



## **Gimnasia y Técnicas Abdominales Hipopresivas**

### **3 seminarios de 3 días**

Las técnicas hipopresivas son ejercicios posturales ordenados y rítmicos que permiten la integración y la memorización de «mensajes» propioceptivos sensitivos o sensoriales asociados a una puesta en situación postural particular.

A largo plazo provocan un cambio significativo del esquema corporal (normalización de las tensiones musculares), del patrón respiratorio (normalización de los parámetros respiratorios) y del patrón emocional (normalización del estrés emocional).

\* Las técnicas hipopresivas con finalidad terapéutica\* están incluidas en tres grupos:

1. Las técnicas de Gimnasia Abdominal Hipopresiva (G.A.H.): los ejercicios posturales se agrupan según secuencias cronológicas rítmicas causando una disminución de la presión intraabdominal e intratorácica y una serie de activaciones automáticas divergentes de los músculos del periné y de la faja abdominal; así como una relajación simultánea de grupos musculares antigravitatorios hipertónicos y una estimulación del sistema neurovegetativo simpático. Aunque fue concebida originalmente para la prevención postparto y el tratamiento complementario de la incontinencia urinaria femenina, estudios posteriores han demostrado la implicación terapéutica positiva de la GAH en numerosos trastornos funcionales, especialmente en aquellos relacionados con el "Síndrome de Deficiencia postural "en particular en los síntomas de artralgiás crónicas, dorsalgias, lumbalgias, cervicalgias, ciáticas, en el tratamiento de las escoliosis idiopáticas, fatiga crónica, etc....

Existen actualmente 4 programas de GAH: la Gimnasia Abdominal Hipopresiva de base (que se imparte en el primer seminario), las variantes, el programa algorítmico asimétrico y el programa subacuático.

\* Existen técnicas hipopresivas con finalidad deportiva y lúdica, agrupadas bajo el nombre de «Deporte Hipopresivo» o «RSF (Reprocessing soft fitness) », sujetas a otros programas de formación para profesionales del fitness y el deporte.

2. Las técnicas de Aspiración Diafragmática (A.D.): todos los ejercicios se realizan en decúbito supino o lateral y en declive, en apnea espiratoria, asociados a una manipulación postural del diafragma y a una ventilación con oxígeno puro, bajo control manométrico abdominal y bajo control de la presión arterial, de la variabilidad del ritmo cardíaco y opcionalmente bajo controles electromiográficos.

Las técnicas de A.D. se utilizan en todos los casos de hipertonia diafragmática de grado 3, en el tratamiento de las hernias de hiato, del reflujo gastroesofágico (R.G.E.), de las hernias vaginales de grado 2; como tratamiento complementario de trastornos vasculares de los miembros inferiores y de la región pélvica, de las fibrosis perineales y en la preparación de deportistas de élite.

3. Las Técnicas de Transferencia Tensional (T.T.T.): todos los ejercicios se realizan en postura hipopresiva en apnea espiratoria, asociados a una puesta en tensión postural de grupos musculares antigravitatorios (técnica del bombeo energético), con oxigenoterapia, bajo control manométrico abdominal y opcionalmente, utilizando simultáneamente la electroestimulación o la estimulación vibratoria neuromuscular. Las T.T.T. se utilizan principalmente en disfunciones tónicas musculares importantes (distonías respiratorias, disinergia véscioesfínteriana o anorrectal, gran hipotonía de la faja abdominal, gran hipotonía perineal, asimetría postural, etc ...); tienen también un programa específico «parto» con el fin de facilitar el descenso del móvil fetal y la fase de expulsión.

Los dos últimos grupos de técnicas hipopresivas constituyen parte del contenido del segundo seminario (ver programa adjunto).

La formación completa en Gimnasia y Técnicas Hipopresivas incluye tres seminarios, siendo el primero de ellos accesible a distintos profesionales de la salud y el segundo y tercero sólo para fisioterapeutas. **La materia de cada uno de los seminarios consta de un contenido teórico y práctico completo;** sin embargo el acceso al segundo y al último seminario están condicionados al hecho de haber cursado el precedente.



## Primer seminario

### GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

En este seminario de tres días de duración, nuestros objetivos pedagógicos son: la formación de Terapeutas profesionales (médicos, fisioterapeutas, matronas) en la práctica de la Gimnasia Hipopresiva en el marco general de un tratamiento relacionado con la prevención de trastornos funcionales pelviperineales (ptosis de órganos pélvicos, incontinencia urinaria,...), abdominales (ptosis viscerales, hernias de hiato, hernias inguinales, hernias abdominales, hernias discuales), de la estática pélvica o lumbosacra (lumbalgias, sacralgias, cruralgias...) y con el postparto normal.

#### Programa y Cronograma Gimnasia Abdominal Hipopresiva de base

CONTENIDO	FECHAS	DURACIÓN (aproximada)	PROFESORADO
Bases fundamentales de la GAH		2 horas	Caufriez Marcel o colaboradores titulados
Espacio Manométrico abdominal : funcionalidad del diafragma, de la faja abdominal, del suelo pélvico; hiperpresión y riesgos de hernias (discal, inguinal, abdominal, vaginal)		3 horas	idem
Neurociencia : fenómenos de divergencia y disfunciones posturales abdominales y perineales.		2 horas	Idem
Demostración práctica : test posturales – divergencias		1 hora	Idem
Práctica de la GAH : secuencias 1 y 2		1 hora	Idem
Práctica de la GAH : secuencias 3 – 4 y 5		2 horas	Caufriez Marcel o colaboradores titulados
Práctica de la GAH : secuencias de pie rítmicas e intermediario 1		1 hora	idem
Práctica de la GAH: secuencias 6 – 7 – 8		2 horas	idem
Práctica de la GAH: secuencia intermediaria 2 y secuencia genupectoral (nº 9)		1 hora	idem
Práctica de la GAH: secuencia en cuadrupedia (nº 10), secuencia genupectoral pasiva (nº 11) y teoría sobre reprogramación postural vertebral		2 horas	idem
Práctica de la GAH: repetición rítmica de las secuencias 1 a 11		1 hora	idem
Práctica de la GAH: calentamiento		½ hora	Caufriez Marcel o colaboradores titulados
Práctica de la GAH: secuencia sentado-sastre (nº 12), secuencias semisentado (nº 13) y decúbito dorsal (nº14)		2 horas	idem
Práctica de la GAH: repetición completa y rítmica del programa de base		1 hora	idem
Test abdominales (teoría y práctica)		1 ½ hora	idem
Examen tipo test y conclusiones		1 hora	idem

Total: 24 horas de formación con 15 horas de práctica

Este programa se suministra a título informativo y puede ser modificado sobre la marcha, por actualización o adaptación al grupo formado.



## Segundo seminario

### Técnicas Hipopresivas de « Aspiración diafragmática (A.D.) » y de « Transferencia Tensional (T.T.T.) »

Este seminario de tres días de duración (estrictamente reservado para fisioterapeutas que asistieron al primer seminario: Gimnasia hipopresiva abdominal), tiene como objetivos pedagógicos:

- ❖ revisar el programa hipopresivo de base y responder a las preguntas planteadas por la práctica clínica de los participantes.
- ❖ completar la formación práctica en técnicas hipopresivas bajo control fisiológico instrumental de los efectos somáticos y neurovegetativos de las mismas (técnicas del spiro-tiger y técnica de control espectral de la Variabilidad Neurovegetativa Cardíaca).
- ❖ descubrir las técnicas hipopresivas relacionadas con la normalización tónica del diafragma torácico (aspiración diafragmática) y con la creación de divergencias neurofacilitadoras (Bombeo energético y Técnicas de Transferencia Tensional).
- ❖ descubrir y dominar el uso de la oxigenoterapia normobárica

#### Programa y Cronograma del segundo seminario

<b>CONTENIDO</b>	<b>FECHAS</b>	<b>DURACIÓN (aproximada)</b>	<b>PROFESORADO</b>
Revisión del programa de base de gimnasia abdominal hipopresiva du programme de base de gymnastique hypopressive – datos actualizados – variantes Responder a las preguntas		2 horas	
Estimulación neumotóxica y aprendizaje de las técnicas ventilatorias (Dilatadores, spiro-tiger)		2 horas	
Test respiratorios y validación sistémica		2 horas	
Oxigenoterapia práctica : efectos clínicos		2 horas	
Análisis espectral cardíaco y análisis clínico de la pulsatilidad neuronal neurovegetativa		3 horas	
Práctica de las Técnicas de		5 horas	

aspiración diafragmática <b>Clinica</b> asociada			
Práctica de las Técnicas de Transferencia Tensional <b>Clinica</b> asociada		5 horas	
Examen tipo test y conclusiones		1 hora	

Total: 22 horas de formación con 15 horas de práctica

Este programa se suministra a título informativo y puede ser modificado sobre la marcha, por actualización o adaptación al grupo formado, según la demanda general.



## Tercer seminario

### Integración y Reprogramación sistémica hipopresiva

### Hipopresivo asimétrico – Hipopresivo Deportivo Dinámico

Este seminario de tres días de duración (estrictamente reservado para fisioterapeutas que asistieron al segundo seminario) tiene como objetivos pedagógicos:

- ❖ tener la capacidad para establecer la toxicidad relativa de las técnicas hipopresivas y de asociar a ella un tratamiento alicamentario.
- ❖ dominar las técnicas de control a largo plazo de la práctica hipopresiva (Doppler, impedancia, perfilometría espinal,...).
- ❖ descubrir y dominar las técnicas hipopresivas relacionadas con el tratamiento de los trastornos de la gestión postural (escoliosis de origen postural).
- ❖ descubrir y dominar las primeras secuencias del Hipopresivo Deportivo Dinámico.

#### Programa y Cronograma del tercer seminario

CONTENIDO	FECHAS	DURACIÓN (aproximada)	PROFESORADO
Metabolismo del esfuerzo hipopresivo; toxicidad resultante; prevención y tratamiento		3 horas	
Impedancia sistémica Cálculo de la permeabilidad de la membrana celular Algoritmo de tratamiento		3 horas	
Utilización del Doppler Seguimiento de los efectos sobre la vascularización		2 horas	
Técnicas de control a corto y largo plazo		3 horas	
Hipopresivo asimétrico		3 horas	
Hipopresivo Dinámico Secuencia 1 Progresión 1 y 2		2 horas	
Hipopresivo Dinámico Secuencia 1 Progresión 3 y 4		2 horas	
Hipopresivo Dinámico Secuencia 2 Progresión 5-6-7-8		4 horas	
Examen tipo test y conclusiones		1 hora	

Total: 23 horas de formación

Este programa se suministra a título informativo y pueden ser modificado sobre la marcha, por actualización o adaptación al grupo formado, según la demanda general.