

## DIEZ ÁREAS CLAVE DEL ALGORITMO BOWSPRING

### CENTRO

#### **0. Canal Central** – naturalidad de ser

- A – Conciencia que engloba todo el campo unificado de centro y periferia.
- B – Fluye longitudinalmente desde las raíces hasta la corona. Conecta Tierra y Cielo.
- C – Tridimensional, espacioso, ancho, curvo y ondulante.

Inspirar para expandir la conciencia del campo longitudinal expandido y espirar para asentar.

Inspira e hincha el tubo con la luz de la consciencia.

Expira y abre la conciencia de los lados – Derecha e izquierda / detrás y delante.

#### **1. Caja torácica (Corazón radiante)** – luminosidad central en direcciones circunferenciales.

- A – Expande a lo ancho.
- B – Expande detrás (bajo-alto) y delante.
- C – Alarga y eleva desde la Tierra.

### ALAS

#### **2. Manos** – Sensibilidad y fuerza refinada.

Dedos suaves, centro esférico de la palma, base de la palma estrecha en un valle.

- A – Puntas de los dedos suaves, curvas /la última articulación suavemente doblada.
- B – Ahueca el centro de la palma.
- C – La base de la palma ahueca, aprieta y se estrecha.

#### **3. Brazos**

- A – Anchos.
- B – Adelante.
- C – Crecen hacia arriba y afuera (a través de sus vectores, desde el Corazón).

Tono uniforme en todos los lados, codos por delante, estructura ósea flotante.  
Codo externo hacia fuera.

Rotación interna para moverse a la posición 0 (Neutral). Rotación externa desde el hombro y ensanchando la espalda para abrir la delantera de los hombros, clavículas y garganta. Empuje hacia fuera (huesos > miofascia).

#### **4. Hombros**

Fuerza triangular y fuerza de empuja-tira.

- A – Anchos.
- B – Profundos – llenos por delante y por detrás.

C – Hacia arriba en dirección de la parte superior de la cabeza y alejándose de la Tierra en Vector-V.

## RAÍCES

Engancha y carga el muelle de las raíces.  
Abajo y afuera desde el centro de la pelvis.

### 5. Pies

Sensibilidad líquida, poder enraizador activo hacia atrás y abajo  
Dig-drag – empuja-tira.

- A – Dedos suavemente doblados, curva lisa, últimas articulaciones arqueadas.
- B – Centro de la pezuña hueco.
- C – Ahueca el tobillo por delante.

### 6. Piernas

Energía de zig-zag entre huecos y cimas.  
A – Rodillas hacia delante (doblar) y arriba.  
B – Hacia adentro hacia la línea media.  
C – Hacia afuera, ensanchando desde la pelvis.

### 7. Caderas

Suelo pélvico nivelado (pubis – isquiones).  
A – Atrás – ingles atrás, caderas atrás por detrás de la caja torácica, base del glúteo profundamente atrás.  
B – Afuera – isquiones ensanchándose hacia atrás en triángulo con el pubis.  
C – Glúteos arriba y adentro – se amontonan hacia arriba y hacia los bordes del sacro.

## BOBINAS

Expande el canal central

### 8. Cintura

A –Infla la base de la cintura- barriga abierta, suavemente dilatada, inflada en un arco.  
B – Adelante- alargada hacia adelante y arriba en un arco largo.  
C – Arriba- estrechada hacia arriba y hacia la línea media.

### 9. Cuello

- A – Infla la parte posterior- abierto, suavemente dilatado, inflado en un arco.
- B – Adelante- alargado hacia delante y arriba en un arco largo.
- C – Arriba- extendido hacia arriba en dirección a la corona.

## ELEVA LA CORONA

### 10. Cabeza

Paladar hueco, hacia atrás y hacia arriba.  
A – Arriba y atrás – desde la barbilla hasta la parte superior trasera del cráneo.

# Rocio Megia



YOGA COACH

**B** – Arriba y adelante – desde la base del cráneo hasta la parte superior delantera del cráneo.

**C** – Hacia arriba a través de la parte superior de la cabeza.

## EVOLUCIONA LA PULSACIÓN

Enraíza y crece – Root & Rise.