

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

¡ADIÓS AL DOLOR DE PIES!

Si tienes o tuviste COVID-19, se genera **neurologicamente una percepción de inestabilidad. Sabemos que los pies son la parte del cuerpo que el cerebro entiende como nuestro mayor cimiento.**

Al hacer este ejercicio relajamos los pies, creamos una mejor percepción de cimientos y estabilidad. Además, **al sentir los pies estables, se mejoran y distribuyen las cargas y se relaja todo el cuerpo.** ¡Y'uhuu a mejorar nuestro día!

Al hacer el ejercicio **hay que mantener una respiración fluida, en este caso, la del mar,** este nunca frena. Tapa tus orejas con tus manos como conchitas de mar y escucha, hazlo continuo. Al respirar imitándolo, nuestro cuerpo se calma.

Recordemos lo siguiente

REGLAS

01

Nunca debemos sentir dolor, solo satisfacción



02

Nos concentramos en al menos 2 sentidos.



03

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



04

Consultamos al médico y pedimos autorización



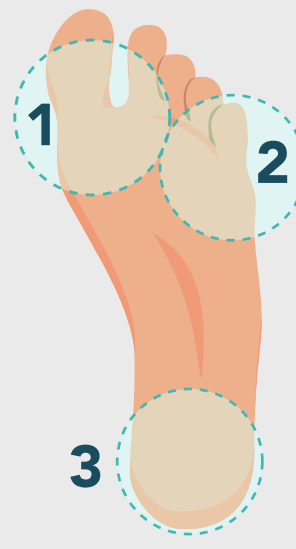
¿Cuándo hacerlo? Al despertarnos



¿Cómo? Imitando el video o siguiendo instrucciones



¿Cuánto tiempo? Por lo menos 1 minuto en cada punto del pie (son 3 puntos)



¿Cuántos días? Por lo menos 1 mes, si se puede más tiempo, mejor

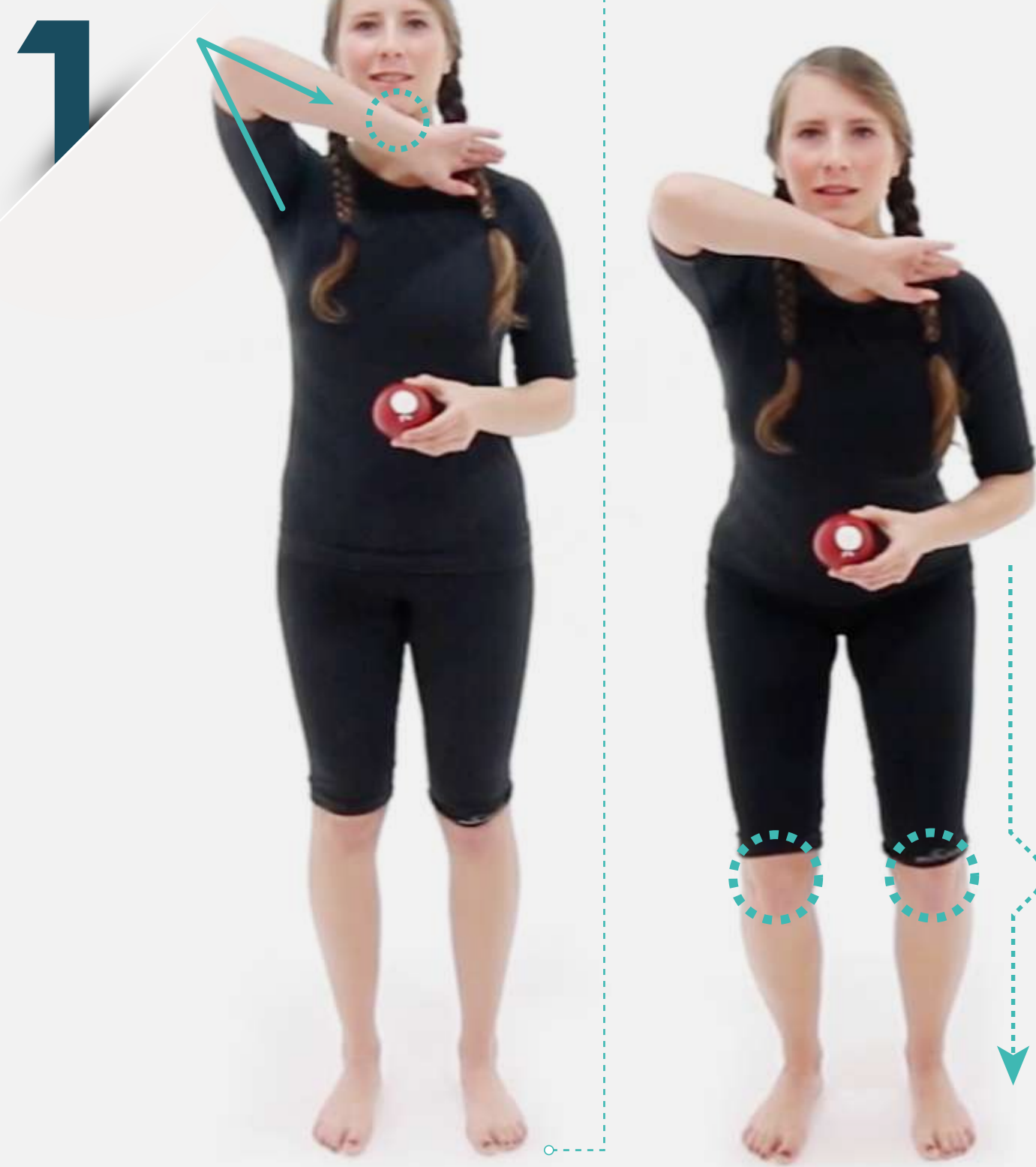


¿En qué posición? De pie o sentados



DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso 1

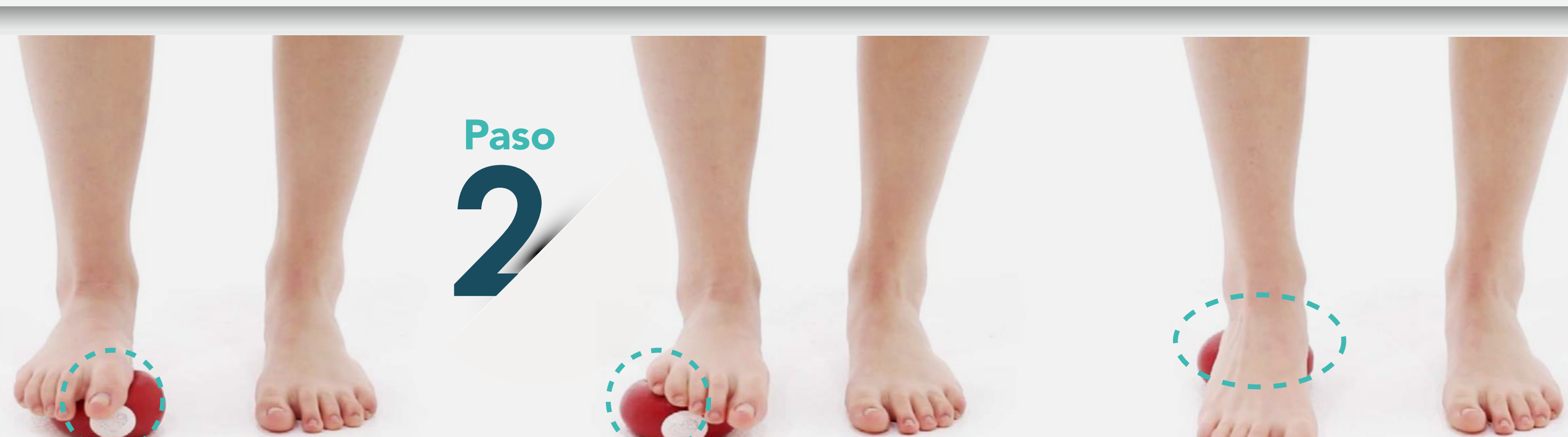


Nos colocamos en la postura que más nos acomode; de pie o sentados. **Vamos a agacharnos o sentarnos de la manera correcta,** colocamos la mano derecha en el hombro izquierdo y el antebrazo en la barbilla, flexionamos la cadera para agacharnos a colocar la pelota debajo del pie

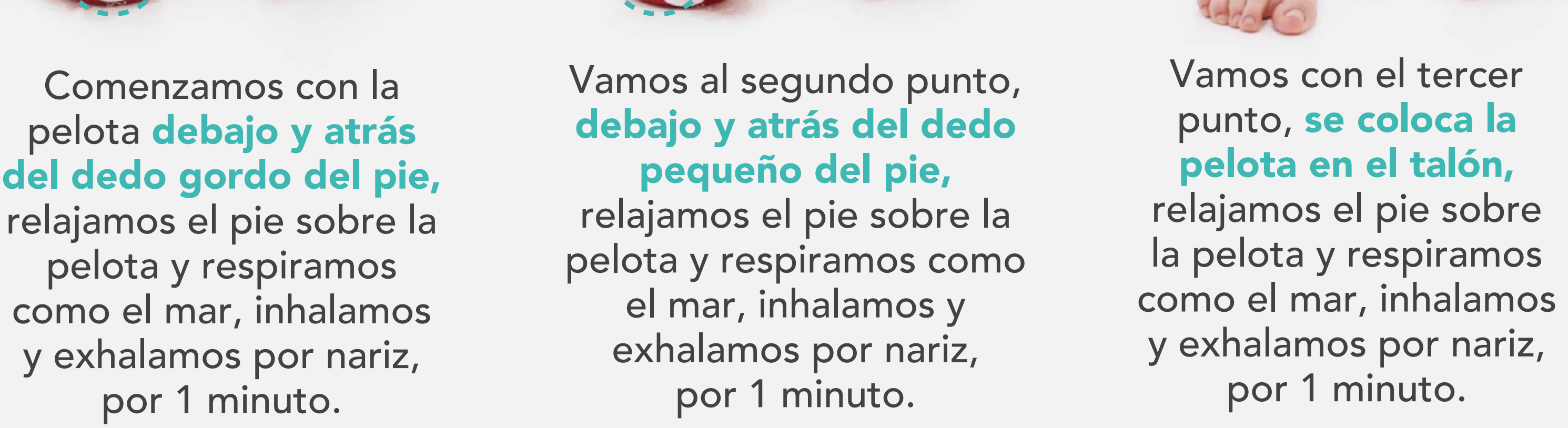


Comenzamos con la pelota **debajo y atrás del dedo gordo del pie,** relajamos el pie sobre la pelota y respiramos como el mar, inhalamos y exhalamos por nariz, por 1 minuto.

Paso 2



Vamos al segundo punto, **debajo y atrás del dedo pequeño del pie,** relajamos el pie sobre la pelota y respiramos como el mar, inhalamos y exhalamos por nariz, por 1 minuto.



Vamos con el tercer punto, **se coloca la pelota en el talón,** relajamos el pie sobre la pelota y respiramos como el mar, inhalamos y exhalamos por nariz, por 1 minuto.

Paso 3



Repetir paso 2 con pie contrario

¡Ahora colocamos los pies en el suelo y sentimos lo relajados que se sienten y también cómo ha mejorado nuestra pisada!

¿PARA QUÉ NOS SIRVE?

Para tener estabilidad

Para crear un buen cimiento para el cuerpo

Para relajar nuestros pies

Para quitar el estrés

Fuente: Método y'u®