

ENTRA EN CALMA

covid19.queretaro.gob.mx

COVID-19 / Post-COVID-19

¡SACÚDETE Y RESPIRA!

Hace muchos años, cuando vivíamos como nómadas, el viento, sol, lluvia, arena, hiervas y ramas pegaban en el cuerpo y activaban de manera natural el tejido conectivo (fascia) lo que favorece el movimiento, no solo en los músculos si no también entre los huesos y la conexión de nuestro cerebro con todo el cuerpo.

Actualmente, al estar viviendo la pandemia, sin importar si hemos tenido o no COVID-19, necesitamos activar esos tejidos.

¡A sacudirnos todo lo que no deseamos mientras frotamos nuestro cuerpo y liberamos angustia y el miedo! Nuestro ser queda sumamente satisfecho, energético y listo para avanzar.



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?

En la mañana y cuando lo necesitemos



¿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 o parados

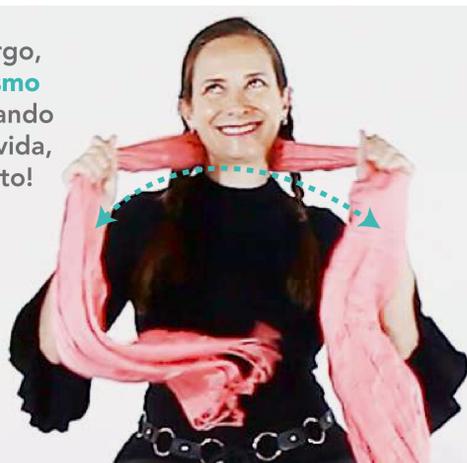


DALE CLICK PARA VER EL VIDEO

Paso

1

Con una pashmina, rebozo o trapo largo, vamos a moverlo sobre la nuca al mismo tiempo que sacudimos el cuerpo pensando en qué queremos eliminar de nuestra vida, se debe de sentir ¡Muy rico y calentito!



Paso

2

Ahora vamos a hacer exactamente lo mismo pero en toda la espalda



Paso

3

Colocamos el trapito desde la nuca hacia el pecho, lo pasamos por debajo de las axilas, lo cruzamos sobre las escápulas (huesos planos en la espalda alta) y regresamos los extremos hacia enfrente, los tomamos como a las riendas del caballo



Jalamos de un lado muy suavemente, y dejamos que se regrese naturalmente el cuerpo, lo repetimos aproximadamente 14 veces.

Relajamos y amarramos (sin tensión) por enfrente, podemos dejarlo de esta manera todo el tiempo que queramos, es un asistente, no debe de estar apretado y debemos de soltar los hombros para que se relaje el cuerpo



¿PARA QUÉ SIRVE?

Movilidad en tejido profundo

Liberación en fibrosidad pulmonar y tejido conectivo

Da sensación de libertad, gozo y expansión

Eliminar el dolor de espalda alta y baja

Eliminar el dolor en cuello

Para mejorar la capacidad de concentración

Fuente: Método y'u@