

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

¡RECUPERA TUS PULMONES Y TU ÁNIMO!

COVID-19 / Post-COVID-19



Es conocido que el COVID-19 llega a afectar nuestros pulmones y energía. ¡Tenemos la solución! Drakko es un personaje que ayuda a que recuperemos tejidos profundos en estos y al hacerlo, se percibe mejor capacidad respiratoria, por lo tanto, el estado de ánimo se transforma completamente.



Te vamos a enseñar cómo fortalecer los pulmones con una nueva manera de inhalar y exhalar. Además podemos constatar que los latidos por minuto disminuyen después de hacer este ejercicio, lo cual ayuda a recuperarnos.

Al imaginar que somos un dragón, nos sentimos más vivos, poderosos y fuertes. ¡La imaginación ayuda al cuerpo y a la mente a ser más efectivos!

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?

Al sentir agotamiento

Al recuperarnos

Cuando falta el aliento



¿Cómo?

Imitando el video o siguiendo instrucciones



¿Cuánto tiempo?

Exactamente lo que dura el video



¿Cuántos días?

De por vida



¿En qué posición?

De pie o sentado



DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso 1

Nos colocamos de pie, inhalamos y exhalamos sacando la lengua 1 vez



Paso 2

Inhalamos, damos un pequeño golpe en el pecho y exhalamos 3 veces seguidas sacando la lengua



Paso 3

Inhalamos, damos dos pequeños golpes en el pecho y exhalamos 3 veces seguidas sacando la lengua, repetimos este paso 3 veces



¡Nos imaginamos ser Drakko, un dragón que tiene una recuperación muy rápida!

¿PARA QUÉ SIRVE?

Para percibir que entra y sale el aire fácilmente

Disminuye los latidos de tu corazón por minuto

Moviliza tejido profundo

Aumenta nuestra capacidad pulmonar

Disminuye o quita ansiedad

Fuente: Método y'u®