


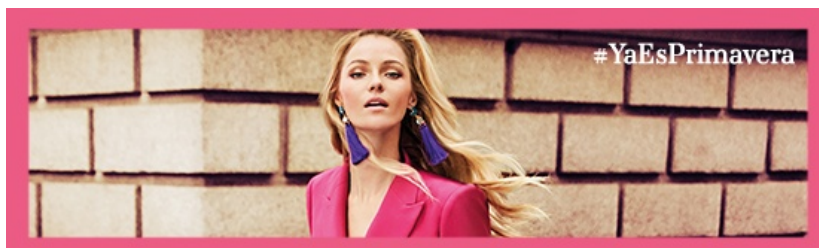
¡La medicina en movimiento aterriza en España!

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

31 May 2017  Manu Granado Amor



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.**

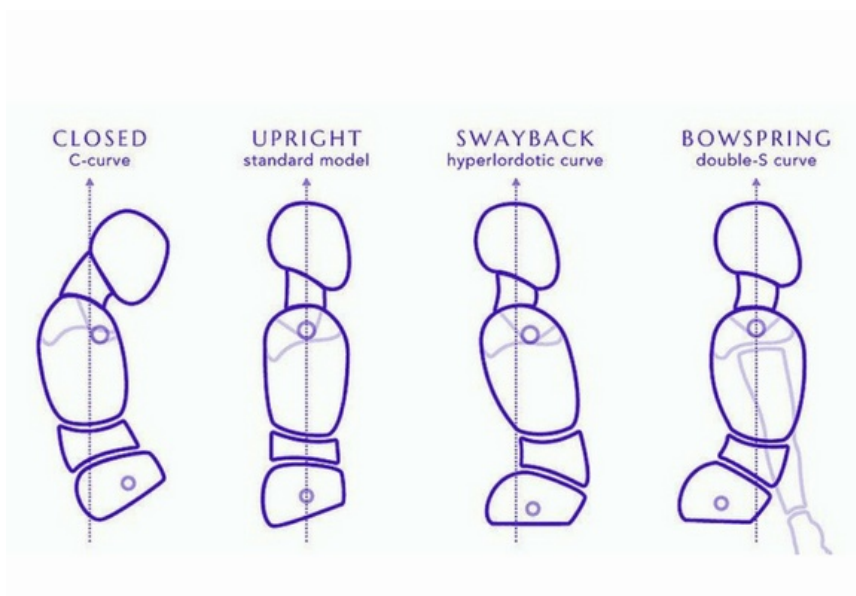


Este proceso **activa todo el cuerpo en conjunto** y crea un sentimiento de unidad y cooperación entre todas las partes. De esta manera, todo el cuerpo se tonifica, trabajando especialmente el [equilibrio entre la parte frontal y posterior y entre la parte superior e inferior durante todo el tiempo](#).



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.





Manu Granado Amor

 @Manu_Granado

 manugranadoamor

Periodista y publicista en proceso de construcción enamorado del talento. Actualmente trabajando en la agencia de publicidad Omnicanal BeAgency.

POST RELACIONADOS



Skechers apuesta por Latinoamérica

Skechers. Haz clic para comprar Aunque la gigante estadounidense fabricante de zapatillas y ropa deportiva lleva casi dos décadas en Latinoamérica, su Director de Operaciones ha anunciado que la multinacional pasará de ser un distribuidor a terce...



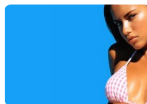
Mónica Cruz: “¿Yo una it girl? ¡Saco a mis p...

A veces tenemos una imagen equivocada de ciertas celebrities. Y algo así puede suceder con Mónica Cruz. Hermanísima de Penélope, la actriz y bailarina llama la atención por su naturalidad a la hora de responder a las preguntas sobre su vida privada, ...



10 alimentos que te harán rejuvenecer

Comienza el año, todo son buenos propósitos, desde aquellos que tienen que ver con el buen rollo (como nos contaba hace unos días Dori Toribio) y aquellos que tienen que ver con una vida más sana. Vida que incluye algo de ejercicio, pero sobre todo s...



Decálogo beauty para las vacaciones

¡Al fin llegan las vacaciones! Queremos huir del estrés diario, del trabajo y su aire acondicionado, del tráfico... y aterrizar en nuestro destino para descansar y disfrutar al máximo. Pero también queremos estar estupendas y ser las más bellas del l...

¿QUIÉNES SOMOS?

PATROCINADORES

EQUIPO

CONTÁCTANOS

Aviso Legal // Copyright 2015 The Luxonomist



MEDIASET *españa.*

