

**"Aspettare...in musica: Corso preparato svolto in acqua
con l' uso della Musicoterapia"**

Congresso Internazionale di Nantes, 2003

Di Citterio Paola Ulrica

Questo mio lavoro è nato dall'esigenza di evitare le conseguenze di una mancata relazione materna e/o paterna nei confronti del nascituro durante il delicato periodo della gestazione. Scoprire quali siano le dinamiche emotive relazionali che si creano all'interno di un nucleo familiare e come evitare che s'instaurino errati rapporti affettivi **prevenendo il problema attraverso l'utilizzo della musica in un ambiente preferenziale come l'acqua**. Per creare questo corso ho unito le mie competenze come musicista, musicologa, musicoterapista e istruttrice di nuoto federale.

Perché la musica ?

Ho ideato questo corso **utilizzando la musicoterapia attiva e passiva** per aiutare al meglio la donna incinta a superare le sue conflittualità e angosce, ad esternare le sue emotività, ad essere in sintonia con se stesse e con gli altri, a sentirsi fisicamente bene e ad essere psicologicamente pronta al dolce evento. Anche il feto, viene così stimolato, rispondendo alle richieste di comunicazione della futura madre, conoscendola e relazionando con lei.

La musicoterapia come prevenzione, sotto forma d'ascolto, esecuzione strumentale, ballo e canto è il mezzo più immediato per relazionare col nascituro in quanto evita l'instaurarsi di possibili disagi psicologici e comportamentali. La musica diventa, quindi, il "primordiale" strumento di comunicazione e di relazione "madre-bambino". Il feto si pone già in **relazione** con la madre tramite l'ascolto del battito cardiaco, della voce materna e dei movimenti degli organi interni condividendo, in completa simbiosi, i suoi stati d'animo, le sue emozioni e il suo benessere. La madre comunicando attraverso stimoli acustici e tattili, conferma serenità, sicurezza, fiducia e amore al feto. Il nascituro, a sua volta, stimolato dalla madre relaziona con lei ed il suo ambiente in modo costruttivo ed amorevole.

Perché in acqua?

L'inizio della vita di ognuno di noi avviene in un **ambiente acquatico**. Il liquido amniotico costituisce per il feto la condizione primaria e assoluta per vivere. L'acqua, è un elemento prezioso sia per la madre che per il bambino perché aiuta a ripristinare l'equilibrio psicofisico attraverso le sue funzioni biologiche e terapeutiche. La donna immersa nell'acqua (attraverso il suo continuo massaggio simile ad onde), recupera un senso di leggerezza, di vitalità, di energia di serenità e di pace che trasmette automaticamente al futuro bambino. Come il feto si sente cullato nel grembo materno, così la futura madre rivive in acqua momenti legati alla sua infanzia.

Ad esempio, durante una seduta dove si era espressamente ricercato un momento di regressione attraverso un gioco con le lenzuola, una donna incinta ha ricordato un episodio legato alla sua infanzia. A causa di un infortunio sua madre non poté tenerla in braccio per alcuni mesi. Quando guarì, fu la bambina stessa a rifiutare i suoi abbracci in quanto aveva elaborato l'idea che sua madre non l'accettasse. Per la bambina questo significò non essere amata. L'episodio è stato rivissuto dalla donna in acqua, avvolta tra le lenzuola, in chiave positiva, comprendendo che sua mamma non le era stata vicina per sua scelta, ma a causa dell'incidente. L'acqua, infatti comunica, mette in relazione, stimola il ricordo esprimendosi in molti modi.

Un altro episodio di regressione, verificatosi in acqua sempre con lo stesso gioco delle lenzuola, è quello di una donna in attesa del secondo figlio che ricordò momenti della sua infanzia legati alla madre. Purtroppo questi episodi non erano positivi e lei visse quest'esperienza come una ferita aperta. Mi raccontò che era in cura da uno psichiatra da quattro anni per cercare di risolvere questa sua sofferenza legata alla figura femminile materna negativa. Le ho consigliato di trasferire i suoi sentimenti d'amore legati alla madre su di un'altra persona, la nonna per esempio, che lei amava e stimava. Mi ha detto che ci avrebbe provato. Pensavo di non rivederla più ed invece continuò a seguire il corso esprimendo al meglio i suoi sentimenti e le sue angosce, senza risolvere il suo problema di fondo ma alleviando almeno la sua sofferenza.

I benefici

I benefici nel trascorrere la gravidanza seguendo un corso pre-parto in acqua con l'aiuto della musicoterapia sono quindi innumerevoli. Il mio corso è nato dunque, dall'esigenza di unire diversi aspetti prioritari che ritroviamo in gravidanza:

- Mantenere una buona forma fisica,
- Accettare la trasformazione del proprio corpo,
- Volersi bene e sentirsi in sintonia,
- Rilassarsi, apprezzando i diversi momenti della gestazione,
- Vivere più serenamente ed in modo consapevole la gravidanza,
- Accrescere la propria autostima, acquisendo autocontrollo, sicurezza e fiducia,
- Esternare emotività e sentimenti,
- Essere psicologicamente forti e preparate durante l'attesa, travaglio e parto,
- Stimolare il ricordo, elaborando i momenti di regressione,
- Saper gestire e superare angosce e paure,
- Condividere con il compagno/marito questo delicato periodo,
- Confrontarsi e relazionarsi all'interno del gruppo, abbassando le proprie difese,
- Instaurare una comunicazione profonda con il bambino attraverso l'influenza psichica,
- Cercare l'attenzione da parte del feto,
- Conoscere il nascituro distinguendone i movimenti e le posizioni,
- Imparare a riconoscere i suoi bisogni e preferenze,
- Saper far rilassare e addormentare il bambino/a,
- Esprimere amore, energia, forza, sicurezza, gioia e serenità al bambino dalla gestazione in poi.

.. **Strutturazione del corso**

Svolgo i corsi in una piscina, al riparo da sguardi indiscreti con luci soffuse e con una temperatura dell'acqua di 32°-34°C. Un'ostetrica affronta, inoltre, la parte medica con degli incontri ogni mese. Il mio corso è bisettimanale, dura un'ora e mezzo ed è diviso in tre parti.

La prima parte, di mezz'ora, si svolge in palestra, dove vengono eseguiti esercizi di respirazione, di stretching, di yoga, di immaginazione visiva, di rilassamento. Durante questa prima parte la musicoterapia è solo recettiva.

Nella seconda parte della lezione propongo esercizi di ginnastica in acqua specifici per alleviare il senso di pesantezza e di tensione ai piedi e alle gambe; per rafforzare la muscolatura dei pettorali e dei glutei; per rinforzare e distendere la muscolatura dei dorsali; per alleviare la tensione accumulata sulle spalle e sul collo; per migliorare l'elasticità ed il controllo dei muscoli perineali, del bacino, delle anche; per aiutare la donna nelle possibili posizioni assunte durante il parto (anche per il parto in acqua). In questa seconda fase della lezione, la musicoterapia è recettiva durante le esercitazioni e attiva durante le danze e l'espressività corporea.

Nella terza parte, sempre in acqua, ci si concentra sul legame col bambino, sull'esternare le emotività e sul rapportarsi all'interno del gruppo, svolgendo esercizi di yoga acquatico, di allungamento, di rilassamento, di massaggio, di apnea, di danza del ventre, di movimento e d'espressività corporea. In questa terza parte del corso la musicoterapia è sia attiva che passiva: vengono utilizzati strumenti musicali a percussione e a fiato, si canta, si emettono suoni liberatori o di ricarica energetica, si balla ed infine ci si concentra sul bambino coccolandolo, mettendoci in comunicazione con lui e addormentandolo.

Il futuro papà'

Una volta al mese viene data la possibilità anche ai futuri papà di partecipare al corso. Durante questa lezione aggiuntiva e facoltativa, tutti gli esercizi, dallo stretching alla relazione col bambino, sono eseguiti in coppia. Ritengo che l'armonia in una coppia sia indispensabile. L'uomo, durante il delicato periodo della gestazione, non sa come rendersi utile. Vive l'evoluzione dello stato gravidico della sua compagna e del figlio indirettamente. Ho voluto offrire ai futuri papà questa possibilità: - per renderli più vicini alla loro compagna, instaurando un forte legame nei confronti del bimbo; - per farli diventare più consapevoli del cambiamento, comprendendo gli sbalzi d'umore, le conflittualità, le paure e le tensioni della loro donna; - per farli partecipare

direttamente proponendo degli esercizi dove è indispensabile la loro presenza durante la gestazione, il travaglio e parto. Queste lezioni riscuotono molto successo nonostante la difficoltà nel mostrare le proprie debolezze ed emozioni.

I benefici fisici

Proporre una ginnastica in acqua è ideale per togliere il senso di pesantezza, per migliorare l'elasticità muscolare e articolare, per aumentare la forza e la tonicità muscolare, per stimolare l'apparato respiratorio e cardiocircolatorio, per stimolare il sistema nervoso. Il rilassamento e la distensione che si ottengono nell'acqua calda sono tali da permettere alla madre di comunicare con più facilità al proprio bambino le emozioni indicate durante la lezione. La musica è altrettanto essenziale perché le aiuta a liberarle di tensioni, paure, nervosismi, senso di inadeguatezza con più facilità anche nei confronti del gruppo. Il senso di appagamento e di serenità da parte della madre e del bambino (avvertito con delle variazioni di pressione da parte dell'utero) ad opera del massaggio dell'acqua è tale da rallentarne la respirazione e da renderne i movimenti del corpo più leggeri ed armoniosi.

Una futura mamma al settimo mese, da quando ha iniziato il corso pre-parto ha ripreso a dormire la notte. Infatti, tutte le notti si alzava per urinare solo poche gocce almeno dodici volte. Ovviamente, non era mai veramente riposata, era sempre nervosa ed inconsciamente molto ansiosa e timorosa. Riuscendo a controllare meglio i muscoli perineali, a rilassarsi cantando e usando la voce, è riuscita ad alleviare i dolori anche a livello del pube e del bacino. Un'altra ragazza, attraverso l'uso di una corretta respirazione appresa durante il corso è riuscita a gestire degli attacchi di panico che aveva regolarmente ogni volta che saliva su di un autobus. Sempre per merito dell'uso di una buona respirazione, eseguita anche in acqua, le gestanti che seguono il corso riescono a controllare la mancanza del respiro o dell'affanno dovuta alla pressione sul diaframma, da parte del bambino.

I benefici psicologici

L'ambiente acquatico aiuta ad esternare emozioni profonde positive come la gioia, la spensieratezza, l'allegria, la vitalità, l'amore oppure negative liberatorie come l'ansia, l'insicurezza, l'angoscia e la paura.

Attraverso l'esperienza musicale l'effetto benefico viene moltiplicato. Per esempio, una gestante si svegliava tutte le notti con degli incubi riguardo al parto. Le ho consigliato di ripetere alcuni esercizi che facevamo in acqua (con l'uso degli strumenti, della voce e del corpo), per esternare le emotività negative. Quindi, prima di andare a dormire lei ripeteva mentalmente la lezione specifica, pensando all'effetto benefico che ne seguiva. Dopo un paio di settimane, mi disse che non aveva avuto più alcun incubo, si sentiva più sicura e serena. Comunicare con gli strumenti musicali in acqua, cantando, danzando ed esprimendosi col corpo, permette alle gestanti di esternare maggiormente e più consapevolmente i propri stati d'animo. Alcune ragazze, le più introversive, hanno scritto in un questionario consegnatole all'inizio del corso, che questa è la parte più impegnativa, perché non è facile di fronte ad altra gente far uscire i propri stati d'animo. Rivelare, però, le proprie debolezze davanti ad un gruppo di persone che ha le tue stesse problematiche, aiuta a farsi forza e a credere che non è poi così impossibile esprimere sé stesse. Lo scambio comunicativo che s'instaura all'interno del gruppo è elevatissimo. Se durante una lezione propongo un esercizio per il recupero dell'energia o di un sentimento positivo, succede che per merito anche del gruppo, tutte le ragazze riescono ad esprimere al massimo le loro potenzialità. Inoltre, anche a casa, la futura mamma si sente in armonia col mondo, si apre maggiormente, acquista sicurezza ed infine si rilassa completamente.

Un'altra mia allieva in attesa del secondo figlio, dopo un mese circa di lezioni, mi ha rivelato che da quando frequentava il corso il suo rapporto col primo figlio e col marito era nettamente migliorato. Si sentiva in pace con se stessa, col mondo. Nonostante fosse nervosa di natura, era riuscita a gestire al meglio i suoi stati d'animo perché aveva trovato una valvola di sfogo attraverso il movimento in acqua che la rilassava e la musica che la rinforzava e la dava più energia. Bastava perdere una sola lezione per ritornare ad essere nervosa. È molto importante seguire il risvolto

psicologico di ognuna di loro. Per questo motivo dopo aver proposto alcuni esercizi, ne spiego in parte, là dove è possibile, il significato ed il risultato. In molti casi, sono loro che dopo alcune sedute vengono a spiegarmi il motivo del loro comportamento o della loro risposta emotiva. Ad esempio, una volta durante un'esercitazione in acqua di relazione col bambino, un'allieva che all'inizio del corso si era rivelata fragile ed emotivamente instabile, aveva avuto una risposta emotiva eccessiva e senza controllo. Avevo chiesto di ricordare un episodio molto piacevole della propria infanzia. Ognuna di loro, singolarmente, ascoltando la musica scelta per questo esercizio, si doveva appattare e comunicare al nascituro, mentalmente, l'importanza dell'apporto affettivo dei familiari. Questa ragazza, ha cominciato a piangere, senza interruzione e senza darsi una spiegazione. Le ho detto che, se per lei era stato un pianto liberatorio, la sua reazione era stata positiva, di non vergognarsi. Lei non riusciva però a spiegarsi un riscontro emotivo così forte, anche perché aveva pensato ad un episodio positivo della sua infanzia del quale lei aveva un bellissimo ricordo: un picnic con i propri familiari. La lezione seguente, sotto il mio consiglio di rielaborare quello che le era successo, mi disse che aveva finalmente compreso la sua inspiegabile reazione. Si era messa nel ruolo di sua madre diventata anziana, che avendo i figli ormai grandi, non si sentiva più felice e soprattutto " non più madre". Lei stessa aveva, dunque, proiettato l'angoscia di sua madre nel suo futuro ruolo. Era molto contenta di avere capito l'accaduto e comprese che la sua ansia era ingiustificata.

I benefici nella relazione col bambino

Il recupero d'energia e di positività che avviene durante l'attività in acqua con la musica è immediatamente visibile anche dal punto di vista del legame col bambino. Durante la lezione la futura madre trasmette al figlio armonia e serenità. Attraverso il contatto, il massaggio, la voce, il canto, la musica e la ninnananna, la futura madre cerca una relazione col bambino e ottiene da lui una risposta dolce ed amorevole, al punto da rilassarlo e addormentarlo. Tutte le mie allieve, alcune dopo già quattro lezioni, ascoltando e cantando particolari musiche improntate sull'influenza psichica col nascituro, ricevono da lui delle particolari risposte. Alcune di loro, hanno provato,

sotto il mio consiglio, a cercare delle risposte dal feto ad una stessa ora del giorno. Se capita che la madre è impegnata e si dimentica di farlo, è il nascituro che le ricorda la sua mancanza d'attenzione. A seconda della lezione, chiedo alle future madri di comunicare al feto, col pensiero e col canto, oppure suonando, particolari emozioni o episodi vissuti, di trasmettergli benessere, rispetto, amore, gioia, energia, vitalità, serenità, forza e sicurezza. La concentrazione e la meditazione della donna è tale da consentire un intensificarsi dei momenti di relazione, un miglioramento delle sue capacità d'ascolto e una maggiore comprensione della risposta da parte del feto. Finita la lezione, chiedo loro se il bambino ha riconosciuto la musica, se sono state ascoltate e se il bimbo ha risposto loro e come. Il bambino, riconoscendo la situazione, risponde sempre con movimenti dolci e continui e durante la ninnananna si addormenta o si rilassa a tal punto da non muoversi più. Meditare in acqua aiuta, dunque, la futura madre a prendere sempre più coscienza del corpicino che porta in grembo, a dargli una sua identità, a rispettarlo, facendogli apprendere quando è ora di giocare e quando invece bisogna riposare.

Si crea un rapporto telepatico dove la madre è già in grado di distinguere i movimenti del bambino: gioca con lui mimandolo e, se necessario, gli fa cambiare di posizione. Ci sono delle mamme che di notte si svegliano per i forti movimenti del loro bambino. Parlando mentalmente al bambino, canticchiandogli il motivo della canzone usata per la relazione o per la ninnananna il bambino si rilassa e si addormenta. Nonostante le innumerevoli informazioni esistenti al riguardo, mi capita spesso di seguire delle future madri, al secondo e terzo figlio, che non hanno mai sperimentato ed instaurato alcuna relazione col proprio bambino durante le loro precedenti gravidanze ma solo successivamente dopo la nascita. I figli di queste donne, che durante la gestazione non hanno vissuto alcuna relazione primaria cosciente con la propria madre, sono per la maggior parte iperattivi, insonni, irrequieti e poco concentrati. Queste madri hanno potuto notare la differenza con i figli nati dopo l'esperienza della relazione vissuta in gravidanza. Questi, infatti, sono sereni, tranquilli, vivaci, presentano un equilibrio della veglia e del sonno.

Le musiche

La prima stimolazione che il feto riceve in gravidanza è acustica e viene trasmessa come vibrazione dai movimenti dell'addome, della parete dell'utero, dal ritmo del flusso sanguigno materno, dai gorgolii dell'intestino e a livello osseo. Fino al quinto mese, l'ascolto del nascituro avviene dunque attraverso le vibrazioni che si propagano all'interno del corpo materno. A partire dal quinto mese, il feto riconosce gli stimoli sonori non più come vibrazioni ma come "puro ascolto" grazie all'evolversi dello sviluppo dell'apparato uditivo. Il feto è capace di discriminare le voci esterne, i rumori, le musiche, le canzoni ascoltate, le fiabe, le recite. Come dimostrano molti studi, il bambino risponde agli stimoli sonori con un aumento del battito cardiaco che evidenzia anche una risposta motoria. Quello che però ho cercato di ottenere in più è stata una risposta motoria diversa da parte del bambino a seconda della musica ascoltata, ascoltata e cantata oppure ascoltata, cantata e suonata insieme. L'attività motoria del bambino avviene per un richiamo da parte della madre nello stesso identico frangente: ad una certa musica risponderà in modo vivace, ma senza essere violento, ad un'altra musica risponderà con un rallentamento dei suoi movimenti fino ad addormentarsi.

Le preferenze musicali del feto sono visibili già dal quinto mese: *Albinoni, Bach, Haendel, Liszt, Mozart, Pachelbel, Schumann e Vivaldi*, per l'armonia che si presta di facile ascolto, melodica e orecchiabile. Anche l'ascolto di brani del repertorio di *musica leggera italiana, Newage, celtico, del mare* è stato apprezzato da molti nascituri con un conseguente effetto rilassante. Senza generalizzare, brani di *musica rock* e di musica classica troppo passionali ed emotivi come *Beethoven, Brahms, Chopin e Wagner* rendono i bambini più nervosi ed agitati. È comunque importante che la madre ascolti musica che le piaccia, anche del suo repertorio.

Gli studi inerenti all'ascolto musicale durante la gestazione confermano costantemente l'apporto notevole che viene dato al sistema neurologico attraverso le stimolazioni sonore. Gli studi condotti da *M.C. Busnel* sull'ascolto del feto dimostrano che questi è in grado, nell'ultimo trimestre, di distinguere il suono di due sillabe diverse, di riconoscere fiabe ascoltate da altre nuove, di distinguere voci femminili da quelle

maschili, di riconoscere quella materna e quella paterna e di trarne benessere e rilassamento. *M.L.Aucher*, ricercatrice e musicista, ha localizzato, dei punti sulla spina dorsale del feto che rispondono a particolari frequenze sonore, sollecitando il sistema neurologico del bambino. Tutti i giochi musicali e ritmici che il bambino/a crea esplorando prima in gravidanza attraverso il contatto (calci, pugni, rotazioni del corpo, cambio di posizione, etc.) poi anche dopo la nascita con i primi versi e lallazioni fanno parte di un contesto a lui conosciuto e amato. Il canto offre al bambino l'opportunità di rivivere sensazioni già vissute nell'epoca prenatale.

“Esprimersi con la voce” diventa per la madre il mezzo per affermarsi, proponendosi al nascituro come “primo mondo sonoro accogliente e vitale”.

CONCLUSIONI

Attraverso l'utilizzo della musicoterapia, i benefici della musica e dell'acqua sono intensificati. Tutte le donne che hanno frequentato il corso mi hanno riferito di avere avuto miglioramenti a livello fisico, psicologico e comportamentale.

“ Fisicamente: molte hanno accettato il modificarsi del loro fisico, vedendolo anche più sensuale; il mal di schiena è diminuito o addirittura scomparso; il gonfiore alle gambe, la tensione al collo, alle spalle sono diminuiti; è stata verificata una miglior tonicità dei muscoli perineali confermata dal tempo veloce di dilatazione del travaglio (la media è di due ore e mezza-tre); ci sono state sia poche lacerazioni che episotomie, eseguite per l'elevato peso del bambino; la respirazione è migliorata ed è stata utilissima sia per il travaglio che per le spinte del parto (aiutate anche dall'elevata stimolazione motoria del bambino); molte donne hanno accusato minor stanchezza e più agilità nei movimenti e una ripresa fisica molto veloce dopo il parto.

“ Psicologicamente: tutte mi hanno confermato di essere più serene, rilassate, consapevoli del parto, meno timorose e più forti. Confrontarsi nel gruppo è stato utile perché le paure, i problemi, i conflitti e le ansie sono uguali per tutte e più facili quindi da superare. Durante il travaglio ed il parto mi hanno ripetuto di essersi molto

concentrate, anche per la partecipazione del compagno, grazie all'aiuto della musica, per le posizioni di rilassamento come la danza del ventre, delle immagini visive e della relazione col bambino. Alcune hanno cantato la loro musica durante il parto per svegliare il bambino che così si è svegliato e le ha aiutate a partorire col suo movimento di gambe.

“ Socialmente: le più introversive si sentono a loro agio tra la gente e, soprattutto, non si sentono sole potendo contare sull'amicizia ed il sostegno di tutte le altre compagne del corso. Inoltre, i figli di queste donne, che incontro dopo qualche tempo, sono molto sereni, riconoscono la mia voce e la musica dolce che li ha accompagnati durante la gravidanza. Rispondono comunque a tutte le musiche con più padronanza, riconoscendole tra tante, cantandole, con una risposta ritmica corretta. Sono molto attenti, vivaci, con un'alta risposta a livello motorio, visivo, espressivo, del linguaggio e acustico. La nostra avventura continua successivamente con l'attività post-parto per le madri e neonatale per i piccoli.