

Músicos mejoran su salud física y mental

30 JUL 2013

Artes y Letras



El trombonista Roy González Cascante se refirió a la distonía focal en músicos (foto Rafael León H.).

Quince profesionales en el área de la música y estudiantes de esta disciplina están participando en el taller de bienestar físico y mental que está ofreciendo la Escuela de Artes Musicales de la Universidad de Costa Rica (UCR).

Se trata del primer taller dirigido a músicos que abarca tanto el cuerpo como la mente y el alma y que es impartido por músicos que a su vez son deportistas.

Está a cargo de la flautista Milena Ortega Gutiérrez, el trombonista Roy González Cascante, y el cantante lírico Olman Alfaro Portugués.

El taller es gratuito y se realiza el lunes 29 y el martes 30 de julio, de 10:00 a. m. a 4:00 p m., en la Sala 107 de esa Unidad Académica.

Según indicó Milena Ortega, educadora musical, terapeuta holística en el área de masajes y practicante de atletismo de ruta, el objetivo de este taller es educar a las y los músicos en la parte de prevención de lesiones patológicas, las cuales se han ido incrementando en los últimos años.



Este taller cuenta con la participación de músicos profesionales y estudiantes de esta disciplina (foto Rafael León H.).

Agregó que como parte de este taller se referirán a los cuidados que deben tener con su cuerpo y cómo mejorar su calidad de vida, implementando rutinas de ejercicios especialmente diseñadas para ellos y ellas.

En este sentido, Ortega señaló que son ejercicios principalmente de estiramiento y calentamiento de músculos y zonas que están más activas a la hora de tocar un instrumento.

También se hablará acerca de la relajación y el estrés constante que acarrearán los músicos, y cómo mejorar la mente, el alma y el cuerpo.

Al respecto Milena mencionó que Roy González se referirá a la distonía focal en músicos, ella acerca del plan de acondicionamiento físico y Olman Alfaro sobre los secretos de la mente y el manejo del estrés, todo enfocado en el bienestar y la salud de las y los músicos.

Según indicó la flautista, la idea es ofrecer nuevamente este taller en la Sede Rodrigo Facio y llevarlo también a las sedes regionales de la UCR.

[María Eugenia Fonseca Calvo](#)
Periodista Oficina de Divulgación e Información
maria.fonsecacalvo@ucr.ac.cr

Etiquetas: [musicos](#), [artes musicales](#), [bienestar](#), [fisico](#), [mental](#), [lesiones patologicas](#), [flautista](#), [trombonista](#), [cantante lirico](#), .