



Bowspring: la revolución postural

¿Qué sabes sobre el Bowspring? Aquí encontrarás respuestas acerca de este sistema de cuerpo-mente-corazón para una salud integral óptima, que emerge con fuerza desde hace cinco años como nuevo enfoque holístico para la autorrealización. *Escribe Montse Fernández.*



1. ¿Qué es Bowspring?

El sistema **Bowspring de Sridaiva** nace en Denver, USA, en el año 2013. **Desi Springer** y **John Friend**, sus fundadores, crean un patrón postural donde cuerpo, mente y corazón se conectan para generar un resultado corporal y emocional óptimo que lleva a una actitud ante la vida más positiva.

Es un **sistema de alineación** basado en las investigaciones de la física y la biomecánica más actuales.

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, todo el cuerpo se tonifica. Trabaja especialmente el equilibrio entre la parte frontal y posterior, y entre la parte superior e inferior durante todo el tiempo.

En el **Bowspring las tres curvas principales de la columna están largas y activas**, creando un efecto de "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-mente-corazón.

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) y Corona (cuello y cabeza). Si una parte no se activa, el conjunto no puede funcionar de manera óptima. El todo y las partes son interdependientes.

2. ¿Por qué debemos potenciar la curvatura natural en "S" y no la espalda recta?

Esotéricamente se pensaba que para alcanzar el Samadi o iluminación la columna vertebral tenía que estar recta para que la Shakti subiera con más facilidad hasta la corona por la enroscada (la serpiente que se enrosca por la columna). En Bowspring el canal radiante es curvo y se expande.

Según las leyes físicas, el cuerpo humano se mantiene en bipedestación gracias a las curvas ya que ellas soportan el peso. Es la evolución por la que hemos pasado de cuadrúpedos a bípedos.

Si la espalda está recta la gravedad hace que los discos se dañen por desgaste (compresión), además los glúteos, al no tener volumen ni tono, no suben hacia el sacro provocando lesiones patológicas muy dolorosas en la parte lumbar.

Es el sistema fascial a través de la tensegridad es el que nos mantiene en una postura erguida. Si no hay curvas en la parte posterior de la espalda, esta no estará trabajando. Una falta de tono hace que nos vayamos inclinando hacia delante.

En **Bowspring mantenemos la naturalidad de nuestra columna**. Solo si es en forma de "S" podremos caminar, saltar y llevar una vida saludable. La espalda plana y las escápulas juntas hacen que la caja torácica no se pueda expandir y si la espalda esta plana se comprime la respiración.

3. ¿Qué diferencia el sistema Bowspring de otro tipo de entrenamiento?

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. Gracias al Bowspring, alumnos de cualquier edad pueden moverse con una agilidad dinámica, una ligereza grácil, fuerza en todo el cuerpo y una vitalidad expansiva.

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.

4. ¿Qué esperar de la práctica de Bowspring?

- ☑ Incremento de cualidades como; autenticidad, coraje, apertura mental y sensibilidad.
- ☑ Alivio de los dolores de espalda.
- ☑ Tonificación equilibrada en todo el cuerpo.
- ☑ Equilibrio preciso y ligereza arraigada durante el uso de la menor cantidad de 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.
- ☑ Luminosidad en los ojos y en la piel.
- ☑ 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.

Con este alineamiento naturalmente tonificante, tu cuerpo empieza a sentirse más seguro y te permite regresar a la salud óptima.

Los yoguis van a apreciar la **práctica fluida tipo vinyasa** moviéndose de una postura a otra y su enfoque en la unión cuerpo-mente. Los atletas van a valorar el fortalecimiento y atención a la flexibilidad a través del alineamiento. Los practicantes de todas las edades van a disfrutar del enfoque en la postura y el alineamiento basado en la forma natural.

El **método Bowspring integra un entrenamiento mindfulness** con el cultivo de la compasión y la responsabilidad para ayudarnos a crear nuestro propio destino individual.

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

Montse Fernández. Terapeuta y Reflexóloga desde 1998. Estudia con John Friend desde 2005 . En 2013 conoce Bowspring y a Desi Springer. Actualmente Europe Bowspring Teacher y Profesora de Anatomía para yoga y Sistema Mio-fascial. [Studio Ananda Madrid](#).

Eventos para este año en España:

-**Palma de Mallorca** / Bowspring Workshop: 12-14 mayo www.zunray.com
Intensivo nivel II: 15 -17 Mayo info@zunray.com

-**Marbella** / Bowspring Workshop: 20- 21 mayo www.yogashalainstitute.com
Javier de Castro events@yogashalainstitute.com

-**Madrid** / Entrenamiento Terapéutico: 24,25 de mayo www.studioananda.es
Bowspring Workshop: 26- 28 mayo
Christine MacArdle y Montse Fernandez
montsebowspring@gmail.com
christineosobowspring@gmail.com

En www.globalbowspring.com encontrarás la lista de Bowspring Teachers autorizados por Desi Springer & John Friend en todo el mundo.