

# ENTRA EN CALMA

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

COVID-19 / Post-COVID-19

## ¡RESPIRACIÓN SANA!

Si todos los seres humanos supieran como integrar y organizar a su cuerpo, además de ser muy felices, también bajaríamos el promedio de las enfermedades y de padecimientos.

Es por ello que vamos a respirar de una manera en que combinemos todo lo que le encanta al cerebro, para poderlo automatizar (hacerlo sin necesidad de ser conscientes) **y de esta manera sea capaz de repetirlo todo el tiempo, porque es funcional y benéfico en todos los sentidos**, pero de manera específica en la biomecánica, emocional y neurocientífica.

### 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?**

Por la mañana



**¿Cómo?**

Imitamos el video o seguimos instrucciones



**¿Cuánto tiempo?**

Lo que dura el video, al menos



**¿Cuántos días?**

Para toda la vida si es posible



**¿En qué posición?**

Sentados, parados o incados



**DALE CLICK PARA VER EL VIDEO**

**Paso 1**

Sentados cómodamente nos vamos a convertir en una paloma, por lo que todos los movimientos son suaves, sutiles y continuos

Colocamos el dedo pulgar delante y junto al índice, como cuando señalamos con la mano de OK. Juntamos el medio y anular al pulgar



Vamos a rotar el antebrazo, al mismo tiempo que pensamos en las personas a quien más amamos. Inhalamos



Nos empezamos a envolver, haciendo suspiros de amor (pensamos en la persona que más nos gusta)

**Paso 2**

Nos sacudimos un poco, percibimos la respiración y los latidos del corazón, seguimos inhalando y suspirando amor (puede ser platónico)



Comenzamos a abrirnos solo de un lado, pero como estamos coqueteando, abrimos primero el lado derecho, rotando el antebrazo primero y luego el brazo varias veces



**Paso 3**

Nos evolvemos otra vez, rotando los antebrazos como la primera vez y luego lo hacemos del lado contrario. Siempre imaginando que somos una paloma con libertad de movimiento



Percibe la diferencia tanto en el rango de movimiento y en cómo te sientes

### ¿PARA QUÉ SIRVE?

- Para expresar y sentirnos amorosos
- Generar endorfinas (las hormonas de la felicidad)
- Liberar fibrosidad pulmonar y tejido conectivo
- Da sensación de libertad
- Eliminar el dolor de espalda alta y media
- Mejorar la capacidad de concentración



Fuente: Método y'u®