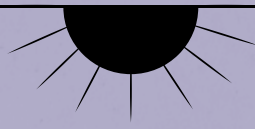


golden woman



newsletter Febrero 2026

*“La pregunta no es quien me va a dejar, si no quien me va a detener ‘Ayn Rand’*

¡¡Holi, Holi Guerrera!!

Nos adentramos en un nuevo mes y hoy quiero hablarte de la sociedad griega, la época espartana, si ya me conoces, sabes que soy una enamorada de esta civilización, y hoy te vengo a hablar de la mujer espartana, fue una sociedad muy particular organizada en torno a la **preparación física y militar**.

Las mujeres espartanas fueron una excepción dentro del mundo griego:

Tenían más libertad, recibían educación física desde niñas algo impensable en otras culturas, no estaban encerradas en sus casas, porque se esperaban de ellas que fueran **fuertes, sanas y funcionales**, podían hasta poseer tierras y gestionar sus bienes.

El ideal **no era la delgadez, ni la estética, sino la robustez y la salud**, porque se creía que una mujer fuerte daría a luz hijos fuertes.

El entrenamiento femenino estaba institucionalizado, y las prácticas eran carreras, saltos, lanzamientos de discos, ejercicios de fuerza con el propio cuerpo, danzas rituales con un componente físico y de coordinación, se practicaban al aire libre desde la niñez, no entrenaban para la guerra pero si para un **cuerpo capaz, resistente y adaptable**.

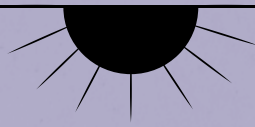
Era un entrenamiento global, con movimientos multi articulares, y con **alta transferencia a la vida real**. Físicamente eran mujeres fuertes, con buena densidad ósea, resistentes y con menos miedo al esfuerzo físico.

Por supuesto Esparta no era un paraíso donde vivir, pero en lo que se refiere a la actividad física, al movimiento, al deporte hicieron algo muy valioso para nuestros días, **entendieron el movimiento como una necesidad vital, innegociable, no como un castigo, no como una moda, si no, como una forma de vida, cuerpos entrenados para vivir, no para lucir solo una estética bonita**, si no para resistir con calidad el paso de los años y no solo para encajar con ningún canon de belleza.

La mujer espartana nos dejó un legado, que hay que seguir inculcando, primero a nosotras mismas, y después a nuestros hijos y nuestro entorno. Te cuento todo esto para motivarte y disfrutar del siguiente mes, por otra parte recordarte también que **el descanso, la alimentación y salir a la naturaleza son tus mejores herramientas para lograr una vida equilibrada**, hay muchas mujeres que entrenan a diario, mínimo 1 hora y que no ven resultados, se frustan, se lesionan, no se ven bien, y acaban fracasando, **más no es mejor**, es importante que recuerdes esto, por que **la clave del éxito está en conocerte a ti misma y saber que necesitas a diario, no en las modas**, ni si quiera en lo que le funciona a tu amiga o a mí, cada mes diseño este programa para que tengas mucha variedad de movimientos y de entrenamientos, para que escuches que necesita tu cuerpo y sobre todo tu mente.

Que disfrutes de este mes , nos vemos en la esterilla

golden woman



newsletter Febrero 2026

*“La pregunta no es quien me va a dejar, si no quien me va a detener ‘Ayn Rand’*

Y como te comenté el otro día por WhatsApp, este año estoy realizando una formación sobre movimiento que cambia un poco el paradigma de lo que hemos hecho hasta ahora, tanto los entrenadores como los alumnos, en la formación estamos viendo como, durante años hemos entrenado el cuerpo como si funcionara aislado del entorno: repitiendo gestos, corrigiendo técnicas y buscando movimientos “perfectos” una sentadilla perfecta, una flexión perfecta...etc

Y este nuevo enfoque nos propone algo un poco distinto: entender el movimiento, el aprendizaje y la recuperación como un diálogo constante entre el entrenador, el alumno y su entorno. Es decir, realizar más prácticas donde se asemejen a su vida real, no siempre la misma sentadilla, zancada, o flexión, ponerle retos, diferentes terrenos, alturas, objetos que esquivar, es algo que hacemos pero quizás todavía muy dirigido por mi, la verdad que me cuesta aún poner en práctica este nuevo paradigma.

Dicen que la habilidad no se memoriza ni se imita, si no que emerge de la persona cuando le das herramientas. Surge cuando el organismo percibe, actúa y se reorganiza en tiempo real ante lo que ocurre a su alrededor es decir en su vida diaria.

Entrenar ya no es imponer patrones, sino diseñar experiencias que permitan explorar, adaptarse y encontrar soluciones propias cada una tendrá que buscar la suya.

Este nuevo enfoque no busca que solo se repita la acción una y otra vez, sino personas capaces de moverse, aprender y cuidarse en cualquier contexto, incluso en la incertidumbre, por ejemplo, que Ana de Marcos en la montaña ante un día de nieve como nos enseñó sea capaz de encontrar la solución de como levantarse más rápido y sin hacerse daño del suelo, su contexto y su forma de moverse será diferente a la de cualquier otra que practicamos o vivimos en otras circunstancias. Así que este mes haremos algún ejercicio, practica, que os invitaré también hacerlo en vuestro contexto, playa, montaña, ciudad pero no siempre bajo una esterilla o un suelo plano.

Por último, hay nuevas fechas de **Generación 6 de Renueva tu bienestar** será del **lunes 6 de abril al 10 de Mayo**, y la fecha para la quedada presencial el **21 de Marzo** en parque de Valdelatas (Alcobendas) , me encantaría veros a todas, esta comunidad cada vez crece más y es algo que me llena el alma, ya sabéis que sois mi motor para continuar por muchos años con este y todos los proyectos que vengan y que es muy importante para mí seguirlo creando junto a vosotras. Sois mis mejores maestras!

materiales necesario para este mes utilizaremos:

- Bandas elásticas (para puertas)
- winner flow
- pelota miofascial
- bloques de yoga
- mancuernas, kettlebell , bandas elásticas, cojines.
- tronco 5p
- Opcional: paralelas, barra (dominadas).

## Programación:

lunes

### Yoga&ha-tha ``tensión-relajación, atención-voluntad``



A través de las asanas prestaremos atención a estos conceptos de tensión-relajación, y atención- voluntad, nuestro cuerpo y mente se unen para dialogar y expresarse en cada práctica, centrada en la guía de Iyengar, haremos 10 minuto para comenzar de Nadi sodhana (purificación de los nervios)

martes & jueves

### fuerza torso/fuerza pierna

Este mes trabajaremos ejercicios de fuerza con diferentes materiales, peso, sillas, paralelas (si tienes) barra (si tienes) y con diferentes desafíos semanales para poner en práctica un aprendizaje con más herramientas para la vida.

miércoles

### Suelo Pélvico&calp

El foco este mes serán las bandas elásticas, trabajaremos también con el tronco, seguiremos la práctica con banda de piernas activando los glúteos y acabaremos con una práctica de Hipopresivos y de ejercicios de Kegel para hacerle honor a Nadia.

viernes

### HIIT&Resistencia 🔥

Sesiones tabata y de resistencia, con ejercicios principalmente sin material con nuestro cuerpo, movimientos rápidos, de potencia, resistencia y que nos harán sudar y subir las pulsaciones para seguir quemando calorías después del entrenamiento.

