

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

¡LIBEREMOS EL ESTRÉS DE NUESTROS HOMBROS!

Cuando tuvimos o tenemos COVID-19 se presenta mucha ansiedad y angustia, lo que provoca tensión en la espalda alta y hombros

¡Vamos a soltar exactamente esa parte!



Recordemos que todo nuestro cuerpo está interconectado. Al liberar nuestra espalda, **también quitamos tensión en cabeza, cuello y hombros**, lo cual hace que nos relajemos y disfrutemos más nuestros días.



Sabemos que la COVID-19 causa incertidumbre y por lo tanto, tensión en nuestro cuerpo. **Este ejercicio libera estrés, angustia, tensión en hombros** y espalda alta, principalmente.

Al imaginarnos **una cueva y una estrella**, podremos mover nuestro cuerpo con más fluidez; esto sirve para entrar en un ritmo y que nuestro cuerpo aprenda a relajarse con solo acordarse de la visualización.



Recordemos lo siguiente

REGLAS

01

Nunca debemos sentir dolor, solo satisfacción



02

Debemos concentrarnos cómo suena, cómo se siente e imaginar



03

Hagamos mímica: imitemos el video (dar click al link)



04

Consultar siempre al médico y pedir autorización



¿Cuándo hacerlo? Al terminar de trabajar, de estudiar o de hacer deporte



¿Cómo? Imitando el video o siguiendo instrucciones



¿Cuánto tiempo? Por lo menos 1 minuto cada lado



¿Cuántos días? 30 días al menos



¿En qué posición? Sentados

[DALE CLICK PARA VER EL VIDEO](#)

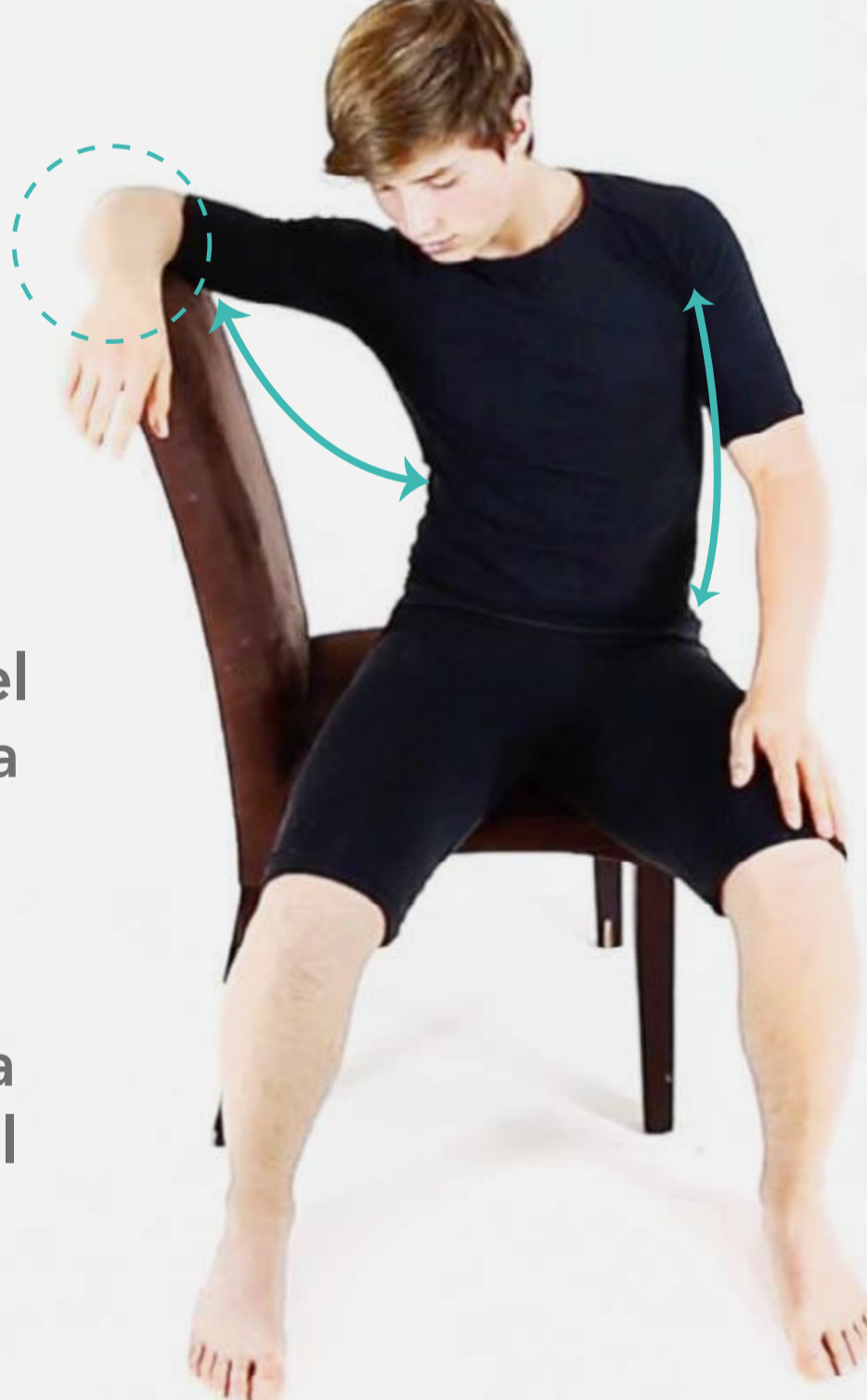
Paso 1

Nos sentamos en una silla con el respaldo hacia la izquierda, nos movemos desde la cadera para quedar estables



Paso 2

Colocamos el brazo izquierdo en el respaldo de la silla y nos flexionamos lateralmente formando una cueva entre el torso y el respaldo



Paso 3

Giramos la palma hacia el techo y el biceps (brazo como si quisiera voltear hacia atrás), subimos el brazo y alcanzamos la estrella, la enseñamos enfrente y la guardamos en la cueva, y vamos por la siguiente



No debe doler, si es así, disminuimos el rango, si se siente bien hacemos ambos lados, si alguno de estos no se siente bien, solo hacemos uno

¡Percibamos el antes y el después!
Nos ayudará a estar y sentirnos de maravilla

¿PARA QUÉ SIRVE?

Para relajar espalda alta, cuello y cabeza

Para aumentar la capacidad de concentración

Para ayudar a obtener una mejor capacidad pulmonar

Para aumentar elasticidad y movilidad

Fuente: Método y'u®