

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

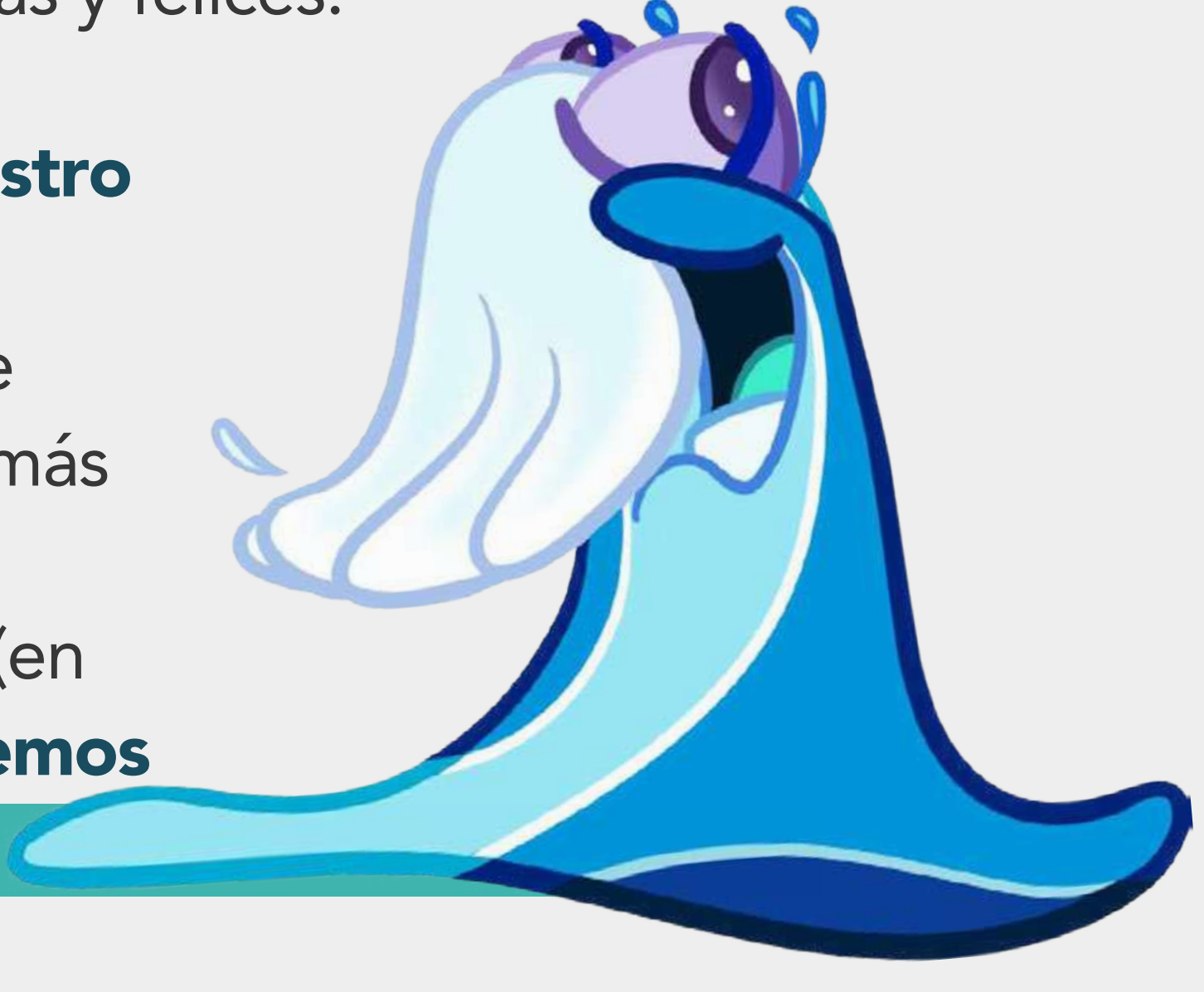
¡LA RELAJACIÓN PROFUNDA GENERA HORMONAS QUE TE TRANQUILIZAN Y HACEN SENTIR FELIZ!



¡Vamos a relajarnos! Al escuchar el sonido del mar se crea una sensación de tranquilidad, esto debido a que el sonido es fluido, nuestro sistema nervioso reconoce que cuando entra y sale el aire de manera continua, sin frenar, estaremos a salvo.

Con los movimientos de la lengua, salivaremos, y con los de los ojos; liberaremos estrés; la suma de imitar el sonido continuo del mar, más los movimientos circulares de lengua y ojos, **provoca que se genere mayor cantidad y calidad de hormonas, como la dopamina y endorfinas**, que hace que nos percibamos seguros o seguras y felices.

Si nos concentramos cómo se siente nuestro cuerpo, con relación a la superficie en la que estamos recargados, al terminar, debe sentirse más adaptado y acoplado a esta, más contenidos y abrazados, porque entramos en un sistema que se llama parasimpático (en relajación profunda), **es por ello que debemos de imitar al personaje Mario el mar.**



REGLAS:

01

Nunca puedes 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 a tu médico



¿Cuándo hacerlo?



En la noche o cada vez que sea necesario

¿Cómo?



Siguiendo los siguientes pasos y dando click al link para imitar el video

¿Cuánto tiempo?



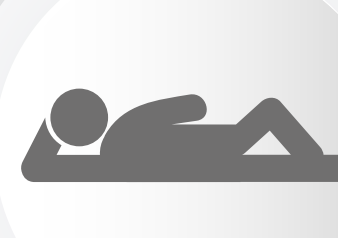
Al menos lo hacemos por un minuto. Si te sientes angustiado al menos 5 minutos

¿Cuántos días?



Al menos 1 mes

¿En qué posición?



Actostado o acostada; ya sea de lado o boca arriba (si tienes COVID-19 y baja la saturación, hazlo boca arriba con varias almohadas debajo de tu espalda)



DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso

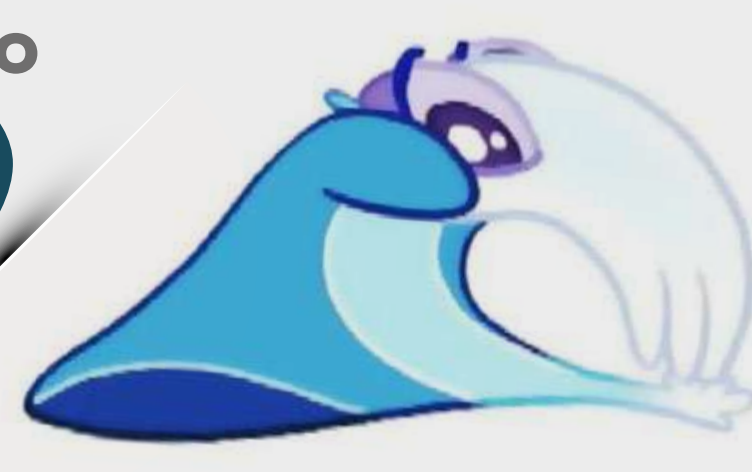
1



Nos colocamos donde más nos acomode (boca arriba o de lado). **Cerramos ojos y comenzamos a respirar como el mar**; fluido, inhalando por la nariz, imaginando al mar, yendo a la profundidad y exhalando por la nariz, imaginando al mar cuando toca la playa, nunca frena, el sonido es constante

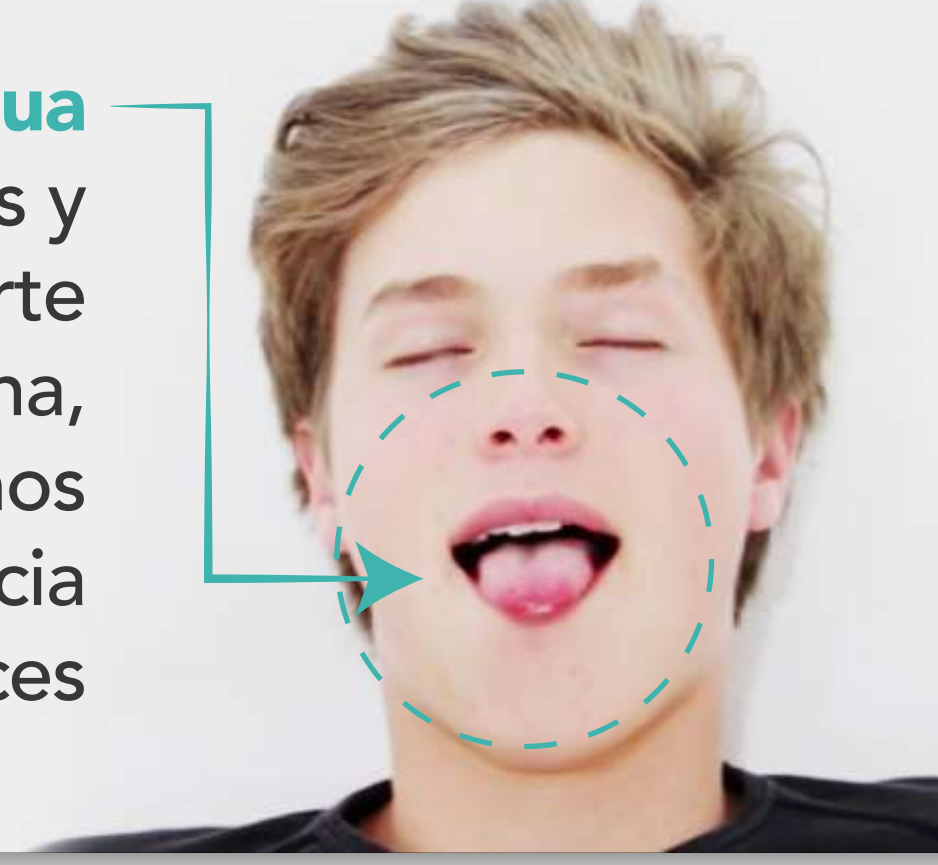
Paso

2



¡Todo el tiempo seguimos respirando como el mar!

Comenzamos a sacar la lengua suave y sutil, la regresamos y acariciamos con esta, la parte interna de nuestra mejilla derecha, presionamos y relajamos completamente, lo repetimos hacia el lado contrario, varias veces



Paso

3

Relajamos completamente la lengua sobre el paladar y hacemos pequeños círculos

Otra vez relajándola, formamos **tres círculos con tus ojos**, lentos, lo más amplios posible, nuestra lengua **sigue haciendo círculos**, ahora cambiamos la dirección de los ojos, podemos jugar a ir en sentidos opuestos entre los ojos y la lengua



¡Lo sentimos y escuchamos; ¡fluido, sutil, suave, relajado! Comparemos el antes y después



¿PARA QUÉ SIRVE?

- Relaja
- Quita angustia
- Aumenta la capacidad de descanso al dormir
- Relaja mandíbulas y cuello
- Reduce la sensación de malestar
- Mitiga o quita el dolor de cabeza

Fuente: Método y'u®