

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

¡DOLOR DE CABEZA!

Uno de los síntomas más recurrentes en personas que tienen o tuvieron COVID-19 es el dolor de cabeza, es molesto y nos hace, literalmente, tener que desconectar y parar, por lo que es de suma importancia, alejarlo y favorecer la respiración.



En esta ocasión tocaremos lagrimales, por lo que debemos lavarnos las manos con agua y jabón, de manera que se lleven a cabo todos los protocolos de limpieza, es importante seguir todas las instrucciones de sanidad. ¡Bienvenidos a percibir como a través de nuestro cuerpo podemos sanar nuestra vida!

SIEMPRE RECORDEMOS:

REGLAS

01

Nunca debemos sentir dolor, solo satisfacción



02

Nos concentramos 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?
3 veces al día



¿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

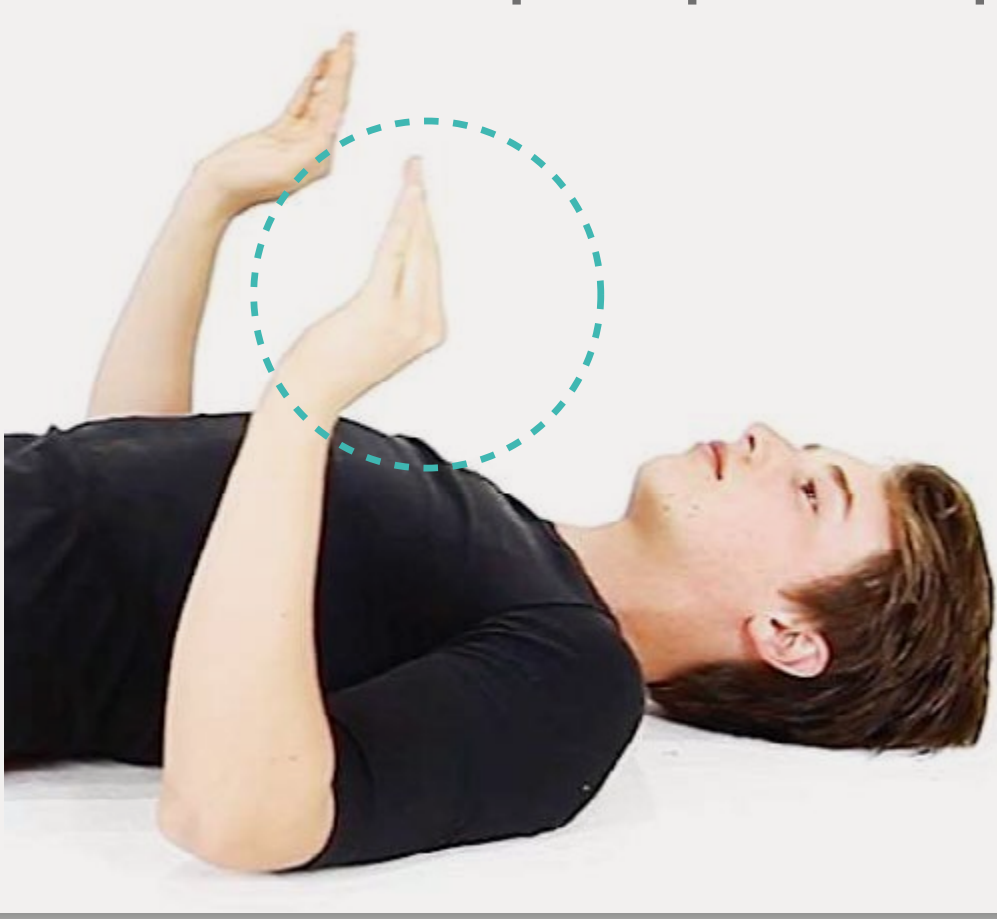
Paso

1



Nos vamos a convertir en Mario el mar: en agua de mar que sabe fluir y relajarse

Tapamos los oídos con las manos en forma de conchitas, al inhalar, imaginamos que el mar va a la profundidad, y al exhalar, la ola truena tan suave que a penas la percibimos

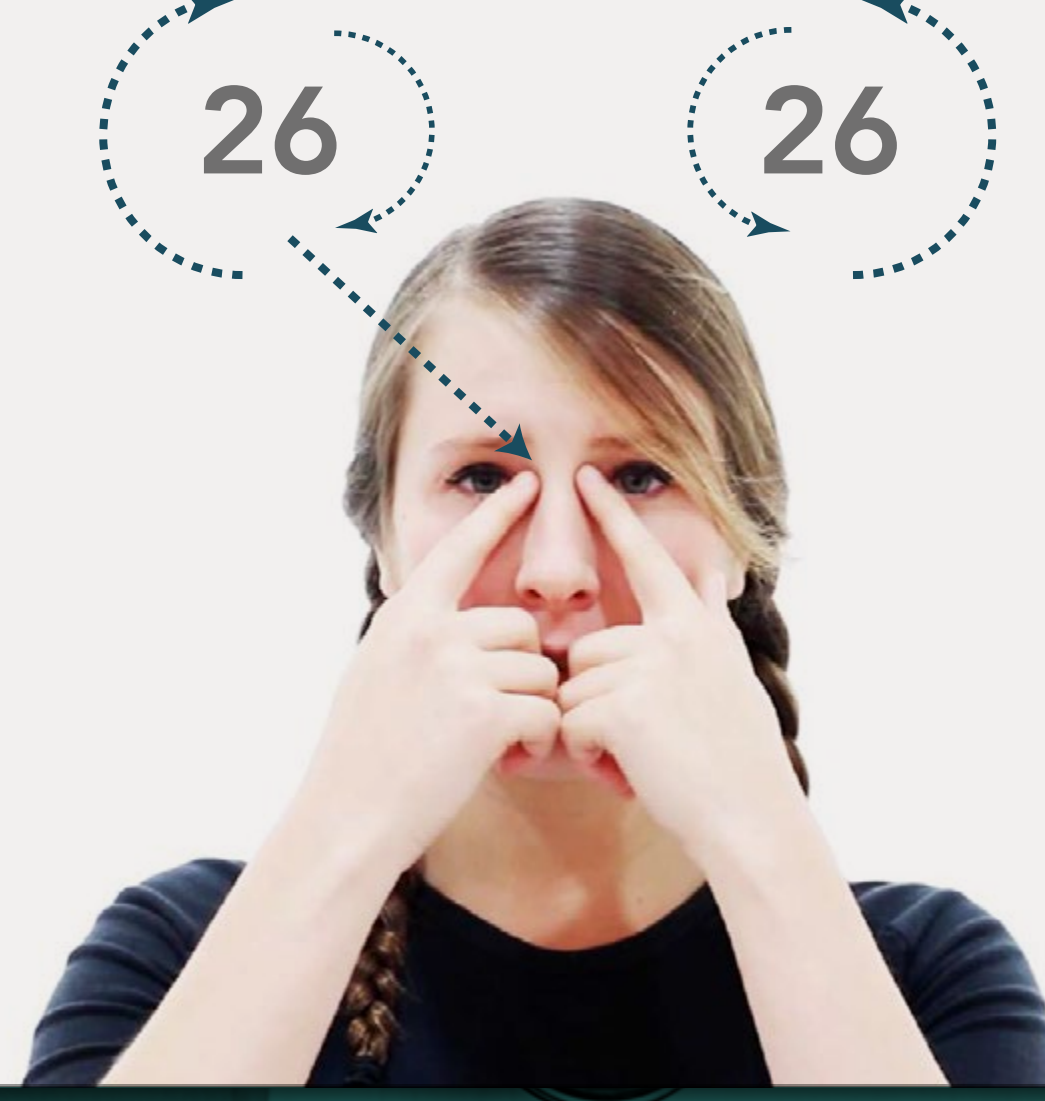
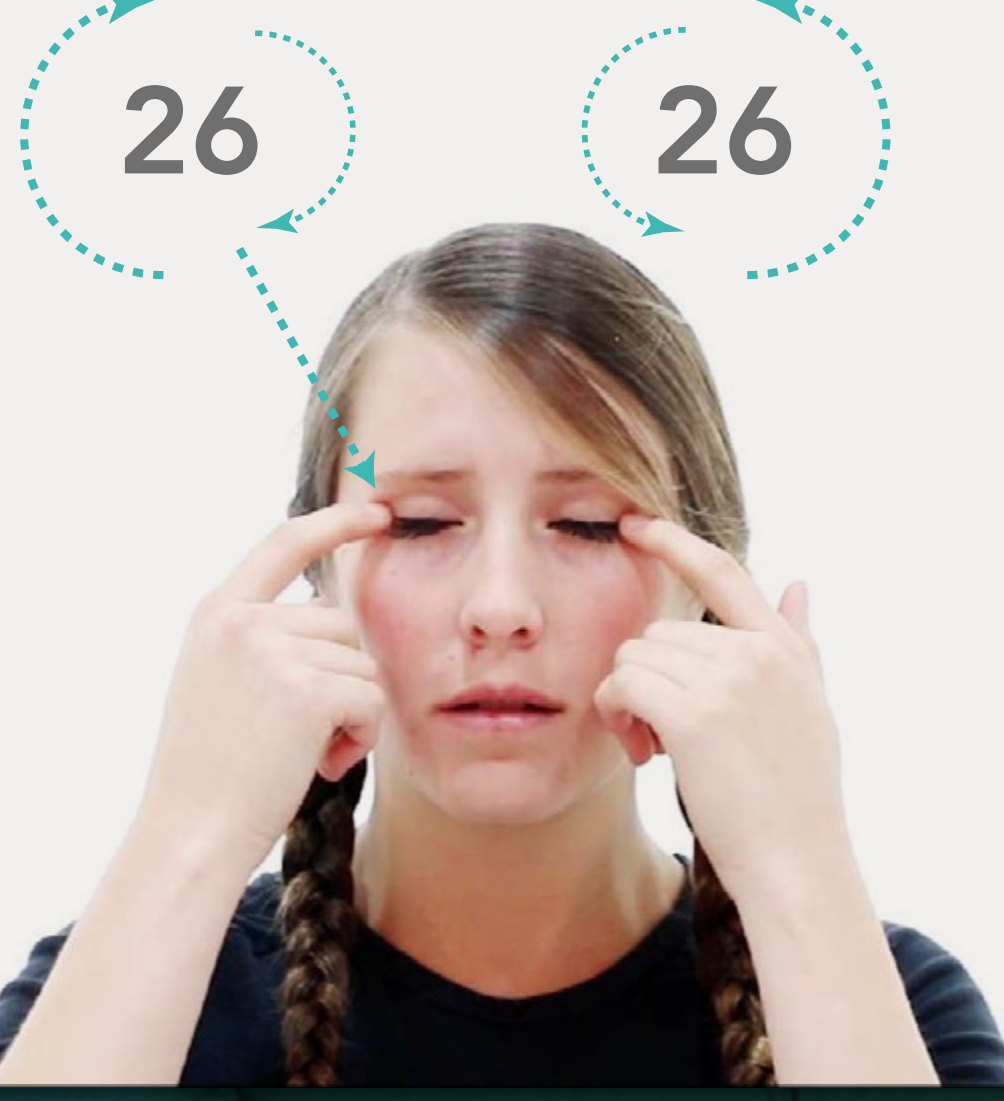


Lleva el aire hacia un lado y luego hacia el otro, repetimos continuamente. Empezamos a percibir el aire a través del tacto, mientras nos imaginamos los colores

Paso

2

Vamos a colocar suavemente el dedo índice sobre las comisuras, y de la manera más sutil vamos a pintar imaginariamente círculos; 26 veces hacia un lado y 26 hacia el otro. Repite del otro lado



¿PARA QUÉ SIRVE?

Elimina el dolor de cabeza

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

Libera fibrosidad pulmonar y tejido conectivo

Da sensación de libertad

Mejora capacidad de concentración

Fuente: Método y'u®