

FLOWBACK FITNESS

RESTAURANDO LA CONEXIÓN ANCESTRAL ENTRE EL CUERPO Y LA NATURALEZA

Kira Huberman, mente maestra detrás de Flowback Fitness, comparte cómo esta innovadora disciplina de acondicionamiento físico redefine la forma en que entendemos el movimiento y la relación entre el movimiento y el entorno natural.



Texto: Cristian Jara B. - Fotos Gentileza Flowback



En la bulliciosa y ajetreada era moderna, donde las limitaciones del tiempo y los patrones de movimiento sedentarios prevalecen, surge una propuesta fresca y apasionante: el Flowback Fitness. Kira Huberman, una visionaria en el mundo del bienestar, es el alma detrás de esta disciplina única que busca no solo revitalizar el cuerpo, sino también reconectarlo con las raíces primordiales de la naturaleza.

Desde su fundación, esta disciplina ha trascendido las convenciones tradicionales del ejercicio, abriendo las puertas a una experiencia, emocionalmente enriquecedora. Huberman, con su profundo respeto por el cuerpo humano y una visión holística del bienestar, nos guía a través de su esencia, revelando los principios que lo sustentan y cómo se diferencia de otras actividades de acondicionamiento físico.

En el corazón de Flowback Fitness se encuentra la restauración de los movimientos ancestrales que han sido eclipsados por la vida moderna y se asimila como una vía para recuperar la agilidad y la fortaleza de nuestro cuerpo y nuestra mente.

“A diferencia de muchas disciplinas de acondicionamiento físico, no abrazamos la mentalidad de “no pain, no gain” (sin dolor, no hay ganancia) que a menudo lleva a lesiones y agotamiento. En cambio, nuestra filosofía se basa en acercar el entrenamiento de manera holística y respetuosa”, sostiene Huberman.

¿Qué es Flowback Fitness y cuál es su objetivo principal?

Es una disciplina que representa una revolucionaria aproximación al ejercicio, centrada en la recuperación de los movimientos ancestrales que, lamentablemente, han quedado atrás debido al sedentarismo inherente a la vida moderna. Nuestra

meta central es re establecer la armonía natural del cuerpo humano, fomentando una flexibilidad, agilidad y fortaleza. Especialmente en un mundo donde los patrones de movimiento poco saludables prevalecen.

¿Cuáles son sus principios fundamentales?

Los principios que sustentan al Flowback Fitness están arraigados en un respeto profundo por el cuerpo humano. A diferencia de muchas disciplinas de acondicionamiento físico, no abrazamos la mentalidad de “no pain, no gain” (sin dolor, no hay ganancia) que a menudo lleva a lesiones y agotamiento. En cambio, nuestra filosofía se basa en acercar el entrenamiento de manera holística y respetuosa, evitando forzarse más allá de los límites. Esto crea un ambiente donde la conexión mente-cuerpo se nutre y la armonía interna se fomenta.

¿Cómo se vincula Flowback Fitness con la naturaleza?

Se trata de algo más que una simple rutina de ejercicios. Es una experiencia que busca sincronizar al individuo con las energías primordiales de la naturaleza. Nuestras clases, a menudo realizadas en espacios naturales, reflejan y celebran los elementos del entorno. Las secuencias de movimientos se inspiran en el flujo del agua, la solidez de la tierra, la intensidad del fuego y la ligereza del aire. Al hacerlo, buscamos no solo fortalecer el cuerpo, sino también restaurar la conexión perdida con nuestro medio ambiente y sus ritmos.

¿Cuáles son los movimientos principales de Flowback?

Los movimientos son más que simples ejercicios. Son expresiones físicas profundamente conectadas con la intención y la emoción. Uno de ellos es el “escorpión”, que desafía la

"NUESTRAS CLASES, A MENUDO REALIZADAS EN ESPACIOS NATURALES, REFLEJAN Y CELEBRAN LOS ELEMENTOS DEL ENTORNO NATURAL".

RECONOCEMOS TAMBIÉN LA RELACIÓN ENTRE LA POSTURA Y LAS EMOCIONES, POR LO QUE ABORDAMOS AMBOS ASPECTOS EN NUESTRO ENFOQUE HOLÍSTICO.



perspectiva y alienta un enfoque diferente. Otro, la posición de "bestia", enfatiza la introspección y la exploración interna. La transición llamada "ola" es un viaje desde la introspección profunda hasta el renacimiento, representando un resurgimiento emocional. Estos son solo ejemplos de movimientos que nutren tanto el cuerpo como la mente, cada uno con su propósito único.

¿Cuáles son los beneficios físicos de practicarlo regularmente?

Los beneficios de adoptar Flowback Fitness como parte de tu rutina son notables. Desde una perspectiva física, la práctica regular amplía la movilidad, tonifica la musculatura y mejora la agilidad. Las clases de movilidad despiertan articulaciones que a menudo están subutilizadas en la vida moderna, al tiempo que las clases de coordinación y control corporal mejoran la conciencia de cómo nos movemos en el espacio. Con clases específicas de alta intensidad y fuerza, la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular aumentan, generando un

cuadro más resistente y adaptable.

¿En qué se diferencia Flowback Fitness de otras disciplinas?

Se distingue por su enfoque en la diversidad y la exploración constante. Al incorporar movimientos de diversas culturas y disciplinas, evitamos la monotonía de las rutinas convencionales. La constante innovación y la introducción de movimientos únicos mantienen el cuerpo y la mente comprometidos. Además, integra la dimensión emocional, permitiendo que la práctica no solo sea física, sino también una experiencia emocionalmente enriquecedora.

¿Quiénes pueden practicar Flowback Fitness?

Está diseñado para todos, independientemente de la edad. Desde niños hasta adultos mayores, la metodología es adaptable. Con niveles de dificultad escalonados, los principiantes pueden progresar gradualmente y los avanzados pueden desafiarse constantemente. La única consideración es para



aquellos con sobrepeso excesivo u obesidad, donde se recomienda abordar primero la pérdida de peso antes de involucrarse plenamente en el programa.

¿Cómo se integra en la vida diaria de personas ocupadas?

Reconocemos las demandas de la vida moderna y, por ello, ofrecemos opciones flexibles. Las clases en vivo a través de Zoom se programan en diferentes horarios, incluyendo fines de semana. Además, nuestra extensa biblioteca virtual alberga grabaciones de más de 600 clases, permitiendo a los participantes elegir cuándo y cómo entrenar según sus horarios.

¿Cuál es el enfoque de Flowback Fitness en prevención de lesiones y postura corporal?

La prevención de lesiones y la mejora de la postura son pilares fundamentales en Flowback Fitness. A través de ejercicios específicos que fortalecen los músculos estabilizadores, promovemos una postura adecuada y una alineación óptima del cuerpo. Reconocemos también la relación entre la postura

y las emociones, por lo que abordamos ambos aspectos en nuestro enfoque holístico.

¿Dónde se puede obtener más información y cómo comenzar a practicar?

Para más detalles, visita nuestro sitio web www.flowback.fit. También te invitamos a seguirnos en Instagram @flowback-fitness, donde compartimos videos de entrenamiento y contenido inspirador. Si estás interesado en una formación más profunda, ofrecemos certificaciones como Flowmaster y cursos sobre neurociencia del cuerpo, emoción y movimiento. Puedes encontrar detalles e inscripciones en nuestro sitio web.

