un altro senso: ascoltare con tutto il corpo. Solo in acqua, con la cassa subacquea, posso tornare a "sentire" la musica come ricordavo fosse.

2015: rimango incinta di mio figlio Gregorio, e scopro che quando sono nella vasca con la mia cassa subacquea, sono più vicina ed in sintonia a capire la sua vita prenatale di quanto potrei mai essere. Da lì inizio a cercare una formazione sulla musica in acqua per neonati, e scopro il metodo di Paola Ulrica Citterio, anche se mi ci vorranno altri 4 anni per poterlo frequentare.

Il canto nella Musicoterapia

Nella musicoterapia, in quanto terapia di impronta relazionale, la voce e la vocalità diventano un dialogo sonoro-vocale che alimenta l'energia nella relazione, non solo come effetto sul paziente, ma anche sul terapeuta e dunque sulla relazione fra essi. La voce ha ruolo fondante, perché trasmette l'unicità dell'individualità, in connessione però allo

scambio nella relazione con altro da sé. La voce è ascolto, è ascoltata, ed è connessione profonda fra tutti i livelli dell'essere umano e fra gli esseri umani.

In acqua, tutto ciò viene amplificato, favorendo la propriocezione in un profondo ambiente regressivo, ricreando l'ambiente della vita prenatale. Se è vero che cantare stimola la produzione di endorfine, il canto in acqua permette di raggiungere un profondo stato di rilassamento e benessere psicofisico. Il ritrovare la voce della madre, in un ambiente che ricorda molto la cavità endouterina, insieme agli strumenti che ricreano la sinfonia prenatale, fa sì che il canto diventi il collegamento fra la vita prenatale e quella neonatale.

Il canto copre tutte le aree fondanti della musicoterapia in acqua:

- Crea piacere
- Risponde ai bisogni
- Stimola le competenze intellettive e motorie
- Stimola la relazione affettiva della triade
- Stimola il linguaggio verbale e non del neonato

Il canto dei genitori è, insieme a quello dell'animatore, parte integrante e fondamentale del corso.

Relazione fra la vita prenatale e neonatale

Già prima della nascita, ancora dalle primissime fasi della gestazione, il bambino è immerso in un bagno sonoro che condizionerà in parte il suo sviluppo ulteriore. Nelle prime settimane di vita, il sistema uditivo è decisamente preponderante su quello visivo, dando così continuità al riconoscimento della voce materna, di cui ormai il bambino percepisce anche intonazione e timbro, non più solo la vibrazione.

Relazione fra il dentro ed il fuori da sé

Numerosi autori hanno studiato e sottolineato l'importanza della comunicazione preverbale fra adulto di riferimento e neonato, il cosiddetto babytalk o motherese, comune in tutte le lingue del mondo con caratteristiche simili. Di notevole musicalità, il babytalk è spesso un'attività di specchio e dialogo sonoro in un'infinita variazione, in cui emergono gioco e piacere nella scoperta preverbale. Ritroviamo quindi il principio della ripetizione in associazione a quello della variazione, che stimola il bambino all'adattamento, all'arricchimento del repertorio ed alla creatività vocale nel gioco.

La voce ed il canto nei neonati

All'inizio della nostra vita, la voce intesa come "voce di qualcuno", con tutte le sue caratteristiche distinguibili, che va intesa come risultato di un processo evolutivo, non sussiste. Dalla nascita, il neonato si esprime in manifestazioni vocaliche non separabili da ciò che sta sperimentando con tutto il proprio essere, utilizzando un grido-urlo-pianto/corpo come espressione diretta di sé e ciò che vive. Nel neonato, quindi, come in contesti di forte regressione come l'acqua, la voce diventa manifestazione diretta di noi stessi, abbattendo la separazione fra l'espressione vocale ed il piano emotivo-affettivo. (Corrado Bologna, 1992).

Quando allora possiamo dire che il neonato inizi a scoprire la propria identità vocale? Anzieu (1987), Imberty (2002) e Piana (1996), pongono *l'ascolto* come base di questo processo. Anzieu si rifà allo specchio sonoro, mentre per Imberty e Piana il processo acquisisce valore con il dialogo sonoro.

Attraverso lo *specchio sonoro ed il dialogo sonoro*, e l'esplorazione dei giochi vocali, il neonato inizia a sperimentare la **voce dentro** (*il vibratorio interno*) e **fuori da sé** (*il ritorno acustico*), e può man mano riconoscere la sua voce come propria ed identificativa di sé. Il solo ascolto di musica o suoni esterni non può determinare la sua espressione musicale, bisogna quindi stimolare i genitori affinché ascoltino i loro bambini e giochino vocalmente insieme a loro, lasciando ad ogni bambino il proprio tempo per diventare lo *Sonoro intenzionale e consapevole*. Il piacere dei bambini che scoprono il suono in acqua, durante una stimolazione multisensoriale, è immenso. Il bambino diventa da recettore passivo, un recettore attivo ed intenzionale, un produttore e sperimentatore della propria voce e dei suoni emessi e riproposti. I momenti di silenzio, le pause proposte da Paola in acqua, sono "*respirazioni necessarie, ascoltare l'altro per ascoltarsi, ascoltarsi e dopo giocare*" (Cit. Paola Ulrica Citterio).

Mi ha stupito enormemente vedere come i neonati nel corso 0/6 mesi inizino a muoversi ed a seguire gli stimoli sonori proposti solo quando sentono il genitore cantare le melodie che riconoscono come parte del proprio vissuto. Il **rito di inizio** con giro giro tondo, che fa riferimento alle prime paroline e lallazioni (0/6) di ogni singolo bambino, o che loro riconoscono ed associano all'attività seguente (6/12) è incredibile da sperimentare. Le loro facce stupite quasi a dire "Ma tu parli la mia lingua! Mi capisci!", ed il modo in cui rispondono sia allo specchio che al dialogo sonoro creano un'armonica esperienza vocale unica. All'interno dell'interazione vocale, il neonato sperimenta gradualmente la possibilità

di ritrovare le caratteristiche della propria voce, attraverso la voce di un altro.

Il canto per lo sviluppo del neonato

Proposti come gioco sonoro, il canto e la vocalità influenzano notevolmente lo sviluppo del neonato sotto tutti gli aspetti. Da gioco divertente, ascoltare ed elaborare favoriscono **lo sviluppo della memoria** a breve e lungo termine e **la capacità di concentrazione**. Le variazioni vocali e cantate durante le lezioni (ritmo binario o ternario battuti sul corpo del neonato come nel caso del 6\12), rispettare le pause ed attendere il tempo di risposta dei bambini, aspettare il via per saltare in acqua (lezioni 3\4 anni), attendere il proprio turno per salire sul tappeto, aiutano il bambino a costruire l'intero **sviluppo del comportamento sociale e comunicativo**, basato sull'apprendimento di sequenze la cui struttura temporale è basata sulla ripetizione. La ripetizione e la variazione permettono ai bambini di dominare il tempo e lo spazio, creando un legame profondo tra la cognizione musicale e l'**esperienza affettiva**. Nell'equilibrio fra l'attesa, il riconoscimento della sequenza originale e dei punti di riferimento per partire l'esplorazione delle variazioni, si fonda lo schema di interazione fra gli individui.

E' ormai comprovato che lo studio di uno strumento musicale e della musica nella primissima infanzia promuove lo sviluppo di capacità motorie e di coordinazione. Nello specifico, l'utilizzo della strumentazione del corso di musicoterapia in acqua favorisce lo sviluppo dell'intelligenza senso-motoria, in particolare l'uso espressivo del corpo, il coordinamento globale e oculo-manuale, le abilità grosso motorie e la motricità fine, la strutturazione dello schema corporeo ed il processo di lateralizzazione. L'utilizzo del canto e della voce, promuove altrettanto efficacemente la propriocezione, **lo sviluppo cognitivo** e pone le fondamenta per **lo sviluppo preverbale e verbale**. La prof.ssa Nina Kraus, direttrice del Laboratorio di neuroscienze uditive della Northwestern University, Illinois, in base ad una serie di test su un centinaio di studenti di scuola superiore, ha dimostrato il forte collegamento tra capacità di linguaggio, senso del ritmo e musica. Gli studiosi per la prima volta dimostrarono "l'esistenza di un collegamento neurobiologico tra capacità di tenere il ritmo e quella di codificare i suoni della lingua parlata, con significative ricadute, per quanto è possibile prevedere, sulle capacità di lettura". Da questo esperimento è stato rilevato che i ragazzi che si dimostravano migliori nel mantenere il ritmo, erano anche quelli in grado di sillabare nel miglior modo.

Nel caso dei musicisti che suonano insieme, che hanno gli stessi respiri e devono imparare ad ascoltarsi ed accordarsi (non solo dal punto di vista oggettivo di intonazione e tempo), la musica che suonano diventa un “sentire” condiviso, un **ponte affettivo** di risonanza emotiva. Ciò che Stern (1985) definisce “messa in sintonia affettiva”, si ritrova ampiamente nei corsi di musicoterapia in acqua, quando nello 0\6, alla voce della madre corrisponde un sorriso del neonato, ed al verso di gioia del neonato corrisponde un sorriso della madre. Questa esperienza non è misurabile, bensì deriva da uno stato emotivo vissuto attraverso l'altro.

Ho partecipato a delle lezioni di 3/4 anni con mio figlio Gregorio, di 3 anni, ed ho vissuto su di noi la risonanza emotiva donata dalla musica in acqua. Gregorio, già dopo la prima lezione ha iniziato a cantare delle melodie da lui conosciute, ma utilizzando parole inventate o cambiandole. A seguito di uno spavento in acqua poco più di un anno fa, in piscina o al mare non mi lasciava mai il collo, né riuscivo nemmeno a girarlo verso l'esterno, e solo con la musica, già alla prima lezione si è lasciato andare, vincendo la sua paura e riappropriandosi dell'elemento liquido, che è ormai diventato attrattiva e divertimento infinito. Dal punto di vista motorio in solo tre lezioni ha acquisito notevole sicurezza, l'ho visto sperimentare a casa ed al parco capriole, tuffi e giravolte. Anche la sua capacità di comunicare e gestire le emozioni è migliorata, lo trovo più sicuro di sé e nel comunicare le proprie emozioni, soprattutto verbalmente quando è arrabbiato. Il nostro legame di fiducia si è notevolmente cementato, in quanto sa (e l'ha espresso con parole sue) che la mamma se lo prende quando si tuffa in acqua, lo prenderà sempre. Inoltre, dopo aver fatto insieme al mio compagno due giorni in piscina, ha deciso di chiamarlo papà. Mi ha lasciata letteralmente senza parole quando, usciti dalla piscina il primo giorno, si è voluto far coprire con l'asciugamano ed ha detto al mio compagno “mi culli come i bimbi piccoli?”. La potenza e la profondità dell'utilizzo del canto nella musicoterapia in acqua non potrebbero avermi colpita e trasformata di più, e sono felice di poter avere l'opportunità di far scoprire altrettanto ad altre famiglie.

Bibliografia e web:

R. BENENZON, La nuova musicoterapia, Roma, Phoenix Editrice, 1997;

M. IMBERTY, La Musica e il bambino, in “enciclopedia della musica” , Il Einaudi, 2002

C. BOLOGNA Flatus vocis. Metafisica e antropologia della voce, Edizione Il Mulino, 1992

MUSICA&TERAPIA N30, Un numero monografico di Musica & Terapia sulla voce e il suo uso in musicoterapia http://musicaterapia.it/wp-content/uploads/2014/02/MT_30.pdf

http://www.lescienze.it/news/2013/09/18/news/musica_ritmo_linguaggio_parlato-1813249/

➔ Articolo originale <http://www.ineurosci.org/content/34/36/11913>