

Gestació, part i instruments arcaics

La música és una eina poderosa que ens ajuda a connectar amb nosaltres i amb les nostres emocions. Els instruments arcaics de sons purs amb els quals Joel Olivé crea i interpreta la seva música tenen una incidència important en l'obertura de la mare gestant cap al seu nadó i cap a ella mateixa. Actuen desbloquejant cors i tensions i facilitant la confiança en les pròpies capacitats. En aquesta música, amarada dels coneixements que té d'aquesta etapa vital, arran del treball fet amb el metge especialitzat en neurologia i psiquiatria Peter Hess, he trobat el "coixí" perfecte per transmetre la proposta d'acompanyament a les mares en aquest apropament al seu bebè i per a preparar-se per al part, des de la celebració i la joia.

L'audioguia que presentem és la primera mostra d'un treball conjunt que serà, de ben segur, molt profund i enriquidor.

Àngels Torras. Terapeuta psicocorporal Morfoanalista. Acompanyament a la gestació part i criança conscients. Natural centre de salut.

Joel Olivé. Músic i Musicterapeuta. Espai Mandala.

Al llarg de la història, l'ésser humà s'ha beneficiat de les propietats terapèutiques que ha anat descobrint en certs instruments musicals. Al mateix temps, les mares han cantat als seus nadons per expressar-se i comunicar-s'hi a través de la seva intenció i vibració de la veu, i així, anar establint vincles. I per més que els temps canviïn, com envoltats de màgia i misteri, els sons profunds dels instru-

ments arcaics i les músiques ancestrals segueixen recordant a la humanitat la seva essència.

Els instruments arcaics són aquells instruments antics i simples, i sovint, pel mateix motiu, molt poderosos. Alguns d'aquests són tambors xamànics, flutes d'os o el didjeridú, que fins i tot supera l'edat de la pròpia humanitat, ja que està totalment produït per la natura.



Durant la meua recerca al voltant d'aquests instruments i investigant sobre les seves propietats terapèutiques, a Alemanya, vaig conèixer el Dr. Psiqu. Peter Hess, i vaig aprendre com ell els utilitza en una clínica de dia per ajudar als seus pacients a posar ordre en els possibles traumes i dificultats provinents de les etapes prenatales i del naixement. És a partir d'aquí, de les fases perinatals descrites per Stanislav Groff en la psicologia transpersonal i l'estudi de la metodologia terapèutica amb instruments arcaics creada pel Dr. Hess, que neixen les composicions de Vincles, l'audioguia



musical de gestació conscient i preparació al part. A continuació faré un resum de les diferents etapes del treball que hem dissenyat, i de com i per què utilitzem aquests instruments en la preparació al part. En cursiva veureu les paraules clau que volem transmetre tant amb el text de l'Àngels com amb la música en cada "experiència/ exercici" que proposem.

1. Reconeixement i Benvinguda:

M'aturo. Escolto. Sento. M'adono. Accepto. Acullo. Gaudeixo. Intimitat. Vincle.

El monocordi és un instrument de corda que inventà Pitagores en el seu estudi de com es comporten els harmònics que ressonen a una corda, al tocar una nota d'un instrument. Per entendre-ho d'una manera simple, harmònics, són els sons que estan ordenats amb harmonia (seguint la serie harmònica) en relació a un to fonamental o base. Actualment existeixen monocordis de diferents característiques i número de cordes, però el que tots els monocordis tenen en comú és que creen un deliciós coixí d'harmònics que convida a relaxar-se, facilita a la introspecció, i ens evoca una sensació d'obertura al tot, al cosmos. Nosaltres utilitzem una versió adaptada per tocar a sobre del cos i així transmetre la vibració d'una forma més directe. En aquesta fase, també hem utilitzat el cant d'harmònics o cants di fònics, per expressar la transcendència i la proporció còsmica de la qual els humans provenim.

2. Consciència de la respiració, presència i comunicació

Reconec. Permeto. Ens comuniquem. Ens vinculem.

El so de la Tanpura evoca la maternitat. A l'Índia aquest instrument s'ha utilitzat tradicionalment per a la conducció de parts. La Tanpura, ancestral instrument de corda de la Índia, tradicionalment era utilitzat per les mares per facilitar la dilatació i oferir calma i equilibri durant el procés de part. Aquí, en recuperem aquest ús, a partir d'una tanpura de construcció casolana, dissenyada per

aplicar-la directament sobre el ventre matern. En aquesta part he utilitzat algunes línies melòdiques repetitives per reforçar el ritme de la respiració. També aquí entra la pulsació (el ritme cardíac) apropiada per conduir-nos a través dels passatges sonors, que aquí s'obren en un collage de textures i instruments propis de la música clàssica de l'Índia, que combinen bé per la seva puresa i riquesa d'harmònics en el so.

3. Consciència del sòl pèlvic i del canal del part

Presència. Determinació. Confiança. Contacte. Comunicació.

El Djjeridú representa un entorn sonor similar al que podem escoltar dins el ventre matern. Ens ajuda a connectar amb el nostre cos i amb l'energia, però, una mica més enllà, també amb la sexualitat i els patrons de maternitat i paternitat. El seu so greu, profund i ric en harmònics, ressona sobretot a l'estructura òssia, musculatura i tendons, omplint els espais interns del baix ventre i la pelvis. Estudis recents han demostrat les capacitats terapèutiques d'aquests sons de baixa freqüència, en la regeneració cel·lular, i producció d'oxitocina.

4. Naixement!

Coratge. Determinació. Coordinació. Força. Intensitat. Presència. Plaer. Explosió. Expansió. Felicitat. Trobada. Èxtasi.

La grandiositat del so i vibració del Gong ens permet connectar amb el nostre propi naixement, recreant les contraccions en un anar i venir d'ones sonores expansives i penetrants.

5. Contacte, repòs, intimitat, recolliment.

Unicitat. Harmonia. Repòs. Plenitud. Fusió. Vincle.

I conclourem amb l'última experiència, amb sons suaus que ens acompanyen, recullen i permeten assimilar i integrar la intensitat de la vivència de cada una de les etapes d'aquest recorregut conscient. He utilitzat sons de bols tibetans i tubs de gong, ja que evocuen al recolliment i la unió amb un mateix des

de la vibració, que també se sent al cos, i creant harmonies simples, acords de dues notes, provinents de sons purs que ens recorden a les campanes, amb els tubs de gong. De nou, i per donar un tancament integrador al viatge, introduïm la melodia de



les veus, acompanyades pel so encisador i maternal d'una Kalimba també de confecció casolana. Aquesta és la proposta que us presentem per tal que la pugueu gaudir a casa. Una audioguia amb dibuixos i frases que us facilitaran el camí cap el vostre món intern i un cop tanqueu els ulls, els textos i la música us ajudaran a estar presents, gaudir de la gestació, preparar-vos per al part i vincular-vos al vostre bebè d'una manera intensa i sorprenent.

Natural i Espai Mandala us presenten:

vincles

Audioguia d'acompanyament en la gestació i el part.
Àngels Torras i música de Joel Olivé.

dijous dia 2 de desembre a les 8 del vespre a
l'auditori de Caixa Manresa de la Plana de l'Om
Hi esteu convidats!

Punts de venda de Vincles a Manresa: Natural, Espai Mandala, Sibelius,
Llibreria Rubiralta, Farmàcia Noguera, L'arrel, Aina Tex, Radha.
A Barcelona: Llibreria Síntesis. Urgell 86
A internet: www.muscaria.com

També t'oferim les nostres sessions de preparació al part on,
un cop al mes, treballarem conjuntament amb la música, la paraula,
la consciència corporal i la teoria basada en la vivència.

Properes dates: 13 de desembre 2010, 8 de gener,
12 de febrer, 12 de març, 9 d'abril i 14 de maig del 2011.

Podeu reservar plaça escrivint a
angelstorras@natural.cat

