

DTLUX.COM

DT

NÚMERO 241. 3.50 €



ARIANA GRANDE
NOVAK DJOKOVIC
ALISON BRIE
CARLOS SAINZ
ALEXANDRA DADDARIO
MARIO VAQUERIZO

TRIÁNGULO DE HUMOR BIZARRO

> JORDI SÁNCHEZ, BORE BUIKA Y EDU CASANOVA EN LA COMEDIA DEL AÑO

¡QUE EL RITMO NO PARE!

> LOS FESTIVALES QUE NO TE PUEDES PERDER

LAS BICICLETAS SON PARA EL VERANO

> EN EL PELOTÓN CON EL GRAN PERICO DELGADO



EL HOMBRE MARAVILLA

CHRIS PINE

JOHN FRIEND

Con una 'S' de salud

Le llaman la postura del poder y crea una 'S' imaginaria en la forma posterior del cuerpo. Es básica en el Bowspring, un tipo de yoga que respeta el fluir del cuerpo y salta de la esterilla para incluirse en el día a día.

TEXTO MARÍA SEGADE.

Hace cuatro años Desi Springer y John Friend (Chicago, 1959), nuestro *yogi* entrevistado, fundaron el Bowspring. Un yoga medicinal revolucionario. Respeta la curva natural del cuerpo en forma de 'S' y de ese dinamismo provienen sus propiedades holísticas.

¿Cómo es el hombre español en todos los sentidos, por dentro y por fuera?

En apariencia, el hombre español tiene un estilo europeo y cuidado. Le importa su físico. Mentalmente, la mayoría de mis amigos de aquí son unos románticos y tienen muy en cuenta a la familia. Rompen con el estereotipo machista con el cual yo no estoy de acuerdo. Por otro lado, se protegen

con una coraza para no mostrarse vulnerables. Además se debaten entre la lealtad a la familia y sus aspiraciones de libertad. Sistemáticamente esto crea que se alejen más de su interior y endurezcan el exterior.

¿Cómo le beneficiaría el Bowspring?

Esta modalidad de yoga trabaja el interior y ayuda a lograr una confianza que se refleja en el aspecto. La caja torácica se agranda y los hombros se ven más amplios. El poder y la fuerza real de uno vienen de la expansión interna del corazón. El miedo y los malos pensamientos se manifiestan en una deflación del pecho. Muchos hombres quieren ganar músculo para sentirse mejor pero eso es actuar en la capa superficial.

Háblanos más de la caja torácica.

Es la llave que abre todas las partes del cuerpo. Debido a nuestro estilo de vida sedentario somos muy rígidos en el día a día. El ideal que se trabaja en el gimnasio de bíceps abultados, pecho fuerte y tren inferior recto amplifica ese desajuste miofascial entre el frente y la parte posterior del cuerpo. Llegan antes los dolores porque el movimiento de las acciones no es fluido. El Bowspring tonifica de manera uniforme.

¿Cómo se puede incluir esta disciplina en los gimnasios?

Te enseña a crear una postura en 'S' dinámica que puede mantenerse en cualquier movimiento, incluido en los del gimnasio.

