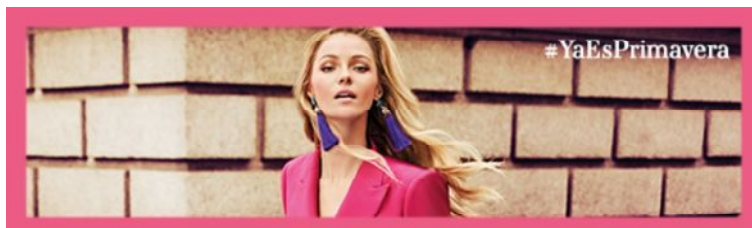


¡La medicina en movimiento aterriza en España!

El 'Bowspring' es una técnica basada en el equilibrio que mejora mente y cuerpo.



La sincronización entre cuerpo y alma está a la orden del día. Por eso, surgen técnicas que conectan en un entrenamiento cuerpo, mente y corazón; **un proceso sanador que tiene un resultado corporal y emocional óptimo.** Desde Denver, USA, aterriza en España el **'Bowspring'** de Sridaiva, un **sistema de alineación basado en las investigaciones de la física y la biomecánica más actuales.**

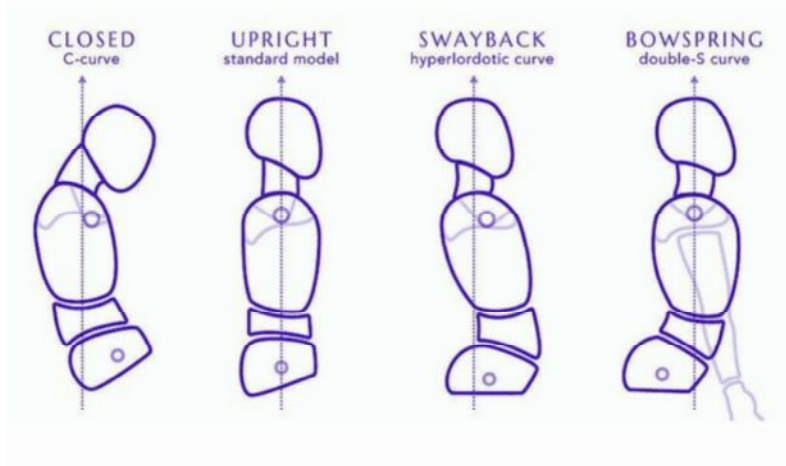


Este proceso **activa todo el cuerpo en conjunto** y crea un sentimiento de unidad y cooperación entre todas las partes. De esta manera, todo el cuerpo se tonifica, trabajando especialmente el [equilibrio entre la parte frontal y posterior y entre la parte superior e inferior durante todo el tiempo.](#)



Ejercicios del bowspring

Con el 'Bowspring' las tres curvas principales de la columna aparecen alargadas y activas, creando un efecto de "muelle". Es una postura curvilínea, dinámica y abierta en la que el cuerpo se alinea 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. Este es el objetivo a conseguir en esta técnica. En una clase de "Bowspring" se va a **activar el sistema fascial posterior, vas a saltar y realizar una práctica en dinámico**, se van a cuidar las tres curvas naturales de tu espalda y , en definitiva, [aprenderemos una plantilla de movimientos que se podrá aplicar a todas tus actividades diarias](#).



Posiciones del Bowspring

Beneficios del 'Bowspring':

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

Alivio de los **dolores de espalda.**

Tonificación equilibrada en todo el cuerpo.

Disminución de la degeneración ósea.

Refuerzo del sistema inmunológico.

Aumento de la **capacidad pulmonar.**

Torso amplio, cintura estrecha, abdomen largo y plano y glúteos fuertes.

Fortalecimiento del **suelo pélvico.**

Actitud optimista y positiva.

Pérdida de peso.

Alivio del estrés.



Práctica del bowspring

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