

# ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

## ¿SE TE ACABÓ LA ENERGÍA?

La mayoría de casos COVID-19 sienten mucho cansancio y falta de energía, incluso después de muchos meses de haberse dado de alta. Para sentirnos con ganas, nuestras caderas son parte primordial. Nuestro cuerpo desde la primera vez que lo hace, lo relaciona con una emoción y lo registra (haremos la analogía: como si se guardara en un archivo), mover nuestras caderas mientras hacemos el sonido del fuego, hace que esos archivos se abran; al hacerlo, nos sentiremos despiertos, activos y alegres.

Fijémonos en las mujeres latinas bailando o a un niño pequeño feliz, notemos cómo todos sonríen y se llenan de energía. **Esta manera de respirar le da mucha fuerza a nuestros pulmones**, por lo que al hacerlo, debemos ser cautelosos y bajar la intensidad y duración, si no se siente muy bien.

**¡La clave está en las caderas y la intensidad!  
¡sigue tu ritmo, donde se siente bien!**



La flama se llama Flamabel: ella es muy loca e hiperactiva, le encanta mover las caderas y dejar que todo lo demás se mueva y fluya al bailar! Siempre recordemos:

### REGLAS

- 1 Nunca debes sentir dolor, solo satisfacción
- 2 Concéntrate: cómo suena, cómo se siente e imagina
- 3 Haz mímica: imita el video (dale click al link)
- 4 Consulta siempre a tu médico y pide autorización



#### ¿Cuándo hacerlo?

Cuando nos sintamos muy cansados o cansadas; muy recomendable al amanecer



#### ¿Cuánto tiempo?

Por lo menos 1 minuto, siempre y cuando nos sintamos bien



#### ¿Cuántos días?

30 días al menos



#### ¿Cómo?

Imitando el video o siguiendo instrucciones



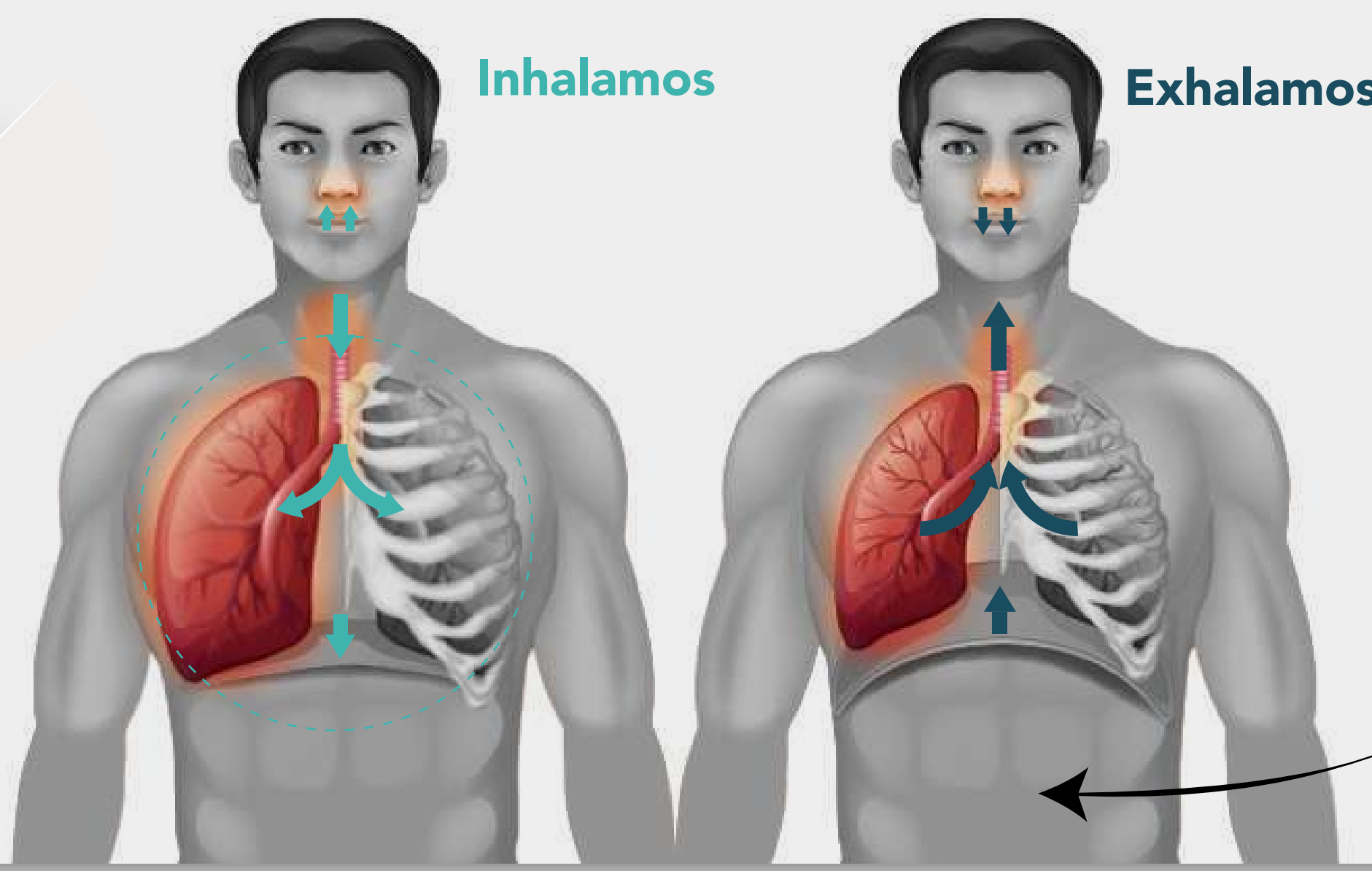
#### ¿En qué posición?

De pie

[DALE CLICK PARA VER EL VIDEO](#)

Paso

1



Inhalamos

Exhalamos

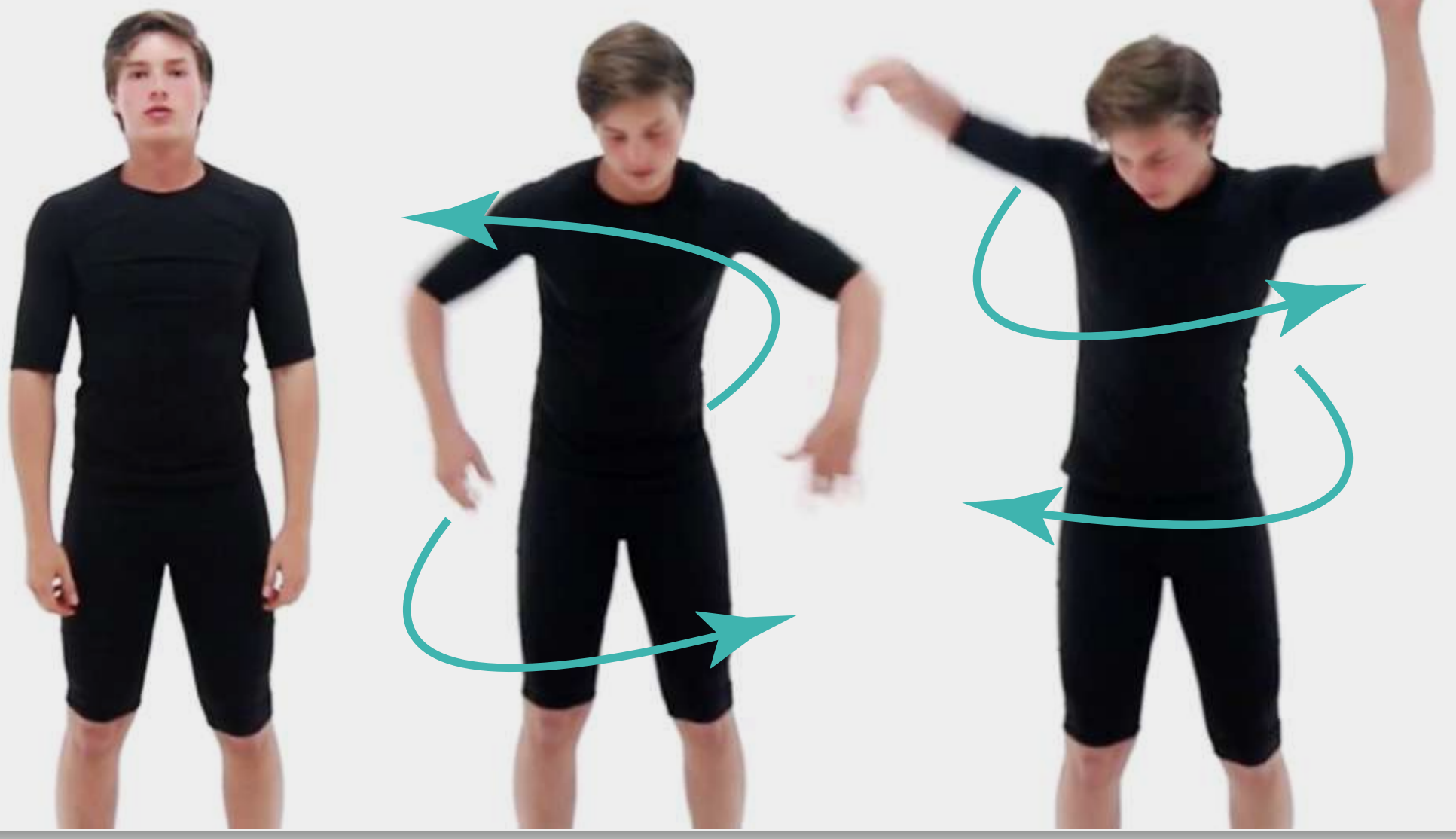
Nos colocamos de pie. **Inhalamos y exhalamos** como si nos sonáramos de forma muy rápida la nariz, relajamos lo más posible los abdominales

Paso

2



Soltamos nuestro cuerpo y **¡a mover las caderas!** Empezamos a subir y bajar los brazos moviéndonos como el fuego, sonando como él e imitamos el sonido en voz alta

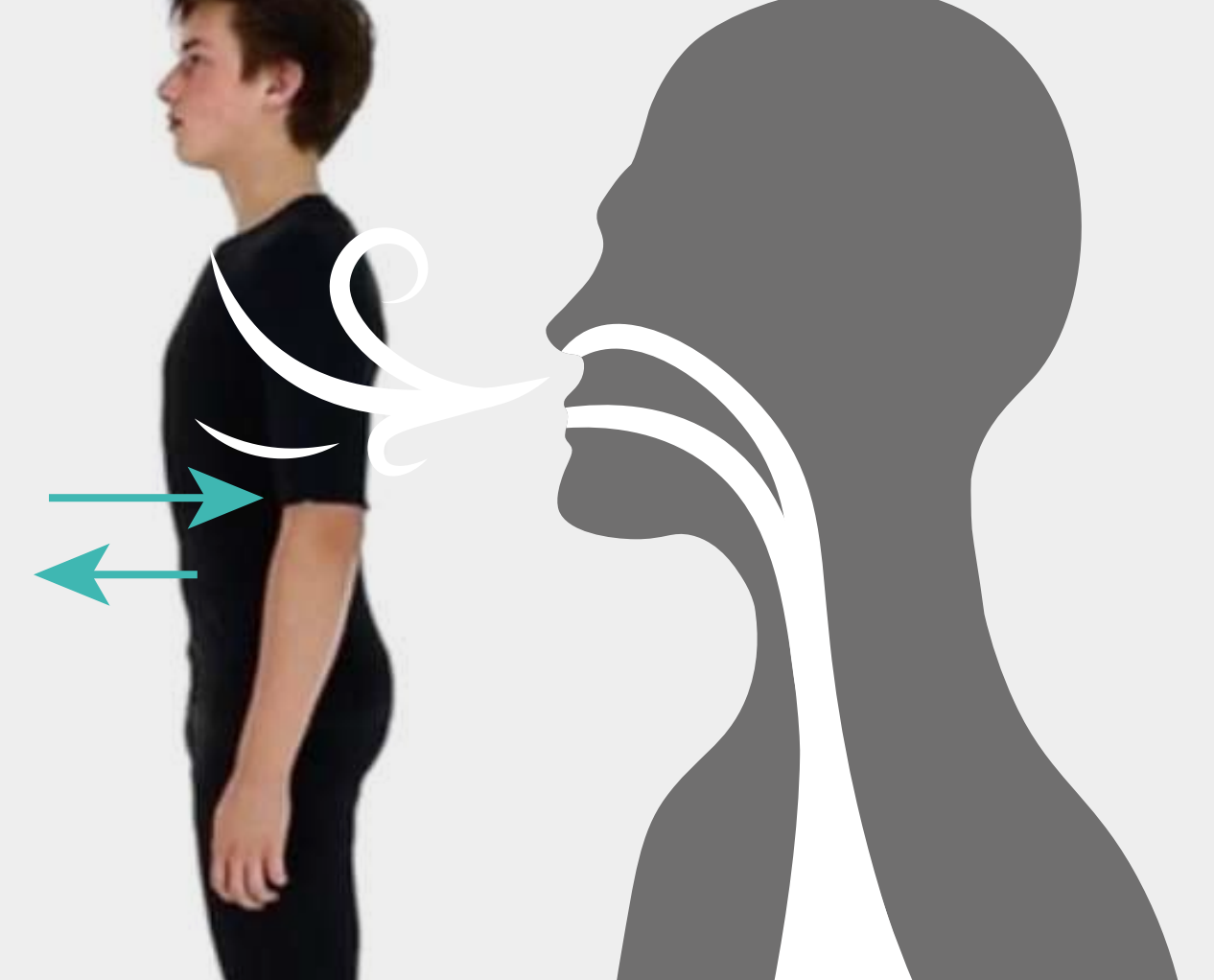


Paso

3



**Inhalamos y exhalamos** de forma rápida por la nariz y soltamos completamente; exhalando, imitamos el sonido de una flama, seguimos bailando como Flamabel



**¡Se siente calor, alegría y mucha energía! Como es Flamabel**

### ¿PARA QUÉ SIRVE?

- Aumenta el nivel energético
- Aumenta la fluidez en tu cuerpo
- Balancea y activa
- Mejora el retorno venoso
- Mejora la respiración y fortalece los pulmones

Fuente: Método y'u®