

¿Qué sabes del yoga bowspring?

Llega el yoga bowspring. Una opción que mejora la postura, cultiva la atención y mejora la salud



Sonia Coronel



Cómo surge

El bowspring nace en Denver (USA) en el año 2013 de la mano de Desi Springer y John Friend, sus fundadores que todavía hoy siguen refinando el sistema. Pero, ¿qué diferencia esta modalidad? Según [Zaira Leal](#), yoguini experta en Bowspring, [meditación](#) y [ayurveda](#), se basa en estudios más modernos sobre biomecánica (disciplina que estudia el movimiento). "Las posturas son dinámicas y ligeras, respetan y enaltecen las curvas naturales de la espalda y del cuerpo y activan la fascia (la membrana fibrosa que recubre los músculos)".



Medicina en movimiento

En este tipo de yoga hay asanas (ejercicios de estiramiento o equilibrio) y pranayamas (respiraciones) como otros, pero no son estáticas. “No se pone tanto el foco en la ejecución de posiciones complejas sino en activar el cuerpo en conjunto y crear un sentimiento de unidad y cooperación entre las partes que mejora la salud de cuerpo, mente y corazón”.



Un patrón postural dinámico

A este método también se le conoce como arco dinámico y divide el cuerpo en cinco áreas que deben trabajar unidas: corazón (caja torácica), alas (hombros, brazos y manos), raíces (caderas, piernas y pies), cintura (abdomen y espalda baja) y corona (cuello y cabeza). Si una de ellas está parada o funciona de forma deficiente o más de la cuenta, la funcionalidad del todo (cuerpo) se ve afectada y aparece el dolor o las lesiones. "Es un sistema de alineación del organismo, se concibe como un conjunto, el todo y las partes son interdependientes". Además, este sistema considera que la columna es flexible y concibe la espalda como un muelle largo y dinámico. "Si esta permanece recta, hay un desgaste óseo por compresión y los glúteos suben hacia el sacro provocando lesiones patológicas en la región lumbar".



Aquieta la mente

Activar la postura Bowspring requiere la atención plena del alumno. Una de las características propias de este método es que es un ejercicio mindfulness. Es decir, que requiere plena consciencia para que la práctica fluya. "Al principio, explica la experta, este aspecto meditativo es lo que más cuesta, pero poco a poco se adquiere la capacidad de concentración y de atención en el aquí y en el ahora".



Cómo iniciarse

La yoguini recomienda que los alumnos, afronten la práctica bajo la tutela de un profesor cualificado y que se comprometan a asistir un mínimo de 10 horas repartidas a lo largo de varias semanas. Una vez superada la fase de principiante, puedes hacer 30 minutos al día en casa (solo necesitas ganas y una esterilla) y acudir a dos clases semanales de 1 hora. "Esto es suficiente para cambiar el patrón postural que tenías adquirido y modificar tu recorrido evolutivo". ¿Qué conseguirás a largo plazo? "Hay un incremento sustancial de la vitalidad, de la atención mental y de la compasión hacia uno mismo y el mundo".



Tiene múltiples ventajas

Es una disciplina que ayuda a crecer a nivel emocional ya que mejora la sensibilidad y el coraje y propicia una actitud optimista. También se aprecian beneficios a nivel físico: hay mayor tonificación, equilibrio, disminuye la degeneración articular y ósea, aumenta la capacidad pulmonar, fortalece el suelo pélvico y ayuda a perder peso.



No solo para metroespirituales

El beneficio no es solo para los que están obsesionados con las técnicas orientales, **el patrón Bowspring se puede aplicar a cualquier entrenamiento y tipo de rehabilitación.** “Es apto para cualquier persona, edad y condición física. De hecho, llegará a transformar la forma en que te sientas o estás de pie”.