

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

¡EXPRESATE CON DRAKO!

Todos hemos vivido frustraciones a partir de la pandemia, por lo que es de suma importancia expresarlas, al igual que el enojo, y representar corporalmente movimientos que son intuitivos ante una situación como la que todos hemos vivenciado. Pero si además nos divertimos al hacerlo, sucederán efectos que son infinitamente favorables no solamente para las emociones, sino también para los pulmones, la espalda media y alta (hay muchas personas que tienen muchas contracturas y dolores)



Si lo hacemos pensando que en verdad somos dragones, tendremos mejores oportunidades de liberar mucha tensión, si lo hacemos sin imaginarlo, nos seguiremos moviendo en rangos muy restringidos, de ahí la importancia del juego, **del poder de la mente y la imaginación, más la biomecánica que implicamos. La posición en las manos y brazos es muy importante para liberar los retináculos** (cuando el tejido conectivo se condensa y nos inmoviliza). ¡A jugar y expresar se ha dicho! Liberemos, enojo, impotencia, frustración, miedo y dolor.

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?
Por la mañana



¿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? Sentados, parados o hincados

DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso

1



Sentados cómodamente, juntamos los dedos índice y medio, separamos el anular y lo juntamos con el meñique. ¡Así son las manos de Draco!

Paso

2

Llevamos los codos hacia atrás, pensando que vamos a quemar todo aquello que nos da o dio frustraciones



Giramos las manos y antebrazos de adentro (es de suma importancia el giro) hacia afuera al mismo tiempo que los llevas hacia delante y arriba, y la cabeza los sigue.

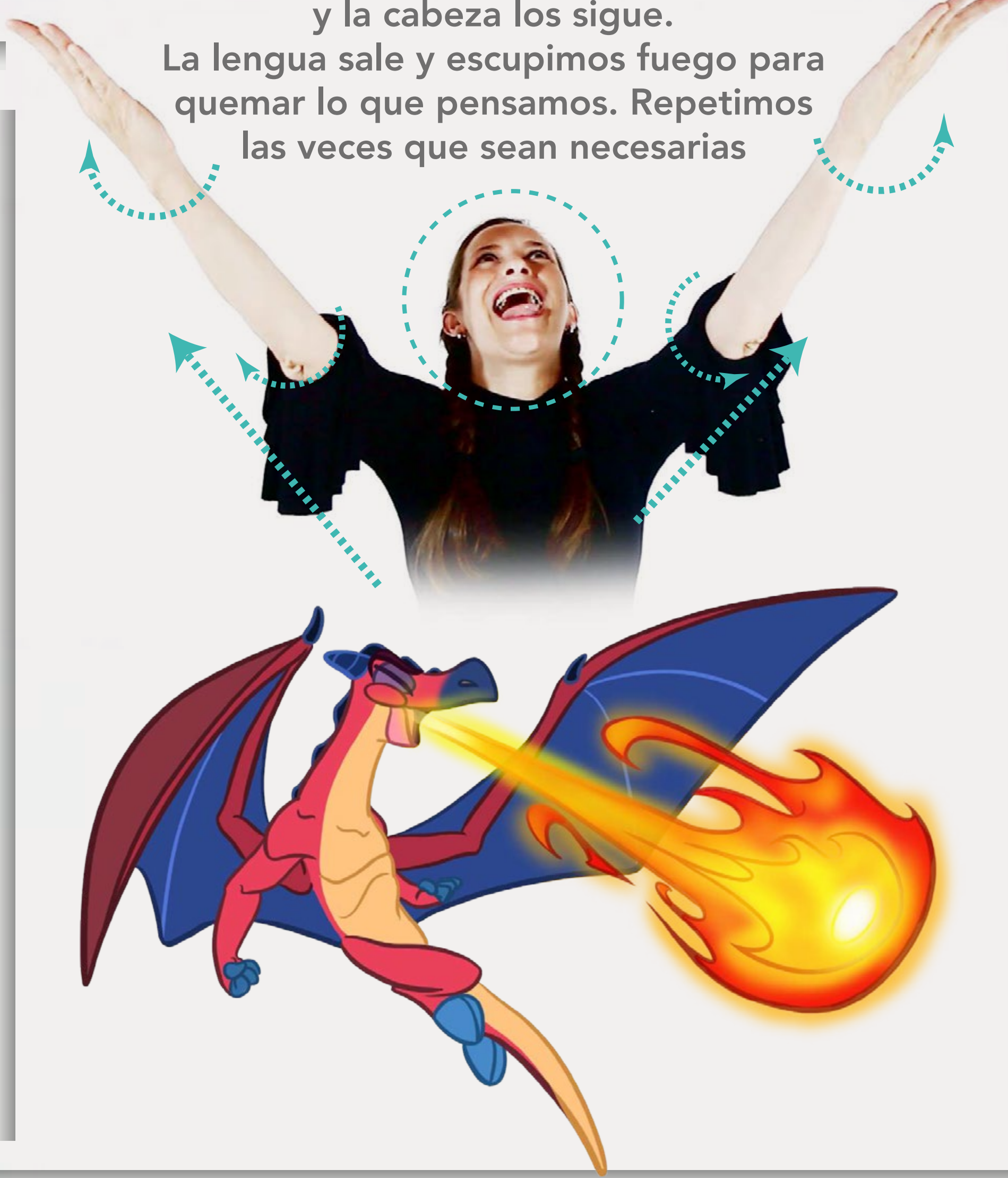
Paso

3

Realizamos lo mismo, pero ahora al ir hacia enfrente llevamos codo con codo



La lengua sale y escupimos fuego para quemar lo que pensamos. Repetimos las veces que sean necesarias



Paso

4



Los codos se quedan hacia atrás y se hacen círculos, se debe de sentir deliciosamente liberador, y en todo momento somos Drako, un dragón, fuerte, poderoso y muy energético



¿PARA QUÉ SIRVE?

Libera enojo, estrés, impotencia, frustración

Moviliza tejido profundo

Libera fibrosidad pulmonar y tejido conectivo

Da sensación de libertad, gozo, expansión

Elimina el dolor de espalda alta y media

Fuente: Método y'u®