

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

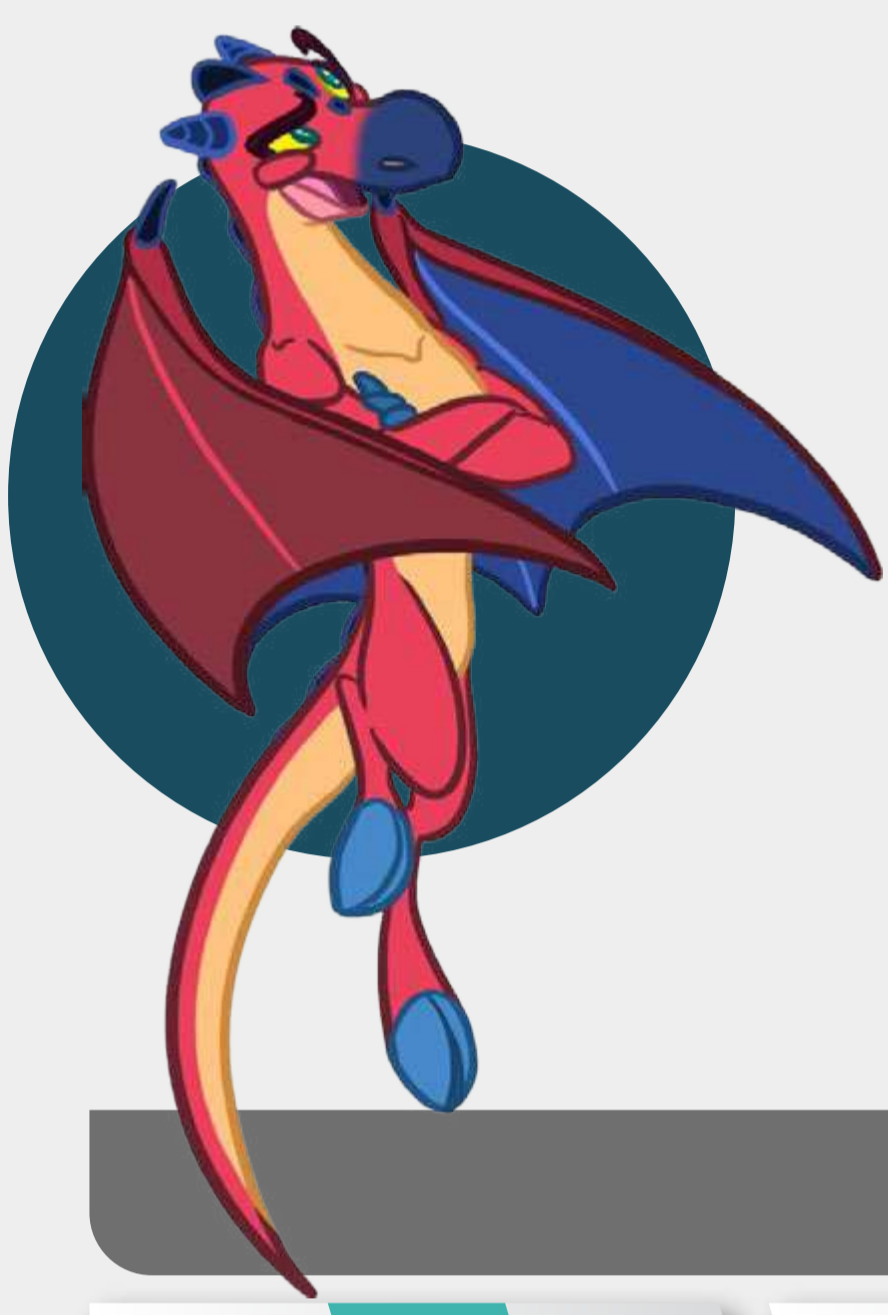
COVID-19 / Post-COVID-19

¡SACA TODO EL ENOJO Y DESESPERACIÓN QUE TENGAS DENTRO!



Una de las emociones más difíciles de reconocer es el enojo, porque desde pequeños somos reprendidos o regañados si lo hacemos.

La mayoría de personas que hayan tenido o tengan COVID-19, o síntomas que generaron miedo, probablemente lo sienten o sintieron. Si lo expresamos como indicamos, nos hará sentir muy bien, además de darle mucha fuerza a nuestros pulmones, por esa exhalación larga y una gran salida de dióxido de carbono, **nos dará la sensación de sentirnos poderosos y liberados.**



Es por ello que es importante **que te imagines ser Drakko**; poderoso, capaz de enojarse mucho, con su piel dura, muy fuerte, tanto, que saca la lengua (lo que provoca que liberes la sensación y todas las tensiones musculares), **puedes incluso imaginar que estás quemando a lo que te hizo enojar.** Es divertido.

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?

A media tarde, cuando terminemos todos nuestros deberes y tengamos que soltar el estrés



¿Cómo?

Imitando el video o siguiendo instrucciones



¿Cuánto tiempo?

Por lo menos 2 a 3 minutos siempre y cuando nos sintamos bien



¿Cuántos días?

30 días al menos



¿En qué posición?

Parado o parada, sentado o sentada



DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso

1

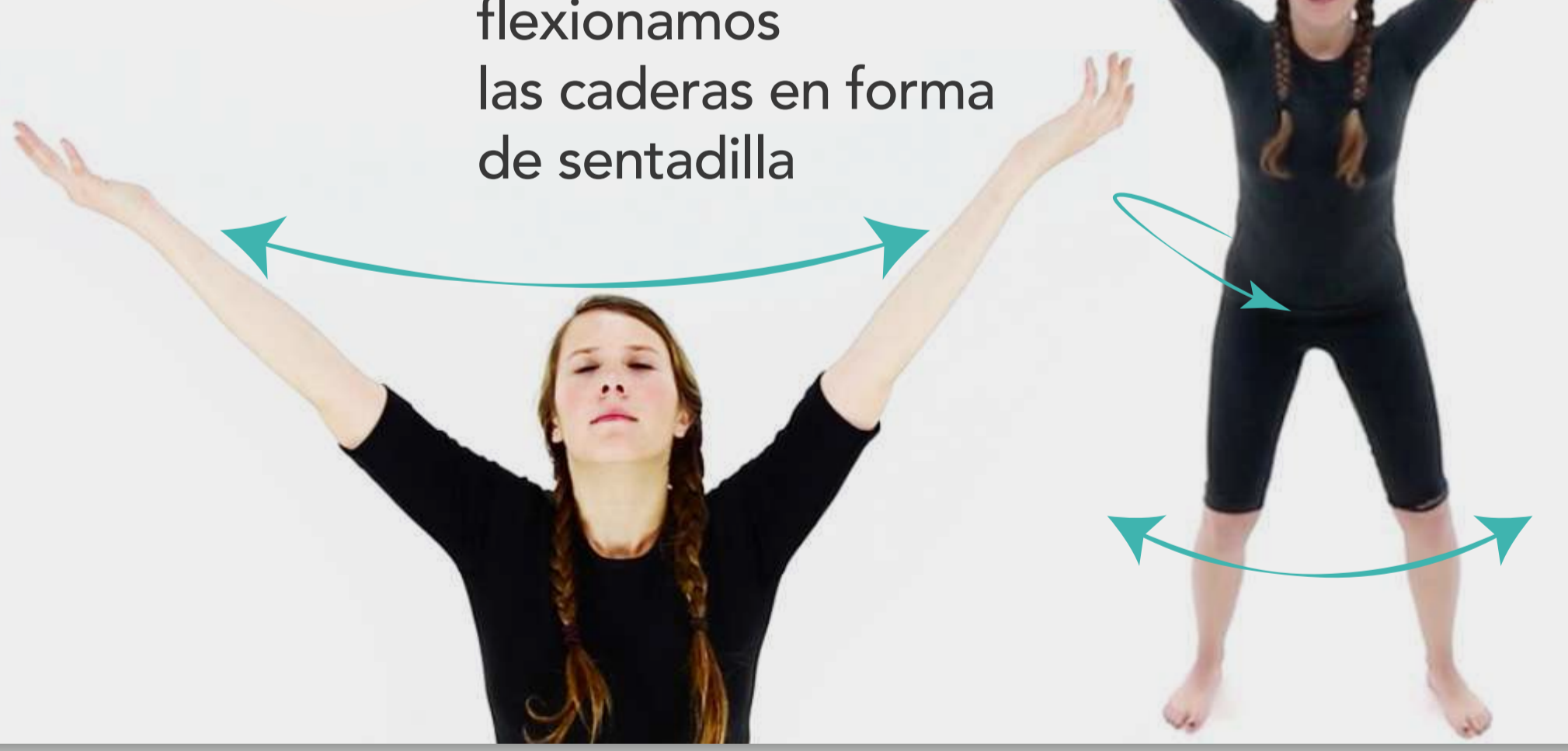
Nos colocamos en la postura que más nos acomode: de pie o sentados y **haciendo cara de enojo**



Paso

2

Flexionamos las rodillas, **hacemos una rotación hacia fuera de nuestros hombros subiendo los brazos**, y flexionamos las caderas en forma de sentadilla



Paso

3

Inhalamos por la nariz y **exhalamos sacando la lengua, al mismo tiempo** que escupimos fuego y quemamos todo aquello que nos hace enojar



¡Nos imaginamos ser Drakko, un dragón muy divertido que ayuda a sacar esa desesperación que tenemos guardada!

¿PARA QUÉ SIRVE?

Libera estrés y tensiones musculares

Ayuda a expresar las emociones

Aumenta la capacidad pulmonar

Disminuye angustia y sensación de malestar

Fuente: Método y'u®