

Cantar para dos

Voces maternas, voces del alma

Por **Gabriella Bianco**

Durante miles de años cantaron las madres de todo el mundo, de toda cultura, lengua y religión. Ahora los expertos confirman los beneficios y el poder de la voz materna sobre el bebé y sobre la propia madre.



Camila Gómez

(...) Y finalmente canté, canté constantemente durante las primeras horas del trabajo de parto: en la ducha, paseando, en la cama, cambiando de postura... Y sentí que todo era más sencillo de lo que me había imaginado. Hasta hoy, 6 meses después, el canto carnático sigue siendo una de nuestras nanas favoritas antes de dormir o ante cualquier situación de estrés en que parece que nada más ayuda.

Esther, mamá de Lía

Cantar con un grupo de mujeres embarazadas es una de las experiencias más extraordinarias que la vida me ha regalado. En esos momentos recibo con profundo agradecimiento las enseñanzas de las voces maternas que se traducen en sosiego, ternura y amor, entablando una comunicación especial con el bebé intrauterino. ¡Qué maravilla contemplar las sonrisas cómplices en los rostros de las madres cuando sus bebés

contestan a su canto con movimientos rítmicos y enérgicos!

El poder de la voz

El ser humano conoce desde tiempos muy antiguos el inmenso poder vibrador de la voz. Según las culturas más antiguas, cada vocal ejerce un particular efecto sobre el cuerpo y la mente, desencadena emociones y promueve la salud. Éste último aspecto cobra especial importancia durante el embarazo y el par-

to, momentos especialmente trascendentes en la salud de la mujer. La investigación más reciente en el ámbito de la salud perinatal pone de manifiesto la gran importancia del bienestar psicosocial materno para el desarrollo saludable del bebé (desde el período prenatal hasta sus primeros años de vida), y demuestra que el bebé desarrolla recuerdos prenatales. También las experiencias relatadas por el Dr. Frédérick Leboyer y el Dr. Michel Odent, precursores del llamado *nacimiento sin violencia*, así como las aportaciones de la creadora de la Psicofonía, Marie-Louise Aucher, reseñan ampliamente los beneficios del uso consciente de la voz

y el canto durante la gestación y el parto, de acuerdo con las correspondencias entre el sonido, el ritmo, la madre y el bebé.

Cuando la madre canta

Cuando canta, la madre libera una gran cantidad de endorfinas, también llamadas *hormonas de la felicidad*, que “contagian” al bebé intrauterino produciendo alegría y placer para ambos. Las vibraciones de la voz materna masajean y estimulan al bebé intrauterino, contribuyen a fortalecer su fisiología y su desarrollo psicoemocional, además de ser perfectamente reconocidos por el bebé tras su nacimiento.

El oído es probablemente el más desarrollado de todos los sentidos antes de nacer. A partir de la semana 20, el bebé empieza a escuchar la voz de su madre, capta su intención comunicativa y le responde con movimientos: empieza a desarrollarse un intercambio tónico-fónico-emocional entre madre y bebé.

Cada vocal ejerce un efecto sobre el cuerpo y la mente, desencadena emociones y promueve la salud.

Aprender el canto carnático me ha dado la oportunidad de tener momentos de intimidad con mi bebé durante el embarazo: cantando estábamos juntos en ese sonido, en esa meditación. En el parto me permitió estar conectada con mi cuerpo, con la emoción de lo que estaba pasando. Y, ahora, con mi bebé en brazos, me sale el sonido del canto y las dos sabemos que es para tranquilizarnos, para acercarnos más y relajarnos. El canto carnático ha estado y sigue estando muy presente en la relación con mi hija.

Montse, mamá de Emma

El canto carnático me ayudó a relajarme realizando un acción que ya me apasionaba: cantar. Y sin saberlo al principio, resulta que también ayudaba a Bernat a abrirse camino al mundo. Durante el parto, desde las primeras contracciones dolorosas, el canto me acompañó. Era la mejor manera de relajarme y concentrarme en mi cuerpo, sobre todo en mi interior (donde estaba pasando algo extraordinario). Me atrevo a decir que el canto no sólo me acompañó a mí, sino también a mis acompañantes.

Elisenda, mamá de Bernat

No se trata de controlar para reprimir, sino más bien de transformar el dolor en expresión.

Verena Schmid

Durante el trabajo de parto, la voz materna y el canto acompañan el ritmo de la contracción y de la pausa que le sigue, alargan y facilitan el ritmo de la inspiración-expiración, favoreciendo un abandono gradual, produciendo vibraciones profundas con efecto analgésico, estimulando la producción de endorfinas, dilatando el cuello del útero, abriendo el periné y relajando la tensión muscular.

El canto es expresión de alegría y liviandad, proporciona fuerza al bebé, y le tranquiliza reduciendo de forma significativa los tiempos del parto y el empleo de analgésicos químicos.

Durante miles de años cantaron las madres de todo el mundo, de toda cultura, etnia, lengua y religión transmitiendo a sus bebés ternura y amor. Los psiquiatras y psicólogos perinatales necesitaron varios siglos más para demostrar los extraordinarios beneficios de la voz materna y cómo la forma en la que la madre siente y piensa en su bebé es fundamental para la promoción de la salud de ambos.

Cuando me siento a cantar con las mujeres, las escucho y las observo con complacencia y complicidad, una sensación fuerte me invade: siento que ya no necesitan más información, ni libros, investigaciones o estudios. Me callo y me pregunto si la ciencia llegará jamás a ponerse al día sobre la sabiduría que transmite la voz materna... si se escucha con el corazón. ●

Un canto para meditar

Una opción interesante durante el embarazo y parto (¡y también más allá!) es el **canto carnático**, aprendido en el sur de la India y difundido en Europa por el obstetra F. Leboyer.

El canto carnático nos introduce en la meditación, consiguiendo que la parte más racional del cerebro (el neocórtex) descanse, mientras las ondas cerebrales del estado de vigilia se sustituyen por las **ondas típicas del estado meditativo**.

Se articula en **repetidas vocalizaciones**, muy poderosas para la mujer que empieza a cantar desde los primeros meses del embarazo, favoreciendo la toma de conciencia de la **respiración abdominal profunda** y de una larga expiración. Gracias a las vocalizaciones, la mujer se relaja y se abre la garganta, conectada con el canal vaginal celular y energéticamente.

Potenciando el contacto entre la garganta y los genitales femeninos durante el embarazo, los efectos del canto ayudan a mitigar o **eliminar los posibles bloqueos** psicoemocionales, y apoyan al cuerpo femenino en su empeño de apertura.

Durante el **trabajo de parto**, la mujer regenera sus energías a través del canto, aprendiendo a convivir con las contracciones, creando una relación positiva con su ritmo e intensidad. **El cuerpo se deja llevar** trabajando a favor de las contracciones, en lugar de entrar en lucha con ellas desde un lugar de tensión o de miedo.

Las vibraciones de la voz materna masajean y estimulan al bebé intrauterino, fortaleciendo su fisiología y su desarrollo psicoemocional.

Gabriella Bianco es psicóloga, psicoterapeuta Gestalt y perinatal en el Centro de Psicología y Psicoterapia de la Mujer y Perinatal MímameMamá, en Palma de Mallorca.

PARA SABER MÁS:

Leboyer, F.: *Atmen, singen, gebären*. Walter Verlag, 2008.
 Odent, M.: *La vida fetal, el nacimiento y el futuro de la humanidad*. Obstore, 2009.
 Schmid, V.: *Salute e nascita*. Urta, 2009.
 Verny, T. y John Nelly: *La vida secreta del niño antes de nacer*. Urano, 2009.