

Mi bebé y mi voz: doy a luz a los dos

La voz cantada y hablada como fuente de energía y bienestar para mujeres durante y después del embarazo



En estos momentos, estás viviendo el mayor milagro de tu vida. Dentro de ti, está naciendo una nueva vida, una vida preciosa e inocente que quiere expresarse y crecer: tu bebé. Igual al bebé que llevas dentro de tu vientre, hay en ti y en cada uno de nosotros – “embarazadas-os” o no - **un ser vivo y a veces olvidado que quiere salir, jugar y ser tu amiga. Ese ser es... tu voz.**

Tu voz es un tesoro que merece ser mimado, porque además de reflejar tu estado de ánimo, forma el primer vínculo afectivo con tu bebé y lo será durante y después del embarazo. Por ello, te invitamos a conocer mejor tu voz para disfrutarla más y crear una comunicación consciente y amorosa con tu bebé.

¿Cómo? Sencillamente cantando, con tu bebé, con tu pareja y tus hijos, y también en grupos, para poder sentir el apoyo de otras mujeres, madres y personas que viven o han vivido como tu la experiencia del embarazo y nacimiento. De esta forma, el canto prenatal abre un espacio de confianza donde puede aflorar la sabiduría innata de miles de generaciones de mujeres y familias. Todas ellas sabían que **la vibración de nuestras voces tiene la virtud de centrarnos y relajarnos instantáneamente.**

Habrás comprobado que cuando te sientes bien y estás “en tu sitio”, todo parece más fácil, porque transmites automáticamente tu sensación de bienestar a tu bebé y/o a tu entorno próximo. Lo que ocurre es que a veces, nuestras vidas modernas y aceleradas nos han hecho perder el contacto con esta herramienta milenaria que nos pertenece y que permite **reforzar nuestra confianza y autoestima en cualquier situación de nuestra vida.**

Cuando comienzas a jugar con tu voz y la dejas fluir intuitivamente, te sorprenderás de tu propio poder creativo: **¡hay miles de melodías dormidas dentro de ti que solo esperan que les des a luz!** Para disfrutar de los efectos terapéuticos de tu voz, no necesitas ser una gran cantante ni saber solfeo: **tu voz es única y perfecta para darte el masaje sonoro necesitas para armonizarte. Pero ahora viene lo mejor: tu voz está siempre disponible para ayudarte, a cualquier hora de la noche o el día.** No necesita nada más que tu predisposición para que pueda acompañarte de forma segura y eficaz. A ti, a tu bebé y a todas las personas que te rodean habitualmente.

Sigrid Haas, especialista en voz y cantante
Mayor información sobre actividades de canto prenatal: www.sigridhaas.com

