

Empieza aquí



Mi momento

Empieza aquí

MENUDO RETO

Bienvenida

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

Menudo Reto 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 Menudo Reto?

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.

Menudo Reto 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.

Menudo Reto 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 Menudo Reto

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.

Un abrazo, Eli.

Menudo Movimiento

Tu momento de movimiento y bienestar

Tus 7 Menudo Reto

o MENUDO RETO 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?

○ MENUDO RETO 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 MENUDO RETO 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, escucha el audio Menudo Reto Respira. 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?

○ MENUDO RETO 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. **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 **MENUDO RETO 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 **MENUDO RETO 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 el video de Menudo Reto Estira. Muévete despacio, sin forzar.

Mi Momento

¿Qué zona de tu cuerpo necesitaba más este momento?

¿Cómo se siente ahora?

¿Qué te gustaría recordar para otro día?

o MENUDO RETO 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 Menudo Reto 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