

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

¡QUÍTATE EL CANSANCIO DEL CUERPO!

Hay muchos síntomas durante y después de haber tenido COVID-19, uno de ellos es el cansancio crónico y otro es cansancio y falta de fuerza en la parte inferior del cuerpo. Al realizar este ejercicio, debemos de sentir una mejoría notable. Si sabemos de alguien que está sufriendo de estos síntomas, compartamos estos valiosos datos.

SIEMPRE RECORDEMOS:

REGLAS

1 

Nunca debemos sentir dolor, solo satisfacción

2 

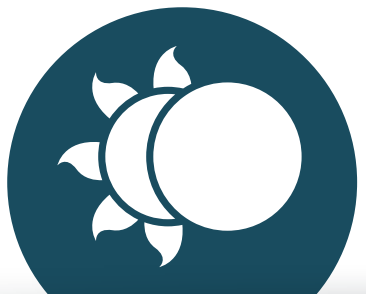
Nos concentramos: cómo suena, cómo se siente e imaginamos

3 

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

4 

Consultamos siempre al médico y pedimos autorización



¿Cuándo hacerlo?

En la mañana y en la noche



¿Cómo?

Imitamos el video o seguimos instrucciones



¿Cuánto tiempo?

Lo que dura el video al menos



¿Cuántos días?

Hasta eliminar por completo los síntomas



¿En qué posición?

Acostado boca arriba o de pie



DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Nos vamos a convertir en Mario el mar: suena continuo, imitamos el sonido de las olas del mar, lo percibimos a través del sonido y de cómo se siente

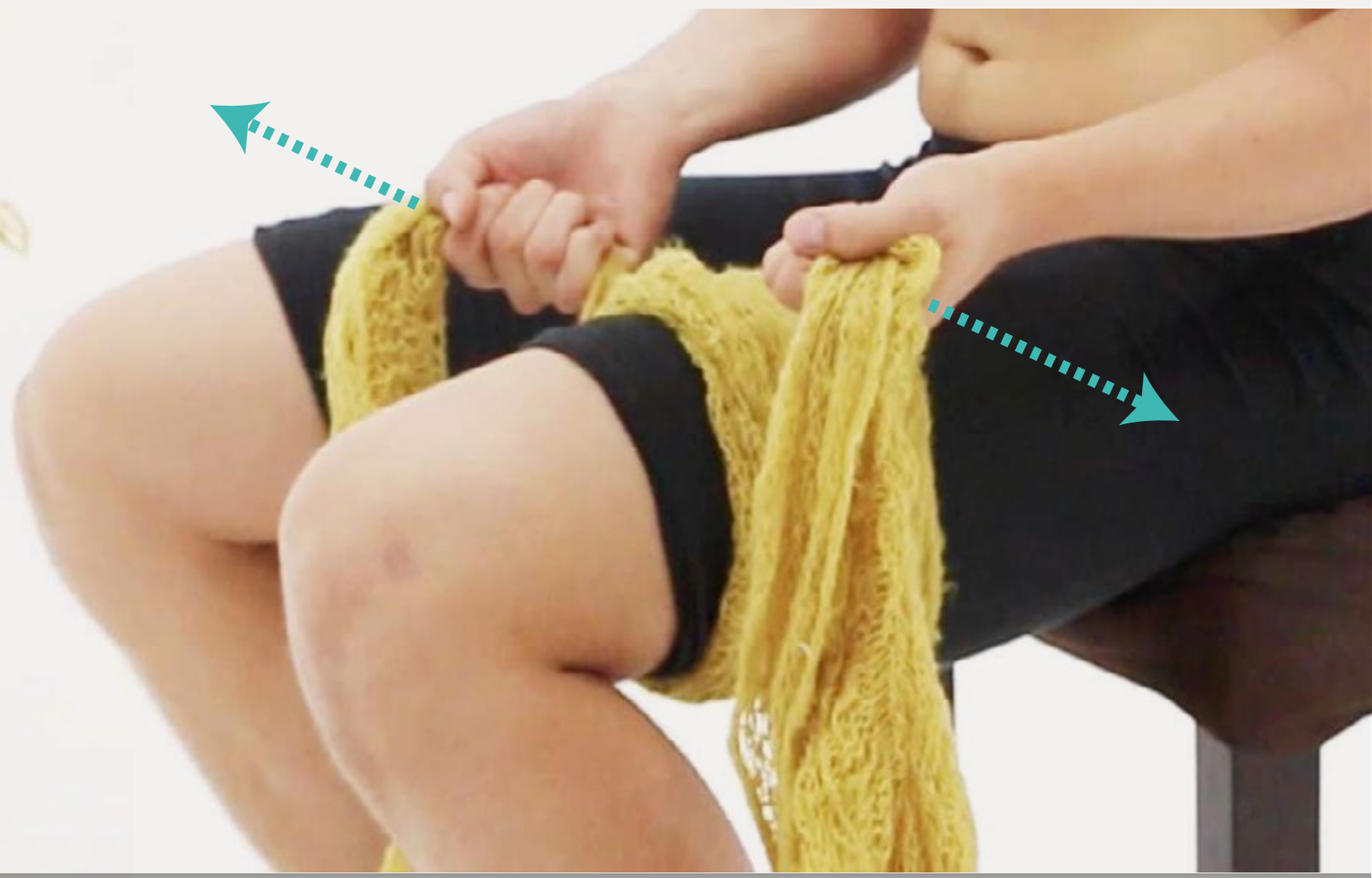


Paso

1



Amarramos una pashmina o trapito con doble vuelta en el muslo, generamos una pequeña tensión y jalamos un extremo, le quitamos la presión en cámara lenta, elegimos el lado que más nos gusta y lo repetimos



Paso

2



Repetimos del otro lado y en los pies

¿PARA QUÉ SIRVE?

Regenera tejido conectivo

Hidrata tejido conectivo

Recupera la energía

Genera endorfinas, dopamina, serotonina (las hormonas de la felicidad)

Elimina el cansancio de las piernas

Elimina dolor de rodillas y de pies

Fuente: Método y'u®