

# BATAVAR

Harper's

Nº 91 Marzo 2018

ESPAÑA

*En portada*  
PAULINE DUCRUET  
*de Very Valentino y Bulgari*

LAS  
NEW  
ROYALS  
DEL  
SIGLO  
XXI

## DINASTÍA

LA MODA  
MIRA A  
LA ICÓNICA  
SERIE  
DE LOS 80

LAS CLAVES  
DE LA TEMPORADA  
*por CARINE ROITFELD*

3,75 € (Canarias 3,90 €)  
0.009.1  
8 4413042168160 1

## OM...

En un momento en el que las emociones cotizan al alza, no es de extrañar que el **YOGA BOWSPRING** sea la nueva modalidad que todas quieren abrazar.

*Por Susana Blázquez*

DESDE NUESTRA ALIMENTACIÓN hasta los productos de cosmética que utilizamos —cada vez más holísticos y enfocados a aportar un bienestar global—, pasando por el tipo de entrenamiento que practicamos, todo nos lleva a pensar que **un nuevo estilo de vida, mucho más consciente y emocional, se impone a pasos de gigante.** Por ello, no es de extrañar que la modalidad de yoga que triunfa en estos momentos siga también el ritmo de nuestro corazón. El Bowspring o yoga emocional, como se le conoce coloquialmente, nació en Denver (Colorado) en 2013 y sus fundadores, Desi Springer y John Friend, llevan desde entonces trabajando y puliendo **un sistema postural vanguardista que difiere bastante del yoga tradicional. «Es la primera vez que el yoga sale de la esterilla y constantemente estás aprendiendo higiene postural.** Además de cuidar tu salud, fortalece el cuerpo activando todo el sistema fascial en conjunto», cuenta Rocío Megía, profesora de Bowspring en Madrid (*rociobowspring.com*). Un proceso que, por otro lado, también conlleva una actitud ante la vida mucho más positiva.

¿Pero en qué consiste exactamente? Basado en las investigaciones de la física y la biodinámica más actuales, se trata de un sistema de alineación que trabaja especialmente el equilibrio, activando (y tonificando) todo el cuerpo en conjunto. Lo más importante de esta modalidad es que **mantenemos la naturalidad de nuestra columna** (adiós a las posturas rectas y más rígidas), dejando fluir las curvas de la parte posterior de la espalda (en forma de 'S') para que trabaje en conjunto y así poder equilibrar flexibilidad y fuerza. Las clases, que progresan desde el nivel más elemental —en el que impera un ritmo más pausado— hasta otros más superiores, donde las posturas se complican, están enfocadas a transformar patrones tan sencillos como la forma en que nos sentamos o permanecemos de pie. **Se puede practicar a cualquier edad y al ser un sistema de cuerpo-mente-corazón tremendamente terapéutico, sus beneficios engloban desde el alivio de los dolores de espalda, la disminución de la degeneración ósea, el refuerzo del sistema inmunológico, el aumento de la capacidad pulmonar o el fortalecimiento del suelo pélvico.** «Mi cuerpo nunca ha estado tan fuerte y sano, realmente me ha cambiado la vida. El Bowspring te empodera y prepara para llevar con alegría, vitalidad, compasión y valentía todos los acontecimientos de la vida», afirma Rocío. Y es que el hecho de desarrollar la fuerza de voluntad, la concentración, la conciencia consciente y la sensibilidad ya es un plus a tener en cuenta. ■