



YOGA

Bowspring de Sridaiva, posturas casi imposibles con grandes beneficios

El Bowspring se puede aplicar a cualquier postura de yoga, cualquier movimiento o entrenamiento deportivo; los atletas van a valorar el fortalecimiento y la flexibilidad a través del alineamiento cuerpo - corazón - mente.



LAURA MARTIN SAN JUAN

19 mayo 2017 • 13:41h CEST

Desde hace semanas le venimos **prestando especial atención al yoga**, una manera de respirar, una manera de sentir, de centrarnos, de tomar tiempo... hoy damos un paso más y os presentamos **el Bowspring**.

El sistema Bowspring de Sridaiva es un sistema “de alineación basado en las investigaciones de la física y la biomecánica. Este sistema de alineación **activa todo el cuerpo en conjunto** y crea un sentimiento de unidad y cooperación entre todas las partes. De esta manera el cuerpo entero se tonifica”. Trabaja especialmente el equilibrio entre la parte frontal y posterior, y entre la parte superior e inferior durante todo el tiempo.

Este sistema que podría definirse como cuerpo – mente – corazón lleva un enfoque holístico que busca la auto realización.

¿Qué es el Bowspring?

Nace en la ciudad de Denver, Estados Unidos, en el año 2013. Sus fundadores son Desi Springer y John Friend, quienes llevan hasta el día de hoy refinando el sistema para poder llegar a todos de una forma sencilla y saludable.

En el Bowspring las tres curvas principales de la columna están largas y activas, creando un efecto “muelle”. Es una postura curvilínea, dinámica y abierta. Alinea el cuerpo en una posición de preparación. Esta plantilla postural se describe generalmente como una **forma en “S” a lo largo de la parte posterior del cuerpo**, 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 y una relación holística con el propio cuerpo, la mente y el corazón.**

Puede definirse también el Bowspring como un método de entrenamiento de Mindfulness que sobre la base de la atención plena, nos encamina no solo a poner en marcha un auto cuestionamiento, también a recuperar la ligereza del cuerpo además de la fuerza elástica que genera el perfecto equilibrio entre suavidad, fuerza e integridad: lo que se llama **tenseguridad**. No se basa en meras acciones musculares aleatorias, sino que trabaja a nivel miofascial, el conjunto, donde todo está inter conectado.

Dónde es efectivo



El sistema Bowspring de Sridaiva es un sistema de alineación basado en las investigaciones de la física y la biomecánica.

Esta técnica trabaja de manera suave, sutil y profunda con acciones específicas, consiguiendo una sinergia entre las **10 áreas principales de nuestro cuerpo**. Esas 10 áreas están organizadas en 5 subsistemas:

Corazón (caja torácica)

Alas (hombros, brazos y manos)

Raíces (caderas, piernas y pies)

Cintura o Tronco (abdomen y espalda baja)

Corona (cuello y cabeza).

Si una parte no se activa, el conjunto no puede funcionar de manera óptima.

Bowspring vs otro tipo de entrenamientos

El patrón del Bowspring se puede aplicar a cualquier postura de yoga, cualquier movimiento o entrenamiento atlético, así como para cualquier campo de la recuperación o rehabilitación motora, funcional y estructural.

El sistema Bowspring de Sridaiva es tan potente que **transforma hasta la forma en que nos sentamos o estamos de pie**, y por tanto genera una catarsis en nuestra forma de vivir

sedentaria: de posturas y cuerpos pesados y estáticos, a la ligereza y dinamismo fluido de la vida.

En una clase de Bowspring vas a activar el sistema fascial posterior, vas a saltar y realizar una práctica en dinámico, vas a cuidar las tres curvas naturales de tu espalda y vas a aprender una plantilla que podrás llevar a todas tus actividades diarias. Parece perfecto.

Desi Springer y John Friend, quienes están en España hasta final de mes, nos dan un listado de los beneficios de esta técnica:

- Alivio de los dolores de espalda.
- Tonificación equilibrada en todo el cuerpo.
- Equilibrio y ligereza gastando menos energía física.
- Disminución de la degeneración ósea.
- Refuerzo del sistema inmunológico.
- Manos y pies fuertes y activos.
- Aumento de la capacidad pulmonar.
- Torso amplio; cintura estrecha; abdomen largo y plano; glúteos fuertes.
- Fortalecimiento del suelo pélvico.
- Cuerpo ligero que flota e incrementa considerablemente su nivel de vitalidad, agilidad y resistencia.
- Actitud optimista y positiva.
- Pérdida de peso.
- Alivio del estrés.
- El sistema nervioso se calma a través de la tonificación de la fascia de manera uniforme.

Los aficionados al yoga notaréis, si lo hacéis a menudo, una práctica fluida tipo vinyasa, moviéndose de una postura a otra. **Los atletas van a valorar el fortalecimiento y atención a la flexibilidad a través del alineamiento.** Los que se inicien, de cualquier edad, van a disfrutar del enfoque en la postura y el alineamiento basado en la forma natural del cuerpo, la S de la espalda.

En España se practica en más de 13 centros en ciudades como Málaga, Madrid, Mallorca, Granada, Barcelona... En la [web](#) podéis descubrir mucha más información.