

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

DESPERTEMOS CON LA RESPIRACIÓN!

¡Generemos energía para despertar! Para mejorar nuestro día, si tenemos o tuvimos COVID-19 la necesitamos



Es común que uno de los síntomas o secuelas de esta enfermedad, sea el cansancio y la sensación de falta de aire. **Todos nuestros sistemas se conectan a través de emociones.** ¿A qué nos referimos? la postura, el estado de ánimo y la forma en que nos sentimos, tiene todo que ver con ellas.



Si generamos estímulos para despertar, vamos a tener una mejor actitud en el día y también vamos a generar **bienestar, a través de las "hormonas de la felicidad":** serotonina, endorfina, dopamina y oxitocina.

Al percibir que la entrada y la salida de aire es fluida, nos sentiremos más seguros, armoniosos y energéticos

REGLAS

1 Nunca debemos sentir dolor, solo satisfacción

2 Concentrémonos cómo suena, cómo se siente e imagina

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

4 Consultamos siempre a nuestro médico y pedimos autorización



¿Cuándo hacerlo?

Por las mañanas después de despertar, o en cualquier momento que queramos sentir más energía



¿Cuánto tiempo?

Por lo menos 1 minuto, siempre y cuando se sienta bien



¿Cuántos días?

30 días al menos



¿Cómo?

Imitamos el video o seguimos instrucciones



¿En qué posición?

De pie, sentados o acostados



DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso 1 Nos colocamos en la postura que más nos acomode



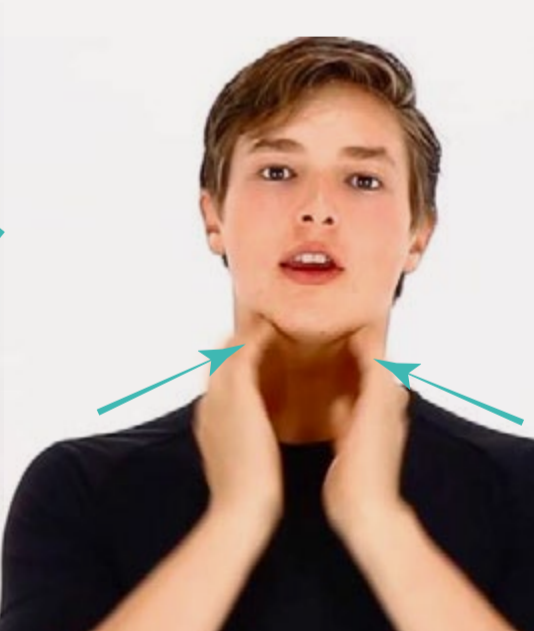
Inhalamos profundo y vamos a decir las vocales de manera seguida: **AAA, EEE, III, OOO, UUU**



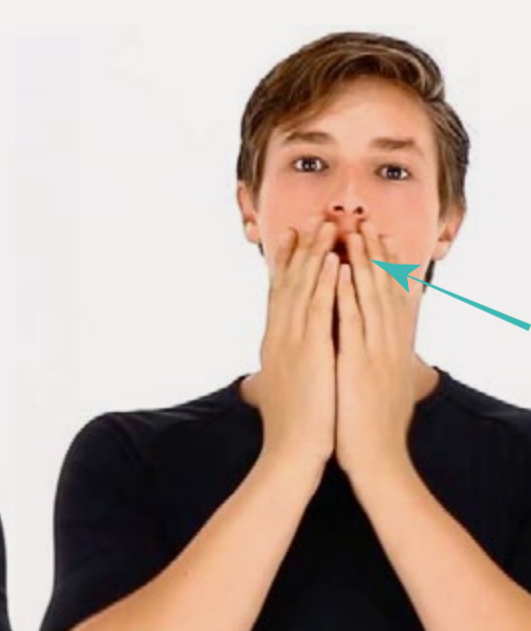
Paso 2 Ahora entre cada vocal vamos a inhalar y vamos a decir una por una, lo más rápido posible



Inhalamos y decimos **A**, manos en el pecho



Inhalamos **E**, manos en el cuello



Inhalamos **I**, dedos sobre la boca

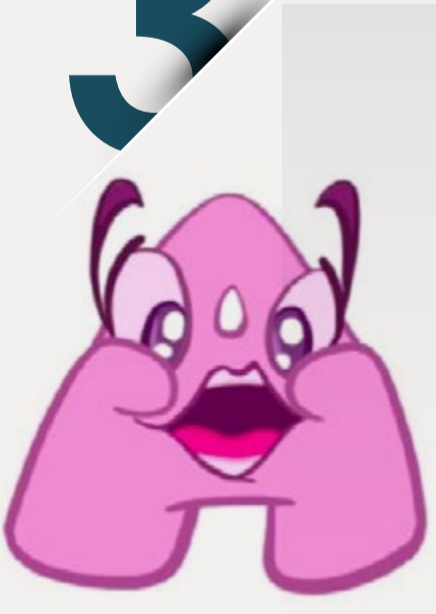


Inhalamos **O**, manos sobre la nariz

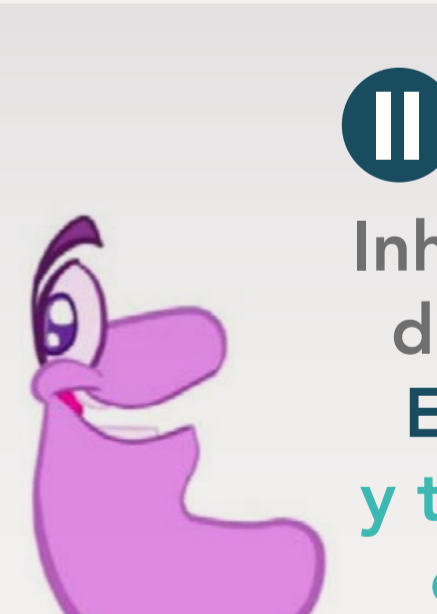


Inhalamos **U**, dedos entre las cejas

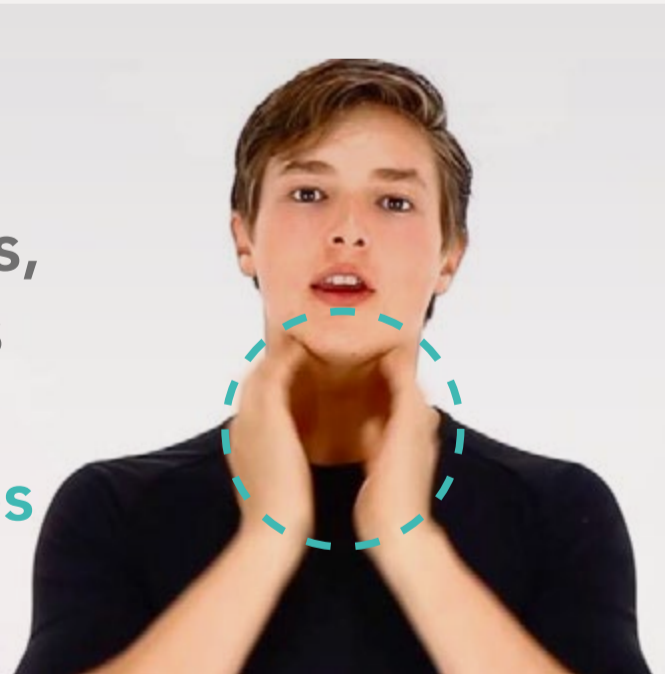
Paso 3 Al inhalar sentimos la entrada de aire por la nariz, al exhalar sentimos la resonancia de la letra donde colocamos las mano



I Inhalamos, decimos **Aaaaaa** (largo y constante), tocamos **pecho** cruzando ambas manos



II Inhalamos, decimos **Eeeee** y tocamos **cuello**



III Inhalamos, decimos **Iiiiiii** y tocamos **encima de los labios**



IV Inhalamos, decimos **Oooooo** y tocamos **la nariz**



V Inhalamos, decimos **Uuuuuu** y tocamos **en medio de las cejas**



Repetimos al menos 5 veces el paso 3.

Dependiendo de nuestra condición lo haremos con la intensidad en la que nos sintamos cómodos

¡Nos imaginamos las letras y dejamos que nuestro cuerpo sienta cómo despierta!

¿PARA QUÉ SIRVE?

Para aumentar actividad cerebral

Para aumentar la calidad y percepción de energía

Para obtener una mejor respiración

Para aumentar el intercambio gaseoso

Para aumentar la coordinación



Fuente: Método y'u®