

# ENTRA EN CALMA

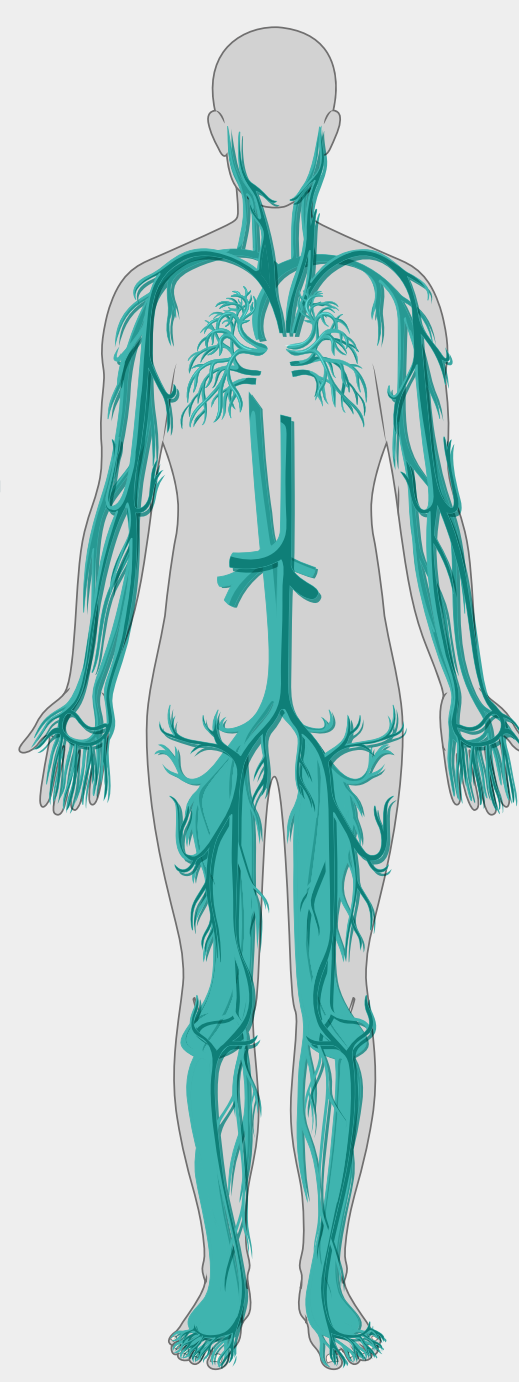
covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

## ¡GENERA AMOR, PAZ Y SIÉNTETE LIBRE!

¡Hay que darle a nuestro cuerpo mucho amor, paz y movimiento en el tejido profundo!

Nuestro cuerpo siente muchas cosas que no percibimos o reconocemos, entre ellas nuestro estado de ánimo. Para estar bien con nosotros, debemos sentirlo; **esto nos genera mucho bienestar, es por ello que te vamos a enseñar cómo fortalecer tus pulmones y permitir que te relajes al hacerlo.**



**Todos nuestros órganos tienen mucha agua** y seguro has visto cómo se mueve con resonancia y vibraciones. Tu voz resuena hacia cada órgano e hidratamos el tejido conectivo llamado fascia, la cual pasa por todo nuestro cuerpo, conecta todo con todo y le da mejores posibilidades de recuperación.



**Al imaginarte que eres una paloma,** tu cerebro sabe imitar su piel suave, se mueve sutil, actúa muy diferente a ti, es por ello que si lo haces, tu cerebro está introduciendo una manera muy distinta de como siempre lo haces.

Si tuviste o tienes COVID-19, necesitas llevar a tu cuerpo a una zona distinta de la que ha estado. ¡Se sentirá con mayor ligereza y lleno de amor y alegría!

### REGLAS

- 1** Nunca debes sentir dolor, solo satisfacción
  - 2** Concéntrate: cómo suena, cómo se siente e imagina
  - 3** Haz mímica: imita el video (dale click al link)
  - 4** Consulta siempre a tu médico y pide autorización
- ¿Cuándo hacerlo?**  
Por las mañanas después de despertar, también se puede hacer en cualquier momento que necesitemos sentir amor y libertad
- ¿Cuánto tiempo?**  
Por lo menos 2 minutos, siempre y cuando se sienta bien
- ¿Cuántos días?**  
30 días al menos
- ¿Cómo?**  
Imitamos el video o seguimos instrucciones
- ¿En qué posición?**  
De pie, sentado o sentada

DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso

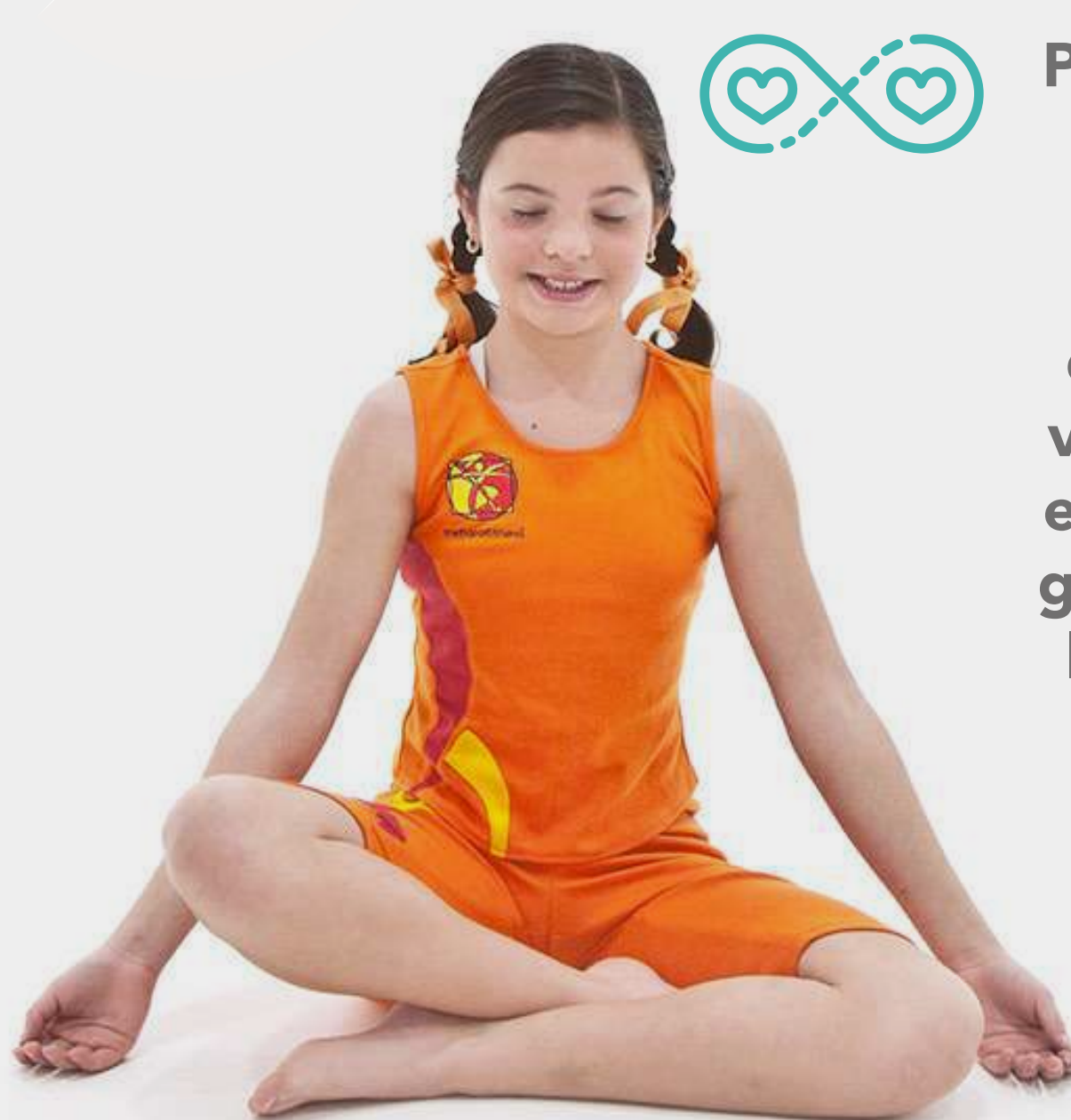
1

Nos colocamos en la postura que más nos acomode: de pie, sentado o sentada

Paso

2

Inhalamos por la nariz sintiendo amor; pensamos y lo sentimos por nuestras 4 personas favoritas



Pensamos en la primera, sentimos amor y después de varias veces, ese amor tan grande ahora lo sentimos para nosotros

Paso

3

Exhalamos y decimos la palabra ¡paaaaaaz!



Esta es la parte importante; al pronunciar la vocal ¡AAAAA!, debe de sentirse en el corazón, resuena, hasta sacar el aire por completo

paaaaaazzzz

Repetirlo de manera fluida y continua

¡Nos imaginamos ser una paloma tranquila, amorosa y linda!

### ¿PARA QUÉ SIRVE?

Aumenta la capacidad de relajación

Aumenta la capacidad de concentración

Ayuda a obtener paz interna y externa

Aumentar las endorfinas y oxitocina (hormonas que provocan felicidad)

Fuente: Método y'u®