

Bailar y Respirar

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE ?



**metodo
laSSai**

8 TIEMPOS PARA BAILAR

Bailamos en 8 tiempos en ritmos como la salsa y la bachata porque la música está estructurada en frases musicales de ocho tiempos o compases.

La mayoría de las canciones están compuestas en compases de 4/4, lo que significa que cada compás tiene 4 tiempos. Dos compases forman una frase musical completa, sumando 8 tiempos en total. Estos 8 tiempos se convierten en la base para el conteo y los movimientos en nuestro baile.

Este patrón ayuda a mantener el ritmo y la coordinación con la música.

8 TIEMPOS PARA RESPIRAR

El hecho de que tanto en la danza como en la respiración a menudo se use un ciclo de 8 tiempos no es una casualidad, nuestro cuerpo y la música se deben sincronizar con ciertos patrones rítmicos.

En el baile, los 8 tiempos provienen de la estructura musical.

En la respiración, el uso de ciclos de 8 tiempos (por ejemplo, inhalar durante 4 tiempos y exhalar durante 4 tiempos) se emplea para crear un ritmo equilibrado que induce calma y concentración y donde podremos entrar en coherencia cardíaca.

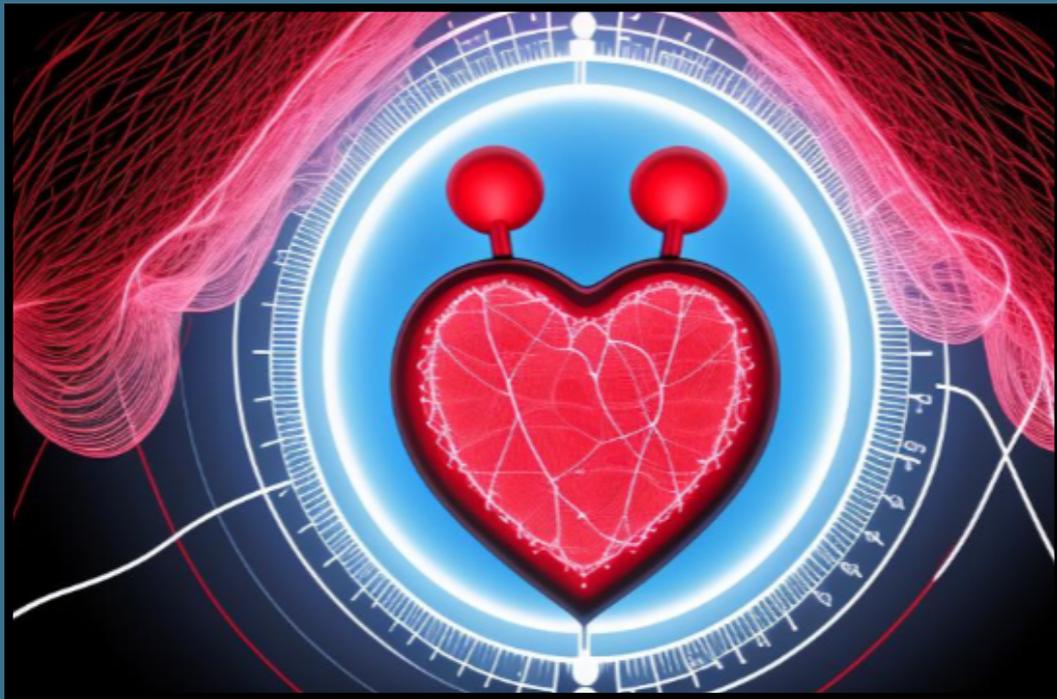
Este ciclo de 8 tiempos en la respiración y el baile es una oportunidad para conseguir ritmos regulares y predecibles, los cuales pueden ser relajantes y facilitar la sincronización de movimientos y respiración.

La conexión radica en la eficiencia y armonía que se encuentran en estos patrones rítmicos tanto en el movimiento como en la respiración.

¿QUIERES VIVIR EN COHERENCIA?

La respiración en 4 tiempos es una técnica simple que ayuda a sincronizar la respiración con el ritmo cardíaco, facilitando la entrada en un estado de coherencia cardíaca.

Este estado promueve la calma, reduce el estrés y mejora el bienestar emocional y físico.



Al incorporar esta práctica en la vida diaria mejorarás:

- tu resiliencia
- y la capacidad de manejar situaciones estresantes con mayor tranquilidad y claridad.

¿Donde nos puedes encontrar?



www.metodolassai.com



[@metodolassai](https://www.instagram.com/metodolassai)

**metodo
laSSai**