

## PERCHÈ SEGUIRE UN CORSO DI MUSICA DURANTE LA GRAVIDANZA?

Il ventre materno è un ambiente ricco di suoni e rumori: di musica. Il bambino è immerso in un bagno di stimolazioni sonore e questo gli permette di instaurare una profonda relazione con la madre e con l'ambiente esterno. E' importante che la mamma viva delle esperienze sonore pratiche e non si limiti ad un ascolto passivo della musica: attraverso l'uso spontaneo della voce e il canto, la respirazione, il movimento, attività di rilassamento guidato e ascolto si ha la possibilità di vivere i mesi di attesa e il parto in maniera armonica, favorendo una relazione intima e speciale con il bambino. Fare esperienze musicali attive durante la gravidanza permette inoltre di conoscere la musica come risorsa che facilita la continuità tra il pre e post parto, favorendo la relazione e la creazione di piccoli rituali quotidiani.

## PERCHÈ UN CORSO DI MUSICA IN GRAVIDANZA SAREBBE UNA SOLUZIONE MIGLIORE RISPETTO AL SOLO ASCOLTO PASSIVO DI MUSICA A CASA?

È molto diffusa, in rete, l'idea che la musica in gravidanza sia un semplice ascolto di brani selezionati, magari con le cuffie sulla pancia...  
Certamente l'ascolto di musica non è un'attività pericolosa e, al contrario, offre diversi aspetti positivi sia per la mamma sia per la relazione con il bambino, tuttavia non permette di sperimentare una relazione diretta. Durante la gravidanza la musica può essere uno strumento molto importante per la triade mamma-papà-bambino, oltre che un potente stimolo sensoriale per il feto; ciò che intendiamo è una musica "vera" un suono vivo e presente come quello della voce! La voce della mamma (o del papà) viene percepita eccome nell'ambiente intrauterino e, soprattutto quando la mamma canta una melodia, il bambino mostra il suo interesse e la sua innata predisposizione alla musica.

## QUALI SONO LE ATTIVITÀ DEL PERCORSO "MUSICA IN ATTESA"?

Nel nostro corso dedicati alle donne in dolce attesa diamo particolare importanza alle esperienze musicali basate sull'utilizzo spontaneo della voce, il canto e la respirazione. Sperimentiamo assieme diversi aspetti della musica: intoniamo canti e melodie, prestiamo attenzione al respiro e alla direzione del suono, ci muoviamo sulla musica e grazie alla musica, nell'ottica di una relazione intensa con il bambino ma soprattutto per ricercare una maggiore consapevolezza del proprio corpo, dei propri cambiamenti e di come la musica possa essere uno strumento efficace per affrontare tutto il viaggio della gravidanza.



## Musica in gravidanza