



Cuerpo y Mente.

Bowspring Yoga, medicina en movimiento

105 de abril de 2017 | No hay Comentarios | Mayte Martínez

El método Bowspring integra un entrenamiento mindfulness con el cultivo de la compasión y la responsabilidad para ayudarnos a crear nuestro propio destino individual.

Mayte Martínez

Bowspring es un método para alinearse hacia una plantilla postural dinámica ideal en cualquiera de tus actividades diarias. Esta plantilla postural se describe generalmente como una forma en 'S' a lo largo de la parte posterior del cuerpo, desde las caderas hacia arriba por toda la columna hasta la parte superior de la cabeza. Es la quinta esencia de la 'postura del poder' para la gente de negocios y los atletas de éxito y reiteja un sentimiento de auténtica seguridad en uno mismo y una relación holística con el propio cuerpo-mente.



Esta disciplina **incrementa cualidades como la autenticidad, coraje, mente positiva, apertura mental, habilidad para enfocarse, poder para pensar racionalmente, ligereza, sensibilidad, inteligencia emocional, compasión...** La alineación Bowspring también es increíblemente terapéutica para la espalda lumbar, el cuello y los hombros. Alumnos de cualquier edad pueden moverse con una agilidad dinámica, una ligereza grácil, fuerza en todo el cuerpo y una vitalidad expansiva.

¿Dónde surge este 'nuevo yoga'?



Bowspring nace en Denver, USA en el año 2013. Desi Springer y John Friend (En mayo vendrán a España por cuarto año consecutivo), sus fundadores, llevan hasta el día de hoy refinando el sistema para poder llegar a todos de una forma sencilla y saludable. Mente y cuerpo se conectan en un entrenamiento que dará un resultado corporal y emocional óptimo, es un proceso sanador que lleva a una actitud de la vida más positiva. Es un movimiento medicinal que crea un cuerpo fuerte y ligero, una mente en atención plena y una conexión espiritual. Es una forma corporal curvilínea de preparación, que trae al cuerpo ligereza y apertura en cualquier posición, sentado, de pie o caminando. Una plantilla postural universal que optimiza cualquier movimiento, yoga, atletismo o simplemente movernos en nuestra vida diaria para mayor ligereza, agilidad, facilidad y poder.

Con esta nueva tecnología corporal **ganamos en libertad de elegir un lenguaje corporal más saludable y más positivo** que nos comunica no solo con los demás sino con la parte más profunda de nosotros mismos. Integra un entrenamiento mindfulness con el cultivo de la compasión y la responsabilidad para ayudarnos a crear nuestro propio destino individual. Es una

medicina en movimiento que limpia del miedo y refuerza el valor a través de su práctica. Más que un nuevo entrenamiento físico es un camino de Auto realización.

Infórmate de los **centros** que imparten esta **disciplina** y los eventos en los que participarán sus creadores durante el mes de mayo en este **enlace**.

Opinión de los lectores :

 No soy un robot

Nombre : *Nombre

email : *Email

*Comentario

reCAPTCHA

Protección de Comentario

envía comentario *Campos Obligatorios

Todos los comentarios son revisados personalmente. Todo comentario que no haga relación artículo mostrado en esta página será eliminado. Solo se permite bot. Tendrá que confirmar su comentario desde su email. Si no recibe un correo con la confirmación de su comentario en un lapso de 12 horas, por favor revise su casilla de correo spam o correo no deseado.

Uso de cookies.

esvivor.com utiliza cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios así como mostrarte publicidad relacionada con tus preferencias. Si no cambias esta configuración, consideramos que aceptas su uso. Puedes cambiar la configuración u obtener más información en nuestra política de cookies

Publicidad

Publicidad

Tags

medicina en movimiento
plantilla postural dinámica
Método Bowspring Desi Springer
entrenamiento mindfulness **nuevo yoga**
John Friend
nuestro propio destino individual
Bowspring Yoga