

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

APERTURA DE PULMONES

COVID-19 / Post-COVID-19

Vamos a hacer que los pulmones respondan y actúen de una manera diferente: en esta ocasión llevaremos aire a los pulmones, lo retenemos (dejamos de respirar) para después sacar aire y un tiempo muy corto producimos apnea (sin aire).

Al hacerlo provocamos fuerzas y cargas en nuestros pulmones de manera suave; estos se activan debido al estímulo, lo que va a lograr darles mejor condición, percibirnos con mucha energía, más despiertos y animosos. **Es importante saber que si tienen hipertensión o algún problema cardíaco no hagan la parte de la apnea.** Nada puede doler.

SIEMPRE RECORDEMOS:

REGLAS

01

Nunca debemos sentir dolor, solo satisfacción



02

Concentrémonos cómo suena, cómo se siente e imaginamos



03

Hacemos mímica: imitamos el video (damos click al link)



04

Consultamos siempre al médico y pedimos autorización



¿Cuándo hacerlo?

En la mañana



¿Cómo?

Imitamos el video o seguimos instrucciones



¿Cuánto tiempo?

Lo que dura el video (parar cuando lo necesitemos)



¿Cuántos días?

30 días al menos o hasta recuperarnos completamente



¿En qué posición?

Sentados



DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso

1

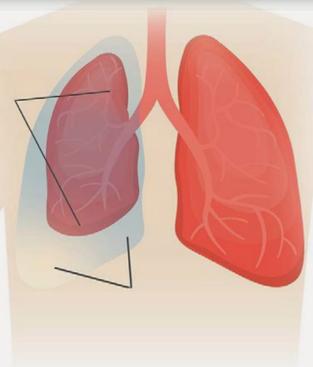
Percibimos qué tanto aire entra y sale de nuestro cuerpo para comparar al final. Sentados cómodamente vamos a inhalar durante 3 segundos, dejamos el aire 2 segundos, exhalamos 3 segundos y contamos 2 sin nada de aire y repetimos



Paso

2

Visualizamos los pulmones cómo se inflan como globos durante 3 segundos. Se quedan inflados 2 segundos, se desinflan 3 segundos, se quedan desinflados y así hasta terminar el video por un minuto. Siempre podemos descansar



Paso

3

Ahora percibimos y comparamos cómo nos sentíamos antes de comenzar y ahora

¿PARA QUÉ SIRVE?

Le da fuerza a los pulmones

Ayuda a modificar los patrones de movimiento

Para tener control sobre cómo nos sentimos emocional y físicamente

Para tener sensación de salir adelante, de apertura

Fuente: Método y'u®