



ARTÍCULO DE ALFONSO GUERRA
"EN 1977 ANTES QUE LA REPÚBLICA
ESTABA LA DEMOCRACIA"

CAMBIOS EN EL VATICANO
LUIS LADARIA, EL ESPAÑOL
QUE DIRIGE LA INQUISICIÓN

TIEMPO



LA REVISTA DE LA GENTE QUE DECIDE



8 420576 248682

VIENTRES DE ALQUILER SÍ O NO

Miguel Poveda, Kike Sarasola y Fernando Tejero explican su experiencia con hijos nacidos por gestación subrogada

Ciudadanos pide regular esta práctica pese a que el Parlamento Europeo la considera un atentado contra la dignidad de la mujer

GRATIS
DVD CON DOS
PELÍCULAS



3,50 € CANARIAS 3,65 €
01.802
#420576248682

|| BIENESTAR ||

LA POSTURA PERFECTA

Llega el *bowspring*. Un método nuevo para alcanzar la salud física y emocional

Por Celia Lorente clorente.tiempo@grupozeta.es

El *bowspring* nace en Denver, Estados Unidos en el año 2013. Desi Springer y John Friend, sus fundadores, llevan hasta el día de hoy perfeccionando este sistema. Se trata de un entrenamiento que consiste en corregir la postura del cuerpo que se alinea en una posición en forma en S desde la parte trasera de 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 refleja un sentimiento de auténtica seguridad en uno mismo. El *bowspring* se basa en potenciar la curvatura natural frente al modelo estándar que fomenta la espalda recta. Según el *bowspring* si la espalda está recta la gravedad hace que los discos se dañen por desgaste (compresión) provocando lesiones patológicas muy dolorosas en la parte lumbar. Se puede aplicar a cada ejercicio en el gimnasio para optimizar el rendimiento y crear una proporción muscular equilibrada en todo nuestro cuerpo...



Columna
Alivio de los dolores de espalda y tonificación equilibrada de todo el cuerpo.

Mente
Incremento de cualidades como: autenticidad, coraje, apertura mental y sensibilidad.

Tronco
Torso amplio; cintura estrecha; abdomen largo y plano; glúteos fuertes.

EN CLASE

En una clase de *bowspring* se activa el sistema fascial posterior mediante prácticas dinámicas que cuidan las tres curvas naturales de la espalda. Luego podrá aplicarlo a todas sus actividades diarias.

Huesos
Disminución de la degeneración ósea y refuerzo del sistema inmunológico.

Ligereza
El cuerpo flota e incrementa considerablemente su nivel de vitalidad, agilidad y resistencia.

Extremidades
Los pies y las manos resultan fortalecidos y activos.

10 áreas de nuestro cuerpo que al activarlas nos potencian física y mentalmente