

6 EJERCICIOS DEL MÉTODO BOWSPRING PASO A PASO



1. Sentado en la posición de loto, llena la caja torácica en todas las direcciones como si fuese un globo. Arquéate sobre el costado derecho abriendo el izquierdo y lleva la mano derecha por fuera de la rodilla izquierda. Empuja la mano hacia la rodilla y la rodilla hacia la mano. Mantén el codo derecho micro flexionado para que la articulación esté abierta y abre los hombros, escápulas y clavículas hacia los lados. Lleva la mano izquierda al lado de la cabeza y permite que la oreja derecha caiga como agua en dirección al hombro derecho. Mantén la garganta y el abdomen abiertos y largos. Cambia de lado. **3 RESPIRACIONES EN CADA LADO.**



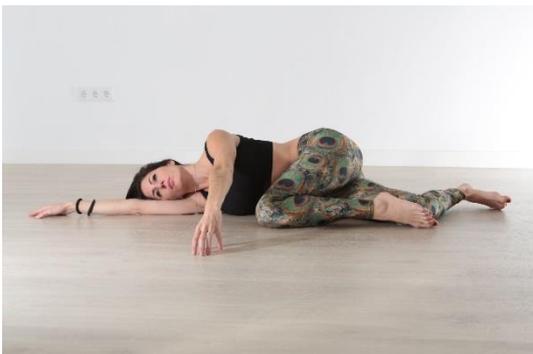
2. De pie, mantén los pies al ancho de las caderas y lleva el peso a dedos y almohadillas. Llena la región de las costillas y mantén largo el abdomen y el cuello. Flexiona las rodillas y lleva las caderas por detrás de la caja torácica. Eleva la planta del pie derecho y llévalo hacia atrás en una zancada tribal. Apoya el antebrazo izquierdo encima del muslo izquierdo y lleva la mano derecha a un lado de la cabeza. Con la inspiración arquéate hacia el costado izquierdo y con la exhalación lleva las caderas más atrás, siéntate ancho, profundo y bajo. Mantén un pulso y quizás desde la base de tus costillas puedas girar y llevar la mirada hacia el cielo. Cambia de pierna. **3 RESPIRACIONES EN CADA LADO.**



3. De pie, llena la caja torácica y observa que el peso de tus pies está en dedos y almohadillas. Flexiona las rodillas para que la articulación esté abierta y pueda haber movimiento. Da un salto ancho y flexionando aún más tus rodillas lleva las manos hacia delante para tocar el suelo. Mantén los fémures altos empujando hacia atrás y hacia arriba y los codos micro flexionados. Cierra las piernas al ancho de tus caderas y lleva la pierna derecha hacia delante tocando primero con dedos y almohadillas no con los talones, en dirección a la mano derecha. Mantén la pierna izquierda atrás y flexionada, comienza a pulsar desde esta posición. Con la inspiración empuja la cabeza y las costillas hacia delante, con la exhalación lleva la pelvis bien hacia atrás y hacia arriba. Cambia de pierna, lleva ahora la pierna derecha hacia atrás y la izquierda hacia delante. **3 RESPIRACIONES CON CADA PIERNA.**



4. Tumbada sobre el costado derecho. Lleva las caderas por detrás de tu caja torácica para que el abdomen esté largo y con tono. Haz un ángulo de 90 grados en ambas piernas. Separa la pierna izquierda y lleva la mano izquierda por fuera de la rodilla. Mantén un empuje de la mano hacia la rodilla y de la rodilla hacia la mano mientras sigues llevando las caderas hacia atrás. Cambia de lado. **3 RESPIRACIONES EN CADA LADO.**



5. Tumbado sobre el costado derecho, lleva la planta del pie izquierdo al cuádriceps contrario y empuja el pie hacia la pierna y la pierna hacia el pie. Mantén las caderas por detrás de las costillas y abre la garganta. Cambia de costado. **3 RESPIRACIONES EN CADA LADO.**



6. Sobre la espalda, agarra la carne del glúteo y llévala hacia el sacro. Abraza tus costillas y llévalas en dirección a la cabeza. Mantén largo el abdomen y abierto el cuello. Eleva las piernas en un ángulo de 90 grados y lleva las manos por fuera de las rodillas. Mantén un empuje de las manos hacia las rodillas y las rodillas hacia las manos, crea resistencia y respira de manera natural. Permite que los codos estén micro flexionados y que los hombros se abran hacia los lados. Empuja el occipital hacia la tierra y permite que haya mucho espacio entre tus vértebras. Sonríe. **3 RESPIRACIONES.**