

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

RESPIRACIÓN POSTERIOR

Necesitamos mover los pulmones en su máxima extensión, en esta ocasión nos pondremos boca abajo, es muy importante que sepamos que, al estar en esta postura, la gravedad (fuerza que nos atrae hacia el centro de la tierra) y el peso del cuerpo, actúan diferente sobre estos órganos, por lo que logramos que accionen y reaccionen de manera diferente y nos lleve a una probabilidad mayor de recuperación.



También usar la visualización de la medusa en movimiento y las olas del mar como sonido continuo, nos ayuda a relajarnos y entrar en procesos donde los nutrientes y el oxígeno serán mejor aprovechados por los órganos basales, lo que también nos recupera.

SIEMPRE RECORDAMOS:

REGLAS

01

Nunca debemos sentir dolor, solo satisfacción



02

Nos concentramos cómo suena, cómo se siente e imaginamos



03

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



04

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?
15 días al menos o hasta recuperarnos



¿En qué posición?
Acostados boca abajo

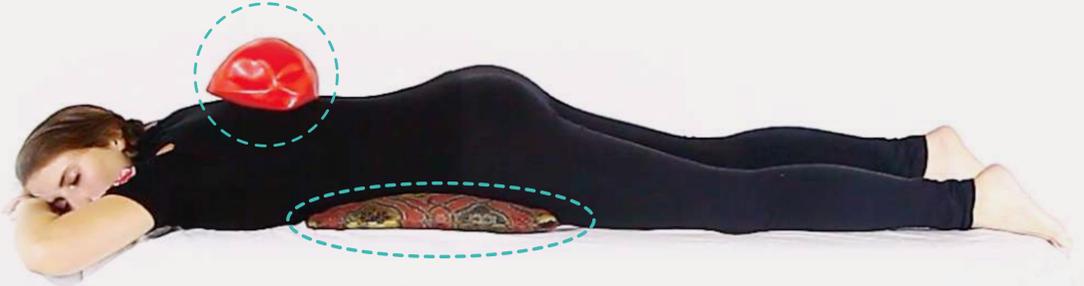


DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso

1

Nos colocamos acostados boca abajo, con un cojín debajo de las caderas, si nos sentimos más cómodos. Ponemos algo encima de los pulmones solo para percibir que si los estamos moviendo hacia esa parte.



Paso

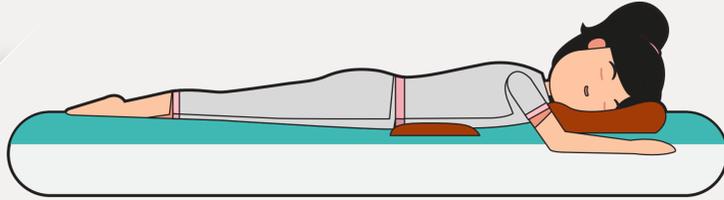
2



Inhalamos y exhalamos imitando las olas del mar (todo por nariz), con el sonido continuo fluido, e imaginamos que ese sonido que nuestro diafragma (músculo respiratorio que está en nuestro tronco, y tiene exactamente la forma de una medusa marina) se mueve propulsándose suave y fluido



3



Debemos de terminar relajados a pesar de la postura, debido a la visualización. Nos concentramos en ésta.

¿PARA QUÉ SIRVE?

- Para liberar los pulmones
- Para la movilidad y elasticidad en el diafragma
- Percibir mayor capacidad de entrada y salida de aire
- Limpiar y activar los pulmones
- Para recuperar la saturación del oxígeno
- Dar sensación de bienestar y tranquilidad

Fuente: Método y'u®