

## Parir cantando

Por **Gabriella Bianco**. Psicóloga, psicoterapeuta y madre.

*"¿Quién puede comer por ti? Nadie, es obvio.  
¿Quién puede dormir por ti? Nadie, otra vez.  
¿Y quién puede parir en tu lugar? Nadie.  
Realmente nadie más que tu. Tú y solamente tú.  
En el momento en el que puedas interiorizar este concepto fundamental  
resolverás cada uno de tus problemas y dejarás de buscar  
a una persona o un lugar para dar a luz.  
Entenderás entonces  
que hay una sola cosa que hacer:  
quedarte cerca de ti misma"  
Frédéric Leboyer (1)*

Conocí el canto carnático en 2007 durante uno de mis viajes a Italia. Sabía que M<sup>a</sup> Grazia Billone, amiga y matrona independiente, acompañaba desde hacía algunos años a las mujeres que así lo deseaban a parir cantando, según las enseñanzas del ginecólogo francés Frédéric Leboyer. Las mujeres terminaban cantando durante todo el trabajo de parto, tanto en partos domiciliarios como hospitalarios. Había tenido oportunidad de escuchar hablar a M<sup>a</sup> Grazia de los beneficios del canto en el proceso del parto y para la salud del periné femenino. Sin embargo no le di demasiada importancia hasta algunos meses después, cuando me encontré en la cocina de la casa de una amiga, que estaba a punto de parir acompañada por esta sabia "matrona cantarina".

Quedé admirada viendo como la futura madre, aparentemente tan pequeña y frágil, no dejaba de cantar durante horas, incluso durante las contracciones más intensas, sin inmutarse. Además seguía preparando una infusión, comiendo una galleta o conversando entre contracción y contracción!?! Dio a luz de forma intensa y totalmente fisiológica a una preciosa niña, a quien puso inmediatamente sobre su pecho entre risas y lágrimas de emoción, en un ambiente cálido y sombrío, con el sonido de la *tamboora* (el instrumento hindú que acompaña el canto carnático) como música de fondo. Alumbró la placenta al cabo de 10 minutos sin intervención alguna, y quedó unida a la bebé hasta que ella estuvo preparada para asumir la separación de quienes había sido su nutricia y alidada compañera desde su concepción y durante todo el tiempo de su vida intrauterina. Fue entonces cuando el cordón se rompió, separando la bebé de su placenta, a los dos días del nacimiento de la pequeña Sarah.

Tras esta experiencia no supe cómo seguir poniendo excusas acerca de mi torpeza musical, así que acepté con humildad y algo dudosa el regalo de la enseñanza del canto carnático por parte de M<sup>a</sup> Grazia, a la cual hoy estoy profundamente agradecida por iniciarme en este arte milenario. Me comprometí a transmitirlo a las mujeres embarazadas, allí donde fuera que me llevara la vida.

El canto carnático es un canto tradicional del sur de la India, introducido y transmitido en Europa a principio de los años 60 por el obstetra francés Frédéric Leboyer.

En uno de sus viajes al sur de la India, Leboyer fue observando cómo las mujeres embarazadas se reunían regularmente para meditar. Si bien la meditación es una práctica muy propia de la cultura hindú, esta meditación presentaba una peculiaridad que llamó la atención del padre del parto sin violencia: el canto coral, rítmico y repetitivo. Su curiosidad le indujo a investigar más acerca del canto carnático y sus beneficios para la mujer y el bebé durante el nacimiento, antes de aprender esta técnica y decidir proponerla a las mujeres europeas una vez de vuelta a Francia.

El canto carnático se articula en vocalizaciones muy poderosas para la mujer que empieza a cantar desde los primeros meses del embarazo. Vocalizando todos los sonidos de forma repetida la mujer toma conciencia de la respiración abdominal, tan importante durante el embarazo y, al mismo tiempo, tan difícil de reencontrar tras años de tensión muscular en la zona del vientre, hogar de nuestras emociones infantiles más profundas.

Me gustaría mencionar que la respiración profunda y abdominal es la que experimentamos y vamos conociendo tras nuestras primeras respiraciones, al poco tiempo de nacer, y que solemos desaprender a lo