

Informazioni Generali sul Corso “In attesa..Canto!” Musica e Canto in Gravidanza

«Le donne incinte non dovrebbero leggere libri che trattano di gravidanza e parto. Dovrebbero, piuttosto, guardare la luna e cantare al loro bimbo in grembo».

(Michel Odent)

Il percorso mira ad avviare la prima forma di dialogo tra bebè e mamma attraverso la voce, la musica, il respiro ed il ritmo dondolante della mamma cullante. Tale pratica, può essere seguita a partire dal terzo mese di gravidanza, quando il feto comincia a discriminare tutte le informazioni che riceve ed in particolare a riconoscere i suoni.

Il lavoro in gruppo sul corpo e sul respiro finalizzato al canto costituisce, per le donne in gravidanza, un'occasione di fare esperienze di grande rilevanza rispetto alla gravidanza, al parto e alla nascita del bambino. Per emettere la propria voce e farla risuonare nel corpo è importante lavorare sul peso del proprio corpo, sull'appoggio e sul respiro; tutti temi di grande valore simbolico rispetto all'esperienza del parto. Inoltre, il cantare porta in sé la domanda implicita "per chi?". Percepire le reazioni del feto in utero durante il canto, immaginare in che posizione ascolta, che espressione fa, se apprezza il canto ecc., porta la donna a tenere in mente il bambino come un soggetto con cui entrare in relazione già durante la vita prenatale per potersi nel momento del parto ritrovare e ri-conoscere.

Imparare una nenia ripetitiva, sul ritmo del cuore, significa poter avere uno strumento in più durante il travaglio per vivere quelle ore con consapevolezza. Il canto libera endorfine, fa respirare. Il canto è ritmo e tempo. Il canto rassicura.

Dare l'opportunità attraverso il canto di esperire una respirazione naturalmente ampia e libera ed una condizione posturale che, nell'atto del lasciar uscire la voce, distende le tensioni mantenendo il tono muscolare. Favorire esperienze nella diade madre bambino che fungano da continuum nella relazione fra prima e dopo la nascita. Creare i presupposti perché il canto e la musica diventino, fin dall'inizio della relazione, una modalità di comunicazione e un ambito di espressione di stati d'animo e "affetti" che restano spesso inespressi. Arricchire "l'universo sonoro" materno (A. Tomatis), vera e propria fonte di stimoli vibro-tattili e poi acustici per il bambino. Favorire la percezione del bambino come soggetto di una relazione, già capace di ricevere e di dare facendo al tempo stesso esperire alla madre già nel periodo prenatale la sua funzione di contenimento emotivo e di cura del bambino.

Questi sono gli obiettivi principali del percorso “In attesa...Canto!”, percorso che mira soprattutto al benessere della madre e del bambino, anche perché esiste una continuità uditiva tra percezione fetale e neonatale: le voci, i canti e le musiche ascoltate durante la gravidanza possono essere ricordate e indurre uno stato di calma anche nella fase neonatale. Il canto, pertanto, è un'attività di accudimento materno che può intervenire in momenti ed esperienze di sviluppo relazionale nella

coppia madre-bambino per un miglior funzionamento del tutto, esercitando un'azione diretta o indiretta su molti sistemi del Sé del bambino, agendo sul funzionamento generale dello stesso ed in particolare, stimolandone i processi comunicativi, per le numerose frequenze che comporta.

Il percorso si articola in 10 incontri da 45 minuti l'uno, dove le future mamme potranno sperimentare il respiro, il suono, e impareranno piccoli canti da riprodurre al proprio bimbo a casa. Il canto della madre diventa un linguaggio segreto fatto di timbri, accenti, vibrazioni. Porta con sé stati d'animo, intenzioni e informazioni, veicola nutrimento emozionale, arricchendo la relazione madre/figlio di un prezioso strumento comunicativo cui poter ricorrere per lungo tempo.

Non serve nessun tipo di esperienza pregressa, anzi chi si sentirà poco intonato avrà modo di fare una bellissima esperienza e scoprire la propria voce!

Per approfondimenti:

-Alfred A. Tomatis, La notte uterina. La vita prima della nascita e il suo universo sonoro, Red Ed.

-Ina May Gaskin, La gioia del parto: segreti e virtù del corpo femminile durante il travaglio e la nascita, Bonomi Ed.

-Frédéric Leboyer, L'arte di partorire naturalmente. Esercizi vocali e di respirazione dall'inventore del parto senza violenza, Red Ed.

-Alix Zorrillo Pallavicino, Nascere in musica, Ed. Borla.