

# ENTRA EN CALMA

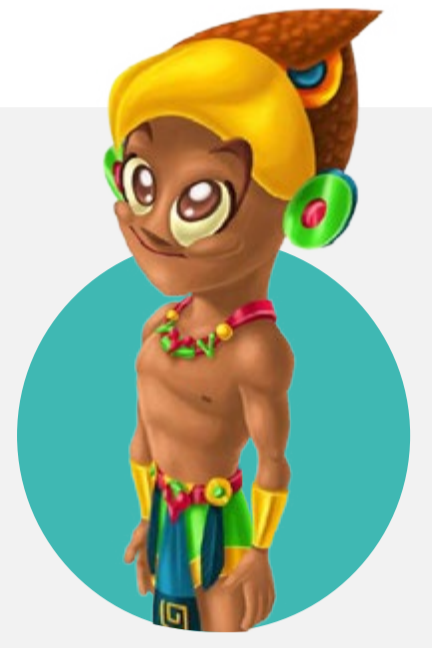
covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

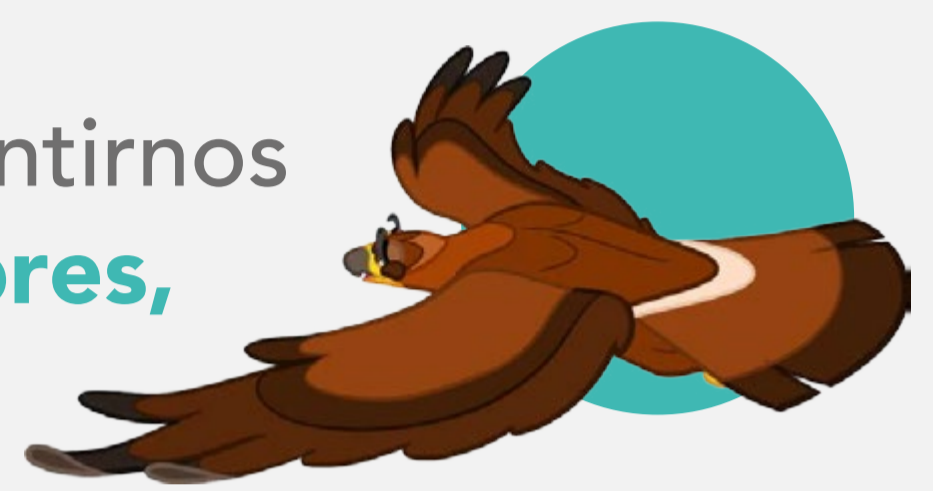
## ¡DISFRUTEMOS DEL ESTIRAMIENTO Y LIBERACIÓN DE NUESTRA ESPALDA!

¡Hay que mantener nuestro cuerpo sin dolor!

**Yolzen (yo soy centro)** es uno de los personajes que desarrollamos para que nos enseñe a tener una buena postura. Es un guerrero, por supuesto muy mexicano, y tiene el poder de convertirse en águila.



Cuando terminemos este ejercicio debemos sentirnos más estables, **como un guerrero; pero muy libres, como águilas.**



Al movernos correctamente disminuimos el riesgo de lesiones y dolores de nuestro cuerpo. La COVID-19 ha mantenido a muchas personas encerradas, lo cual genera inmovilidad. Hay que mantenernos activos para mejorar nuestra calidad de vida.

Al imaginar a Yolzen **automáticamente mejoramos nuestra postura**, ya que neurológicamente le estamos dando estímulos que nos permiten percibir de manera diferente.

### Recordemos lo siguiente

#### REGLAS

1

Nunca debemos sentir dolor, solo satisfacción

2

Nos concentramos cómo suena, cómo se siente e imaginamos

3

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

4

Consultamos siempre al médico y pedimos autorización



¿Cuándo hacerlo?

Al sentarnos, agacharnos y cuando sintamos dolor en la espalda



¿Cómo?

Imitamos el video o seguimos instrucciones



¿Cuánto tiempo?

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



¿Cuántos días?

Toda la vida



¿En qué posición?

De pie

**DALE CLICK PARA VER EL VIDEO**

Paso

1



Nos colocamos de pie y **¡nos convertimos en Guerrero Águila!** Colocamos la mano izquierda sobre el hombro derecho y el antebrazo sobre la barbilla, sintiéndonos orgullosos



Paso

2

Nos sentamos sobre una silla imaginaria, flexionando la cadera, colocamos las manos arriba de las rodillas



Paso

3

Estiramos los codos completamente; enseñando la parte interna del codo ¡Y'uhuuuu! nos convertimos en el Guerrero Águila



**¡Percibe las diferencias, es muy importante! Solo doblamos la cadera (coxofemoral), la columna se queda en la misma postura relajada y neutra**

### ¿PARA QUÉ NOS SIRVE?

Para disminuir el dolor de espalda

Para mejorar la postura

Para quitar la presión en los pulmones

Para respirar mejor

Fuente: Método y'u®



SECRETARÍA DE SALUD - SESEO

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.