

## 10 AREAS CLAVES DE SRIDAIVA-BOWSPRING



**1**  
**RIBCAGE**  
*expanding  
circumferentially  
from the center*  
*lifting up with  
fullness of  
the heart*



**2**  
**SHOULDERS**  
*widening and  
rising of  
shoulder blades  
and collarbones  
from the center  
of the ribcage*



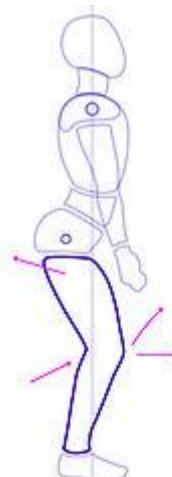
**3**  
**ARMS**  
*elbows forward,  
up and apart  
from the center  
of the ribcage*



**4**  
**HANDS**  
*elongated,  
with the top soft  
and domed*  
*base of the  
palm engaged*  
*finger joints  
slightly bent*



**5**  
**FEET**  
*top of the feet  
are domed and  
elongated*  
*toe pads and  
mounds push  
down with even  
pressure*  
*heels pull back  
and up*



**6**  
**LEGS**  
*knees push  
forward,  
up and apart*  
*top of the shins  
forward*  
*top of the  
thighs backward*



## 7 HIPS

*groins down,  
back, and apart*

*tailbone  
back and up*

*glutes  
mounding  
up and in*



## 8 WAIST

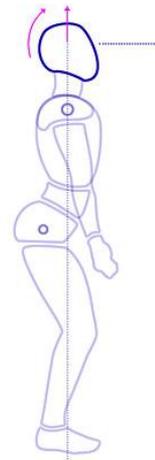
*belly bowing  
long forward  
and up*



## 9 NECK

*back of the neck  
curves in and up as  
the head presses  
up and back*

*front of the throat  
opens upward*



## 10 HEAD

*up and forward  
eyes at the  
horizon - eyes in  
the middle of  
the sockets*

La dinámica neutra del sistema Bowspring es una interconexión entre las 10 áreas clave:

1. Corazón Radiante /Caja torácica – El núcleo y las costillas se expanden en todas las direcciones. Atrás, adelante, derecha e izquierda, arriba y abajo. Las costillas y los hombros crecen y se expanden circunferencialmente desde el epicentro, como una esfera de fuerza de voluntad para el bien y la armonía.
2. Omoplatos / clavículas – Los omoplatos se elevan y se ensanchan. Clavículas también. Los dos se expanden hacia una V- Vector, desde el epicentro de las costillas.
3. Codos – los codos se expanden hacia adelante, arriba y hacia afuera.
4. Manos / Dedos/ Palmas – La parte interior de cada dedo tiene tono, de manera que cada uno de ellos se convierte en un muelle. Las yemas de los dedos presionan hacia el centro de la palma y los talones de las manos se elevan. Las palmas se expanden circunferencialmente.
5. Pies / Dedos/ Talones – La parte interior de cada dedo tiene tono, de manera que cada uno de ellos se convierte en un muelle. Las yemas de los dedos, particularmente el dedo gordo, presiona hacia abajo y hacia atrás. Los talones se elevan y empujan hacia atrás.
6. Rodillas – Rodillas flexionadas. Empujan hacia delante y hacia afuera. Las rodillas flexionadas permiten un tono más efectivo para la mio-fascia de la parte posterior de las piernas y caderas.
7. Pelvis/Coxis/Glúteos/ Ingles – El coxis se eleva. La parte superior del sacro va hacia delante. Las ingles van hacia abajo y atrás. La pelvis se inclina para una máxima extensión del suelo pélvico, y se maximiza la función de los glúteos. El coxis va hacia atrás y se eleva y los glúteos suben hacia el sacro.
8. Espalda baja/ Parte baja del abdomen o vientre (sacro lumbar. Plexo solar) – La espalda baja se arquea hacia arriba desde la base del sacro hasta las costillas (T12) El plexo solar se abre arriba. El abdomen está largo y fuerte.
9. Cuello/ Garganta – El cuello está uniformemente curvado desde la base del cráneo, por encima de los hombros. La garganta está abierta y convexa. La cabeza está centrada en la parte superior de las vértebras.
10. Cabeza/ojos- Centro posterior del cráneo se levanta y se enrosca hacia atrás. Las orbitas de los ojos están verticales y la vista está en el horizonte. La mandíbula está adelante y la parte superior de la cabeza hacia atrás.

**ENRAIZA Y CRECE**

Los pies se enraízan y la cabeza crece