

Me gustaría reivindicar los beneficios de la manipulación y creación con el barro y la cerámica. Es por ello que recojo aquí algunos de los beneficios que proporciona.

- **Mejora la calidad de vida:** el arte es un pasatiempo importante para la autoexpresión. Es una buena forma de conectarse consigo mismo al expandir tu cuerpo y mente. Embarcarse en nuevas creaciones, aprender nuevas técnicas y terminar tus creaciones puede contribuir a un compromiso de por vida de aprender y mantener un pasatiempo creativo y muy beneficioso.
- **Expresión creativa:** existen beneficios físicos y mentales al expresarte creando. La cerámica ofrece una liberación de todo eso, puedes crear y expresarte de alguna forma.
- **Exploración y experimentación:** La cerámica te ayuda a expresar tu creatividad, que esencialmente nos ayuda a saber quiénes somos y cómo nos conectamos con nosotros mismos y el medio ambiente. Es una buena forma para que personas de todas las edades sean conscientes de las cosas que realmente pueden hacer. Puedes ser más creativo de lo que piensas y no hay una forma correcta o incorrecta de crear piezas de cerámica.
- **Mejora la concentración:** la cerámica te permite escapar de las preocupaciones de la vida y concentrarte en tu creación. Durante el proceso, las influencias externas no afectan a tu trabajo, por lo que dedicas tu tiempo a tu creación. Ser capaz de concentrarte completamente en algo ayuda a la mente a relajarse y expandirse, lo que te ayudará a enfocarte también en otras áreas de tu vida.
- **Reduce el estrés:** nuestras manos son una gran salida para tu creatividad, el sentido del tacto nos conecta con la tarea instantáneamente. Se requiere mucha concentración mientras se está haciendo cerámica, por lo tanto las distracciones externas se reducen.
- **Ejercita las manos, las muñecas y los brazos:** el movimiento de hacer cerámica es suave pero fortalece las manos, las muñecas y los brazos. Esto puede ser beneficioso para personas propensas a la artritis en las manos, ya que promueve el movimiento articular y la destreza.
- **Fomenta la sociabilidad:** participar en la alfarería grupal te ayudará a socializar con otras personas mientras al mismo tiempo mantienes silencio.

- **Un analgésico natural:** el estrés a menudo puede provocar sensaciones de dolor e incomodidad. Reducir el estrés puede aliviar este tipo de dolor.
- **Captura recuerdos:** las excavaciones arqueológicas son conocidas por recuperar objetos antiguos de civilizaciones del pasado. Algunos de los objetos mejor conservados, que a menudo han sobrevivido miles de años, son creaciones de cerámica.
- **Aumenta tu perspectiva optimista:** la cerámica permite mejoras en la espontaneidad, proporciona una salida para el duelo y lo ayuda a auto identificarse y expresarse, lo que refuerza la confianza y la autoestima.

Fuente: www.healthfitnessrevolution.com