

GOLDEN WOMAN

Activa Tu Movimiento

Newsletter Febrero 2025 

`` **El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional** ``
-BUDA-

Holi Holi ,

Bienvenida al mes de febrero, seguimos avanzando en nuestro camino del bienestar y de vivir y no sobrevivir, estoy muy contenta porque cada mes hay nuevos avances en la pagina Goldenwomansalud, también lo rápido que os habéis adaptado todas a utilizarla, y poco a poco iremos construyendo entre todas nuestra casa, porque como os digo siempre vosotras sois mis mentoras las cuales me ayudáis a construir un espacio cada día más alineado con mi propósito que es poder ayudar a las personas a tener energía a diario y ganas de vivir.

Este mes quiero que reflexionemos sobre el **dolor**, el dolor es parte de la vida, es inevitable como decía Buda, a lo largo de los años, todas experimentaremos algún tipo de dolor, físico, emocional o mental. Pero hay una diferencia enorme entre sentir dolor de manera puntual y vivir con dolor de forma crónica, algo que cada vez se estudia más ya que afecta a millones de personas en todo el mundo, y si bien hay casos en los que su origen es difícil de saber, en muchos casos el resultado del origen son los hábitos que hacemos a diario y que dependen de nosotras cambiarlos.

Lo que es opcional es resignarnos y dejar que todo siga igual.

Por suerte, todas las que estáis leyendo esto hacéis a diario muchas cosas para evitarlo como es moveros a diario, no pasar tantas horas sentadas, dosificar todos los meses el movimiento y las cargas con las que trabajamos nuestro cuerpo escuchándonos y no haciendo locuras porque no tenemos que competir con nadie, sentir esa conexión corporal y conocernos cada vez mejor, respirar de una forma adecuada.

El cuerpo tiene una capacidad increíble de adaptarse, pero si no le damos las herramientas adecuadas, el dolor se instala y no se irá.

Este mes te propongo...

Toma nota cada día de cómo te levantas

¿Te despiertas con dolor?

¿En que zona lo sientes?

¿Es un dolor puntual o llevas tiempo con el?

Hazlo sin juzgar simplemente como una observación. Porque solo cuando somos conscientes de algo, podemos cambiarlo.

GOLDEN WOMAN

Activa Tu Movimiento



Nueva programación de Enero :

- **📌 Lunes: Yoga y el segundo chakra**
- Trabajaremos las asanas de la pelvis, la estabilidad y la conexión con la respiración, introduciremos el pranayama **Sitali** una técnica refrescante y calmante para liberar tensiones ya que la practica esta preparada para **FLUIR**.
- **📌 Martes y Jueves: Full Body Entrenamiento con Kettlebell**
- Nos enfocaremos en movimientos más analíticos para generar masa muscular de forma segura y controlada. Si vas a invertir en una KTB que sea de 6 kilos para empezar. Es la mejor herencia para tus hijos.
- **📌 Miércoles: Suelo Pélvico trabajo isométrico**
- Implementaremos ejercicios isométricos que nos ayudarán a fortalecer el calp sin impacto y sin generar sobreuso en las articulaciones, acompañado del winner flow, tronco 5 p, mancuernas y respiraciones controladas.
- **📌 Viernes: HIIT o Resistencia**
- Alternaremos entre clases metabólicas y de fuerza-resistencia, diseñadas para mejorar tu potencia, coordinación y capacidad cardiovascular. Usaremos la mayoría de los entrenamiento nuestro propio peso corporal.

💡 Seguiremos con la **pelota miofascial** para liberar tensiones musculares, mejorar la movilidad y deshacer adherencias del tejido conectivo y con los **pinos** al finalizar fullbody ya que no es solo un reto de fuerza y control sino que también mejoran la propiocepción , la estabilidad escapular y el equilibrio ,además de ser muy bueno para el fortalecimiento global del calp.

💡 La clave esta en el movimiento en la forma en la que respiras, en como te relacionas con tu cuerpo, mente y emociones, y en como decides afrontar cada día, para eso estamos a diario todas juntas y darnos ánimo y ganas de vivir.

GOLDEN WOMAN

Activa Tu Movimiento



Así que tenemos dos opciones:

1. **Aceptar el dolor como parte de tu vida y no hacer nada para cambiarlo.**
2. **Entender que tienes herramientas para gestionarlo y comprometerte contigo misma a diario, y también con el resto de la comunidad de mujeres que no son mujeres promedio.**

El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional. Tú decides que hacer con ello.

Seguimos un mes más Guerrera, moviendo nuestro cuerpo y tomando el control es nuestra salud y vida.

¡Vamos a disfrutar de Febrero!

Si lo crees, lo creas.

Con amor 
Goldenwoman