

Musicoterapia in gravidanza

La musicoterapia in gravidanza, detta anche musicoterapia prenatale, è un percorso pensato per promuovere e sostenere il legame tra la madre e il bambino prima della nascita.

Se fino a non molto tempo fa si pensava che il feto non potesse utilizzare gli organi sensoriali all'interno dell'utero, oggi sappiamo che non è così e che l'udito è uno dei primi sensi attraverso i quali il nascituro interagisce con la madre, con il padre e col mondo esterno. Il feto è in grado di ascoltare i suoni, sia quelli interni al grembo materno che quelli esterni; può sentire il battito cardiaco e il respiro della sua mamma, i rumori provenienti dall'intestino e i suoni provenienti dall'ambiente circostante. Il corpo della madre diventa come una grande cassa di risonanza, un "contenitore di suoni" per il bambino.

Inoltre, sono numerose le ricerche che mostrano come la voce della madre abbia un effetto calmante sul nascituro (e successivamente sul neonato), il quale la riconosce e la privilegia per tranquillizzarsi.

Tenendo presenti tutti questi elementi, un percorso di musicoterapia in gravidanza vuole favorire la relazione tra la madre e il nascituro e creare un vero dialogo ritmico-sonoro tra i due. Attraverso l'utilizzo della voce, di strumenti musicali accessibili a tutti, di piccole canzoni e melodie, si offre alla gestante la possibilità di esprimersi con libertà, di creare il proprio linguaggio ritmico-sonoro-musicale per interagire e relazionarsi col suo bambino e di scoprire le risposte di quest'ultimo alle proposte della sua mamma.

di Cristina Vieri

Musicoterapeuta - Dott.ssa in Scienze dell'Educazione