



Musicoterapia in acqua  
Corsi ideati da Citterio Paola Ulrica



**PROGRAMMA PERCORSO PRENATALE  
CON LA MUSICOTERAPIA IN ACQUA  
“L’ABBRACCIO SONORO”**

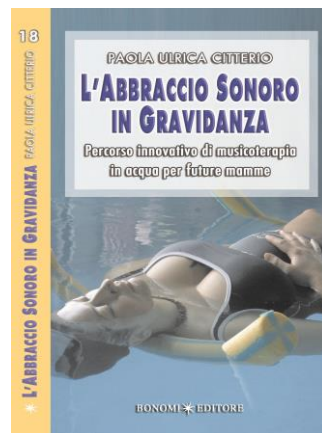
IDEATO DA PAOLA ULRICA CITTERIO,

CONDOTTO dalla dott.ssa PAOLA ULRICA CITTERIO,

dott.ssa ANNAMARIA BONITO PER LA CONSULENZA OSTETTRICA e dalla

dott.ssa MARTA SCHIVARDI PER LA CONSULENZA PSICOTERAPICA PRENATALE

**PERCORSO DI FORMAZIONE DI MUSICOTERAPIA IN ACQUA  
PER DOCENTI NEL SETTORE PRENATALE**



***IL SEGUENTE PERCORSO E' INDIRIZZATO AD UTENTI CHE PROVENGONO DAL  
SETTORE SPORTIVO/ACQUATICO,  
MUSICOTERAPICO/MUSICALE, SANITARIO /OSTETRICA ED  
EDUCATIVO/PSICOTERAPICO.***

***IL PROGRAMMA SI SUDDIVIDE IN 4 MODULI DI 2 GIORNI,***

*PER UN TOTALE DI 8 GIORNI, IN 64 ORE.*  
*IL TIROCINIO E' FORTEMENTE CONSIGLIATO.*  
*IL COSTO DELLA FORMAZIONE E' DI 800€ Più IVA, comprende materiale didattico,*  
*musicale, il libro della docente "L'abbraccio sonoro in gravidanza: percorso innovativo di*  
*musicoterapia in acqua per future mamme", Bonomi Editore 2008 Pavia.*

Questo progetto 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 col feto. Altre donne, invece sentono la necessità di "vivere" questo periodo come un'opportunità di crescita personale.

Attraverso la musica del corpo, della voce, grazie anche alla strumentazione musicale, unendo la danza, una serie di esercizi idonei, di yoga, di stretching, verranno proposti diverse lezioni e attività, con la funzione di portare un nuovo benessere fisico (causato dai continui cambiamenti posturali), promuovendo una nuova accettazione del proprio corpo, incrementando la conoscenza di se stesse, migliorando la propria autostima, intensificando i rapporti interpersonali e di coppia per concludere un percorso, di altissima importanza epigenetica, nel promuovere e intensificare la comunicazione e relazione 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 col partner.

All'interno della proposta musicoterapica, ho aggiunto due moduli di 4 ore ciascuno svolte dall'ostetrica e dalla psicoterapeuta, per meglio comprendere questo delicatissimo approccio nel settore prenatale che ha bisogno di un metodo olistico, efficiente (non solo fisico, o psicologico o relazionale) e non banale dunque, affinché sia completo e ideale per tutte le donne che diventeranno madri sia con parto naturale che cesareo.

## **Strutturazione del corso**

La lezione si svolge in una palestra per l'attività a secco e in due piscine (quando è possibile) con la temperatura dell'acqua a 28/30°C (per le attività motorie specifiche) e a 32/34°C per le attività legate al rilassamento (respirazioni, liberazione dei suoni, parte musicoterapica strumentale e vocale).

La prima parte, di 45', si svolge in palestra con l'intenzione di migliorare la percezione terrestre davanti al cambiamento fisico, dove vengono eseguiti esercizi di respirazione, di stretching, di yoga che riguardano la struttura pelvica, il bacino, la schiena, di immaginazione visiva, di danze, di rilassamento. Durante questa prima parte la musicoterapia è sia recettiva, d'ascolto che attiva, con una produzione sonora vocalica da parte delle utenti.

Nella seconda parte della lezione, in acqua più fresca, si passa alla maggior stimolazione della propriocettività acquatica. Vengono proposti esercizi di ginnastica 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 (anche per il parto in acqua). 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 calda, ci si concentra maggiormente sul legame col bambino, sull'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, d'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, mettendoci in comunicazione con lui e addormentandolo.

Sono altamente consigliate delle lezioni facoltative aggiuntive di coppia sia sulla preparazione fisica che psicologica relazionale col feto.

### **Obiettivi specifici:**

I benefici nel trascorrere la gravidanza seguendo il mio 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, travaglio e parto,
- Stimolare il ricordo, elaborando i momenti di regressione,
- Saper gestire il dolore superando angosce e paure,
- Condividere con il compagno/marito questo delicato periodo sia a livello emotivo che musicoterapico con la definizione dei diversi ruoli prenatali materni e paterni,
- Confrontarsi e relazionarsi all'interno del gruppo,
- Instaurare una comunicazione profonda con il bambino attraverso l'influenza psichica,
- Cercare l'attenzione/risposta del feto, distinguendone i movimenti e le posizioni, imparando a riconoscere i suoi bisogni e preferenze,
- Saper far rilassare e addormentare il feto,
- 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 sonoro-ritmici, al fine di offrire nuovi strumenti alla comunicazione madre-bambino;
- Stimolare le capacità di percezione per favorire la comunicazione non verbale.

- Promuovere una relazione materna/fetale facilitando un primo apprendimento prenatale, modificando il comportamento e il suo DNA, come da materia epigenetica.

### **Le attività proposte sono:**

- 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;
- esercizi per mantenere una buona tonicità muscolare, specifici per la gravidanza;
- esercizi di respirazione;
- esercizi di stretching, di yoga;
- 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.

### **Strumenti proposti:**

- strumenti musicali a percussione, tamburi, triangoli, maracas, sonagli, djembe;
- strumenti musicali melodici, wind-chimes, melodiche, xilofoni, flauti, campane diatoniche

- lenzuola, cuscini, palle swiss-ball;
- tubi, tavolette.

## **ARGOMENTI TRATTATI DALLA DOCENTE DI MUSICOTERAPIA nell'ambito MUSICOTERAPICO, MUSICALE, ACQUATICITA', PARTE PRATICA E TEORICA**

- Conoscenza del gruppo
  - “Il cordone ombelicale sonoro”/ Presentazione del corso (acqua e musica). (Slides)
- Conoscenza delle diverse fasi: fisica, psicologica e relazionale materna/fetale.
  - “Il mondo sensoriale prenatale” (slides)
- L'importanza di un'educazione prenatale con l'utilizzo della musicoterapia.
- L'ascolto fetale in gravidanza.
- Presentazione di altre metodologie usate in gravidanza
- Quali musiche?

### **Pratica a terra**

- **RESPIRAZIONI**: 1) d'ascolto/prevenzione, 2) onda, 3) sofrologica 4) spinte.
- **RELAZIONE**: Tecniche di contatto di Kitzinger. Anche per la coppia gestanti/ compagno.
- “Cerchio dei sentimenti con la palla energetica sonora”
- Aspetto relazionale tra madre e bambino grazie ai suoni, alle musiche e alle visualizzazioni. - Chakra e suoni con le posizioni. Ringraziamento con empatia al feto con bija mantra e posizioni apertura pelviche e respirazioni addominali.
- Presentazione e applicazione dei suoni chakra sul corpo con la respirazione, e apertura pelvica.
- **PERINEO/BACINO E SUONI** : Percezione del pavimento pelvico, sua fisionomia, ischi, esercizi con i suoni di apertura e scioltezza con adduttori, suoni con sollevamento bacino, con opposizione adduttori, ascensore, serie di es: con tre respiri.
- **SCHIENA**: antero/retroversione con coordinazione perineo-respiro-suoni, ischi, danza del ventre, orologio, gatto, torsioni, posizioni yoga (albero, montagna, farfalla, accovacciata,) caduta dall'alto coi suoni vocalici/mantra. Srotolamento kundalini alla spalliera coi suoni. Es a coppie: bacino, schiena.
- **PIEDI**: equilibrio, spostamenti piedi dentro/fuori
- **GAMBE**: linfodrenaggio, adduttori,

- USO della PALLA: esercizi di leggerezza/scioltezza, allungamento e posizioni da parto/spinte con la respirazione e i suoni, allungamenti, relax.
- DANZE terra/acqua:
- “Danza della vita”: terra-acqua-aria-volontà.
- “Danza dei sensi”: vivere la musica col corpo e voce spontaneamente.
- “Danza del sole”: saluto al sole dello yoga versione premaman,
- “Danza del ventre”: (primi passi avanti, laterali) con l’uso dei 4 punti dell’orologio.
- “Danza della terra”: percorso yoga dall’etere alla terra passando per posizioni di apertura e allungamento in fase circolare.
- “Danza dei tre respiri”: Applichiamo le 3 respirazioni con significato diverso in posizioni alternate yoga.
- “Danza delle vibrazioni interne”: Corpo-empatia-tatto-suoni/emozioni.
- “Danza/ricerca del suono vortice”, ricerca sonora sul suono elicoidale.
- “Danza Schiena vibrante”.
- VISUALIZZAZIONI:
- “Visualizzazione della navicella”,
- “Visualizzazione del parto”,
- “Infinito pelvico”
- “Abbraccio sonoro fetale”
- “Simbiosi fetale”
- “La nascita dell’aquila”: trasformazione dell’evento
- “Relax con colori”
- “Memoria muscolare: tensione-distensione-rilassamento”: percezione e consapevolezza corporea.
- “Sfera dei chakra e vocalizzi”: chakra e suoni.
- “Cadute emotive”: consapevolezza del cambiamento, elaborazione ansie-paure, recupero energia-dimensione positiva, accoglienza neonato.

---

### Pratica in acqua:

- Movimenti in acqua col tubo: respirazioni addominali-alta-onda-sofrológica
- scimmietta, pantera (prono-supino), affondi frontali, gioppino,
- antero/retroversione/torsioni/affondi laterali/perineo;

- fiore-seiza da supine in avanzamento,
- vocalizzo supine con suoni chakras e mantra,
- Esercizi ginnici pre-parto: di scioltezza (collo-spalle),
- di elasticità (apertura del bacino/anche),
- di drenaggio (gambe),
- di allungamento (schiena, antero/retroversione),
- Tensione-Distensione-Rilassamento: prese di percezione della pesantezza/leggerezza del corpo, movimenti d'indipendenza muscolare,
- Esercizi di yoga-acquatico,
- Mobilizzazione parte alta e parte bassa,
- Apnea
- Creazione di una ninna-nanna di gruppo partendo dalla "danza dei sensi".

#### VASCA PICCOLA/ACQUA CALDA:

- Respirazione addominale/abbraccio sonoro/culla;
- Visualizzazione con colori/empatia/suoni/vibrazioni;
- Con strumentazione musicale: ascolto triplo
- Stella5 punte-Occhi di bambino-ninna-nanna;
  - con l'uso della sofrologia-suoni;
  - "La Danza dell'aquila": a turno, col gruppo, strumentale.
  - "Emozioni in musica": applicazione di qualche gioco/studio del metodo: "liberazioni sonore con la voce" e "liberazioni sonore con gli strumenti"

legate alle emozioni positive/negative, improvvisate e create/riprodotte a piccoli gruppi;

- presentazione dei sentimenti/emozioni con la voce e la musica: gioia-amore-coccole-armonia-forza-energia-fiducia-pace; noia-ansia-paura-stanchezza-rabbia-delusione
- Percezione del corpo con posizioni simbiotiche del feto (palla, aquila, posizioni libere, ascolto interno);
  - Ascolto di "Occhi di bambino", canzone della relazione col bambino.
  - Primi esempi di strumentazione subacquea.
  - "L'abbraccio sonoro" con suoni liberatori e poi su una base.
- "Le cadute emotive".
- "Emozioni in musica": carezze e distensione in acqua, contatto Kitzinger



- "L'orchestra sinfonica fetale",
- "L'onda dei sentimenti",
- "L'ascolto triplo delle pance",
- "Gioco del cordone",
  - Il "Cerchio della vita"
  - "Il tunnel della nascita"
  - "Abbraccio fetale", Posizioni libere
  - "Ninne-nanne" di gruppo.

Incontro con le coppie: Triade: padre/madre/feto.

Esercizi per la coppia: TEORICI E PRATICI.

**PROGRAMMA OSTETRICA**  
**CONDOTTO DALLA dott.ssa ANNAMARIA BONITO**

**METODOLOGIA E CONTENUTI**

Verranno descritti i processi fisiologici ed emozionali che entrano in gioco in gravidanza e nel post parto (endo ed esogestazione).

Il focus sarà la diade madre-bambino e l'osservazione dei relativi processi di crescita e adattamento, prendendo in considerazione anche il contesto relazionale e ambientale.

L'approccio proposto sarà di tipo circolare e olistico, facendo riferimento ai paradigmi della Salutogenesi e della Psiconeuroendocrinoimmunologia.

Verranno valorizzate e integrate le competenze professionali e le esperienze personali degli iscritti al corso, promuovendo uno sguardo multidisciplinare ai cambiamenti in gravidanza..

**ARGOMENTI TRATTATI:**

- Fisiologia della gravidanza: cenni per orientarsi e avere riferimenti comuni.
- La gravidanza attraverso i trimestri: cambiamenti fisici, emotivi, ambientali.
- La diade madre bambino e la funzione biologica e simbolica della placenta

-Relazioni e ambiente: risorse a sostegno della gravidanza fisiologica.

-Endo ed esogestazione: la ciclicità dei trimestri.

Cosa ci comunica l'andamento della gravidanza rispetto al travaglio e al parto e ai primi mesi di vita insieme al bambino/a.

-Pavimento pelvico: cenni teorico-pratici di anatomia e prevenzione nella gravidanza, parto e post parto.

-Bibliografia di riferimento e consigli di lettura per approfondire gli argomenti trattati.

**PROGRAMMA PSICOTERAPEUTA**  
**CONDOTTO DALLA dott.ssa MARTA SCHIVARDI**

**METODOLOGIA E CONTENUTI**

Cenni di Psicologia dello Sviluppo, in particolare sui primi mesi di vita (fase Simbiotica e fase di Separazione/individuazione)

Attenzione alla funzione di Reverie materna, necessaria per l'identificazione col bimbo e con i suoi bisogni

Importanza del ruolo del Padre, sia come sostegno alla madre, sia come elemento che favorisce la separazione madre-bimbo.

Cambiamenti nella dinamica di coppia, nel trasformarsi in Triade.

Elementi che possono essere vissuti come traumatici (e sui quali i docenti devono lavorare e prestare attenzione): 1- Scontro tra il figlio immaginato e quello reale

2- Scontro tra il parto immaginato e quello reale

3-Difficoltà materna ad accettare il cambiamento fisico pre e post parto

Come rispondere alle domande delle gestanti.