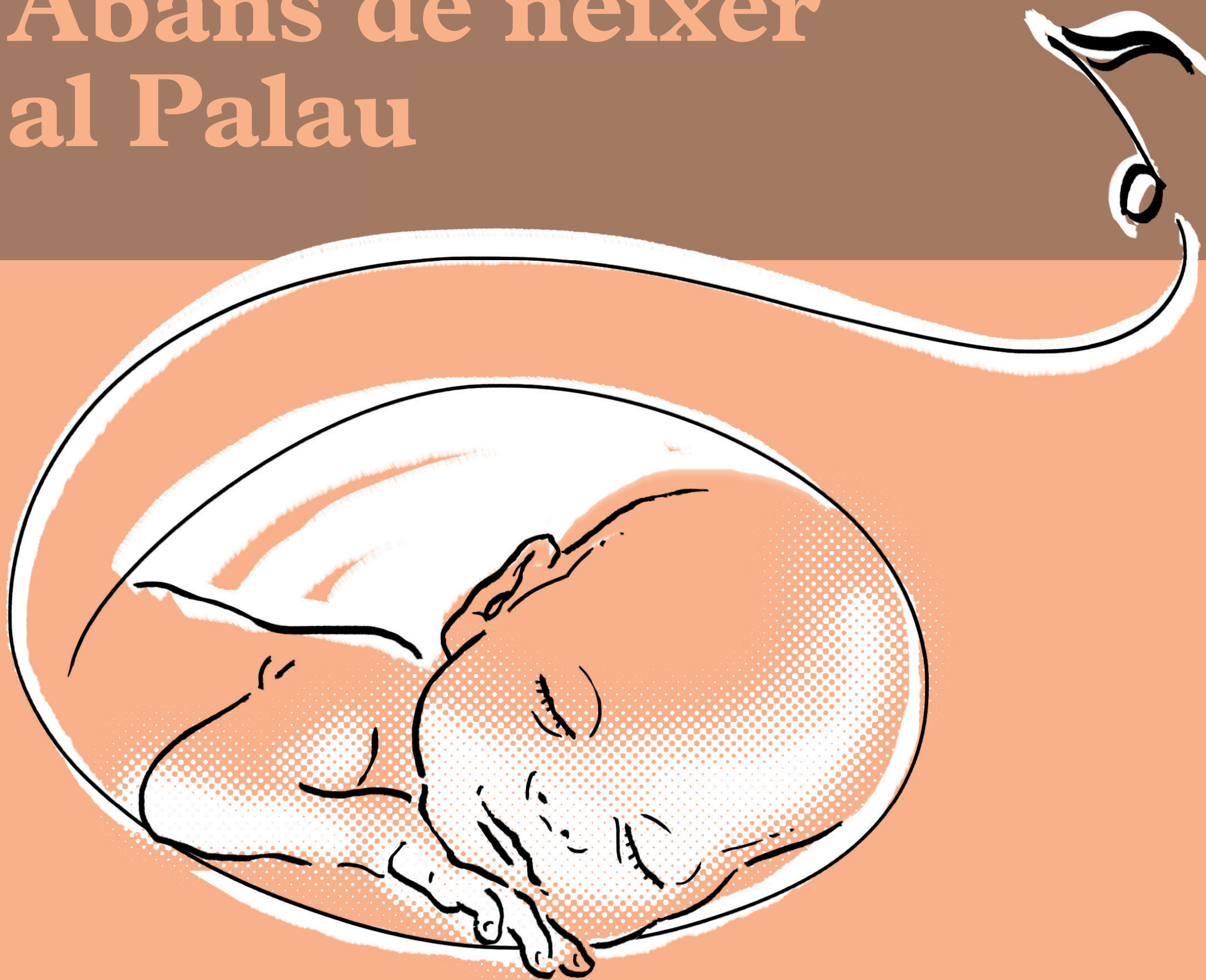


Abans de néixer al Palau



Intèrprets:

Marta Fiol i Gemma Baños, guió i conducció

Nerea de Miguel, violoncel

Sandra Caballero, il·luminació



PALAU
DE LA
MÚSICA
ORFEÓ
CATALÀ

Repertori:

Cançó de Ney. Peça per a flauta

La calma i brisa marina. A. Prittwitz

Greensleves. Tradicional anglesa

Yumeji's theme. S. Umebayashi, *The mood of love* (BSO)

Belle mama. Tradicional africana

Cançó de bressol. J. Brahms, *Wiegenlied Op. 49 núm. 4*

La vida és bella. N. Piovani, *La vida és bella* (BSO)

Les activitats realitzades en aquest taller s'emmarquen dins el context de la musicoteràpia, disciplina que utilitza la música i el so per millorar la qualitat de vida de les persones.

El gran lligam entre la música i les emocions fa que la música tingui un gran poder en l'etapa prenatal, durant la qual la sensibilitat de les mares està més desenvolupada i les emocions estan a flor de pell. L'oïda del nadó està completament formada a partir del quart mes i mig de gestació i és l'únic sentit a través del qual li arriben estímuls del món exterior.

És per tot això que la música esdevé un vehicle privilegiat per millorar el vincle i la comunicació amb el futur nadó. Alhora que l'estimula, possibilita una gran relaxació de la mare i el fill o filla i també fa partícip el pare en aquesta relació afectiva

A continuació us oferim un seguit de propostes per continuar experimentant al vostre ritme les activitats viscudes en aquest taller.

Us proposem que escolliu una cançó o una música amb la qual us sentiu molt a gust. Preferentment alguna melodia que us desperti emocions positives o a la qual associeu records agradables. Qualsevol estil de música és vàlid.

Tria una música que t'agradi

Amb la veu...

Taral·leja la melodia amb la “m” o amb una vocal (massatge per al nadó i font de relaxament per a la mare).
Converteix-la en una cançó de bressol inventant una lletra dedicada al teu fill/filla.
Un cop neixi, si li cantes, la reconeixerà i el tranquil·litzarà.

Amb la imaginació...

Postura còmoda, ulls tancats.
Deixa't portar per la música, viatja amb la teva ment o visualitza un paisatge, color, imatge que t'agradi...
Això et resultarà útil per al moment del part.

Amb el cos...

Amb els ulls tancats escolta la música, mentre la dibuixes amb les mans i amb el cos, pren consciència de l'espai i relaxa't.

Amb l'oïda...

Escolta cada instrument seguint-ne la melodia.
Aquesta escolta activa et tranquil·litzarà i t'ajudarà a preparar-te per al part.
Escolta-la aquell dia!

Amb la respiració...

Respira abdominalment seguint el tempo de la música intuïtivament com si cantessis.
Mentrestant balanceja el cos

Us desitgem que tingueu un embaràs molt musical!