

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

¡ADIÓS, AL ESTRÉS, BIENVENIDA LA CALMA!

Ya llevamos un largo tiempo en pandemia, lo cual nos genera estrés e inquietud, a la mayoría de las personas

Tenemos una manera de eliminar el estrés y darle la bienvenida a la calma con **Cangre**, nuestro cangrejo, y Drakko, nuestro dragón.



Una manera de reducir el estrés es sintiendo satisfacción, y quien mejor que Cangre para enseñarnos a liberar la fascia, el tejido conjuntivo que hace que nos percibamos capaces de movernos y de sentirnos más capaces si se encuentra hidratada, y por supuesto Drakko, para liberar este mismo tejido, porque mueve muchos grupos musculares que se tensan cuando estamos estresados, además nos hace sentir poderosos y fuertes. **Vamos a darle mejor movilidad a nuestro cuerpo y sobretodo mucha diversión.**



Debemos imaginar al cangrejo para tener una manera más efectiva de mover nuestra piel. Él es pequeño, es un bebé y no sabe cerrar sus pinzas con fuerza. **También debemos imaginar a Drakko para que cuando saquemos fuego desde las entrañas quememos todo aquello que nos genera estrés** y eliminemos todas las tensiones nerviosas y musculares en el mismo instante.

Recordemos lo siguiente:

REGLAS

01

Nunca debes sentir dolor, solo satisfacción



02

Concéntrate: cómo suena, cómo se siente e imagina



03

Haz mímica: imita el video (dale click al link)



04

Consulta siempre a tu médico y pide autorización



¿Cuándo hacerlo? Al despertarnos



¿Cómo? Imitando el video o siguiendo instrucciones



¿Cuánto tiempo?

Por lo menos 4 minutos, siempre y cuando se sienta bien



¿Cuántos días? 15 días al menos



¿En qué posición?

De pie, sentado o sentada

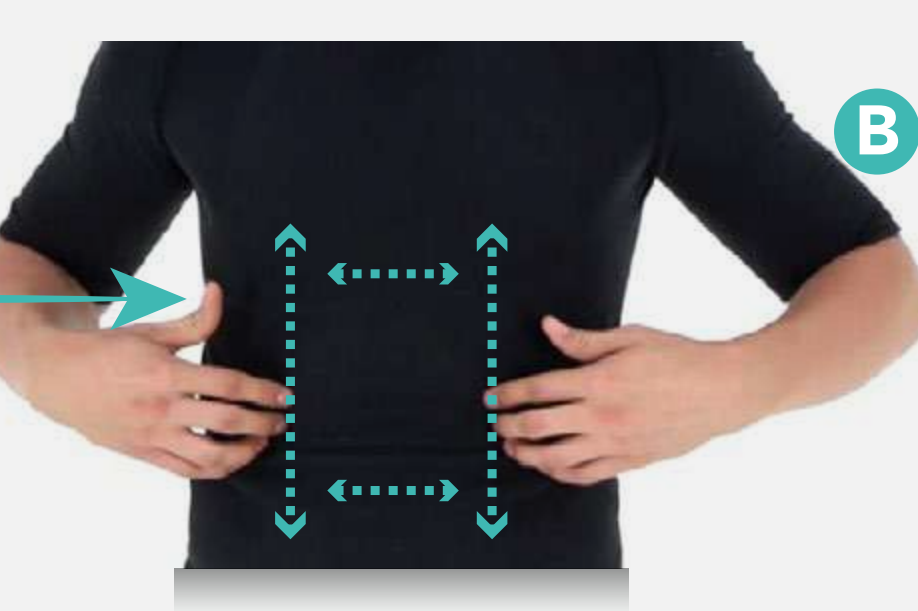
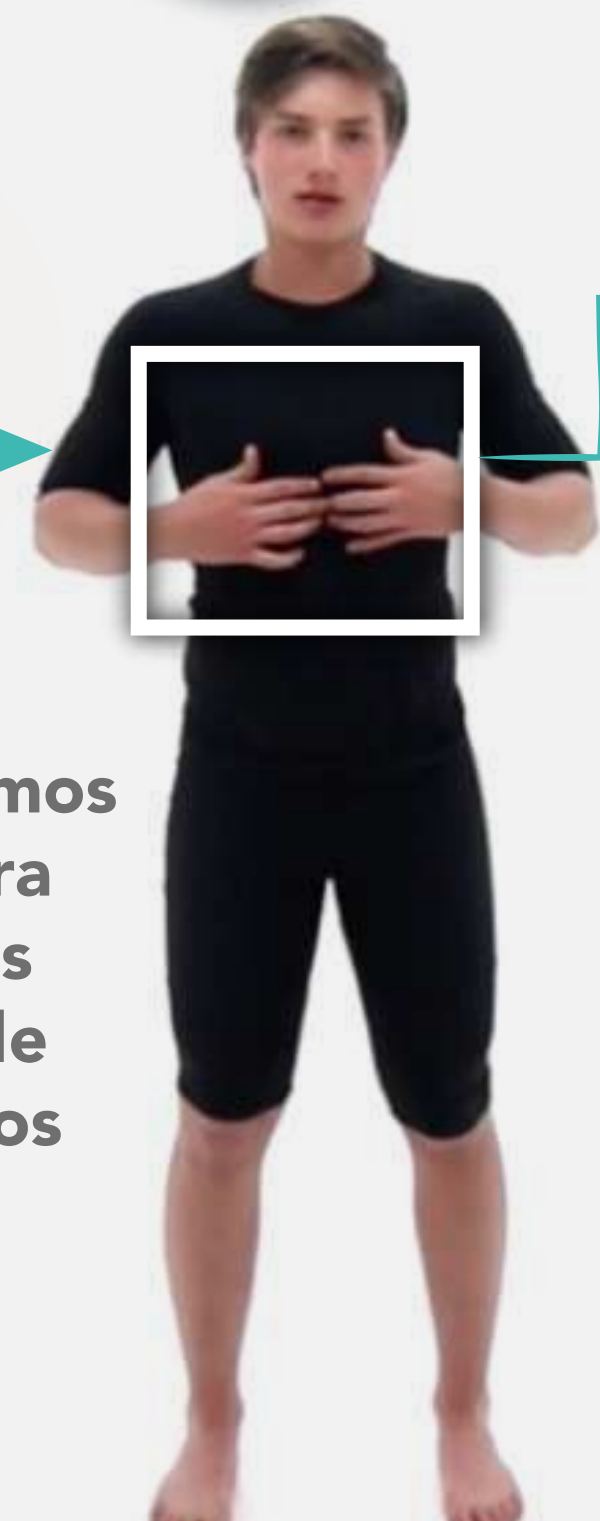


DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso

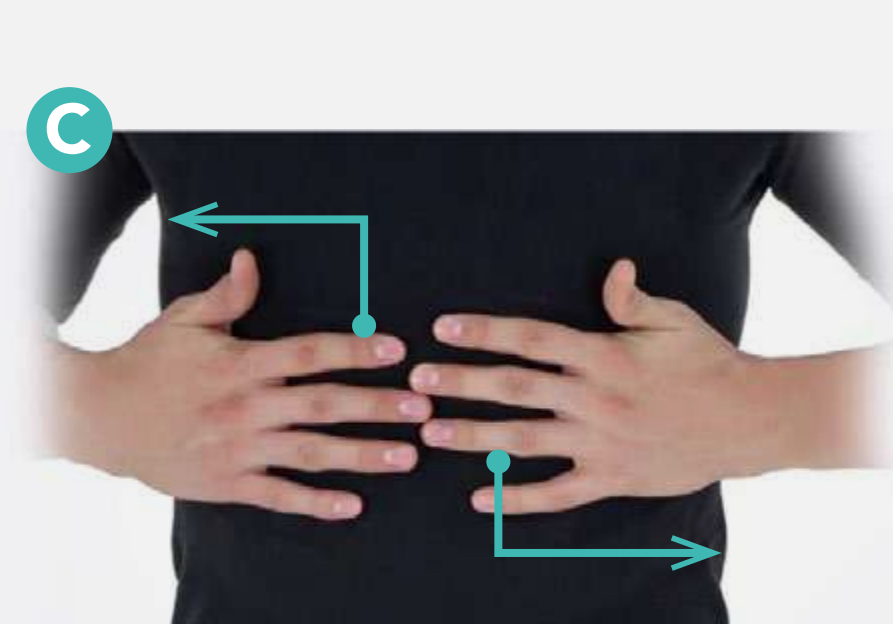
1

A Nos colocamos en la postura que más nos acomode; de pie, sentados



B Después dejamos las manos fijas y empezamos a separar suavemente nuestra piel, como si Cangre quisiera separar la línea entre nuestras costillas y las regresamos temblorosas como si las olas del mar se lo llevarán

B A Cangre le encanta caminar por la orilla de las costillas; imita su sonido en voz alta y su movimiento al caminar con tus manos



Inhalamos y jalamos con las pinzas de Cangre, exhalamos imitando el sonido del mar y el movimiento

Paso

2

Sacudimos nuestro cuerpo por todas partes para liberarlo



Paso

3

Nos colocamos con las piernas y caderas semiflexionadas, ponemos los brazos encima de las piernas, sacamos la lengua y comenzamos a respirar como Drakko



Inhalamos profundo pensando en qué nos estresa y exhalamos. Movemos el cuerpo hacia los lados, meciéndonos, sacamos la lengua, hacemos ruido como si sacara fuego un dragón y quemamos todo aquello que nos estresa



¡Ahora respiramos. Notamos como es fácil y nos sentimos libre, ADIÓS al estrés, bienvenida la calma!



¿PARA QUÉ SIRVE?

- Aumenta la capacidad pulmonar
- Disminuye o elimina estrés
- Activamos el control de cómo percibimos
- Relaja nuestro cuerpo y entramos en calma

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.