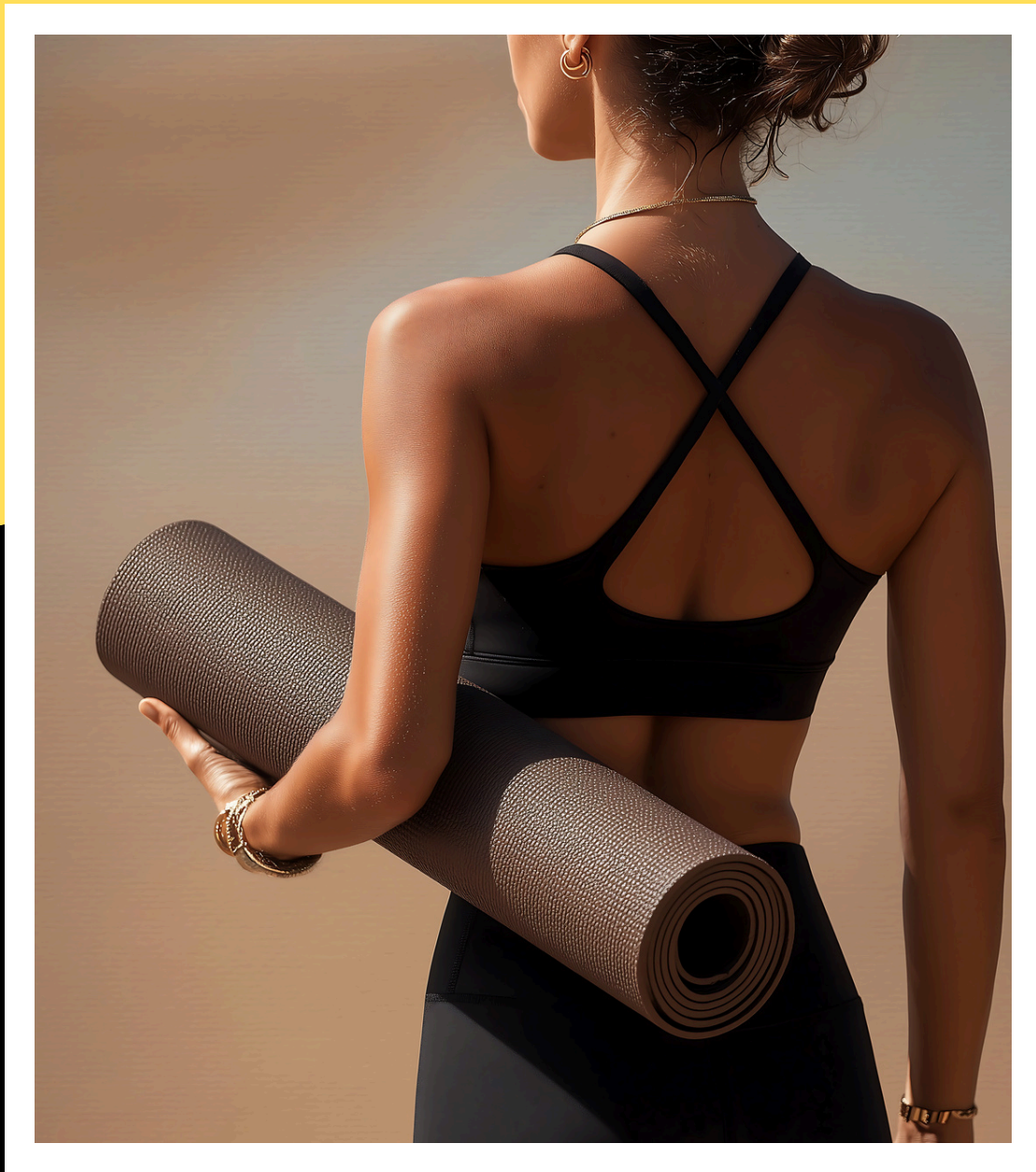


# Guía escrita del video de “Higiene postural”



**Realizado por:**

Mercedes Cadarso Sánchez  
M<sup>a</sup> Socastro González

# “ La postura es el reflejo visible de tu estado interior ”

JOSEPH PILATES

Es importante cuidar la postura y el equilibrio del cuerpo para respirar correctamente cuando vamos a utilizar la voz con fines de sanación. Por ello, compartimos algunas pautas básicas.

En primer lugar, nos ponemos de pie y «soltamos» el cuerpo como si fuera una marioneta, aflojando toda la musculatura.

Cuando sintamos que estamos libres de tensiones, buscamos la alineación vertical mediante un eje imaginario.

Separamos los pies unos 30 centímetros, aproximadamente al ancho de las caderas, y comprobamos que la postura es correcta teniendo en cuenta lo siguiente:



- La cabeza equilibrada, sin llevar hacia delante las vértebras cervicales.
- La barbilla ligeramente inclinada hacia abajo para estirar las vértebras cervicales.
- La mandíbula distendida, no existe proyección ni anterior ni posterior.
- Los dientes superiores separados cómodamente de los inferiores.
- Los hombros rectos, sin tensiones y relajados.
- Sensación de alargamiento de la columna vertebral, pero sin tensión.
- El pecho se encuentra ligeramente hundido.

s.

- Las caderas estarán alineadas equitativamente en relación con el eje.
- La musculatura abdominal libre.
- Las rodillas desbloqueadas y ligeramente dobladas.
- El peso corporal distribuido por igual en ambos pies.

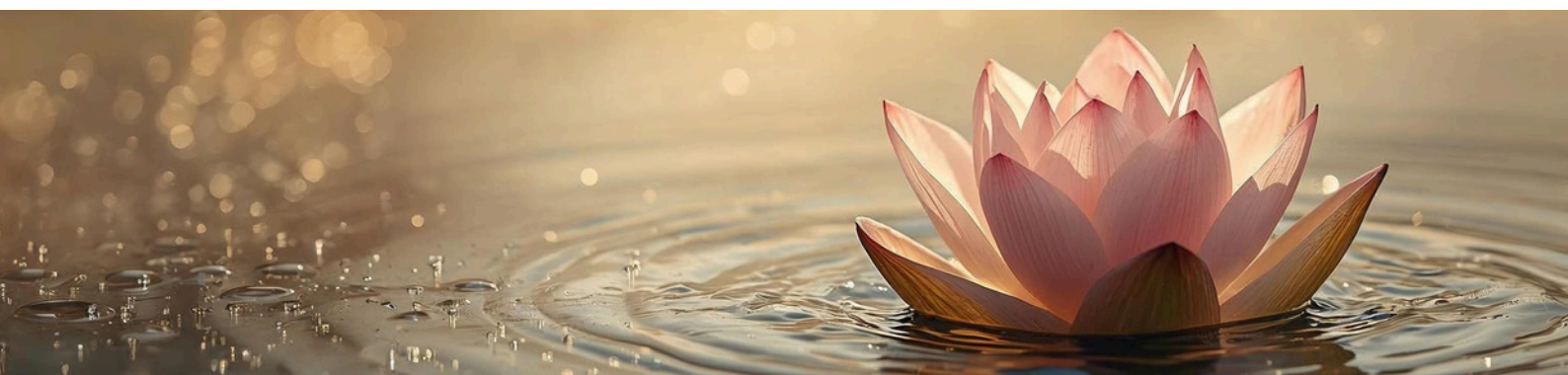


Estas son algunas de las pautas que debemos tener en mente para permitir que nuestra respiración fluya adecuadamente. También nos ayudará a prepararnos cuando vayamos a realizar una terapia.

Tanto si la realizamos de pie, como si estamos sentados, una correcta postura corporal nos permite que nuestra energía fluya libremente, evitando que aparezcan dolores musculares o fatiga.

También será un aspecto esencial a tener en cuenta en nuestros clientes, ya que muchas veces la causa o los síntomas de la enfermedad se ven agravados por una incorrecta postura corporal que impide respirar correctamente.

Poco a poco, si mantenemos una higiene corporal adecuada, notaremos mejoras en la respiración, además de prevenir contracturas y lesiones musculares, tendremos una temperatura corporal equilibrada y ayudaremos a crear una buena base para la emisión de nuestra voz.





# The Wing Book

**WWW.THEWINGBOOK.COM**

**INFO@THEWINGBOOK.COM**

**WHATSAPP: 691 20 20 22**