



MUSICOTERAPIA in acqua  
Corsi ideati da Citterio Paola Ulrica



*Il cordone ombelicale sonoro*

# **CORSO DI FORMAZIONE PRENATALE CON LA MUSICOTERAPIA IN ACQUA**

*per operatori del settore  
(musicoterapisti, musicisti, psicologi, educatori, scienze motorie,  
istruttori di nuoto, ostetriche)*

Ideatrice del metodo e docente: Dott.ssa PAOLA ULRICA CITTERIO

**il 5-6-7 Febbraio 2016 I PARTE**

**1-2-3 Aprile 2016 II PARTE**

**Presso il centro sportivo "Le Gocce"  
Via Staffoli 16 a Gussago (Brescia)**



***PATROCINATO DALLA F.A.A.E.L.  
(Fédération des activités aquatiques d'éveil et loisir, Paris)  
E DAL C.E.M.B.  
(Centro Educazione Musicale di base, Milano)***

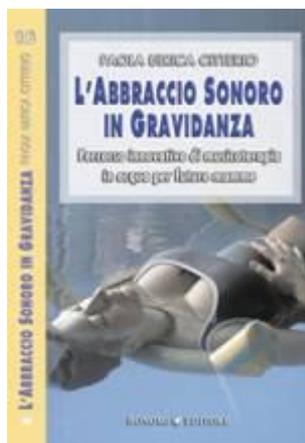
Il seguente corso è stato presentato al Congresso Internazionale organizzato dalla F.A.A.E.L. a Nantes nel maggio 2003, proprio per la novità, l'interesse suscitato e la sua validità a livello fisico-psicologico-relazionale.

L'utilizzo aggiuntivo della **musicoterapia attiva e passiva** lo rende un corso unico e completo. Difatti, oltre alla preparazione fisica, obiettivo della maggior parte dei corsi pre-parto, vengono affrontate le *dinamiche relazionali, gli aspetti psicologici e soprattutto la relazione col bambino* a partire dall'influenza psichica della madre che crea, già durante l'epoca gestazionale, un legame indissolubile tra lei ed il nascituro.

La prima parte della lezione viene svolta fuori dall'acqua, mentre la seconda e terza parte in acqua, dove si creano momenti di regressione, grazie alla musica d'ascolto, alla danza, all'espressività corporea, al massaggio, al rilassamento, all'improvvisazione strumentale e al canto.

Verranno proposti esercizi:

specifici pre-parto dentro e fuori dall'acqua, yoga pre-parto (anche acquatico), stretching, respirazioni, elementi di sofrologia, visualizzazioni, rilassamento, esercizi di propriocettività, diverse danza, posizioni da travaglio, giochi psicologici di contatto col nascituro, giochi per la coppia (stretching, respirazioni, posizioni da travaglio, esecuzione strumentale libera e su richiesta, rilassamento), emissione di suoni liberatori, mantra, canti, espressività corporea, esecuzioni strumentali (con strumenti a percussione, a fiato), creazione di ninne-nanne.



**Per informazioni**

**Tel: 347/5383567**

**[www.ilcordoneombelicalesonoro.com](http://www.ilcordoneombelicalesonoro.com)**

**[info@ilcordoneombelicalesonoro.com](mailto:info@ilcordoneombelicalesonoro.com)**

La preparazione alla nascita è un ambito della ricerca in continua evoluzione. Bisogna considerare diversi ambiti da mettere sullo stesso piano: corpo, psiche e relazione. Nel mio metodo propongo la gestazione sia dal punto di vista della donna in continua evoluzione che da quello del feto con il suo inizio del tutto, della sua memoria inconscia.

Unire, separare, fluire, diventare ... ritmo, melodia e armonia.

Il corso è teorico e pratico affinché l'esperienza, personale e di gruppo, possa offrire delle prime basi di fronte alla gestione di un corso di accompagnamento alla nascita completo e costruttivo.

Il lavoro sarà inizialmente sulla persona per poter riconoscere nel periodo prenatale l'incipit del tutto e della successiva nostra costruzione psichica.

## TEORIA

- Conoscenza del gruppo
  - Presentazione in PowerPoint:
  - “Il cordone ombelicale sonoro”
  - “Il mondo sensoriale prenatale”
  - Presentazione del corso (acqua e musica).
  - Fase fisica- fase psicologica - fase relazionale della madre col feto.
  - Presentazione di altre metodologie usate in gravidanza.
  - L'importanza di un'educazione prenatale con l'utilizzo della musicoterapia.
  - L'ascolto fetale in gravidanza.
  - Quali musiche?
  - Considerazioni per un approccio corretto nei confronti della donna Incinta. Studio delle esigenze, disturbi, bisogni e conflitti della donna incinta.
  - Aspetto relazionale tra madre e bambino grazie ai suoni, alle musiche e alle visualizzazioni.
- 

## PRATICA A TERRA

- Applicazione delle differenti respirazioni.

- Presentazione e applicazione dei suoni chakra sul corpo.
- Percezione del pavimento pelvico, sua fisionomia, suoni.
- Esercizi per la schiena, lezioni yoga, allungamenti.
- Proposta di alcune danze: terra - acqua - aria -volontà.
- Uso della palla per esercizi di leggerezza/scioltezza e posizioni da parto/spinte con la respirazione e i suoni.
- Rilassamento legato alla strumentazione musicale (mt ricettiva) e mt (attiva)
- “Visualizzazioni”

### ACQUA:

#### VASCA GRANDE:

- Spostamenti in acqua, con respirazioni, aperture, suoni sui diversi piani.
- Esercitazioni pre-parto di scioltezza, di elasticità, di drenaggio, di allungamento.
- Tensione - distensione - rilassamento, percezione del corpo
- Movimenti d'indipendenza muscolare,
- Yoga - acquatico,
- Apnea
- Creazione di una ninna-nanna di gruppo

#### VASCA PICCOLA:

- Respirazioni/abbraccio sonoro;
- Visualizzazioni;
- Stella-Occhi di bambino-ninna-nanna;
- Danze a tema, strumentali, improvvisate
- Presentazione dei sentimenti/emozioni
- Propriocettività corporea
- Primi esempi di strumentazione subacquea.

Durante la seconda parte del corso, si svolgeranno la prova teorica, pratica e un elaborato.

**TAVOLA ROTONDA,  
CONSEGNA ATTESTATI DI PARTECIPAZIONE e D'IDONEITA'**

---