

Reprogramación Sistémica Hipopresiva Funcional

Técnicas " de Aspiración diafragmática " y de " Bombeo energético "

Este curso se dirige en exclusiva a los fisioterapeutas con justificación de formación de programa de base en gimnasia hipopresiva.



Las técnicas hipopresivas (o depresivas) son ejercicios posturales ordenados y rítmicos que permiten la integración y la memorización de "mensajes" propioceptivos sensitivos o sensoriales asociados con una postura en situación postural particular. Causan a largo plazo una modificación significativa del esquema corporal (normalización de las tensiones musculares) y emocional (normalización del estrés emocional).

Las técnicas de aspiración diafragmática: todos los ejercicios están realizados en decúbito o de costado y en declive, en apnea expiratoria, asociados a una manipulación postural del diafragma y a una ventilación en oxígeno puro, bajo control manométrico abdominal, y bajo control de la tensión arterial, de la variabilidad del ritmo cardíaco.

Se utilizan en el tratamiento de las hernias hiatales y del R.G.O. y en la preparación de los deportistas de alto nivel (normalización de las tensiones musculares y mejoría de la vascularización).

Las técnicas de "Bombeo energético": todos los ejercicios están realizados en postura hipopresiva, en apnea expiratoria, asociados a una puesta en tensión postural de los grupos musculares antigravitacionales, en oxycure, bajo control manométrico abdominal y utilizando simultáneamente la electroestimulación abdominal (incluso perineal). Utilizadas en el tratamiento del síndrome de deficiencia postural: escoliosis, artralgias funcionales, desórdenes rítmicos (dismenorreas, enuresis, fertilidad, etc...) y en el dominio deportivo: fase post-entrenamiento, tonificación post-traumática, musculación, mejoría de los parámetros metabólicos y respiratorios, etc...

Estas técnicas también incluyen un programa específico de parto (potencialización de las contracciones uterinas, mejoría de los parámetros de bajada del feto), y un programa especial para los deportistas dirigido a los monitores de deporte y de los preparadores físicos: Reprocessing Soft Fitness.

Esta formación especialmente práctica (75 %) de tres días al cual invitamos a todos los fisioterapeutas que han seguido el curso de base de "Gimnasia Hipopresiva" tiene como objetivos pedagógicos:

- ❖ de perfeccionar la formación práctica en técnicas hipopresivas en el marco de las disfunciones relacionadas con el " Síndrome de deficiencia postural y emocional " (artralgias crónicas, dorsalgias, lumbagos, cervicalgias, escoliosis idiopáticas, cansancio crónico, cefaleas, desórdenes del equilibrio, Náuseas, vómitos, vértigos, exotropía, Taquicardia, Disnea, Dislexia, agorafobia, dismenorreas, dolores abdominales, esterilidades, Defecto de concentración, pérdidas de memoria), ansiedad, depresión, etc ..).
- ❖ de revisar el programa de base en gimnasia hipopresiva, de añadir a eso las manipulaciones y las posturas hipobaricas reforzando los efectos hipopresivos sobre el plano somático y neurovegetativo.

- ❖ de descubrir a las técnicas hipopresivas relacionadas con la normalización tónica del diafragma torácico (aspiración diafragmática) y a la creación de divergencias neurofacilitatrices (Bombeo energético).
- ❖ de administrar el estrés oxidativo y el estrés neurovegetativo generados por la práctica hipopresiva (técnicas alicamentarias e hipnóticas).

Programa

- Quiz sobre los conocimientos adquiridos y sobre la práctica hipopresiva
- Técnicas hipopresivas rítmicas: GnRH y ritmos fundamentales: introducción [teoría]
- Revisión del programa básico de gimnasia hipopresiva y añadido de ejercicios hipopresivos que refuerzan los efectos somáticos y neurovegetativos (ejercicio terminal; alternativas asociadas) [práctica]
- Integración de las técnicas de aspiración diafragmática (pruebas diafragmáticas - posturas apnéicas hipopresivas - control de la variabilidad cardíaca) [práctica]
-
- Integración de la práctica hipopresiva en el síndrome de deficiencia postural (escoliosis posturales, dolores de riñones). Pruebas posturales y gimnasia hypo asimétrica [práctica]
- Bombeo energético: pruebas asociadas y práctica
- Gestión de los estrés oxidativos y neurovegetativos
- Utilización terapéutica de las técnicas hipopresivas (recapitulativo)