

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

¡FORTALECE TUS PULMONES Y LLÉNATE DE ENERGÍA!

¡Hay que mantener sanos y fuertes nuestros pulmones, y las emociones con mucha energía!

Es muy importante crear una expansión de estos para mejorar la capacidad pulmonar y llenarnos de energía y ánimo, ganas de levantarnos y tener mucha pila para lograr Bien-Estar, tanto en el ámbito emocional, como en el físico y mental.

¡A combatir las secuelas del COVID-19, se ha dicho!

Al meter el aire en el cuerpo como conejo es como cargar pesas; tus pulmones se hacen fuertes al igual que tus músculos. Al arrugar la nariz como conejo y levantar tus manos **le permites relajarse al diafragma y los serratos, los músculos respiratorios más importantes de tu cuerpo,** lo que les da mayor capacidad de elasticidad y fuerza, para que las 24 horas puedas respirar con mejor capacidad y tu sistema sature el oxígeno de manera efectiva.



Es muy importante que nos convirtamos en el personaje para un mejor resultado, al hacerlo siempre divertido y juguetón, resulta una mejoría hasta de 80% en los resultados. **Y siempre recordemos:**

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?

Antes de cada comida, (3 veces al día)



¿Cómo?

Imitando el video o siguiendo instrucciones



¿Cuánto tiempo?

1 minuto, siempre y cuando se sienta bien



¿Cuántos días?

30 días al menos



¿En qué posición?

De pie o sentados



DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso 1

1

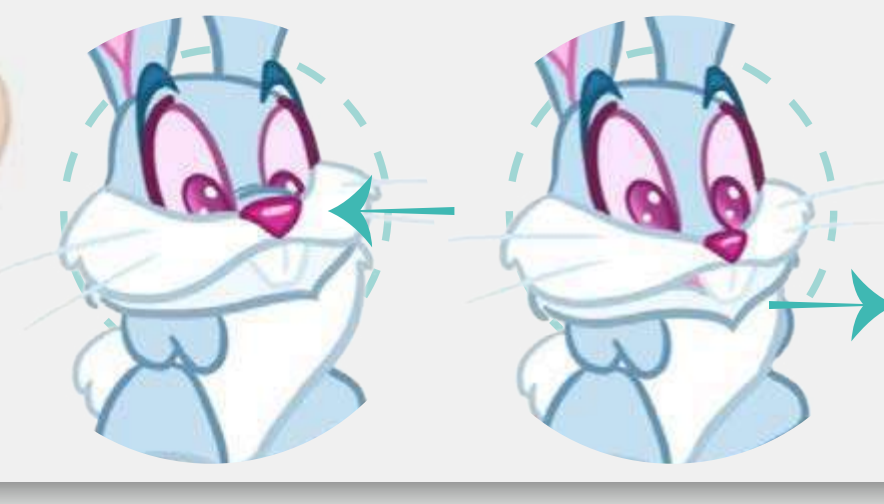
Nos colocamos en la postura que más nos acomode: de pie o sentados



Paso 2

2

Empezamos inhalando por la nariz, arrugándola, y exhalamos por la boca, tres veces seguidas. Imitando a un conejo



Paso 3

3

¡Inhala, inhala, inhala por la nariz

¡Nos imaginamos ser realmente un conejo: tierno, amoroso y juguetón!

Exhala, exhala, exhala por la boca



¿PARA QUÉ SIRVE?

Aumentas tu capacidad pulmonar

Activas, fortaleces y generas elasticidad en los principales músculos respiratorios

Obtienes condición en tus pulmones

Mejora o quita el síntoma de no poder meter aire

Te energiza

Te despierta

Aumenta tu capacidad de concentración

Fuente: Método y'u®