

## ***“L’ACQUARIO DI NEMO:***

***l’applicazione di una metodologia multisensoriale, con l’utilizzo della musicoterapia, in un percorso di acquaticità neonatale dai 0 ai 3 anni”***

**Congresso Internazionale Aquarella Torino 2009**

***Ideatrice del metodo, dott.ssa Paola Ulrica Citterio***

Tutte le attività per bambini, per essere percepite, riconosciute, apprezzate, apprese e quindi “vissute”, devono essere inserite in un contesto soprattutto non verbale. Difatti, ogni qualvolta giochiamo con i suoni, con le canzoni, con le favole melodiche, con gli strumenti musicali e con tutto ciò che riproduce un rumore, attraverso l’espressività del corpo, veniamo catapultati in un luogo fantastico, affascinante e ricco di stimoli.

La metodologia, che oggi presenterò, è frutto della mia continua ricerca e formazione nel settore musicologico, musicoterapico e della mia personale esperienza nell’ambiente acquatico come allieva, insegnante e formatrice. Nel mio lavoro, considero l’elemento acqua, non solo un luogo dove trasportare il neonato (con diverse dinamiche di presa e di appoggio) in una dimensione ludica legata fine a se stessa, ma soprattutto uno “spazio creativo sonoro” in grado di promuovere nuovi stimoli cognitivi, linguistici, psicomotori (attraverso la ricerca di un’indipendenza motoria), in grado di riprodurre una ricerca dell’espressività corporea, della libertà emotiva e della relazione interpersonale all’interno del gruppo.

Musica e acqua insieme, dunque, per creare “l’armonia dell’essere”. La musica promuove uno stato di benessere sul sistema neurovegetativo, a livello dell’apparato cardiovascolare e sui sistemi respiratorio, gastroenterico, muscolare e cutaneo. Agisce, inoltre, sulla frequenza del polso, sulla pressione sanguigna e sul ritmo respiratorio. La persona, quando ascolta, approfondisce un nuovo sentimento di sicurezza interiore che facilita la comunicazione e rafforza il sistema immunitario, grazie alla produzione di

endorfine. La musica, inoltre, si presta anche come mezzo allettante ed efficace per stimolare l'attenzione e può essere una valida base per il processo di apprendimento.

Tutto comincia ancora nel vissuto prenatale, mondo magico e affascinante nel quale ognuno di noi inizia a fare le prime esperienze sensomotorie all'interno del liquido amniotico. Questo ambiente acquatico si rivela essere, non solo un luogo ricco di nutrimento, di sapori e di emozioni, ma anche uno spazio stimolante grazie alla permanente ricezione di vibrazioni, di suoni e di canti provenienti dall'ambiente circostante.

Se già gli albori della nostra vita, sono caratterizzati dunque da un ininterrotto ascolto di elementi sonori immersi dentro un habitat liquido, è evidente pensare alla necessità di tutelare questo luogo memoriale proponendo al neonato delle attività che ne conservino le originali caratteristiche. Il "far musica", inteso come improvvisazione strumentale e riproduzione diretta di suoni, ed il canto, sono degli ottimi strumenti da utilizzare dunque in un contesto acquatico. Il bambino può, quindi, conoscere e relazionare col mondo circostante cominciando dall'ascolto dei suoni a lui più vicini.

Alla base della mia metodologia, ho inserito tutti quegli elementi che sono in grado di riprodurre il primo avvolgimento sonoro, fonte inesauribile di calore, di sicurezza, di serenità e di gioia del neonato, per poi evolvere in un contesto di stimolazione sensoriale dove l'aspetto preventivo in veste musicoterapica resta inscindibile.

La **musicoterapia** è considerata una disciplina di tipo umanistico. Fa parte delle "terapie d'impronta relazionale" che, sulla base della metodica del piacere e dell'animazione, pone "la relazione" come il principale strumento di contatto. Attraverso differenti forme di gioco ritmico-musicali, si possono ottenere notevoli effetti terapeutici a livello preventivo, riabilitativo e psicologico relazionale. Nei miei corsi, l'applicazione della musicoterapia ha una funzione più che altro di "prevenzione", anche se non escludo la componente "riabilitativa" qualora ci sia la presenza di neonati con problemi motori o cognitivi.

Nella mia metodologia, utilizzo differenti **teorie**, altrettanto valide e complementari, che si basano:

- sulla comunicazione, intesa come ricco linguaggio non verbale e privilegiato modo di comunicazione pre-verbale, come per il “rito d’inizio”, che conduce il neonato ad una maggior comprensione al successivo linguaggio verbale;

- sulla creatività: il “far musica” può essere inteso come “creatività liberatoria”. La fantasia accede facilmente al materiale che si trova nell’inconscio, passando in seguito allo stato di coscienza, trasformandolo, idealizzandolo e sublimandolo;

- sull’emotività: collegandosi al principio di Iso ( o identità sonora) di *Benenzon*, sappiamo che l’ascoltatore entra in risonanza psichica con la fonte sonora. La musica, considerata come il più semplice e privilegiato linguaggio della vita affettiva, può rappresentare un ponte tra il mondo esterno e quello interiore. La sua funzione è quella di riorganizzare la nostra esperienza sensibile, garantendo un corretto equilibrio emotivo;

- sulla motivazione/piacere: la “motivazione”, che si manifesta maggiormente nel preconscious è il fattore genetico dell’attività, sta alla base di ogni azione e sviluppo dell’individuo. La musica, poiché strumento gratificante, si rivela come uno stimolo verso il raggiungimento delle motivazioni profonde.

Le **tecniche** e le **modalità musicoterapiche**, che ritengo importanti prendere in considerazione, si basano:

- sull’ascolto (musicoterapia passiva): utilizzo una base d’ascolto musicale che sia fonte di richiamo, di ricordo e di filo conduttore per il neonato che, a sua volta, risponde col puro ascolto interiore, oppure attraverso il movimento corporeo durante la proposta di giochi psicomotori e ritmici. Tutto ciò potenzia l’attenzione dell’ascolto, aprendo dei canali di autocontrollo (percezione di sé) e di relazione con gli altri (interazione).

- sul “far musica” (musicoterapia attiva): ad un livello più profondo, con strumenti musicali prevalentemente ritmici (come il tamburo, le maracas, gli ovetti, i sonagli) oppure con strumenti melodici-armonici (come la melodica, lo xilofono, il flauto e le campane). Si parte da una libera scelta e manipolazione degli strumenti musicali, base del “gioco sensomotorio”, per continuare con la libera improvvisazione individuale e di

tutto il gruppo. Da qui, si prosegue con le prime costruzioni sonore (ritmiche e melodiche), singolarmente e a gruppi, come fonte d'imitazione del suono ambientale o del gioco del momento;

- sull'usare la voce e cantare: durante il corso dei più piccoli, riprendo il gioco dello "specchio sonoro" ripetendo i primi suoni (lallazioni), per poi proseguire su una base melodica conosciuta, ripetendo "il linguaggio di ciascuno" con sillabe, parole (prima le desinenze) e infine le loro frasi. Gli si chiede anche, di partecipare col linguaggio del corpo e con lo strumento musicale per rendere l'attività più completa.

La **musicoterapia** può essere comunque applicata utilizzando una **metodologia musicale legata all'animazione**. L'animatore, coinvolto nel gruppo, deve proporsi come uno stimolatore attento ai bisogni e ai desideri dei piccoli utenti, modificando la lezione a seconda dell'umore della giornata, dei bambini presenti e delle differenti dinamiche relazionali in atto. L'insegnante, grazie alla continua partecipazione attiva dei genitori/accompagnatori, deve essere in grado di promuovere nei neonati una forte motivazione partecipativa e di ricerca continua del "piacere" nel raggiungere l'oggetto desiderato, nel muoversi con autonomia e nel "sentire" il proprio corpo libero usando la voce e suonando.

In certe situazioni, l'esperienza attiva del gioco e creativa della musica, possono produrre anche degli effetti terapeutici. Per me è importante proporre, tramite il mezzo acqua-musica, delle attività ludiche non fini a se stesse ma che siano alla base di uno sviluppo psicomotorio del neonato. Per esempio, qualora i piccoli partecipanti suonino il tamburo nell'acqua, oltre a divertirsi e a liberare l'aggressività, inizialmente riprodurranno qualcosa che, a livello inconscio, gli ricorderà il battito cardiaco materno. Grazie ai giochi musicali, verrà poi loro richiesto di fare attenzione alla dislocazione temporale (prima-dopo) e a quella spaziale (alto-basso, fuori e sotto acqua, dentro-fuori), promuovendo uno stimolo cognitivo sulla base della percezione e discriminazione dell'oggetto. Quando poi, verrà proposta loro l'immersione (se nel frattempo sentiranno e suoneranno il tamburo sotto l'acqua), l'ansia e la paura si dissolveranno portandoli ad uno stato di serenità e di appagamento completo. Quindi,

partendo da un gioco psicomotorio, si evolverà ad uno più strettamente cognitivo, per concludere realizzando uno stato di autocontrollo e di appagamento del neonato.

Grazie all'utilizzo degli strumenti musicali e del canto, la proposta di un "rito", permette alla mente del neonato di "connettersi" più facilmente rispondendo agli stimoli proposti nell'immediato, partecipando già come individuo. Così divertendosi, attraverso la pratica del "piacere", il bambino inizia a percepire, ad ascoltare, concentrandosi e facilitando l'apprendimento in un contesto basilare per il suo sviluppo psicomotorio. L'obiettivo fondamentale della confidenza con l'acqua, viene dunque affrontato assieme a tutto ciò che concerne uno sviluppo armonico del neonato.

Ho suddiviso i corsi per età, con una durata delle lezioni pari a 30' per i 0/6 mesi e di 45' per i 6/18 , per i 18/30 e per i 30/36 mesi. Inizialmente, ricerco nella dimensione e relazione affettiva col genitore, i primi strumenti per vivere l'acqua come fonte di gioco e di crescita. Durante i primi mesi, il lattante comunica attraverso una varietà di comportamenti come il movimento (il tono della testa e del corpo), le espressioni del volto e le vocalizzazioni.

Dopo i 6 mesi, il neonato diventa protagonista all'interno del gruppo, con le proprie peculiarità.

Durante tutte le attività proposte, che rispettano l'età del neonato e del gruppo in evoluzione, non cerco una risposta stile "ammaestramento", ma attendo che ciascun individuo, con le proprie caratteristiche personali, bisogni e piaceri risponda a modo suo, con i suoi tempi, affinché il "suo percorso" si unisca ad un obiettivo comune. L'educatore, dunque, oltre ad essere un animatore, si proporrà come osservatore, incoraggiando e guidando il gioco sonoro e promuovendo nelle attività motorie una "ricerca spontanea" del movimento. Questa continua ricerca del controllo di sé, dello sviluppo dell'autonomia, favorisce lo sviluppo psicomotorio del bambino e lo aiuta nell'elaborazione del suo schema corporeo. Giocando, il neonato si mette in relazione con l'acqua, con se stesso e gli altri, socializzando e condividendo i momenti di gioia e di crescita. In ogni mio corso di stimolazione plurisensoriale, ho evidenziato dunque, l'importanza di inserire alcuni momenti "chiave" della lezione, i cosiddetti "riti" che

hanno una funzione di “giochi di passaggio equilibratori”. Ogni movimento/spostamento è accompagnato da un motivo musicale che diventa il segnale distintivo di ogni attività, incoraggiando così la partecipazione e favorendo la comprensione degli eventuali elementi linguistici correlati. Le canzoni utilizzate sono collegate strettamente ai ritmi e alle indicazioni verbali che accompagnano l’attività stessa. Questa esperienza ludica aiuta il bambino a dipendere sempre meno dagli altri e ad usare il proprio corpo in modo equilibrato ed indipendente. È sempre fondamentale rispettare l’età cronologica dei bambini affinché, anche all’interno di un gruppo non omogeneo, la richiesta del gioco sia il più possibile coerente alla sua riuscita.

In acqua, tutti i sensi vengono sollecitati. Il neonato:

- Attraverso la “vista”, nota il riflesso, le bollicine, il movimento dell’acqua, la forma diversa dei giochi con i loro colori. Inizia lo stimolo della ricerca del contatto dell’oggetto;
- Attraverso il “tocco” (con le mani, col corpo, degli strumenti musicali e dei differenti oggetti), inizialmente porta i giochi alla bocca e poi, dopo averli conosciuti, crea delle nuove azioni mentali e s’inventa un gioco;
- Attraverso “l’udito”, percepisce i suoni degli strumenti musicali, la voce dei bambini del gruppo, il canto degli accompagnatori e della musica di sottofondo. Si amplifica la voglia di raggiungere l’oggetto notato percependo il ritmo del movimento corporeo assieme allo stimolo sonoro.

Quando il corpo è poi sott’acqua, tutte le sensazioni si modificano. La vista, i suoni, l’equilibrio, le posture e l’avanzamento si alterano arricchendo la percezione corporea di nuove impressioni.

Aspetti importanti del mio metodo sono:

1. promuovere diversi “riti”, come quello d’inizio, centrale e finale della lezione;
2. favorire una stimolazione attiva e multisensoriale;

3. “attivare il neonato” per partecipare, conoscere e creare;
4. “crescere giocando”, producendo continue nuove “azioni mentali”;
5. proporre attività motorie e cognitive/costruttive idonee al gruppo;
6. applicare l’apprendimento facilitato col l’uso del “suono-movimento”;
7. proporre giochi di ascolto, di riconoscimento timbrico, di manipolazione legati allo sviluppo del bambino e di scoperta del luogo (dentro e fuori corporei);
8. stimolare, con la produzione sonora, nuovi ritmi e canti;
9. scuotere e battere con gli strumenti un ritmo indicato, per permettere i primi schemi motori durante l’esplorazione sonora;
10. sostenere percorsi sonori e strumentali improvvisati;
11. proporre “vivendo col corpo”, tutti gli elementi psicomotori logico/spaziali e temporali;
12. attivare le capacità di base: attenzione-concentrazione-percezione-osservazione-prontezza; di riflessi, analisi e sintesi; valutazione-memoria-classificazione-senso cronologico-rapporto spazio/tempo;
13. promuovere il “gioco simbolico”, associandolo a differenti canti e strumenti musicali;
14. stimolare il coordinamento oculo-audio-motorio, la manualità grossa e fine;
15. proporre giochi di gruppo per favorire la relazione e la socializzazione;
16. “condividere” la propria esperienza senso-motoria assieme ad altri bambini disabili, con sindromi e/o con disturbi;
17. giocare con mamma e papà;
18. utilizzare molto materiale didattico non musicale: tubi, tappeti cerchi, famiglie di animali (in gomma), macchinine (in gomma), palline, cerchietti, cubi, giochi della cucina, del falegname, secchielli, sonaglini, giochi ad incastro, ecc.
19. utilizzare strumenti musicali: tamburi (grandi e piccoli), sonagli, maracas, campane, bacchette, metallofono, oveti, flauti, saxofoni (in plastica), trombette (in plastica), melodiche;

20. promuovere l'immersione (suddivisa in diversi livelli) inizialmente come momento di contatto col mondo prenatale, poi come pratica di libertà motoria;
21. "vivere" lo spazio fuori/dentro l'acqua come una conquista e una scoperta dei due mondi terra/acqua;
22. promuovere nel neonato il « senso di sopravvivenza » : fargli sentire la necessità di risalire in superficie per respirare usando le prime « pedalate »;
23. far acquisire al bambino un maggior numero di schemi posturali (appoggi e equilibrio), di modi di spostamento e un controllo della respirazione adattata a seconda delle necessità;
24. favorire il rilassamento corporeo.

Gli obiettivi, che ritengo opportuno sottolineare, sono legati sia alla sperimentazione della pratica "musicoterapica" sia all'avvolgimento e alla costruzione psicomotoria del neonato grazie all'elemento "acqua":

- acquisire una buona acquaticità,
- aumentare le difese immunitarie,
- fortificare la muscolatura,
- rinforzare il sistema cardio-circolatorio, respiratorio e scheletrico,
- sensibilizzare una pratica psicomotoria,
- migliorare la percezione corporea, accettando e vivendo il proprio corpo,
- "immergersi", per prendere coscienza del momento, vivendolo in uno stato di appagamento, di serenità e di gioia. L'immersione può essere legata a dei bisogni vitali (inspirare e vedere) e ad una volontà di ritorno ad una posizione conosciuta,
- equilibrare i ritmi sonno-veglia,

ma anche:

- utilizzare un metodo di natura empatica con i propri genitori,
- approfondire e promuovere "le azioni mentali" grazie al gioco,
- dare impulso alle attività cognitive,



- sviluppare la “manualità”,
- controllare e liberare le emozioni,
- educare senza ammaestrare ma favorendo la propria spontaneità,
- comunicare con una pratica inizialmente “non verbale” per poi proseguire con quella “verbale”,
- stimolare all’intraprendenza,
- garantire una relazione affettiva coi genitori e col piccolo gruppo di amici,
- stimolare le caratteristiche peculiari del singolo neonato,
- incoraggiare il senso di autostima e di fiducia nell’ambiente circostante,
- riconoscere e superare le paure e le angosce,
- promuovere una ricerca del controllo di sé e dello sviluppo dell’autonomia,
- sostenere la relazione interpersonale giocando, condividendo i momenti di gioia e di crescita con gli altri elementi del gruppo,
- “guidare senza orientare”, permettendo al bambino di compiere una ricerca autonoma, lasciandolo libero di “risvegliare” le sue attitudini, capacità, desideri e sentimenti esprimendoli anche in forma sonora.
- proporre esperienze positive e gratificanti,
- favorire la creatività,
- sviluppare l’espressività corporea,
- stimolare il ricordo.

Tramite l’utilizzo di “riti” (quello iniziale, il “gioco del ponte” e la “coccola finale”), dell’esecuzione strumentale (dentro, sopra e sotto l’acqua), della ripetizione di suoni (che stanno alla base del linguaggio non verbale), dell’uso di qualche canto, del muoversi con una coscienza corporea, di proposte di giochi cognitivi (che sollecitano l’attenzione), di “immersioni vissute”, ho voluto dunque proporre col mio corso neonatale, un “nuovo e diverso modo” di “far divertire imparando”.