

Un cop la tinguen...
de música és vàlid.
associen records agradables. Qualsevol estil
us desperti emocions positives o a la qual
gust. Preferentment alguna melodia que
una música amb la qual us sentiu molt a
Us proposem que escolliu una cançó o
les activitats viscudes en aquest taller.
per continuar experimentant al vostre ritme
Acontinuarió us oferim un seguit de propostes



Us desitgem que tinguen un embaràs molt musical!

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 (banda sonora original)
- BELLE MAMA (tradicional africana)
- CANÇÓ DE BRESSOL, J. Brahms, Wiegenlied op. 49 n° 4
- LA VIDA ÉS BELLA, N. Piovani , La vida és bella (banda sonora original)

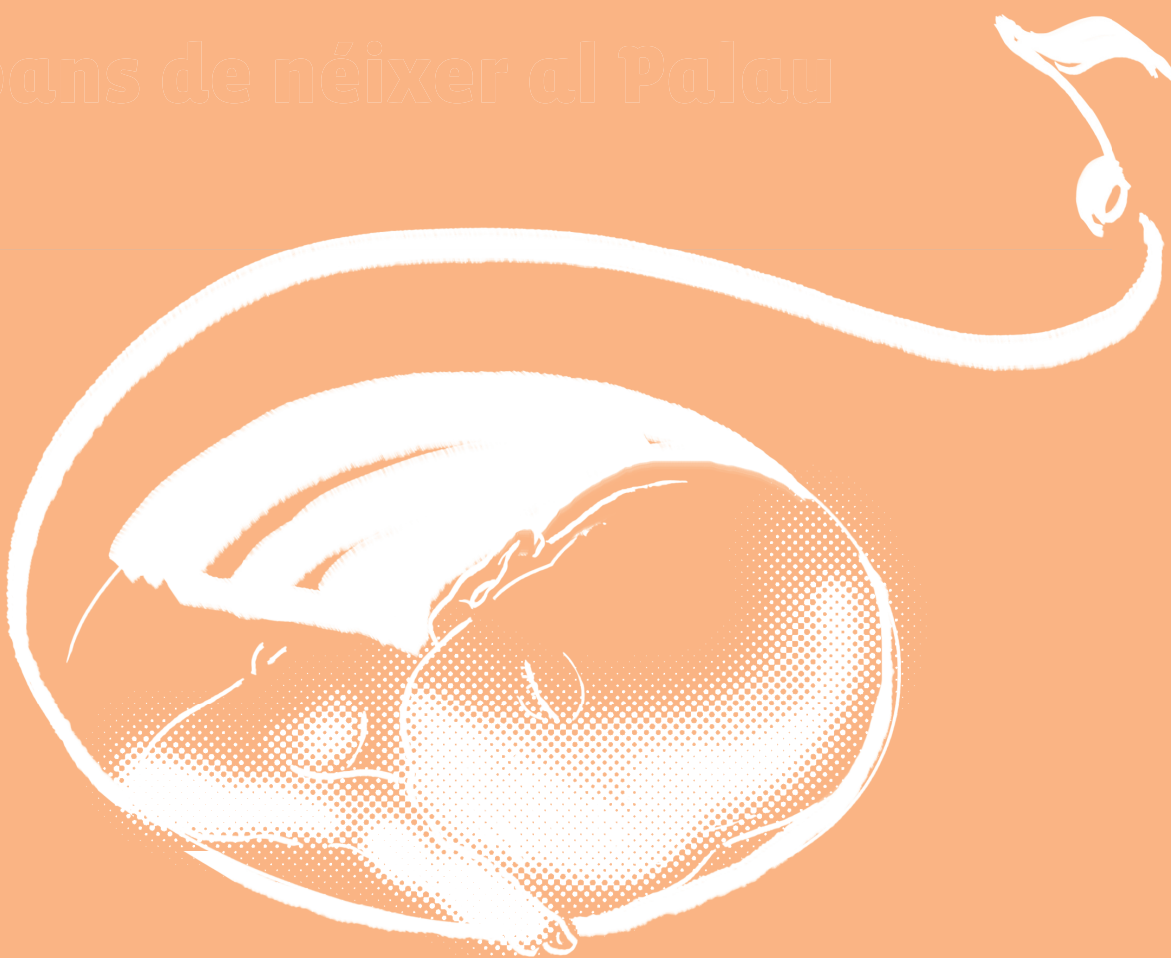
Organitza:



Patrocina el cicle Concerts Familiars al Palau:



bans de néixer al Palau



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'òrda 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.

Es 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.

I per fer un bany sonor...



octobloc



pandero

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 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 relaxat.

Tria una música que t'agradi

Amb la imaginació...

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

Amb la respiració...

Respira abdominalment
seguint el tempo de la música
intuitivament com si cantes!
Mentrestant balanceja el cos.

Amb l'oida...

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!



cortineta



ocean drum



campanes afinades



sonall de llavors



pal de pluja