

Empieza aquí



Mi momento

Empieza aquí

MENUDORETO

Bienvenida

¡Bienvenida a MenudoReto!

Si estás aquí es porque has decidido dedicar unos minutos de tu día a ti. Y eso ya es un gran paso.

MenudoReto forma parte de los recursos gratuitos de **Menudo Movimiento** y nace con un objetivo muy sencillo: ayudarte a descubrir que el movimiento y el bienestar no siempre necesitan una sesión larga ni un momento perfecto.

A veces, unos pocos minutos son suficientes para escuchar a tu cuerpo, activar la energía, bajar el ritmo, aprender algo nuevo o simplemente regalarte un pequeño espacio para ti.

Cada propuesta está pensada para que puedas incorporarla fácilmente a tu día, adaptándola al tiempo que tengas y a cómo te encuentres en ese momento.

No existe una forma correcta de hacerlo. Lo importante es hacerlo a tu manera.

¿Cómo utilizar MenudoReto?

Este recurso está formado por **siete pequeñas propuestas**.

Cada una te invita a vivir un momento diferente relacionado con el movimiento y el bienestar. Puedes realizarlas cuando quieras, en el orden que prefieras y tantas veces como lo necesites.

No es necesario completar las siete. **Elige la que más necesites hoy y mañana vuelve a elegir, porque cada día es diferente.**

MenudoReto y Camina con Mi Momento

Si también estás realizando **Camina con Mi Momento**, ambos recursos se complementan perfectamente.

Camina con Mi Momento te ayuda a crear el hábito de caminar de forma progresiva.

MenudoReto añade pequeñas propuestas que puedes incorporar antes, después o en cualquier momento del día, siempre que te apetezca.

No son una obligación, **son una invitación**. Puedes realizar únicamente la propuesta del día, combinarla con tu paseo o simplemente guardarla para otro momento.

El objetivo no es hacer más, **es encontrar aquello que tu cuerpo necesita hoy**.

Los siete MenudoReto

Cada propuesta tiene una intención diferente.

Podrás encontrar propuestas relacionadas con:

- movimiento;
- caminar;
- respiración;
- aprendizaje;
- baile y disfrute;
- estiramientos;
- calma y bienestar.

Realízalas con tranquilidad, sin buscar hacerlo perfecto.

Escucha a tu cuerpo, respeta tu ritmo y disfruta del proceso.

Mi Momento

Al finalizar cada propuesta, si te apetece, dedica unos instantes a escribir.

No es un diario, no hay respuestas correctas, es simplemente un espacio para escucharte.

Puedes anotar cómo te has sentido, qué has descubierto, qué te ha gustado más o cualquier pensamiento que quieras recordar.

A veces, ponerlo por escrito ayuda a tomar conciencia del camino recorrido.

Puedes imprimir estas páginas y utilizarlas tantas veces como quieras.

Lo importante

No importa si haces una propuesta, tres o las siete. No importa si las repites varias veces. Lo importante es haber encontrado un pequeño espacio para ti. Porque el movimiento no se mide por el tiempo que dura, **se mide por cómo te hace sentir.**

Gracias por regalarte este momento.

Espero que estas pequeñas propuestas te acompañen y que encuentres en ellas una forma sencilla de incorporar movimiento y bienestar a tu día a día.

Tus 7 MenudoReto

o MENUDORETO 1 · Muévete

¿A qué equivale?: a un pequeño impulso para despertar el cuerpo.

Objetivo: activar el cuerpo de forma sencilla y recordar que no hace falta mucho tiempo para empezar a moverse.

El reto: realiza el MicroMomento. Muévete siguiendo el vídeo. No busques hacerlo perfecto, simplemente deja que el cuerpo empiece a moverse y disfruta de estos minutos para ti.

Mi Momento

Si te apetece, dedica unos instantes a escribir.

¿Cómo estaba mi cuerpo antes de comenzar?

¿Cómo me siento ahora?

¿Qué me ha llamado la atención?

○ MENUDORETO 2 · Camina

¿A qué equivale?: a regalarte un tiempo para caminar con atención y disfrutar del movimiento.

Objetivo: descubrir que caminar también puede convertirse en un momento de bienestar.

El reto: realiza el tiempo de caminata que corresponda al día del programa Camina con Mi Momento. Si hoy te sientes con energía y te apetece, añade cinco o diez minutos más a tu paseo. No es una obligación, es una invitación para disfrutar un poco más del camino.

Mi Momento

¿Qué has observado mientras caminabas?

¿Ha cambiado algo entre el inicio y el final del paseo?

¿Cómo te has sentido durante este momento?

o MENUDORETO 3 · Respira

¿A qué equivale?: a una pausa consciente.

Objetivo: tomar conciencia de la respiración y bajar el ritmo durante unos minutos.

El reto: busca un lugar tranquilo y ponte cómoda. Relaja los hombros. Realiza tres respiraciones tranquilas y presta atención a cómo te encuentras. No intentes controlar nada. Simplemente acompaña tu respiración y deja que marque el ritmo del momento.

Mi Momento

¿Cómo llegabas?

¿Cómo te encuentras ahora?

¿Qué has notado al parar unos minutos?

o MENUDORETO 4 · Aprende

¿A qué equivale?: a descubrir algo nuevo sobre tu cuerpo y sobre la forma en la que te mueves.

Objetivo: aprender a observar un movimiento cotidiano y descubrir diferentes posibilidades para realizarlo.

El reto: en esta propuesta encontrarás un video con una pequeña explicación sobre la sentadilla y tres formas diferentes de realizar este movimiento:

- bajar sin llegar a tocar la silla;
- bajar hasta tocar la silla y volver a subir;
- sentarte y volver a levantarte.

Prueba las diferentes posibilidades y observa cómo responde tu cuerpo. Después, fíjate en cuántas veces aparece este movimiento en tu día a día. Puedes utilizarlo al sentarte y levantarte de una silla, al recoger algo del suelo o en cualquier otro momento en el que te resulte útil. No se trata de hacerlo perfecto, **se trata de aprender a observar y comprender tu movimiento.**

Mi Momento

¿Qué has descubierto hoy sobre tu cuerpo?

¿Qué forma de realizar el movimiento te ha resultado más cómoda?

¿Dónde podrías utilizar este movimiento en tu día a día?

o MENUDORETO 5 · Disfruta

¿A qué equivale?: a moverte por el simple placer de hacerlo.

Objetivo: recordar que el movimiento también puede ser diversión, expresión y bienestar.

El reto: pon una canción que te guste y muévete. Puedes hacerlo durante una canción, durante tres, durante cinco o durante todas las que te apetezcan. No necesitas seguir una coreografía. No necesitas hacerlo bien. **Déjate llevar y disfruta del movimiento.**

Mi Momento

¿Qué momento has disfrutado más?

¿Cómo te has sentido al moverte libremente?

¿Qué canción elegirías para repetir este momento otro día?

o **MENUDORETO 6 · Estira**

¿A qué equivale?: a regalarle unos minutos de cuidado a tu cuerpo.

Objetivo: liberar tensiones y favorecer una sensación de ligereza.

El reto: Realiza los cuatro estiramientos que encontrarás en esta propuesta. Muévete despacio, sin forzar. Permite que cada estiramiento encuentre su propio recorrido. Si alguno no te resulta cómodo, adáptalo o simplemente pasa al siguiente.

Mi Momento

¿Qué zona de tu cuerpo necesitaba más este momento?

¿Cómo se siente ahora?

¿Qué te gustaría recordar para otro día?

o MENUDORETO 7 · Calma

¿A qué equivale?: a regalarte unos minutos de tranquilidad.

Objetivo: conectar contigo y terminar este recorrido desde la calma.

El reto: busca un lugar tranquilo. Siéntate o tumbate cómodamente, y escucha el micromomento audio de calma. **Regálale unos minutos para estar presente y escuchar cómo estás hoy.**

Mi Momento

¿Cómo te encuentras después de parar?

¿Qué necesitas ahora?

¿Qué te llevas de este momento?

¿Quieres seguir?

Espero que este recurso te haya acompañado y que te haya ayudado a encontrar un pequeño momento para ti.

Quizá hayas descubierto una propuesta que te apetezca repetir.

Quizá hayas disfrutado especialmente de alguna.

O quizá simplemente hayas encontrado unos minutos para parar y escucharte.

Quédate con aquello que te haya hecho bien.

Gracias por haber llegado hasta aquí.

Nos vemos muy pronto.

Un abrazo, Eli

Menudo Movimiento

Tu momento de movimiento y bienestar