

PRESENTAZIONE DEL PERCORSO PRENATALE **“IL CORDONE OMBELICALE SONORO”**

Di cosa tratta il corso pre-parto “il cordone ombelicale sonoro”?

L'utilizzo della musica, dei suoni, dell'improvvisazione strumentale, del canto della relazione col bambino, della ninna-nanna, delle respirazioni, delle visualizzazioni facilita il rilassamento della futura madre grazie ad una liberazione di tipo emotivo, stimolando maggiormente le capacità espressive legate alla creatività, alla comunicazione, alla relazione col nascituro. La gestante che segue il corso acquista una maggior consapevolezza del suo corpo, si sente appagata per il benessere psicofisico che ne ricava, affronta con sicurezza e serenità i momenti più delicati della gravidanza, travaglio e parto.

Perché seguire un corso di accompagnamento alla nascita con l'uso della musicoterapia?

Grazie all'ascolto di particolari musiche, del canto e della voce, il feto riceve un'attenzione di tipo diverso da parte della madre, del padre e dell'ambiente in cui si trova. L'atteggiamento della futura madre, legato all'ascolto attivo del feto, è assolutamente autentico, amoroso, attento e protettivo. La concentrazione, l'influenza psichica, la simbiosi, il rapporto (diade/triade mamma, papà e nascituro) che si crea, grazie alla pratica della musicoterapia, avviene in modo talmente naturale da rendere la gravidanza non solo un periodo legato al contenimento di un nascituro, ma di crescita, di evoluzione personale e d'inizio della relazione col feto.

“Musicoterapia come prevenzione”

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. Partendo dal presupposto che la madre e il bambino sono in ascolto l'uno dell'altro e risuonano uno per l'altro, ho ritenuto utile creare un "programma di stimolazione prenatale" con l'uso del suono, della voce e della musica. La causa dell'insorgere di patologie infantili legate all'interruzione della comunicazione madre-figlio e all'instabilità emotiva e affettiva di costui, non deve ricercarsi solo nel periodo post-natale, ma anche in quello intra-uterino. I più recenti studi sulla gravidanza hanno dimostrato che già nella vita intra-uterina si può dunque intervenire, rendendo consapevole la donna del suo ruolo determinate nello sviluppo psicofisico del figlio. L'utero rappresenta, quindi, sia "il primo ambiente" del nascituro, sia il tramite attraverso il quale vengono mediati gli stimoli provenienti dal mondo esterno. Ho utilizzato dunque, 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 sé 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. Musica e canto, possono essere considerati come due linguaggi ai quali, sia il feto che il neonato, rispondono in modo pre-verbale, con movimenti diversi a seconda dello stimolo e comportamenti di stasi.

La musicoterapia come prevenzione, sotto forma d'ascolto, esecuzione strumentale, ballo e canto è dunque 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.

Il vissuto prenatale si costruisce dunque nel suono materno, la cui connotazione emotiva viene percepita come essenziale nel proseguimento della vita. La musica rappresenta una valenza non solo fisica, ma soprattutto esperienziale e psichica. La madre si potrebbe definire lo strumento musicale per eccellenza investendo il feto di melodie, suoni e voci. La sua empatia esternata grazie alla musica, offre al nascituro i giusti mezzi per capire di essere desiderato e amato.

"L'unicità del corso"

Durante le mie ricerche ho potuto verificare che non esistono dei corsi pre-parto in acqua che, oltre al beneficio fisico, si prefiggano il benessere psicologico e relazionale-affettivo col nascituro. Il percorso della gravidanza evolve a pari passi con l'evolversi dell'influenza psichica materna nei confronti del feto. Credo fermamente quanto sia "indispensabile" proporre un corso che conduca la gestante a riconoscere le sue potenzialità espressive vocali offrendo al feto ricche opportunità di relazione. Mi sono imposta di aiutare le future madri a far uscire il loro suono individuale, la loro voce, il "fare musica", con l'ascolto musicale diretto al nascituro favorendo un benessere psicofisico totale. Oltretutto, durante l'attesa la figura del padre è sempre indiretta, non considerata o nulla. Invece, durante questo mio corso il ruolo del padre è importante: come riflesso del benessere della madre e come continuo stimolo sensoriale del nascituro. L'ipotesi principale di questo lavoro è stata dunque quella di considerare la stretta relazione fisiologica, psicologica ed emotiva tra la madre, il feto e l'ambiente intra ed extra-uterino, ritenendo che ogni esperienza è data dall'unione di quella materna, paterna e fetale.



Il feto, intorno al IV mese, è già in grado di ascoltare e di codificare ciò che succede nel suo ambiente. Egli è come immerso in un teatro dove un'orchestra primordiale, propone una sinfonia suonata da strumenti che riproducono rumori acquiferi, interni del corpo materno, intrisi dalla voce umana. Il feto si trova all'interno di un mondo indefinito, senza che il soggetto abbia la coscienza di percepire l'ambiente unico nel quale si trova ed è ospitato. Tra la mamma ed il feto si stabilisce una precoce interazione nella quale, la voce materna e i suoni/rumori interni/esterni, sono gli elementi che caratterizzano questa primordiale relazione. Il feto, già alla 24a settimana di gestazione, risponde alle stimolazioni esterne creando un vincolo indissolubile con la madre. La musica ed il canto materno, armonie fatte di suoni, possono essere considerati degli strumenti da utilizzare per sollecitare senza fratture, il passaggio dal periodo fetale al periodo neo-natale. La musica, in quanto mediatrice delle emozioni, può ridurre nel feto e nel futuro bambino le angosce collegate al suo futuro adattamento con la realtà sociale.

Anche dopo la sua nascita, gli stimoli sonori legati al diverso utilizzo della voce, la ninna-nanna ed il canto stesso del neonato, rappresentano i primi esempi per la costruzione linguistica mediante i quali la madre e il neonato si parlano, si conoscono e si toccano.

La musica, in quanto serie ordinata di stimoli, dovrebbe essere considerata, nel periodo fetale e neo-natale, un prolungamento o un oggetto transizionale, ossia un sostituto del corpo materno. Nel canto materno il neonato rivive l'esperienza fetale, ove il grembo materno lo difendeva dai pericoli esterni. Grazie alla musica e alle diverse espressioni di tipo melodico, il neonato viene rassicurato, coccolato e diventa più predisposto ad affrontare il mondo esterno. Nella musica egli sperimenterà la reciproca affettività, gioia, fiducia e amore.

“Esposizione del corso pre-parto”

L'idea di questo corso è nata come proposta per “vivere” meglio la gestazione e per aiutare la futura madre ad “esplorarsi internamente” riguardo alla propria esperienza

emozionale. Attraverso la musica, nelle sue più vaste accezioni, la danza, il movimento, il massaggio, ho proposto diversi giochi musicali, ritmico-sonori, attività di rilassamento, di ascolto fetale, esercizi per incrementare la conoscenza di sé stesse, per migliorare la propria autostima, per intensificare i rapporti interpersonali e soprattutto per imparare a comunicare con il proprio corpo e col proprio bambino.



Questo corso ha lo scopo di aiutare le future mamme a mantenere un equilibrio psicologico, ad incanalare energie, a sconfiggere pensieri negativi, ansie e paure. Le future mamme imparano ad amarsi e a dare amore al loro nascituro, già durante la gravidanza, esprimendo la loro vicinanza e protezione al piccolo che nascerà attraverso la melodia della voce, la respirazione, la dolcezza, il contatto, il canto. 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.

“L'acqua: l'elemento primordiale”

L'inizio della vita di ognuno di noi avviene in un ambiente acquatico. Il liquido amniotico costituisce per il feto la condizione principale e assoluta per vivere. L'acqua, è un elemento prezioso sia per la madre che per il bambino perché aiuta a ripristinare

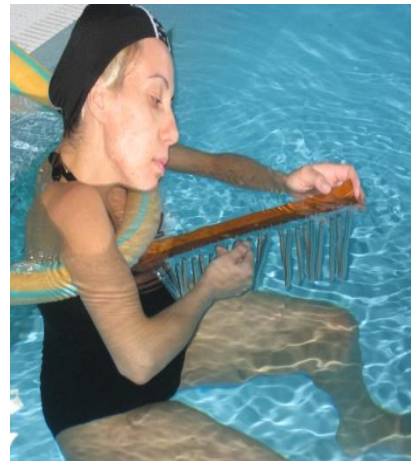
l'equilibrio psicofisico attraverso le sue funzioni biologiche e terapeutiche. La donna immersa nell'acqua (attraverso il suo continuo massaggio simile ad onde), recupera un senso di leggerezza, di vitalità, di energia di serenità e di pace che trasmette automaticamente al futuro bambino. Come il feto si sente cullato nel grembo materno, così la futura madre rivive in acqua momenti legati alla sua infanzia. Il ventre materno della donna in gravidanza si presenta come un vero microcosmo simile a quello della profondità oceanica. Difatti, ospita e fa crescere “una nuova vita” nell'elemento liquido che al momento opportuno emergerà. Il nascituro è “contenuto” per nove mesi in questo ambiente buio e umido, accogliente, ricco di suoni, protettivo e rassicurante e, come nel ventre della balena, è situato nel profondo. La donna mantiene il contatto con il “suo oceano profondo” e con ciò che esso contiene dentro di sé.



Questo contatto può essere attivato “cantando”, usando il linguaggio dei suoni e della musica. Come l'essenza dell'acqua, che si esprime con mobilità, fluidità, duttilità estrema e trasmissione di suoni, la gestante riconosce il suo “oceano interno” trasmettendo e ricevendo attraverso di lui continue sensazioni, percezioni e idee. Il feto, che cresce, acquisisce un corpo composto d'acqua, dove i liquidi assunti, filtrati, espulsi circolano dalla madre al feto come veicolo continuo e costante. Nel momento della nascita assistiamo alla rottura delle acque che creano, all'interno dell'elemento liquido, un movimento e cambiamento continuo.

Tutto scorre e il canto e la musica accompagneranno questo scorrimento universale. L'elemento fondamentale del viaggio del nascituro durante la gravidanza è dato

dunque sia dall'acqua, elemento liquido, mobile e morbido, che dalla musica che col suo ritmo rende piacevole il passaggio alla vita reale di tutti i giorni. L'acqua è, dunque, sia una fonte di vita per tutti gli esseri viventi del nostro pianeta, sia un luogo familiare ancora prima della nascita, dato che prima l'embrione e poi il feto, galleggiano nel liquido amniotico. Luogo ideale per proporre delle attività motorie, l'acqua permette la distensione e una respirazione più profonda che quella terrestre. L'applicazione di esercizi di rilassamento, lo yoga, ne aumenta il piacere e i vantaggi a tal punto che la distensione del corpo che galleggia produce dei sentimenti di comunione totale col mondo circostante, eliminando stati di ansia.



Le attività proposte sono:

- esercizi per mantenere una buona tonicità muscolare, specifici per la gravidanza a secco e in acqua;
- esercizi di respirazione;
- esercizi di stretching, di training autogeno, di soffrologia;
- esercizi di yoga pre-parto;
- esplorazioni del movimento;
- presa di coscienza del proprio corpo nello spazio e sua rappresentazione;
- ricerca delle diverse possibilità di movimento legate a musiche d'ascolto;
- ricerche nell'espressività del viso e/o di una parte specifica del corpo;
- ascolto e ricostruzione di suoni interni ed esterni del proprio corpo;

- esercizi per migliorare i rapporti interpersonali, per migliorare l'autostima;
- giochi di percezione;
- esplorazione e connessione tra sensazione, immaginazione e movimento;
- interpretazione delle emozioni attraverso il proprio corpo, esercizi di contatto;
- esercizi di rilassamento, d'equilibrio, di tensione-distensione;
- massaggi semplici a coppie, con la presenza dei futuri papà;
- movimento e suono come elementi di comunicazione tra madre e bimbo;
- esecuzione strumentale;
- uso della voce, emissione di suoni liberatori (anche i suoni del chakra).

Durante il corso, viene proposta musica d'ascolto, l'esecuzione improvvisata da parte delle partecipanti e l'utilizzo della voce.

"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. 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. 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. Rivelare le proprie debolezze davanti ad un gruppo di persone che presenta le stesse problematiche, risulta più facile e le aiuta a farsi forza e a credere che non è poi così impossibile esprimere se stesse. Lo scambio comunicativo che s'instaura all'interno del gruppo è elevatissimo. Inoltre, anche a casa, la futura mamma si sente in armonia col mondo, si apre maggiormente, acquista sicurezza ed infine si rilassa completamente.

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.

"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 ninna-nanna, 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.



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.

“Obiettivi specifici di musicoterapia preventiva del corso pre-parto”

Ho deciso di scegliere una metodologia musicoterapica di tipo anche psicoanalitico, con tecniche di musicoterapia attiva, recettiva ed improvvisazione creativa. Gli obiettivi che ritengo fondamentali nel proporre questo corso pre-parto con l'uso della musicoterapia sono:

- Stimolare nelle partecipanti la capacità di rilassamento;
- Aprire canali di comunicazione, espressivi, affettivi, di percezione e comprensione al fine di arricchire il rapporto madre-bambino;
- Percepire il bambino come una parte di sé, favorendo la relazione fetale;
- Identificare il feto come un essere reale al quale ci si può rivolgere in modo diretto, parlandogli, chiamandolo per nome, coccolandolo;

- Migliorare il rapporto con la propria voce, giocarci, per potenziarne l'aspetto comunicativo;
- Scoprire dei suoni che già ci appartengono, per liberare stati di ansia;
- Sensibilizzare alla percezione della ritmicità attraverso esercizi corporei per favorire la comprensione dei ritmi del bambino;
- Fornire la possibilità di canalizzare le ansie, i momenti di solitudine, di angoscia per il futuro;
- Risvegliare e favorire la creatività attraverso stimoli sonoro-ritmici, al fine di offrire nuovi strumenti alla comunicazione madre-bambino;
- Sapersi ascoltare ed imparare ad ascoltare e conoscere il proprio bambino, parlando e cantandogli dei suoni, melodie, canzoni;
- Imparare a convivere con la nuova realtà, ricca di avvenimenti non sempre felici e spesso difficili;
- Stimolare le capacità di percezione per favorire la comunicazione non verbale;
- Ricercare stimoli per il benessere di coppia;
- Far partecipare il padre, se possibile, agli incontri specifici di coppia;
- Migliorare con esercizi ginnici, di danza, di espressione corporea il tono muscolare;
- Socializzare, esternare le proprie emozioni;
- Ascoltare musiche del repertorio classico, vocale, riproduzioni di suoni del grembo materno, del battito cardiaco.

