

Nature of YOGA T-BOW®

By F.Xavier García-Navarro, Hugo Pérez-Vivas, Ivan Farrer-Sánchez and David Ribera-Nebot



NATURE OF YOGA T-BOW®

The philosophy of development of Yoga with T-BOW® is to provide a selection of differential resources of the T-BOW® to facilitate, enrich and extend postures and postural sequences of Yoga from an holistic perspective of optimization of the person that allows a personalized postural education.

The basis of the exercises comes from the proposals that Sandra Bonacina has designed with the T-BOW® investigating the needs of physiotherapy at the University of Zurich (Switzerland) since 1994. To this repertory of postural exercises with the T-BOW® and its combination with the millenary experiences of postural development of Yoga, the resources of postural education and training proposed by professor Seirul-lo Vargas are applied in order to achieve an extraordinary optimization of the posture.

Special attention is taken so that people with very basic levels of balance, strength and mobility are able to evolve in their postural optimization with confidence and satisfaction.

Methodologies experienced by the gymnastics coaches are applied to provide security to the practitioner, especially in the inverted postures.

The essence of Yoga is maintained (asanas or postures, pranayamas or breathing exercises, relaxation and consciousness-meditation) with an emphasis on self-control, self-evaluation and reflection to optimize one's knowledge and awareness , thus enabling the highest levels of well-being and personal satisfaction.

The first experiences of YOGA with the T-BOW® have been developed in 2009 by the yoga teacher F. Xavier García-Navarro in his Escola Ganesh.

Areas of application:

- a) Postural health for daily life, work activity and reeducation of postural problems (hygienic-reeducation perspective)
- b) Postural education that optimizes the person for life (educational perspective)
- c) Posture of motor performance without injury, posture of expressive motor performance and a posture of personal aesthetics (expressive-creative perspective).

NATURALEZA DEL YOGA T-BOW

La filosofía de desarrollo del Yoga con T-BOW® es aportar una selección de recursos diferenciales del T-BOW® para facilitar, enriquecer y ampliar las posturas y encadenamientos posturales del Yoga a partir de una perspectiva holística de optimización de la persona que permita una educación postural personalizada.



Sandra Bonacina · Inventor of T-BOW®

La base de los ejercicios surge de las propuestas que [Sandra Bonacina](http://www.training-therapy.com) (www.training-therapy.com) ha diseñado con el T-BOW® investigando las necesidades de la fisioterapia motriz en la universidad de Zurich (Suiza) desde 1994. A este repertorio de ejercicios posturales con el T-BOW® y su combinación con las experiencias milenarias de desarrollo postural del Yoga se le aplican los recursos de educación y entrenamiento postural propuestos por el maestro [Seirul·lo Vargas](http://www.entrenamientodeportivo.org) (www.entrenamientodeportivo.org) para conseguir una optimización extraordinaria de la postura.



Master of masters Fco. Seirul·lo Vargas

Se presta especial atención a que las personas con niveles muy básicos de equilibrio, fuerza y movilidad consigan evolucionar en su optimización postural con confianza y satisfacción.

Se aplican metodologías experimentadas por los entrenadores de gimnasia artística para dar seguridad al practicante, especialmente en las posturas invertidas.

Se cuida la esencia del Yoga (las asanas o posturas, los pranayamas o ejercicios respiratorios, la relajación y la consciencia-meditación) con énfasis en el auto-control, la auto-evaluación y la reflexión para optimizar el conocimiento y consciencia de uno mismo, posibilitando así los más altos niveles de bienestar y satisfacción personal.

Las primeras experiencias de YOGA con el T-BOW® han sido desarrolladas en el 2009 por el maestro de yoga F.Xavier García-Navarro en su [Escola Ganesh](http://www.escolaganesh.com) (www.escolaganesh.com).



Maestro de Yoga · F. Xavier García-Navarro

Ámbitos de aplicación:

- a) Salud postural para la vida diaria, la actividad laboral y la reeducación de problemas posturales (perspectiva higiénico-reeducadora)
- b) Educación postural que optimiza la persona para la vida (perspectiva educativa)
- c) Postura de rendimiento motriz sin lesión, postura de rendimiento motriz expresiva y una postura de estética personal (perspectiva expresivo-creativa).



www.t-bowfitness.com