

BOWSPRING

El 1º principio del BW es la toma de responsabilidad. Sobre la salud, sobre el Amor (manada, interrelacionados, interdependencia).

Las direcciones del BW son las mismas en cualquier postura y en cualquier plano. Por ejemplo, cuando el pie está en el aire tiene que funcionar igual que cuando está de pie para que las fascias funcionen y así tener ligereza.

Al activar completamente el BW el sistema fascial está uniforme y el sistema nervioso se calma. Cuando la fascia se activa, hay una acción equilibrada de todo el sistema glandular. Por tanto, si usas sólo la mitad de los ingredientes no funciona la receta.

El tejido cuando está sano está lleno. Cuando está enfermo está desequilibrado; una parte tiene tono y la otra no, por tanto no circula bien la sangre ni tampoco la energía.

Cuando el cuerpo está sano, siente mucho más. Cada cuerpo es diferente, sólo tú sientes tu cuerpo. Por tanto, cada uno debe tomar la responsabilidad y saber cuándo parar.

Esquema detallado del algoritmo Bowspring - ABC's

La fórmula de Bowspring (algoritmo) es como una receta con 10 ingredientes que agrega en una secuencia específica de acciones imbuida de cualidades designadas y direccionalidad precisa.

Cada Área de 10 Claves tiene un conjunto de 3 instrucciones de alineación con direccionalidad específica en secuencia (Abc).

0. **CANAL CENTRAL** - Siente el pulso de la respiración y la conciencia de la tierra y el cielo, hacia abajo y hacia arriba en toda la longitud del cuerpo desde la parte superior de la cabeza hasta las puntas de los dedos de los pies.

- a) Desde la base del suelo pélvico hasta la coronilla
- b) Ancho del cuello

A. **CORAZÓN RADIANTE** – Expande desde el centro circunferencialmente (Yang brillante)

1. Caja torácica

- a) Extender circunferencialmente
- b) Expandir atrás (inferior - superior) y por delante
- c) Costillas llenas y hacia arriba

B. RAÍCES Y ALAS

B1. ALAS – Ajusta y despliega tus alas desde el centro del corazón (Yang brillante)

Para activar bien las alas comienzas por el final (las manos), igual que cuando te desenredas el pelo comienzas por las puntas. De esta manera el sistema fascial comienza a activarse con las manos y activan el hombro a la vez que ayudan a elevar el corazón radiante.

2. Manos

- a) Dedos suaves y falanges flexionadas (Yin oscuro)
- b) Cúpula/burbuja en la palma de la mano **HUECO** (Yang oscuro)
- c) Aprieta la base de la palma (Yang oscuro)

3. Brazos

- a) Amplio (Codos empujan hacia afuera, separados de las costillas)
- b) Adelante
- c) Arriba - Burbuja en la axila **HUECO**

4. Hombros

- a) Alargados hacia los lados
- b) Empujan hacia afuera en V desde el epicentro de las costillas
- c) Clavícula se eleva desde el corazón

B2. RAÍCES (Yin brillante hacia abajo y fuera del núcleo de la pelvis).

5. Pies - Al igual que con las alas, comenzamos las raíces por el final (los pies), para activar el sistema fascial al completo.

- a) Dedos suaves empujan hacia abajo (Yin oscuro)
- b) Empeine suave empuja hacia arriba como una burbuja **HUECO** (Yang oscuro).
- c) Tobillo flexionado. Talón empuja hacia atrás Dig-Drag (Yang oscuro).

6. Piernas (Rodillas)

- a) Rodillas flexionadas hacia delante **HUECO**
- b) Hacia dentro
- c) Hacia afuera (con el suelo pélvico ya abierto)

7. Caderas

- a) Espalda: ingles y glúteos hacia atrás (Yin oscuro)
- b) Fuera: Isquiones abiertos
- c) Arriba y hacia adentro - desde la base externa hasta el centro superior de la pelvis. (Glúteo se eleva y adhiere al coxis) (Yang oscuro)

C. BOBINAS – Afinar las bobinas. Extender el canal central (Yin brillante)

8. Cintura

- a) Abdomen largo y abierto
- b) Curvando hacia delante
- c) Arriba - hacia la parte superior de la cabeza

9. Cuello

- a) Largo y abierto
- b) Curvando hacia delante
- c) Arriba - hacia la parte superior de la cabeza

D. CORONA – Eleva la corona

10. Cabeza

- a) Arriba y atrás (Yang oscuro)
- b) Arriba y delante - Eje barbilla-remolino (Yang brillante)
- c) Arriba (Yang brillante)

E. ELEVA LA PULSACIÓN

- a) Enraíza y crece

COSTILLAS PARA ARRIBA.
RODILLAS PARA DELANTE,
CADERA ATRÁS,
CORONA ARRIBA.

Si llevas a cabo todas las acciones de estos 5 subsistemas la fascia siempre se activa.

Consideraciones:

Yin oscuro: contracción suave => almohadillas para los dedos; ingles; espalda baja; atrás del cuello

Yin brillante: expansión suave => huecos de dedos y dedos de los pies; parte superior de la mano y el pie: rodilla; piso pélvico; vientre; garganta; cara

Yang oscuro - fuerte contracción => centro de las palmas; palmas de base; hueco del codo; axilas; centro de la pata; Hueco del tobillo delantero; Hueco de las rodillas; glúteos; nuca

Yang brillante - fuerte expansión => caja torácica; hombros: hombros y clavículas; base de las caderas