



---

## Rutina Base de Inicio de Año Movimiento Consciente

Esta rutina está diseñada para ayudarte a retomar el movimiento de forma segura, consciente y sostenible. No busca agotarte, sino activar tu cuerpo, mejorar tu energía y crear el hábito de moverte con regularidad.

**Duración total:** 20–30 minutos

**Frecuencia sugerida:** 3–4 veces por semana

**Enfoque:** Movilidad, fuerza funcional y respiración

### 1. Respiración y movilidad (5 minutos)

- Respiración diafragmática: 5 respiraciones lentas.
- Movilidad de columna: flexión, extensión y rotaciones suaves.
- Movilidad de caderas y hombros.

### 2. Activación y fuerza funcional (10–15 minutos)

- Sentadillas controladas – 2 x 10 repeticiones.
- Puente de glúteos – 2 x 10 repeticiones.
- Empujes de pared o suelo – 2 x 8 repeticiones.
- Activación de core (dead bug o plancha suave) – 2 x 20 segundos.

### 3. Integración y pausa consciente (5 minutos)

- Movimientos lentos y fluidos.
- Estiramientos suaves.
- Respiración profunda para cerrar la sesión.

### Recomendaciones importantes

- Muévete sin dolor.
- Prioriza la calidad del movimiento.
- Ajusta la intensidad según cómo te sientas.
- La constancia es más importante que la duración.

Recuerda: entrenar también es escucharte. Esta rutina es un punto de partida, no una exigencia.

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

**Tzitzí y Sául**