

# ENTRA EN CALMA

[covid19.queretaro.gob.mx](https://covid19.queretaro.gob.mx)

Clavícula

Húmero

Escápula

COVID-19 / Post-COVID-19

## RESPIRACIÓN CLAVICULAR

Las clavículas son los huesos que tenemos en la parte de arriba y enfrente de nuestro tronco, justo donde cae un collar'. Atrás de éstos tenemos la parte más alta de los pulmones, y si tuvimos o tenemos COVID-19, es importante realizar respiraciones donde se movilicen y funcionen de manera óptima.



Al colocar las manos y brazos como lo hace Mary Paz (una paloma libre y amora) logramos colocar **las clavículas, el húmero** (hueso del brazo) **y la escápula** (hueso plano en la espalda alta) en una posición perfecta que favorece el movimiento de los músculos que ayudan a llenar y vaciar nuestros pulmones. Pero si además inhalamos sintiendo amor por nuestros seres queridos y pronunciamos la palabra PAZ, resonando el pecho y la espalda, generamos endorfinas que son hormonas que nos hacen percibirnos con mucho bienestar. Ayudando a movilizar el tejido conectivo profundo (fascia).

¡Retemos a todos los que conocemos a hacerlo! Notarán el cambio inmediatamente. Generemos amor, paz y tranquilidad, además de unos pulmones sanos.

### SIEMPRE RECORDEMOS:

#### REGLAS

1

Nunca debemos sentir dolor, solo satisfacción

2

Nos concentramos cómo suena, cómo se siente e imaginamos

3

Hacemos mímica: imitamos el video (damos click al link)

4

Consultamos siempre al médico y pedimos autorización



¿Cuándo hacerlo?

De 5 a 6 veces al día



¿Cómo?

Imitamos el video o seguimos instrucciones



¿Cuánto tiempo?

Lo que dura el video (parar cuando lo necesitemos)



¿Cuántos días?

30 días al menos o hasta recuperarnos completamente



¿En qué posición?

La que sea: acostados, sentados, parados



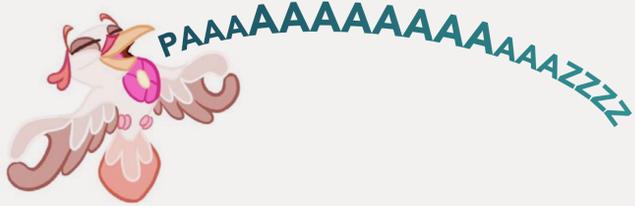
DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

**Paso 1** Debemos de percibir como nos sentimos antes de hacer el ejercicio.

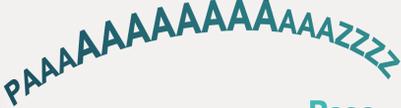
Nos colocamos en la posición que sea más confortable. Colocamos el dedo índice detrás del pulgar y llevamos el medio y anular a éste. Giramos el antebrazo hacia afuera (si tenemos un reloj la cara de este mira hacia el suelo), lo hacemos muy suave como si fuéramos palomas frágiles y sutiles



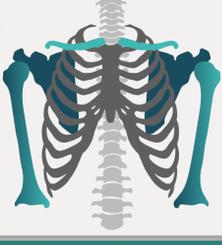
**Paso 2**



Pensamos en las personas que más amamos. Inhalamos sintiendo amor por ellas y representándolas en un momento feliz, exhalamos diciendo la palabra paz, alargando lo más posible y resonando (se siente la vibración como de una bocina, en todos los tejidos de los pulmones y el corazón)



**Paso 3**



Ahora nos percibimos y comparamos como nos sentíamos antes de comenzar y ahora. Noten como se siente más fácil la entrada y salida del aire, con mejores posibilidades



### ¿PARA QUÉ SIRVE?

Para movilizar los tejidos profundos de los pulmones

Para la movilidad y elasticidad en el diafragma y serratos (músculos respiratorios)

Percibir mayor capacidad de entrada y salida de aire

Controlar sobre como nos sentimos emocional y físicamente

Dar sensación de bienestar y tranquilidad



Fuente: Método y'u©