

La voz y el canto en la maternidad

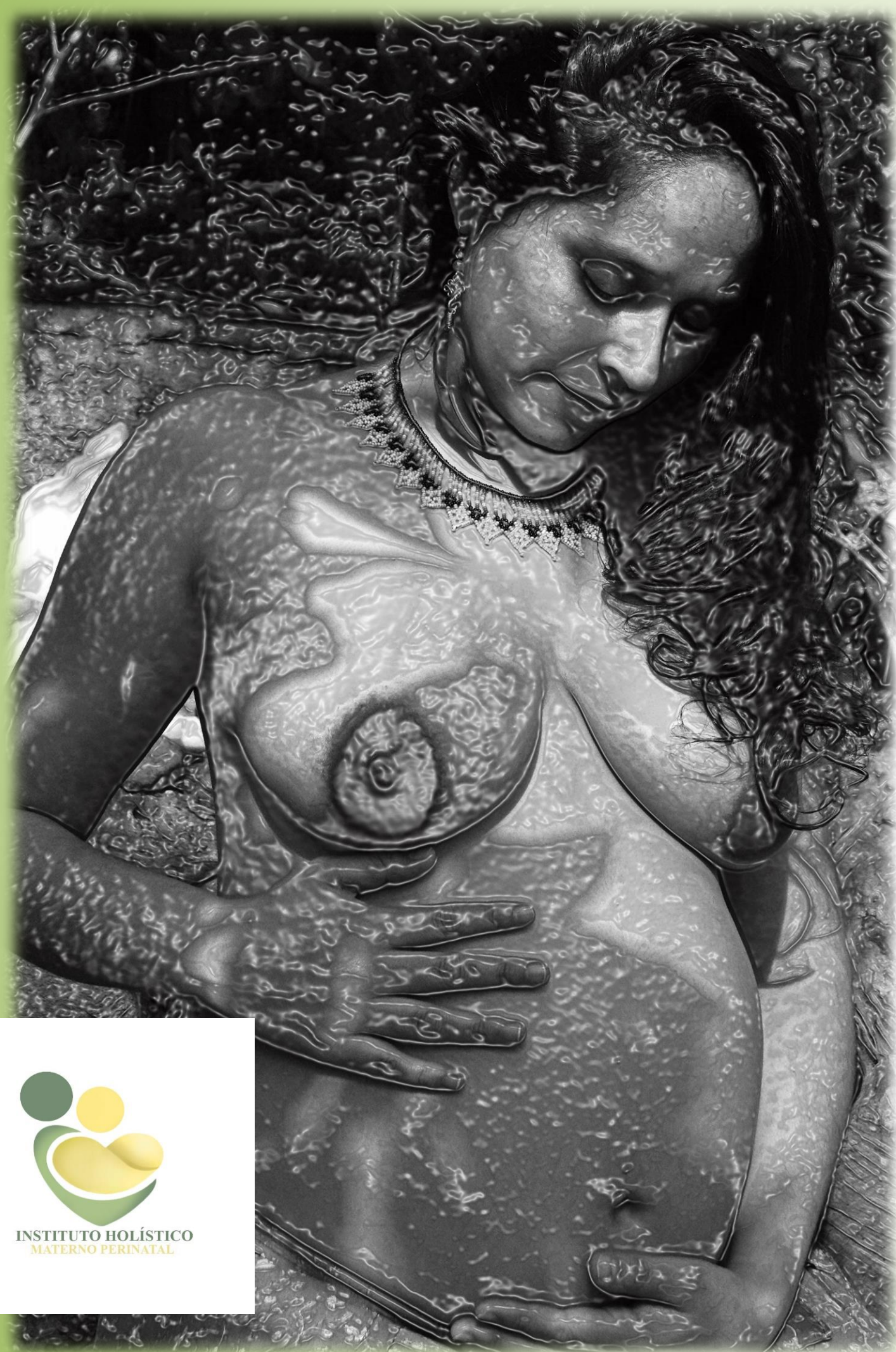
Valentina Fuentes Durán


Actriz Diplomada en Voz profesional Upla

Master en Voz y habla artística UCM



INSTITUTO HOLÍSTICO
MATERNO PERINATAL



- 
- **Voz y bienestar para la mujer**
 - **La escucha intrauterina**
 - **La voz en el parto**



Voz y bienestar para la mujer gestante

“La voz humana, la más sofisticada, completa y compleja “concreción sonora” de todos los seres vivientes, por su maravilloso potencial comunicativo y sus modulaciones ilimitadas tienen la capacidad de “materializar” nuestra conciencia, ser el vehículo de nuestro intelecto a través del lenguaje hablado y, además de expresar las fibras más profundas de nuestros sentimientos y emociones.” [Jatzkevich, 2009:2].



Voz y emoción

“No es lo mismo saber cómo me siento, a explorar mis emociones. Si las exploro, puedo llegar a saber por qué aparecen, de dónde vienen, su origen y entonces empezar un proceso de comprensión, aceptación y transformación” [Freijomil, A. 2016:9]



Voz y autoconocimiento



Adoptamos tonos de voz de nuestros padres y de nuestro entorno cultural. Modulamos la voz conforme a nuestra autoimagen. Los patrones de personalidad que se cronifican en nosotros y se hacen parte de nuestra fisiología secundaria que tienen un reflejo inmediato en la voz [...]

Una voz sistemáticamente chillona, o nasal, o aterciopelada, que suena así siempre, sin tener en cuenta el contexto, puede ser producto de un sistema muscular cronificado. Una voz espontánea y natural es capaz de variar según la necesidad del contexto y transformarse en chillona o aterciopelada en función de lo que demande la situación. [Picó, 2013:7]



Quien canta su mal espanta...

Otros beneficios

- Mantener la capacidad respiratoria
- Respiración profunda y controlada, contrarresta la ansiedad.
- Postura
- Endorfinas: jovial y placentera
- Reducción del estrés
- Concentración
- Calma
- Espacios espirituales
- Afecta a los tejidos musculares y a los órganos internos
- Promueve el desarrollo del vínculo materno-filial intrauterino



Escucha intrauterina

“No se trata de meras sensaciones auditivas, sino de escucha, en su acepción más amplia. El embrión-feto no sólo recibe pasivamente los sonidos, sino que aprehende, engrama [sic] datos, graba mensajes, analiza situaciones, dialoga con su madre [Alfred Tomatis].

“¿Si sintiera cómo los armónicos de su voz llevan el programa de su vida a la vida que lleva en sus entrañas, cómo y desde dónde le hablaría?” [Jorge Carvajal]



Cordón umbilical

sonoro

“Desde la primera de las nueve lunas ya la voz materna nos arrulla.”

[Carvajal, 2020:43]

Los bebés en útero manifiestan interés y atienden a la voz de la madre provocando que se acelere su ritmo cardíaco. Este mismo estímulo musical, una vez que han nacido, les tranquiliza y relaja, reducen su frecuencia de latidos del corazón, lo que pone en evidencia la existencia de una cierta memoria prenatal [Gerhardt citado en Herrán et al, 2018:44].



Bibliografía sugerida

VOZ – MATERNIDAD –
EDUCACIÓN ARTÍSTICA



ALFRED TOMATIS (2005): Nueve meses en el paraíso, Barcelona, Biblária.

CALAIS-GERMAIN, BLANDINE (1998): El periné femenino y el parto, Barcelona, La liebre de marzo.

_____ (2009): Parir en movimiento, Barcelona, La Liebre de marzo.

_____ (2013): Anatomía para la voz, Barcelona, La liebre de marzo.

_____ (2016): La respiración: el gesto respiratorio, Barcelona, La liebre de marzo.



Bibliografía sugerida

VOZ – MATERNIDAD –
EDUCACIÓN ARTÍSTICA



DON CAMPBELL(1998): El efecto Mozart, Barcelona, Ediciones Urano.

JONATHAN GOLDMAN (2018): El efecto del tarareo: La sanación con sonido para la salud y felicidad, Madrid, Edaf.

FRIDA KAPLAN (2015): Método Frida Kaplan: embarazo y nacimiento eutónico, Boulogne, Páginadigital.

ANNA FREIJOMIL (2016): Arteterapia y musicoterapia en la etapa prenatal, paternidad, maternidad y post-parto, Universidad Complutense de Madrid.





¡Gracias!
¡Y vamos
experimental!

