

CUÍDATE

La revista de
 PromoFarma.com

magazine

nº 17 - octubre 2017

Recomendamos
especial
otoño

salud
El colesterol

hombre
*La depilación
masculina*

Alex Gadea
Trabajo y espíritu de sacrificio

estilo de vida en forma

BOWSPRING

Practica la revolución postural

ES UNA MEDICINA EN MOVIMIENTO QUE LIMPIA DEL MIEDO Y REFUERZA EL VALOR A TRAVÉS DE SU PRÁCTICA.

¿Qué es?

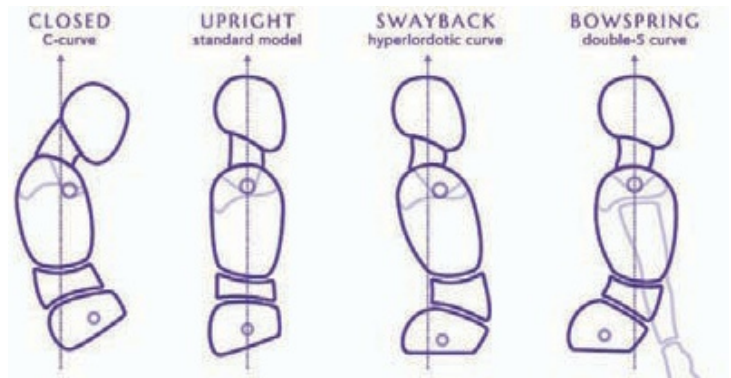
Nace en Denver, USA en el año 2013 de la mano de **Desi Springer** y **John Friend**. El sistema Bowspring de Sridaiva es un sistema de alineación basado en las investigaciones de la física y la biomecánica más actuales.

«Cuerpo, mente y corazón se conectan en un entrenamiento que dará un resultado corporal y emocional óptimo»



Este sistema de alineación activa todo el cuerpo en conjunto y crea un sentimiento de unidad y cooperación entre todas las partes. De esta manera, todo el cuerpo se tonifica. Trabaja especialmente el equilibrio entre la parte frontal y posterior, y entre la parte superior e inferior durante todo el tiempo. En el Bowspring las tres curvas principales de la columna están largas y activas, creando un efecto de "muelle". Es una postura curvilínea, dinámica y abierta. Alinea el cuerpo en una posición de preparación. Esta plantilla postural se describe generalmente como una forma en "S" a lo largo de la parte posterior del cuerpo, desde la parte trasera de las caderas hacia arriba por toda la columna hasta la parte superior de la cabeza. Trabaja de manera suave, sutil y profunda con acciones específicas, consiguiendo una sinergia entre

las 10 áreas principales de nuestro cuerpo. Esas 10 áreas están organizadas en 5 subsistemas: corazón (caja torácica), alas (hombros, brazos y manos), raíces (caderas, piernas y pies), cintura o tronco (abdomen y espalda baja) y corona (cuello y cabeza). Si una parte no se activa, el conjunto no puede funcionar de manera correcta. El todo y las partes son interdependientes.



¿Por qué potenciar la curvatura natural en S y no la espalda recta como se fomenta en el modelo estándar?

ESOTÉRICAMENTE SE PENSABA que para alcanzar el Samadi o iluminación la columna vertebral tenía que estar recta para que la Shakti subiera con más facilidad hasta la corona por la enroscada (la serpiente que se enrosca por la columna). En Bowspring el canal radiante es curvo y se expande.

Según las leyes físicas, el cuerpo humano se mantiene en bipedestación gracias a las curvas ya que ellas soportan el peso. Es la evolución por la que hemos pasado de cuadrúpedos a bípedos.

Si la espalda está recta la gravedad hace que los discos se dañen por desgaste (compresión) además los glúteos al no tener volumen ni tono no suben hacia el sacro provocando lesiones patológicas muy dolorosas en la parte lumbar.

Es el sistema fascial a través de la tensegridad es el que nos mantiene en una postura erguida. Si no hay curvas en la parte posterior de la espalda no estará trabajando. Una falta de tono hace que nos vayamos inclinando hacia delante.

En Bowspring mantenemos la naturalidad de nuestra columna. Solo si es en forma de "S" podremos caminar, saltar y llevar una vida saludable.

La espalda plana y las escapulas juntas hacen que la caja torácica no se pueda expandir y si la espalda esta plana se comprime la respiración.

estilo de vida en forma

¿Qué diferencia el sistema Bowspring de otro tipo de entrenamiento?

EL PATRÓN DEL BOWSPRING se puede aplicar a cualquier postura de yoga, cualquier movimiento o entrenamiento atlético, así como para cualquier campo de la recuperación o rehabilitación motora, funcional y estructural.

El sistema Bowspring es tan potente que transforma hasta la forma en que nos sentamos o estamos de pie, y por tanto genera una catarsis en nuestra forma de vivir sedentaria: de posturas y cuerpos pesados y estáticos, a la ligereza y dinamismo fluido de la vida. Gracias a ello, alumnos de cualquier edad pueden moverse con una agilidad dinámica, una ligereza grácil, fuerza en todo el cuerpo y una vitalidad expansiva.

En una clase de Bowspring vas a activar el sistema fascial posterior, vas a saltar y realizar una práctica en dinámico, vas a cuidar las tres curvas naturales de tu espalda y vas a aprender una plantilla que podrás llevar a todas tus actividades diarias.



Beneficios de la práctica de Bowspring

- Incremento de cualidades como la autenticidad, el coraje, la apertura mental y la sensibilidad.
- Alivio de los dolores de espalda.
- Tonificación equilibrada en todo el cuerpo.
- Equilibrio preciso y ligereza arraigada durante el uso de la menor cantidad de energía física.
- Disminución de la degeneración ósea.
- Refuerzo del sistema inmunológico.
- Manos y pies fuertes y activos.
- Aumento de la capacidad pulmonar.
- Torso amplio; cintura estrecha; abdomen largo y plano; glúteos fuertes.
- Fortalecimiento del suelo pélvico.
- Luminosidad en los ojos y en la piel.
- Cuerpo ligero que flota e incrementa considerablemente su nivel de vitalidad, agilidad y resistencia.
- Actitud optimista y positiva.
- Pérdida de peso.
- Alivio del estrés.

El sistema nervioso se calma a través de la tonificación de la fascia de manera uniforme. Con este alineamiento naturalmente tonificante, tu cuerpo empieza a sentirse más seguro y te permite regresar a la salud óptima. Los yoguis van a apreciar la práctica fluida tipo Vinyasa moviéndose de una postura a otra y su enfoque en la unión cuerpo-mente. Los atletas van a valorar el fortalecimiento y atención a la flexibilidad a través del alineamiento. Los practicantes de todas las edades van a disfrutar del enfoque en la postura y el alineamiento basado en la forma natural. El método Bowspring integra un entrenamiento *mindfulness* con el cultivo de la compasión y la responsabilidad para ayudarnos a crear nuestro propio destino individual.



¿Cómo aplicar el Bowspring en el gym?

EL BOWSPRING ENSEÑA una fórmula de alineación para cualquier postura o movimiento funcional. Se puede aplicar a cada ejercicio en el gimnasio para optimizar el rendimiento, crear una proporción muscular equilibrada en todo el cuerpo y reducir en gran medida la posibilidad de lesiones. Cada una de las 10 áreas clave del cuerpo: caja torácica, hombros, codos, manos, caderas, rodillas, pies, cintura / parte inferior de la espalda, cuello y cabeza tienen una alineación apropiada para cualquier posición, movimiento o ejercicio en el gimnasio.

El ABC de la alineación de este método se puede aplicar constantemente en todos los ejercicios y con

cualquiera de los equipos del gimnasio. Según John Friend, fundador del sistema; "nuestro entrenamiento enseña cómo mantener una barra de pesas de una manera adecuada, o cómo incorporarse para levantar los pesos con la mejor alineación para la parte inferior de la espalda. Da la oportunidad de tonificar uniformemente los músculos en todos los lados del cuerpo, lo que crea una simetría hermosa entre sus proporciones redondeadas".

Aparte de construir un gran cuerpo y una agilidad asombrosa, el Bowspring desarrolla la fuerza de voluntad, la concentración, la conciencia consciente y la sensibilidad.

Algunos centros que imparten Bowspring en España

Madrid: Studio Ananda, City Yoga, Bikram Yoga Castellana y Vishnu Priya. **Palma de Mallorca:** Zunray Yoga y Pram. **Granada:** Escuela El Nido. **Málaga:** Parvati Yoga, Eventually Ageless (Estepona) y Yogashala Institute (Marbella). **Almería:** Studio Lákitá Yoga Aéreo. **Jaén:** Yoga Room Cazorla. **Barcelona y Huesca:** Más que Yoga.