

Rutina de Movimiento Consciente – Nivel Intermedio

Esta rutina está diseñada para personas que ya dominan los movimientos básicos y buscan mejorar fuerza, control, movilidad y resistencia, manteniendo la conciencia corporal y el cuidado articular.

Indicaciones Generales:

- **Duración:** 35–45 minutos
- **Frecuencia:** 3–4 veces por semana
- **Respiración:** nasal y controlada
- **Ritmo:** lento a moderado, priorizando técnica

1. Activación y Movilidad (8–10 min)

- Movilidad articular global (cuello, hombros, cadera, columna) – 5 repeticiones por zona
- Balanceo controlado de columna en cuadrupedia – 8 a 10 repeticiones
- Activación de glúteos y core en puente dinámico – 10 repeticiones

2. Fuerza Funcional (20–25 min)

- Sentadilla consciente con pausa inferior (3 x 8–10 repeticiones)
- Plancha con elevación alternada de brazos o piernas (3 x 30–40 segundos)
- Desplantes controlados con rotación de torso (3 x 8 por lado)
- Flexiones modificadas o completas con control excéntrico (3 x 6–8)
- Puente lateral con apoyo de rodilla o completo (2–3 x 20–30 segundos por lado)

3. Integración y Coordinación (5–7 min)

- Patrones cruzados de marcha consciente
- Transiciones suaves de suelo a bipedestación
- Equilibrio unipodal con respiración controlada

4. Vuelta a la Calma (5 min)

- Estiramientos activos de cadera y columna
- Respiración diafragmática en posición cómoda
- Escaneo corporal breve

Cuidados Importantes

- Detén el ejercicio si aparece dolor agudo.
- Prioriza calidad sobre cantidad.
- Descansa al menos 48 horas entre sesiones intensas.
- Si tienes lesiones previas, adapta los movimientos.

Nos seguimos moviendo...
Juntas, juntos, con presencia.

Tzitzí y Sául