



MÍMAMEMAMÁ®

Introducción al CANTO CARNATICO.

Gabriella Bianco. Psicóloga y psicoterapeuta.

El canto carnático es un canto tradicional del sur de la India, introducido y transmitido en Europa por el renombrado ginecólogo francés Frédéric Leboyer, autor del clásico “Por un nacimiento sin violencia”.

El canto carnático consiste en vocalizaciones simples acompañadas por una respiración abdominal lenta y profunda. Esta combinación de respiración y canto ha demostrado ser muy beneficiosa para la mujer desde los primeros meses de embarazo, dado que la pone en conexión con la zona del vientre, donde residen nuestras emociones más profundas y donde se está gestando una nueva vida.

A través del canto y de la respiración alcanzamos un estado de relajación muy cercano al estado meditativo. Además de la zona abdominal, el canto carnático estimula la garganta.

El canal vaginal y la garganta están fuertemente conectados tanto a nivel celular como energético. Garganta y canal vaginal “se contagian” e interactúan: si la garganta está distendida también lo estará la zona vaginal; si la garganta está contraída lo mismo ocurrirá en la región vaginal. Facilitar el contacto entre garganta y zona genital durante los primeros meses de embarazo hará que los efectos curativos del canto puedan ayudarnos a mitigar o eliminar los bloqueos psico-emocionales que pueden repercutir de forma negativa durante nuestra fase de abertura, de dejar hacer el cuerpo, es decir durante la fase de dilatación.

Durante el trabajo de parto las mujeres pueden cantar sin cansancio durante horas, creando un mecanismo regenerativo de sus energías, aprendiendo a convivir con las contracciones uterinas y creando una relación positiva con el momento del parto. El cuerpo se deja llevar por las contracciones en lugar de entrar en lucha con ellas desde un lugar de tensión y miedo.

El canto nos ayuda a quedarnos centradas en nosotras mismas, en el aquí y ahora, a sentir la intensidad del trabajo de parto, mitigando el dolor o incluso anularlo, haciendo que la mujer sea la protagonista, junto con el bebé, de un nacimiento consciente y placentero.

De esta manera no será preciso recurrir a fármacos u otras intervenciones médicas que suelen interferir con el proceso fisiológico del nacimiento, provocando mecanismos que llevan a partos intervenidos, con las consiguientes vivencias negativas de este momento y sus secuelas físicas y emocionales en la mujer y el recién nacido.