

# Plan Estudios y bases teóricas



Nuestro plan de estudios se basa en el Sistema Bowspring, que cultiva una **salud radiante** y mantiene el tono uniforme y la elasticidad de nuestros tejidos, creando así unidad entre todas las partes.

Vamos aprender a liberar patrones no saludables por **patrones optimizados**, casi como un proceso alquímico que convierte el plomo en oro, vamos mejorar nuestra relación con nosotros mismos y con los demás.

¿Estás preparad@?



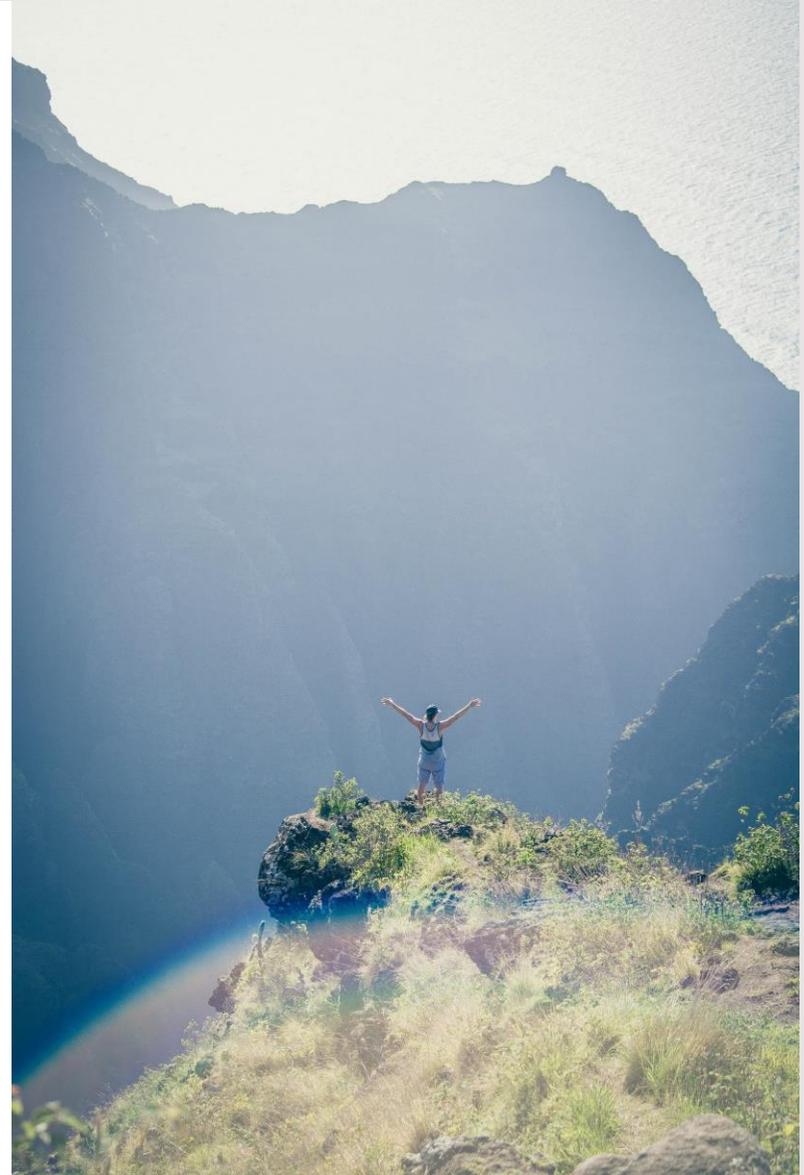
*Cuando la semilla empieza a crecer ya no hay vuelta atrás, todo dependerá de su mantenimiento para lograr su evolución.*

EL CAMINO

## HACIA TU INTERIOR

Seguiremos la ruta del “Viaje del héroe/heroína” de Joseph Campbell, un viaje interno de la oscuridad a la luz, que aplicaremos en nuestra práctica para desvelar nuestros patrones equivocadamente arraigados y poder encontrarnos con nuestra armonía interna y así establecer nuevos patrones optimizados.

En este viaje vamos apoyarnos en herramientas simples como la buena nutrición, los ejercicios de respiración, la atención plena y la conciencia del cuerpo físico, mental y emocional.



# P

## EL REPASO POR EL PLAN DE ESTUDIOS

Consta de 5 partes que interactúan de manera integral, conformando así el algoritmo Bowspring. Las veremos paso a paso.

01

CENTRO RADIANTE  
Canal Central y Corazón Radiante

02

ESPIRALES  
Alas y raíces

03

BOBINAS  
Cintura y cuello

04

CABEZA

05

ENRAIZAR Y CRECER

EL ALGORÍTMO

# BASES TEÓRICAS

*El algoritmo Bowspring es una secuencia de instrucciones enumeradas para lograr la forma el tono y la direccionalidad correcta del tejido en todas las posturas.”*

1

Para empezar a explorar el movimiento inteligente, primeramente se debe trabajar la **suavidad**, principalmente en las articulaciones.

2

Se trabaja con la expansión interna hacia todas las direcciones de las tres esfera del cuerpo: caja torácica, pelvis y cabeza. No hay cierres en ninguna parte del cuerpo.

3

Mientras el **Corazón Radiante** se sostenga, y mientras los huecos se mantengan en las **Alas y Raíces**, no es necesario repetir todo el algoritmo paso a paso en cada pose.

PRIMERAS HERRAMIENTAS

# BASES TEÓRICAS

*Tener la mente abierta: "probar algo nuevo que te brinde más información sobre cómo funciona tu cuerpo, nunca es una mala idea."*

4

Cada postura dinámica dentro del plan de estudios Bowspring se compone de varios Elementales, que son formas específicas para las manos, los pies, los brazos y las piernas.

5

Todos los elementos posturales de Bowspring se enseñan utilizando ejercicios simples y repetidos de atención plena llamados katas.

6

Aumenta la atención plena de su **postura diaria**, particularmente en la alineación de las manos, pies, rodillas, codos y la columna vertebral.

LOS PRINCÍPIOS

# METAFÍSICOS

## 1. Sinérgico

Todas las partes trabajan juntas en cooperación por la armonía del todo.

## 2. Armónico

Busca equilibrio en relación dinámica entre las partes. Es la expresión de la fuerza vital.

## 3. Reposo dinámico

Aunque aparentemente estamos en un reposo estático, todo está vibrando. Todos estamos conectados en un gran campo vibratorio en pulsación.

## 4. Polar

Todo fluye en una pulsación polarizada de energía creativa: afuera/adentro – adentro/afuera. Todo tiene un ritmo de marea equilibrada armónicamente. La contracción y la expansión pulsan dentro de su punto central. Son energías complementarias.



# PRINCIPIOS FUNCIONALES DEL SISTEMA BOWSPRING

**Forma** - La expresión externa.

**Tono** - La expansión interna – concéntrico externo

Energía que se expande y se contrae hacia dentro y hacia fuera.

**Direccionalidad** del tejido.



# 3 E<sub>s</sub>

LAS GRANDES ACCIONES DEL ALGORÍTIMO

## LOS PRINCÍPIOS DEL EQUILIBRIO DINÁMICO

La búsqueda del camino hacia  
el equilibrio dinámico.



**Establece** tu centro



**Engancha**

Alas y raíces a través de la forma, tono uniforme y direccionalidad del enganche



**Expande**

- Extiende – cintura/cuello
- Eleva corona
- Envuelve – enraizar y elevar

“

*Nuestro camino es largo y podemos hacerlo más luminoso,  
transitable y sobre todo sostenible a largo plazo.*

*¡Agárrate que viene curvas!*

*Namasté,  
Keilla Dias*

