

MUSICOTERAPIA PRENATALE IN ACQUA

“Il cordone ombelicale sonoro”

Questo percorso per mamme in dolce attesa è nato per meglio esplorare sull'esperienza fisica, psicologica relazionale ed emozionale della gravidanza. Molte donne affrontano questo “particolare momento della loro vita” in continua crisi, lamentandosi, andando in panico senza percepire questo passaggio in comunione con il feto. Altre donne invece sentono la necessità di vivere questo periodo come un'opportunità di crescita personale.

Attraverso la musica, la strumentazione musicale, la voce, l'empatia, le respirazioni, la danza, il movimento, massaggio, verranno proposte diverse lezioni e attività, con la funzione di incrementare la conoscenza di se stesse, di migliorare la propria autostima, di intensificare i rapporti interpersonali e di coppia e, soprattutto, di imparare a comunicare con il proprio corpo e col proprio bambino.

Questo corso aiuterà le future mamme a mantenere un buon equilibrio psicofisico, ad incanalare energie, a sconfiggere pensieri negativi/ansie/paure, a creare endorfine, ad essere consapevoli delle loro forze tramite il controllo del dolore e della gestione del travaglio/parto. Le future mamme impareranno ad amarsi e a dare amore al nascituro attraverso la creazione di una primordiale relazione attraverso l'uso della voce/canto, il pensiero empatico e il contatto. Tutto questo in completa armonia e sintonia con il partner.

STRUTTURAZIONE DEL CORSO

La lezione si svolge in una palestra per l'attività a secco e in due piscine con la temperatura dell'acqua a 28/30 °C (per le attività motorie specifiche) e a 32 °C per le attività legate al rilassamento (respirazioni, liberazione dei suoni, parte musicoterapica strumentale e vocale).

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

Nella seconda parte della lezione propongo esercizi di ginnastica (in acqua o in palestra) specifici per alleviare il senso di pesantezza e di tensione ai piedi e alle gambe; 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. In questa seconda fase della lezione, la musicoterapia è recettiva durante le esercitazioni e attiva durante le differenti respirazioni, danze e l'espressività corporea.

Nella terza parte, in acqua, ci si concentra sul legame con bambino, nell'esternare le emotività e sul rapportarsi all'interno del gruppo, svolgendo esercizi di yoga (anche acquatico), di allungamento, di rilassamento, di massaggio, di apnea, di danza del ventre, di movimento, di espressività corporea, di visualizzazioni. In questa terza parte del corso la musicoterapia è sia attiva che d'ascolto: 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, mettendosi in comunicazione con lui ed addormentandolo.

OBIETTIVI

I benefici nel trascorrere la gravidanza seguendo questo corso pre-parto in acqua con l'aiuto della musicoterapia sono innumerevoli:

- Accettare la trasformazione del proprio corpo
- Mantenere una buona forma fisica
- 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, il travaglio e parto
- Stimolare il ricordo, elaborando i momenti di regressione
- Saper gestire il dolore superando angosce e paure
- Condividere con il compagno questo delicato periodo
- Confrontarsi e relazionarsi all'interno del gruppo
- Instaurare una comunicazione profonda con il proprio bambino
- Cercare l'attenzione/risposta del feto, distinguendone i movimenti e le posizioni, imparando a riconoscere i suoi bisogni e preferenze
- Esprimere amore, energia, forza, sicurezza, gioia e serenità al bambino dalla gestazione in poi

- Aprire canali di comunicazione, espressivi, affettivi, di percezione e comprensione al fine di arricchire il rapporto madre-bambino
- Sensibilizzare alla percezione della ritmicità attraverso esercizi corporei per favorire la comprensione dei ritmi del bambino
- Risvegliare e favorire la creatività attraverso stimoli sonori- ritmici, al fine di offrire nuovi strumenti alla comunicazione madre-bambino.
- Stimolare le capacità di percezione per favorire la comunicazione non verbale

LE ATTIVITÀ PROPOSTE SONO:

- esercizi per mantenere una buona tonicità muscolare, specifici per la gravidanza
- esercizi di stretching
- esercizi di yoga
- esercizi di rilassamento, equilibrio, di tensione- distensione
- esercizi di respirazione
- 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 corpo
- ascolto e ricostruzione di suoni interni ed esterni del proprio corpo
- interpretazione delle emozioni attraverso il proprio corpo, esercizi di contatto
- movimento e suono come elementi di comunicazione tra madre e bambino
- esecuzione strumentale
- uso della voce

MATERIALI

- strumenti a percussione come darbuka e tamburi, flauti, maracas, sonagli, melodica, windchimes etc
- impianto per musica
- lenzuola, cuscini
- fit ball, tappetini,
- tubi galleggianti, tavolette

Jessica Beozzo: laureata in Scienze dell'Educazione a Verona, diplomata in Musicoterapia presso il Cesfor di Bolzano e docente di Musicoterapia prenatale in acqua (metodo "Il cordone ombelicale sonoro di Paola Ulrica Citterio)