

## Gymnastique et Techniques Abdominales Hypopressives

### 3 séminaires de 3 jours



Les techniques hypopressives 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), du schéma respiratoire (normalisation des paramètres respiratoires) et du schéma émotionnel (normalisation du stress émotionnel).

Les techniques hypopressives à visée thérapeutique\* sont répertoriées en trois groupes :

1. Les techniques de Gymnastique Abdominale Hypopressive (G.A.H.) : les exercices posturaux sont regroupés en séquence chronologiques rythmées provoquant une chute de pression intra-abdominale et intra-thoracique et une série d'activation automatique divergentes des muscles du périnée et de la sangle abdominale, ainsi qu'une relaxation simultanée de groupements musculaires antigravitaires hypertoniques et une stimulation du système neurovégétatif sympathique. Conçue à l'origine pour la prévention post-partum et le traitement complémentaire des Incontinences urinaires chez la femme, des études à posteriori ont démontré l'implication thérapeutique positive de la GAH dans de très nombreuses pathologies fonctionnelles, en particulier celles liées au « Syndrome de déficience posturale » en particulier dans des symptômes d'arthralgies chroniques, de dorsalgies, de lombalgies, de cervicalgies, de sciatalgies, dans le traitement des scoliozes idiopathiques, fatigue chronique, etc....

Ils existent actuellement 4 programmes de GAH : la Gymnastique Abdominale Hypopressive de base (celle qui est enseignée dans le premier séminaire), les variantes, le programme algorithmique asymétrique et le programme sub-aquatique.

\* Il existe des techniques hypopressives à visée sportive et ludique, reprises sous l'appellation « Hypopressif sportif » ou « RSF (Reprocessing soft fitness) » ; elles font l'objet d'autres formations à destination des professionnels du fitness et du sport.

2. Les techniques d'Aspiration Diaphragmatique (A.D.) : 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 électromyographiques.

Les techniques A.D. sont utilisées dans tous les cas d'hypertonie diaphragmatique de grade 3, dans le traitement des hernies hiatales, du R.G.O., des hernies vaginales de grade 2, en traitement complémentaire des troubles vasculaires des M.I. et de la région pelvienne, des fibroses périnéales et dans la préparation des sportifs de haut niveau.

3. Les Techniques de Transfert Tensionnel (T.T.T.) : tous les exercices sont réalisés en posture hypopressive en apnée expiratoire, associés à une mise en tension posturale de groupements musculaires anti-gravitaires (technique du pompage énergétique), en oxycure, sous contrôle manométrique abdominal et optionnellement en utilisant simultanément l'électrostimulation ou la stimulation vibratoire neuro-musculaire.

Les T.T.T. sont surtout utilisées dans les dysfonctions toniques musculaires importantes (dystonies respiratoires, dysnergie vésico-sphinctérienne ou ano-rectale, hypotonie majeure de la sangle abdominale, hypotonie majeure du périnée, asymétrie posturale, etc ....) ; elles comportent également un programme spécifique « accouchement » dans le but de faciliter la descente du mobile fœtal et la phase d'expulsion.

Les deux derniers groupes de techniques hypopressives constituent une partie de la matière du second séminaire (voir programmes annexés).

La formation complète en Gymnastique et Techniques Hypopressives comportent trois séminaires, le premier étant accessible aux professionnels de la Santé, le second et le troisième, uniquement aux kinésithérapeutes. **La matière de chacun des séminaires est constituée d'un contenu théorique et pratique intégral** ; cependant l'accès au second et au dernier séminaires est conditionné au suivi du précédent.



## Premier séminaire

### GYMNASTIQUE ABDOMINALE HYPOPRESSIVE

Dans ce séminaire d'une durée de trois jours, nos objectifs pédagogiques sont : de former des Thérapeutes professionnels (médecins, Kinés, sages-femmes) à la pratique de la Gymnastique Hypopressive dans le cadre général d'un traitement lié à la prévention de troubles fonctionnels pelvi-périnéaux (ptose des organes pelviens, incontinence urinaire ...), abdominaux (ptoses viscérales, hernies hiatales, hernies inguinales, hernies abdominales, hernies discales), de la statique pelvienne ou lombo-sacrée (lombalgies, sacralgies, cruralgies ...) et au post-partum normal.

#### Programme et Chronogramme Gymnastique Abdominale Hypopressive de base

CONTENU	DATES	DUREE (aproximative)	INTERVENANT
Bases fondamentales de la GAH		2 heures	Caufriez Marcel ou collaborateurs attitrés
Enceinte Manométrique abdominale : fonctionnalité du diaphragme, de la sangle abdominale, du plancher pelvien; hyperpression et risques herniaires (discal, inguinal, abdominal, vaginal)		3 heures	idem
Neurosciences : phénomènes des divergences et dysfonctions posturales abdominales et périnéales		2 heures	idem
Démonstration pratique : tests posturaux - divergences		1 heure	idem
Pratique de la GAH : séquences 1 et 2		1 heure	idem
Pratique de la GAH : séquences 3 – 4 et 5		2 heures	Caufriez Marcel ou collaborateurs attitrés
Pratique de la GAH : séquences debout en rythme et intermédiaire 1		1 heure	idem
Pratique de la GAH : séquences 6 – 7 - 8		2 heures	idem
Pratique de la GAH : séquence intermédiaire 2 et séquence genu-pectoral (n° 9)		1 heure	idem
Pratique de la GAH : séquence quadrupédique (n° 10), séquence genu-pectoral passive (n° 11) et théorie sur reprogrammation posturale vertébrale		2 heures	idem
Pratique de la GAH : répétition rythmée des séquences 1 à 11		1 heure	idem
Pratique de la GAH : échauffement		½ heure	Caufriez Marcel ou collaborateurs attitrés
Pratique de la GAH : séquence assis-tailleur (n° 12), séquences semi-assis (n° 13) et coucher dorsal (n°14)		2 heures	idem
Pratique de la GAH : répétition complète et rythmée du programme de base		1 heure	idem
Tests abdominaux (théorie et pratique)		1 ½ heure	idem
QCM et conclusions		1 heure	idem

Total : 24 heures de formation dont 15 heures de pratique

Ce programme est donné à titre informatif et peut être modifié en cours, pour actualisation ou adaptation au groupe formé.



## Deuxième séminaire

### Techniques Hypopressives « d'Aspiration diaphragmatique (A.D.) » et de « Transfert Tensionnel (T.T.T.) »

Ce séminaire d'une durée de trois jours (Strictement réservé aux Kinésithérapeutes ayant suivi le premier séminaire : Gymnastique Abdominale Hypopressive), a pour objectifs pédagogiques :

- ❖ de réviser le programme hypopressif de base et de répondre aux questions soulevées par la pratique clinique des participants
- ❖ de parfaire la formation pratique en techniques hypopressives dans le cadre du contrôle physiologique instrumental des effets somatiques et neurovégétatifs de celles-ci (techniques du spiro-tiger et technique de contrôle spectral de la Variabilité Neurovégétative Cardiaque)
- ❖ de découvrir les techniques hypopressives liées à la normalisation tonique du diaphragme thoracique (aspiration diaphragmatique) et à la création de divergences neurofacilitatrices (Pompage énergétique et Techniques de Transfert Tensionnel)
- ❖ de découvrir et maîtriser l'utilisation de l'oxycure normobare

#### Programme et Chronogramme du second séminaire

CONTENU	DATES	DUREE (aproximative)	INTERVENANT
Revision du programme de base de gymnastique hypopressive – données actualisées – variantes Réponse aux questions		2heures	
Stimulation pneumotaxique et apprentissage des techniques ventilatoires (Dilatateurs, spiro-tiger)		2 heures	
Tests respiratoires et validation systémique		2 heures	
Oxycure pratique : effets cliniques		2 heures	
Analyse spectrale cardiaque et analyse clinique de la pulsatilité neuronale neurovégétative		3 heures	
Pratique des Techniques d'aspiration diaphragmatique Clinique associée		5 heures	
Pratique des Techniques de Transfert Tensionnel Clinique associée		5 heures	
QCM et conclusions		1 heure	

Total : 22 heures de formation

Ce programme est donné à titre informatif et peut être modifié en cours, pour actualisation ou adaptation au groupe formé, selon la demande générale.



## Troisième séminaire

### Intégration et Reprogrammation systémique hypopressive Hypopressif asymétrique – Hypopressif Sportif Dynamique

Ce séminaire d'une durée de trois jours (Strictement réservé aux Kinésithérapeutes ayant suivi le second séminaire : a pour objectifs pédagogiques :

- ❖ d'avoir la capacité d'établir la toxicité relative des techniques hypopressives et d'y associer un traitement alicamentaire
- ❖ de maîtriser les techniques de contrôle à long terme de la pratique hypopressive (Doppler, impédance, profilométrie spinale, ....)
- ❖ de découvrir et maîtriser les techniques hypopressives liées au traitement des troubles de la gestion posturale (scolioses d'origine posturale)
- ❖ de découvrir et maîtriser les premières séquences de l'Hypopressif Sportif Dynamique

#### Programme et Chronogramme du troisième séminaire

CONTENU	DATES	DUREE (aproximative)	INTERVENANT
Métabolisme de l'effort hypopressif; toxicité résultante; prévention et traitement		3 heures	
Impédance systémique Calcul de la perméabilité membranaire cellulaire Algorithme de traitement		3 heures	
Utilisation du Doppler Suivi des effets vascularisants		2 heures	
Techniques de contrôle à court et long terme		3 heures	
Hypopressif asymétrique		3 heures	
Hypopressif Dynamique Séquence 1 Progression 1 et 2		2 heures	
Hypopressif Dynamique Séquence 1 Progression 3 et 4		2 heures	
Hypopressif Dynamique Séquence 2 Progression 5-6-7-8		4 heures	
QCM et conclusions		1 heure	

Total : 23 heures de formation

Ce programme est donné à titre informatif et peut être modifié en cours, pour actualisation ou adaptation au groupe formé, selon la demande générale.