

LA DARBUKA IN ACQUA: IL CUORE PULSANTE NELLE IMMERSIONI

Esperienza di Osservazione nel Corso di Formazione Neonatale con la Musicoterapia in acqua ideata dalla Dott.ssa Paola Ulrica Citterio.

Tesina a cura di Veronica Sodini

*“...lasciami ascoltare, lasciami sentire ciò che il suono dell'acqua dice al cuore.”
J.W.Goethe*

Sono venuta a conoscenza del corso di formazione neonatale con musicoterapia in acqua di Paola Ulrica Citterio circa 8 anni fa, navigando su internet, alla ricerca di informazioni riguardanti corsi di musicoterapia in acqua. Per una serie di circostanze personali non sono mai riuscita ad iscrivermi ma ho sempre continuato a monitorare il sito sperando che i suoi incontri continuassero ad essere attivi.

Quest'estate, finalmente, ho preso una decisione: “ora o mai più” e l'ho chiamata, facendo una delle cose migliori per la mia crescita professionale: seguire uno dei suoi corsi, nello specifico quello di acquaticità neonatale a Gussago, provincia di Brescia, nella piscina “Le Gocce”.

Il corso è strutturato in 3 fine settimana per un totale di 48 ore e comprende una parte di teoria in palestra in cui si affrontano diverse tematiche tra cui la presentazione, la preparazione e la sicurezza dell'ambiente – piscina, ed uno pratico in acqua in cui si osserva e si partecipa anche attivamente ai corsi divisi nelle seguenti fasce d'età: 0 – 6 mesi, 6 – 12 mesi, 18 – 24 mesi ed infine 24 – 36 mesi.

I suddetti corsi vengono pensati e svolti dalla dott.ssa Citterio con obiettivi, modalità e strumenti differenti in base ai bisogni emotivi e di sviluppo psicomotorio delle differenti fasce d'età sopracitate.

Andrò adesso a descrivere brevemente quali sono queste intenzioni, queste azioni e il mezzo che conducono all'esito di un incontro di acquaticità neonatale con l'uso della musicoterapia in acqua, facendo qualche esempio in base alla mia esperienza di osservazione ed anche a ciò che mi ha colpito maggiormente, per poi concentrarmi su ciò che ha ispirato il titolo di questa tesina, ovvero le immersioni accompagnate dalle pulsazioni subacquee tramite la percussione del tamburo arabo di nome darbuka.

Le intenzioni o gli obiettivi sono molteplici, la dott.ssa Citterio ha individuato nel proprio metodo finalità propedeutiche ed anche in parte riabilitative stimolando “la conoscenza naturale del bambino col proprio corpo per farne uno strumento attivo nel processo di crescita” (pag 5 degli “ELEMENTI TEORICI PER IL CORSO NEONATALE IN ACQUA CON LA STIMOLAZIONE PLURISENSORIALE”).

Le azioni si esplicano attraverso il gioco musicale, che stimola l'apprendimento e lo sviluppo del bambino. All'interno del gioco musicale vi sono differenti modalità come sopra anticipato, ma la struttura rimane la medesima: rito di inizio, parte centrale e rito finale.

Un esempio di rito iniziale è riunirsi in cerchio per salutarsi, si chiede ai genitori quale parola il bambino dica più frequentemente e si inizia a girare in tondo col busto e la faccia rivolti verso il centro. I genitori tengono i bimbi sotto le ascelle di modo che siano liberi di muovere il corpo a loro piacimento, si canta una melodia con la parola di ogni bimbo e al

termine di ogni parola ci si ferma per sbattere le mani nell'acqua e aspettare una risposta dai piccoli.

La parte centrale è dedicata al gioco musicale che viene proposto rispettando le tappe evolutive del bambino, più il bambino cresce più articolata è la consegna. Per esempio nella fascia d'età 18/24 mesi si imposterà un gioco che divida solo 2 categorie i animali, di strumenti, di concetti. Nella fascia 24/36 la richiesta può essere di 4 differenti categorie o di concetti (animali, stagioni, colori, strumenti etc ...).

La parte del rito finale è sempre dedicata alle coccole col genitore (0/24 mesi) e del rilassamento con le wind - chines suonate prima sott'acqua nel rilassamento e dopo fuori dall'acqua per l'attivazione dei bimbi. Il saluto viene sempre proposto sottoforma giocosa, infatti i bimbi posso esplorare lo strumento favorendo il suono sia coi piedini che con le mani.

Il mezzo tramite il quale si svolgono gli incontri è prima di tutto l'acqua, si parla infatti di musicoterapia in acqua, e di ciò che si può fruire da essa: per esempio la temperatura accogliente, importante soprattutto per i bimbi più piccoli; i suoni/rumori per una comunicazione non verbale. Infatti un modo che ho osservato in cui il genitore si relaziona col piccolino durante gli incontri, è quello di comunicare facendo le bolle sulla superficie dell'acqua emettendo contemporaneamente un suono con la voce e il rumore dell'aria sull'acqua. Grazie a ciò si può stabilire anche un contatto visivo col proprio figlio con l'ausilio di un tipo di presa in cui il genitore prende il piccino sotto le ascelle in posizione del bambino prona.

Un altro elemento su cui la dott.ssa Citterio ha posto l'attenzione durante gli incontri di teoria, che funge secondo me da mezzo durante gli incontri, è il costante sottofondo sonoro di musiche per bambini; la dott.ssa Citterio per esempio usa molto le canzoni dello Zecchino d'Oro poiché rappresentano l'identità sonora culturale di ognuno di noi. Chi non ha mai cantato o ascoltato durante la propria infanzia i brani dello Zecchino d'Oro? Anche nelle canzoncine, cantilene o ninnananne in dialetto o in italiano, si possono trovare gli stessi intervalli presenti nel suddetto repertorio.

Un'esperienza pratica di quanto ho descritto finora, e di cui conservo un vivo ricordo, è la sensazione che ho avuto la prima volta che sono entrata nella piscina piccola del centro le Gocce; il primo gruppo che ho osservato era lo 0-6 mesi, le mamme stavano dialogando con i loro bimbi guardandoli negli occhi con vocalizzi e bolle d'acqua e nell'aria tiepida si propagava una musica di sottofondo gradevole e accogliente, io stessa ho percepito una sensazione di benessere figuriamoci i bimbi!

Questa relazione tra suono e acqua si può definire primordiale o, come si legge nei libri di musicoterapia, archetipico.

Il suono/musica e l'acqua, ancor di più combinati insieme, favoriscono processi regressivi; in questo caso porta i bambini all'esperienza fetale in cui l'acqua rappresenta il liquido amniotico, la musica prevalentemente melodica rappresenta la voce materna, gli ovetti percossi la circolazione e gli organi interni.

E il ritmo? In un incontro del corso di musicoterapia in acqua della dott.ssa Citterio, come si presenta l'elemento ritmico? In quali circostanze?

L'elemento ritmico è presente nella maggior parte degli incontri perché è immediato, favorisce il dialogo sonoro – musicale, accompagna melodie, supporta i canti in cerchio che segnano l'inizio dell'attività, durante i quali l'acqua viene percossa alternata agli ovetti.

I bimbi imitano i gesti dei loro genitori rispondendo, sbattendo le mani sull'acqua, generando un ritmo e un suono.

Come si può leggere alla pagina numero 3 "L'importanza del RITMO" degli **"ELEMENTI TEORICI PER IL CORSO NEONATALE IN ACQUA CON LA STIMOLAZIONE PLURISENSORIALE"**, facente parte dispense date in dotazione dalla dott.ssa Citterio a inizio corso, viene citato Dalcroze come creatore della ritmica che afferma che "... La musica deve occuparsi dei ritmi dell'essere umano; favorire nel bambino la libertà dei movimenti muscolari e nervosi, aiutarlo a superare i suoi limiti e inibizioni e armonizzare le funzioni corporali con quelle del pensiero".

L'elemento ritmico è molto importante nella fase delle immersioni, infatti funge, secondo la mia opinione, da "contenitore". Per me tutta l'esperienza del corso è stata importante e utile, ma il vissuto di questo argomento per me è stato speciale. Prima di tutto perché, da percussionista, vedere il tamburo suonato sott'acqua è stato stupefacente! Invece da ex sincronette, anni durante i quali ho sempre e solo ascoltato la musica sott'acqua amplificata da una cassa subacquea, è stato emozionante per la sensazione assolutamente diversa di percepire il suono! Sono ancora emozionata nel pensarlo e nel scriverlo che mi viene spontaneo finire con dei punti esclamativi. Questo periodo di intervallo mi ha anche aiutato a capire come mai io sia rimasta così colpita, 1 mese fa non avrei espresso quello che ho appena scritto.

Il suono, dicevo, viene propagato dall'acqua e percepito attraverso il corpo, non solo attraverso le orecchie, non si tratta più di una questione mentale; la questione diventa più intima, più profonda. Si tratta di rivivere la sensazione l'esperienza a livello fisico, mentale ed emotivo della vita prenatale.

Infatti l'intenzione della dott.ssa Citterio nell'ideare questo differente modo di fruire il ritmo, è quello di riprodurre l'ambiente intrauterino; periodo durante il quale l'embrione si sviluppa e diventa feto per poi venire alla luce.. Il ritmo pulsante della darbuka è il ritmo pulsante del cuore materno, il primo e più antico suono che l'orecchio umano abbia mai percepito, addirittura in se stesso.

Nelle immersioni guidate e spontanee è importante quindi riprodurre quanto sopra descritto al fine di creare un ambiente accogliente, materno, avvolgente e soprattutto conosciuto, per far sì che l'immergersi nell'acqua risulti per il bambino tutto tranne che un'esperienza traumatica. In un certo senso il bambino deve ri-conoscere nell'immergersi in piscina, la vita propria vita prenatale.

C'è un elemento tecnico che supporta quanto sopra descritto, ovvero il modo di eseguire l'immersione nel caso questa non sia agita in autonomia dal bambino stesso, ma queste ultime sono da proporre non prima dei 18 mesi.

Il genitore, o chi per esso, dovrà sollevare il bambino dall'acqua prendendolo sotto le ascelle ed immergerlo in modo obliquo sopra il livello dell'acqua, facendo in modo che il bambino entri prima col capo.

Durante il corso la dott.ssa Citterio ci ha spiegato che arrivavano da lei alcuni genitori con esperienze pregresse in altri corsi, nei quali i bambini venivano immersi in modo verticale, non giocoso e non confortevole. Col metodo verticale non si dà al bambino il tempo di prepararsi all'immersione, molto spesso entra l'acqua nel naso, non si ha tempo di prendere il respiro, il bambino può spaventarsi.

L'elemento ritmico, quindi, è importante che sia accompagnato da una giusta tecnica.

Ma perché la dott.ssa Citterio ha individuato proprio la darbuka come strumento da suonare per riproporre il battito cardiaco e non qualsiasi altro tamburo?

Durante le parti dedicate alla teoria, la dott.ssa ci ha spiegato che la scelta degli strumenti deve essere accurata come la scelta della musica o dei giochi da proporre.

L'elemento acqua, infatti, è utile per molte cose ma non per la conservazione dello strumentario, verso il quale bisogna avere molto riguardo nell'asciugarlo bene a fine lavori. Gli strumenti da suonare sopra o sott'acqua si deteriorano facilmente anche se si conservano in modo ottimale; quindi vanno monitorati, aggiustati o sostituiti se necessario.

La darbuka moderna è leggera, di metallo e la membrana è di plastica sottile e non di pelle. Si asciuga facilmente con un panno e, grazie alla sua leggerezza si sposta velocemente. Eh sì, perché la velocità è anch'essa un elemento fondamentale per la conduzione di questi corsi!

Se la darbuka fosse stata come nacque anticamente e non si fosse adeguata ai materiali moderni com'è successo per altri strumenti, non sarebbe stato possibile utilizzarla. Infatti nei tempi antichi il corpo era di terracotta e la membrana di pelle di pesce tirata da corde non tanto spesse. In realtà se ne trovano ancora con queste fattezze ma vengono utilizzate molto poco o tenute come "reliquie" dai musicisti perché si deteriorano per un nonnulla. Quando ancora la tecnologia non ha preso il sopravvento, in certi casi ottimizzando il suono degli strumenti ma soprattutto facilitandone il trasporto, i materiali utilizzati nei tempi antichi erano solo quelli naturali: legno, pietre, conchiglie, canne di bambù, pelli di animali Addirittura ossa! Basti pensare che le corde degli strumenti a corda erano fatte di budello ... A volte mi chiedo, cercando anche di darmi delle risposte, come sarebbe possibile programmare uno strumentario con elementi naturali per degli incontri in acqua. Mi piacerebbe discuterne con la dott.ssa Citterio se avremo occasione.

Come il tamburo/darbuka, nei corsi della dott.ssa Citterio, rappresenta la pulsazione del cuore nell'ambiente intrauterino, la voce materna è rappresentata da strumenti melodici dai suoni acuti come per esempio il metallofono, le wind – chines e la melodica. Lo scuotimento degli ovetti, invece, rappresentano il suono della circolazione sanguigna e degli organi interni. Si può dire che non manchi proprio nulla!

Mi piacerebbe concludere questo lavoro prendendo spunto dall'articolo di Titta Mancini "MYRRHA 3. **TAMBURO, IL RITMO DEL CUORE.** © Copyright 2017 Myrrha" per concludere con una sua frase. Il concetto, a me molto caro, che lei tocca è che ritmo (ed io aggiungerei anche il suono) sono elementi che accompagnano l'evoluzione dell'uomo dai tempi remoti. Il ritmo della terra, della vita è rappresentata dal tamburo, l'unico strumento musicale presente in tutte le culture del mondo: dagli indiani d'America all'estremo Oriente, dal nord Europa all'Africa, dall'Italia al mondo arabo.

“Per accordare un tamburo servono acqua e fuoco, acqua per allentare la pelle, fuoco per renderla più tesa.

Umidità e calore.

E torniamo alle origini, per fare musica”