

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Necesitamos fortalecer y limpiar nuestros pulmones, es muy importante que sepan que este tipo de respiraciones es como hacer un ejercicio de fuerza, por lo que debemos de frenar en el momento que lo necesitemos y retomarlo hasta sentirnos recuperados. Tendremos mayor capacidad de concentración y energía.

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?

Al despertar



¿Cómo?

Imitamos el video o seguimos instrucciones



¿Cuánto tiempo?

1 minuto con los intervalos (parar cuando lo necesitemos)



¿Cuántos días?

30 días al menos



¿En qué posición?

Acostados



DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso

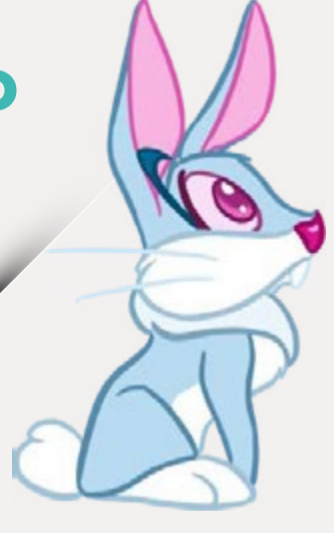
1

Nos colocamos acostados boca arriba, ambas piernas flexionadas **y el cuerpo totalmente relajado**



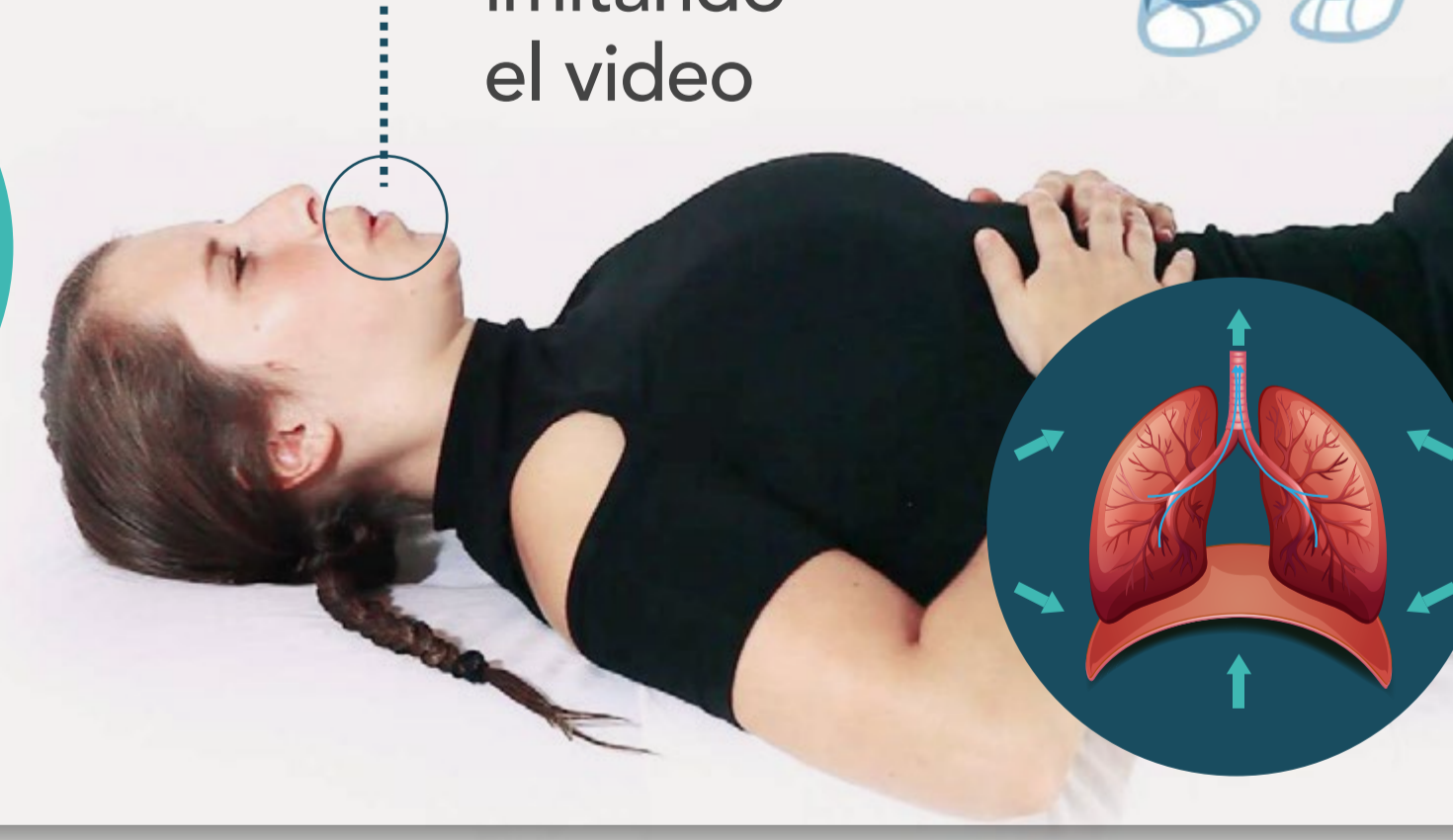
Paso

2



Comenzamos a inhalar por la nariz 3 veces seguidas al mismo tiempo que arrugamos la nariz como conejos e inflamamos pulmones abriendo las costillas lateralmente

Al exhalar lo hacemos por la boca 3 veces seguidas. Continuamos imitando el video



Paso

3

Soltamos todo el cuerpo y disfrutamos



¿PARA QUÉ SIRVE?

Fortalece los pulmones y diafragma

Para quitar el malestar de la imposibilidad de la respiración

Limpiar y activar los pulmones

Para disminuir el estrés

Fuente: Método y'u®