



Beneficios de la caligrafía

- La caligrafía tiene múltiples beneficios para el cuerpo y la mente.
- Es considerada como una forma de meditación.
- Ayuda al desarrollo de un pensamiento lineal y continuo.

Ciudad de México a 5 de septiembre de 2019. Hoy en día es común ver tarjetas de felicitación, postales e incluso apuntes escolares hermosamente decorados con letras hechas a mano. Aunque parecen complejos o difíciles de hacer, todos estos trabajos tienen su base en la caligrafía, que es un arte visual relacionado con la escritura.

Si bien, con la tecnología que tenemos actualmente podemos hacer creaciones hermosas de forma más fácil y rápida, la caligrafía implica un trabajo manual y un tiempo dedicado a cada creación, lo que le da un toque único. Pero más allá de ayudarte a decorar tarjetas o invitaciones, la caligrafía también tiene múltiples beneficios para el cuerpo y la mente.

De acuerdo con Rodolfo y Aspacia Kusulas, cofundadores de Kous, estudio de diseño, mencionan que la caligrafía es una práctica que principalmente aporta al desarrollo de la coordinación “ojo-mano”, el cual es un factor básico para la motricidad fina. Además ayuda a la persona a ser más disciplinada y paciente, pues para mejorar en esta técnica es necesario practicar constantemente.

Se ha demostrado que la caligrafía es un remedio muy efectivo contra el estrés e incluso se considera como una forma de meditación. “La práctica requiere mucha concentración, por eso se hace meditativo ya que debes estar enfocado en lo que haces y conectar el cuerpo con la mente”, refirieron los expertos.

Toda la práctica de la caligrafía está muy relacionada con el *mindfulness*, el estar presente en el aquí y el ahora. El sentarte a practicar y concéntrate en cada trazo te ayudará a tener una respiración fluida y a mejorar tu postura, pues debes estar tranquilo y correctamente posicionado para lograr trazos definidos sobre el papel.

Una buena opción para practicar es sentarte a escribir lo que pasa por tu mente. Nadie puede escribir tan rápido como piensa. Entonces al concentrarte en los trazos ayudarás a tu cerebro a bajar el ritmo de los pensamientos. “La caligrafía te obliga a anticipar las letras que vienen después porque tienes que preparar la salida de la letra y conectarla con la siguiente y eso ayuda a que tengamos un pensamiento lineal y continuo”, explicaron Rodolfo y Aspacia.

No importa la edad que tengas, todos pueden practicar caligrafía, lo importante es que dejes tus límites autoimpuestos y liberes tu lado creativo. Si te interesa comenzar a desarrollar tus habilidades en la caligrafía, los expertos recomiendan que asistas a un taller introductorio en el que te proporcionen los elementos básicos para comenzar con tu práctica.

En **Manualidades y Navidad** encontrarás todo lo que necesitas para conocer y aprender una amplia variedad de artes manuales. Del **9 al 12 de octubre de 2019, en WTC de la Ciudad de México** se darán cita más de 250 expositores para presentar las más innovadoras técnicas de manualidades y talleres que te ayudarán a nutrir tu pasión.

Acerca de Manualidades & Navidad: Manualidades y Navidad, a llevarse a cabo del 09 al 12 de octubre en el WTC de la Ciudad de México, ofrecerá a expositores y visitantes una oportunidad única para hacer negocios, contando con un gran número de proveedores con los que se podrá tratar de manera directa. Algunas de las técnicas que tienen mayor demanda en el mercado, entre otras, son: Tejido, Bordado, Madera, Repujado, Herrería, Cerámica, Vidrio, Pintura, Velas, Pasta, Tela, Jabones, Joyería, Quilting, Scrapbook, Artesanía, Cerámica, Flores y Frutas deshidratadas, Moños, Muñecas, Quilting, Patchwork, Telas, Velas, Revistas Especializadas y más. Para mayor información visite la página: www.expomanualidades.info

Acerca de Tradex Exposiciones internacionales: Tradex Exposiciones Internacionales, con más de 28 años de experiencia en la organización de exposiciones maneja los siguientes nichos principalmente: mercería y manualidades, café, alimentos especializados, moda, belleza, arquitectura y diseño de interiores. Además, ofrece consultoría y producción de exposiciones y congresos, desarrollo de concepto, así como telemarketing, operación y logística. La misión de Tradex es fortalecer industrias y abrir mercados en sectores especializados a través de exposiciones comerciales. Para mayor información visita la página: www.tradex.mx

Contacto de prensa

Claudia Orozco
Relaciones Públicas Tradex Exposiciones
corozco@tradex.com.mx
Tel: 56044900 Ext. 159 Cel: 5548115322