

EL EMBARAZO Y EL ARTE

El embarazo es un estado ideal y privilegiado para el desarrollo de actividades inspiradoras y expresivas.

Reflejo del intenso proceso creativo que se lleva a cabo desde la concepción hasta el momento del nacimiento.

La música, el canto, la danza, la pintura, el collage, el barro, la escritura o la poesía, la gastronomía, el arte del perfume...

El desarrollo de actividades artísticas nos ayuda a nutrirnos en el embarazo de la mano de nuestras facultades verbales, visuales, imaginativas e intuitivas.

La creatividad es una forma de expresión y canalización de las emociones de la madre y del padre.

La celebración y plasmación de las vivencias interiores es un puente de comunicación hacia el bebé creciente.

Acercarán a la madre desde su parte racional y consciente a su parte más instintiva y primal.

Dejando fluir la imaginación desarrollaremos un estado de conciencia, de presencia y de percepción del presente tan necesario durante todo el proceso de la gestación.

Ya que en toda actividad artística, nuestro cerebro se conecta con estructuras cerebrales primitivas, más antiguas que son muy importantes durante el embarazo y el parto.

Estos momentos de creatividad son muy beneficiosos para el bebé, el cual se nutre de todas las vivencias positivas de su madre durante el embarazo.

También se recomienda rodearse de Arte, disfrutar de las obras, ir a museos, conciertos...: contemplar y rodearse de Belleza.

Se recomienda también la relajación, la meditación, la visualización, el masaje, la sensualidad y el erotismo toda labor artística.

Las Artes son una creación de Armonía durante embarazo y parto.

LA MÚSICA Y EL CANTO PRENATAL

El bebé dentro del útero materno vive en una **realidad sonora**, un **paisaje sonoro**, con el que esta en contacto durante 9 meses, en una total conexión.

Recibe y escucha la voz continua de su madre, escucha los sonidos internos del cuerpo de su madre: el latido de su corazón, su respiración, su ritmo, el sonido de su sistema digestivo escucha los jugos gástricos, los movimientos intestinales.

¡Tu bebé sabe cuándo vas a comer!

Recibe sonidos del exterior, del mundo.

Pero sobre todo escucha tu voz tu melodía y tus canciones.

EL EMBARAZO Y EL ARTE

Todos estos sonidos son amplificados por **la bóveda formada por la arquitectura de la cadera** materna que es un gran espacio-bóveda de resonancia y matizados por el **líquido amniótico** que configuran su Universo sonoro.

Además de por su oído, el bebé en gestación recibe las vibraciones sonoras a través de la conducción nerviosa de la piel y de la conducción ósea.

Por ello es importantísima, es esencial la comunicación sonora con vuestro hijo desde la concepción, a través de la voz, el canto, el tacto de la madre y del padre.

Él es capaz de escucharos tempranamente, a las 20 semanas cuando las células de corti de su oído ya están formadas y cuando el nervio auditivo ya manda información a su cerebro.

En ese momento vuestro hijo: ¡Ya reconoce los sonidos!

Así los bebés en el útero materno: oyen y... también ven.

No es casualidad que cuando la madre siente los primeros movimientos de su bebé, este ya tenga completamente desarrollado el oído, se trata de una comunicación con estímulos tónica-fónica prevista por la Naturaleza para la comunicación entre la madre y su bebé.

Por ello, cuando tú duermes o descansas, él se activa, se mueve: es tiempo para él.

Del hablar de los padres los bebés entienden la línea sonora-melódica del lenguaje y de la respiración a la que asocian una emoción que perciben, pues cada estado emocional se refleja en sonidos corporales.

Los bebés en el útero materno: reconocen y reaccionan a la voz de su madre y su padre.

Respecto a la voz de los padres, las investigaciones concluyen que a los bebés le gusta muchísimo su voz ya que la escuchan menos continuamente que la de la madre.

La comunicación sonora son todo beneficios para el bebé y su madre:

Beneficios para el desarrollo armónico, para la armonía física, psíquica, emocional, mental y espiritual.

Beneficios durante el embarazo, durante el nacimiento y la etapa posnatal.

Beneficios para el bebé

Recibe la Presencia y todo el Amor de sus padres

Así la comunicación del Amor, la atención y la escucha de sus padres constituirán los primeros estímulos sensoriales y afectivos del bebé prenatal, que recibidos durante este periodo, constituirán su primera "programación" saludable sobre la cual se grabarán sus experiencias y aprendizajes posteriores.

Crea unos patrones psíquicos emocionales positivos y constructivos.

Las vibraciones de la voz **le estimulan y masajean**, contribuyendo a fortalecer su fisiología y su psicología, su **Salud global**.

Los bebés nacen más despiertos ya que favorece el desarrollo y estimulación del sistema nervioso.

EL EMBARAZO Y EL ARTE

De todos los sonidos familiares el bebé guarda memoria y por ello le **ofrecen confianza y seguridad** durante el parto y tras el nacimiento.

Así graba, memoriza y reconoce la voz de sus padres, el latido cardíaco materno, experiencias musicales agradables... que podrá recibir con agrado después del nacimiento.

Al cantarle canciones de hoy se le sitúa social y culturalmente.

El bebé se forma, se desarrolla gracias a las Fuerzas de la Vida que están en él, pero también son importantes los estímulos sensoriales, afectivos, mentales y espirituales que le llegan de su madre, su padre y de su entorno, dentro de los cuales estarán el sonido, la música y el canto.

Beneficios para los padres

Es importante para **adquirir conciencia sobre las vivencias del bebé** en su etapa prenatal.

Nos ayuda a tomar conciencia de **la importancia de la etapa prenatal para el desarrollo de la Salud** y de las bases para un vínculo sano y fuerte con el Bebé.

Las investigaciones más vanguardistas muestran como los procesos psíquicos y emocionales de la pareja gestante influyen en el desarrollo físico, psíquico y emocional del bebé "in útero".

Así la música y el canto posibilita un estado de mayor armonización psicofísica de la madre y su bebé, ya que la música desbloquea tensiones e incorpora la vibración musical que crea un estado de armonía, plenitud y bienestar en nuestro interior.

Crea un espacio de **expresión, de comunicación** de sensaciones y emociones del embarazo, entre los padres y su bebé.

Los beneficios del canto en el parto

Favorece el proceso del parto: la dilatación y el expulsivo.

Hay música, canto y movimientos que favorecen el parto, ya que existe un **paralelismo, una conexión entre la boca y nuestros órganos sexuales femeninos**.

Existe una concordancia histológica, ambos tienen el mismo origen embrionario y una conexión nerviosa por los nervios vagos, esto es contemplado desde la antigüedad por la medicina china y su meridiano vaso gobernante.

Y a nivel del lenguaje, incluso comparten nombre, los tejidos sexuales en la mujer, son también cuello, labios y mucosas.

Por ello, las caricias en los labios, los besos son beneficiosos durante el parto y favorecen la dilatación.

Además, la voz está relacionada con las estructuras cerebrales más primitivas, que son las que dirigen el parto.

EL EMBARAZO Y EL ARTE

El trabajo de voz es una buena preparación al parto

Ya que al trabajar la voz, la apertura bucal, se trabaja la apertura en el parto, se prepara el parto, es importante para la apertura del canal del parto.

La voz aumenta las endorfinas hormonas del bienestar que reducen la sensación de dolor en el parto y favorece la oxitocina, favoreciendo el parto.

Favorece la participación de la tríada madre-padre y bebé en el nacimiento.

El bebé se siente acompañado durante el nacimiento por la voz de su madre y de su padre.

El sonido nos ayuda a estar en unión con la Fuerza de Vida que actúan en ese momento mágico.

Además la voz activa canales energéticos, es una acupuntura con la voz:

¡Las mujeres tenemos que cantar!

Os recuerdo que también es importante la postura y el balancear la pelvis mientras cantamos.

Tu canción, vuestra canción, su canción....

Voy a emprender la búsqueda de la canción de mi bebé,

¿Qué le voy a cantar?

Una canción que nos ayudara,

Que será conexión en el futuro, cuando haya nacido.

Se recomienda escuchar música, cantar, bailar, la improvisación y la creación musical, **la creación de vuestra canción**, hacer ejercicios vocales y de respiración, sensibilizarse con nuestra voz y con su resonancia en nuestro cuerpo, tomar confianza con la propia voz leerle a vuestro bebé.

Se recomienda especialmente escuchar los sonidos de la Naturaleza como del Agua.

Lo mejor es elegir canciones que gusten a los padres, las preferidas, que les haga brotar emociones bonitas, recuerdos agradables, de mensajes optimistas y alegres.

Canciones actuales o del pasado.

También hay canciones para el embarazo, canciones infantiles o nanas de la tradición popular y de la cultura de los padres, del pasado y de nuestras las raíces.

Se recomiendan música, canto y danzas tradicionales de otras culturas que contienen gran sabiduría ancestral, surgidas incluso antes de todo lenguaje, nos ofrecen su sabiduría milenaria terapéutica y espiritual, utilizada desde tiempos remotos por chamanes y artes tradicionales de sanación por el gran poder sanador del sonido y del movimiento.

Los mantras o cantos y sonidos del yoga son todo beneficios.

El vientre es Om, madre e hijo se hacen Uno con la respiración, creando un latido madre-hijo armónico.

EL EMBARAZO Y EL ARTE

Todas estas canciones van a ser conocidas por el bebé y luego, tras el nacimiento, van a significar una acogida amorosa de nuestro bebé.

Mamá, papá y bebé “nadarán” en el sonido, expresándose y comunicándose con la voz, el movimiento, el tacto, las imágenes mentales bellas y las emociones.

Recuerda que todas las cualidades expresivas y comunicativas aportan grandes beneficios a las mamás, papás y bebés.

Cultural y ancestralmente la música y el canto han sido empleados durante el embarazo y el parto por las distintas culturas.

En China, la mujer durante el embarazo recibía enseñanzas de canto; en India, cantar es sagrado porque nuestro cuerpo es el instrumento, y nuestro cuerpo es sagrado; en Egipto, durante el parto se masajeaba y se cantaban a la mujer y al bebé; en la cultura gitana, el padre toca el violín a la madre y a su bebé durante el embarazo.

El canto siempre ha sido muy importante en todas las civilizaciones.

En las liturgias, guerras, en las cosechas, en las fiestas...

El embarazo es un lindo y gran momento para recuperar el bagaje cultural sonoro.

La música y el canto son Artes que nos acompañan tradicionalmente desde la concepción, en nuestra maternidad y toda la Vida.

“Escuche un ritmo en los oídos de mi Alma, viniendo de lo más profundo de las estrellas”
Jelaluddin Rumi