

Reprogrammation Systémique Hypopressive Fonctionnelle

Techniques « d'Aspiration diaphragmatique » et de « Pompage énergétique »

Strictement réservé aux Kinésithérapeutes ayant suivi le programme de base de Gymnastique Hypopressive



Les techniques hypopressives (ou dépressives) sont des exercices posturaux agencés et rythmés qui permettent l'intégration et la mémorisation de « messages » proprioceptifs sensitifs ou sensoriels associés à une mise en situation posturale particulière. Ils provoquent à long terme une modification significative du schéma corporel (normalisation des tensions musculaires) et émotionnel (normalisation du stress émotionnel).

Les techniques d'aspiration diaphragmatique : tous les exercices sont réalisés en décubitus ou en coucher latéral et en déclive, en apnée expiratoire, associés à une manipulation posturale du diaphragme et à une ventilation en oxygène pure, sous contrôle manométrique abdominal, et sous contrôle de la tension artérielle, de la variabilité du rythme cardiaque et optionnellement électromyographique.

Elles sont utilisées dans le traitement des hernies hiatales et du R.G.O. et dans la préparation des sportifs de haut niveau (normalisation des tensions musculaires et meilleure vascularisation).

Les techniques de « Pompage énergétique » : tous les exercices sont réalisés en posture hypopressive, en apnée expiratoire, associés à une mise en tension posturale de groupements musculaires anti-gravitaires, en oxycure, sous contrôle manométrique abdominal et optionnellement en utilisant simultanément l'électrostimulation abdominale (voire périnéale). Utilisées dans le traitement du syndrome de déficience posturale : scolioses, arthralgies fonctionnelles, troubles rythmiques (dysmenorrhées, énurésies, fertilité, etc...) et dans le domaine sportif : phase post-entraînement, tonification post-traumatique, musculation, amélioration des paramètres métaboliques et respiratoires, etc...

Ces techniques incluent également un programme spécifique accouchement (potentialisation de contractions utérines, amélioration des paramètres de descente du mobile foetal), et un programme spécial pour les sportifs à destination des moniteurs de sports et des préparateurs physiques : le Reprocessing Soft Fitness

Cette formation particulièrement pratique (75%) de trois jours auquel nous convions tous les kinésithérapeutes ayant suivi le cours de base de « Gymnastique Hypopressive » a pour objectifs pédagogiques :

- ❖ de parfaire la formation pratique en techniques hypopressives dans le cadre des dysfonctions liées au « Syndrome de déficience posturale et émotionnelle » (arthralgies chroniques, dorsalgies, lombalgies, cervicalgies, scolioses idiopathiques, fatigue chronique, céphalées, troubles de l'équilibre, Nausées, vomissements, vertiges, exotropie, Tachycardie, Dyspnée, Dyslexie, agoraphobie, dysménorrhées, douleurs abdominales, infertilités, Défaut de concentration, pertes de mémoire, anxiété, dépression, etc)
- ❖ de reviser le programme de base en gymnastique hypopressive, d'y ajouter les manoeuvres et postures hypobares potentialisatrices des effets hypopressifs sur le plan somatique et neurovégétatif.

- ❖ de découvrir les techniques hypopressives liées à la normalisation tonique du diaphragme thoracique (aspiration diaphragmatique) et à la création de divergences neurofacilitatrices (Pompage énergétique)
- ❖ de gérer le stress oxydatif et le stress neurovégétatif engendrés par la pratique hypopressive (techniques alicamentaires et hypnotiques)

Programme

- ❑ Quiz sur les connaissances acquises et sur la pratique hypopressive
- ❑ Techniques hypopressives rythmiques : GnRH et rythmes fondamentaux : introduction [théorie]
- ❑ Revision du programme de base de gymnastique hypopressive et ajout d'exercices hypopressifs potentialisant les effets somatiques et neurovégétatifs (exercice terminal; variantes associées) [pratique]
- ❑ Intégration des techniques d'aspiration diaphragmatique (tests diaphragmatiques – postures apnéiques hypopressives – contrôle de la variabilité cardiaque) [pratique]
- ❑ Intégration de la pratique hypopressive dans le syndrome de déficience posturale (scolioses posturales, lombalgies) → tests posturaux et gym hypo asymétrique [pratique]
- ❑ Pompage énergétique : tests associés et pratique
- ❑ Gestion des stress oxydatifs et neurovégétatifs
- ❑ Utilisation thérapeutique des techniques hypopressives (récapitulatif)

Enseignement :

L'enseignement est assuré par Marcel Caufriez sous le patronage de l'Institut International des Sciences de la Motricité.

Horaires de cours :

1^o jour : de 9h30 à 19H00

2^o jour : de 9h00 à 18H00

3^o jour : de 9h00 à 16h00

Coût de la formation : 490 €