

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

¡ADIÓS AL DOLOR DE ESPALDA BAJA Y BIENVENIDO AL OXÍGENO!

Hay posturas que favorecen llevar aire de manera diferente a nuestro cuerpo, y además podemos liberar tensiones en columna y caderas. En esta ocasión te queremos presentar a Ittha, quien es felina, una chita; es rápida, intuitiva y le encanta consentirse, moverse suave y sutil pero continuo, mientras lo hace libera cada tensión de su cuerpo y además se oxigena de una manera muy efectiva.



El juego de imitar a un felino, nos lleva a movimientos que casi no realizamos en la vida diaria, los cuales además de ser liberadores, les permiten a tejidos muy profundos acoplarse, **organizarse e integrarse con otros, lo que nos da una mejor probabilidad de respirar y saturar los niveles de oxigenación de manera óptima.** ¡Si probamos nos liberamos además de sentir mucho gozo y libertad!

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?

En la mañana y en la noche



¿Cómo? Imitamos el video o seguimos instrucciones



¿Cuánto tiempo? Lo que dura el video al menos



¿Cuántos días?

Para toda la vida si es posible



¿En qué posición?

4 puntos



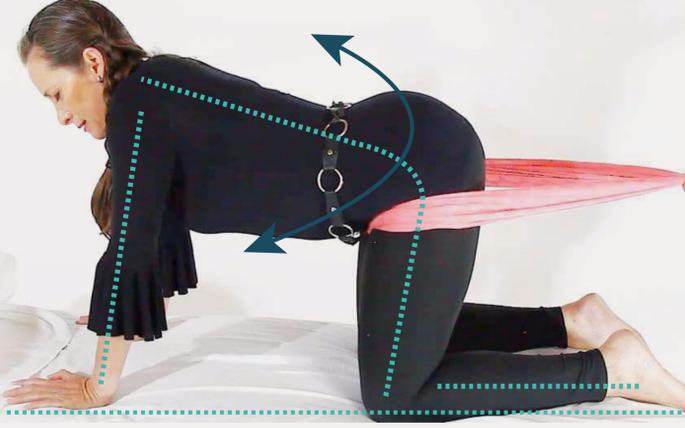
DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso

1



En la cama, nos colocamos en 4 puntos como un gato o felino, colocamos una almohada frente a nosotros de manera vertical. Nos imaginamos ser Ittha (un chita), y como buenos felinos nos movemos suave sutil, **desde las caderas, hombros, manos, brazos y cabeza, de manera intuitiva y que se sienta rico**



Paso

2



Ahora vamos a imaginar la cola de un felino y notamos cómo se mueve desde las caderas, por eso pusimos un trapo para que se distinga que de ahí nace el movimiento, llevamos la cola de Ittha hacia arriba y hacia abajo



Se debe de sentir muy satisfactorio y nada de dolor, imitamos el sonido del chita mientras lo realizamos

Paso

3



Ahora caminamos solamente los antebrazos hacia la almohada, inclinándonos hacia esta, **llevando la colita hacia arriba al mismo tiempo, imaginando que nos estiramos como buenos felinos**, y soltamos los brazos en donde más cómodos nos percibamos (hacia atrás, abajo o enfrente) respiramos y descansamos



¿PARA QUÉ SIRVE?

Para la movilidad articular (entre los huesos)

Para la movilidad en tejido profundo

Ayuda a la liberación en fibrosidad pulmonar y tejido conectivo

Para tener una sensación de libertad, gozo, expresión

Para eliminar el dolor de espalda baja

Fuente: Método y'u©