

ENTRA EN CALMA

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



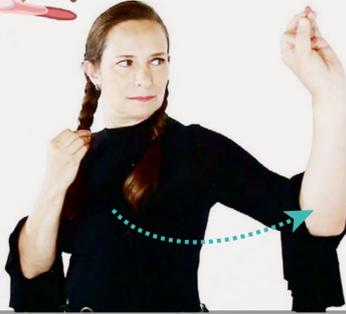
Vamos a rotar el antebrazo, al mismo tiempo que pensamos en las personas a quien más amamos. Inhalamos



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®