

# Taller de Musicoterapia Educativa



## Taller de Musicoterapia Educativa

### Beneficios del saludo al sol

- Flexibilizan y fortalecen la columna vertebral y todas las articulaciones.
- Tonifican y estimulan los músculos y nervios del cuerpo estirándolos y revitalizándolos.
- Aumenta la capacidad de resistencia de todo el organismo tonificando los órganos internos.
- Al regular la respiración, la sangre se oxigena y los pulmones se ventilan.
- Favorece a reducir el estrés y la ansiedad.
- Movimientos que te llenan de energía para comenzar el día.

### ¿Por qué es importante practicarlos?

- Permiten que el cuerpo se vaya despertando y vitalizándolo de manera gradual.
- Para centrarnos y conectar con nuestra respiración.
- Para empezar a crear espacios de paz y tranquilidad en nuestra mente.

### Consejos para realizar el Saludo al Sol en casa

- **El Saludo al Sol se puede realizar en cualquier momento del día**, pero se aconseja hacerlo con el amanecer, o nada más levantarse. Procura adecuar algún espacio suficiente para permitirte realizar las posturas con libertad.
- **Concentración:** es importante que nadie ni nada te distraiga. Un factor importante para obtener beneficios con el Saludo al Sol es potenciar, además del cuerpo, la concentración de la mente en lo que estás haciendo, aquí y ahora.
- **Equilibrio:** Es importante hacer siempre las dos vueltas, para equilibrar los dos lados del cuerpo. (Derecha e Izquierda)
- **Intensidad:** Puede ser repetido tantas veces como uno quiera. Al principio comienza con movimientos lentos y suaves, sobre todo si lo haces por la mañana, ya que los músculos todavía están entumecidos. A medida que tu cuerpo se vaya calentando, aumenta el ritmo y la intensidad en tu práctica.

**Luis Vásquez Cárcamo**

Monitor taller de musicoterapia educativa