



## GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA - NIVEL 2

### (Gimnasia Hipopresiva Estática)

El seminario de **Gimnasia Hipopresiva Estática (GAH 2)** es la seguida del seminario de Gimnasia Abdominal Hipopresiva de Base (GAH 1) : es una parte importante del eje postural del **Método Hipopresivo** y que completa las especializaciones **Periparto, Terapias manuales e instrumentales PelviPerineales, Alto Rendimiento Fisiológico**.

Las técnicas desarrolladas en el eje postural del Método Hipopresivo están relativas a los tratamientos de las disfunciones del **Síndrome de Deficiencia Postural (S.D.P.)**.

El S.D.P. incluye múltiples síntomas relativos al niño o al adolescente (dislexia, hiperactividad, enuresia, escoliosis,...) y al adulto joven o mayor (cistitis crónicas, disfunciones digestivas, astenia, bruxismo, ansiedad, depresión, síndrome postraumático, lumbalgias, dorsalgias, cervicalgias, dolores retrooculares, dolores segmentarios, disfunciones de la marcha, asimetría postural, ...).

Al fin de este segundo seminario, el profesional de la Salud (Médicos, Fisioterapeutas , Matronas, ...) tendrán la capacidad de practicar los tests del algoritmo hipopresivo de base, permitiendo de elegir las técnicas hipopresivas apropiadas, de organizar el tratamiento completo de un paciente según los criterios del Método Hipopresivo y de practicar la Gimnasia Hipopresiva Estática en el campo de las situaciones terapéuticas siguientes : **Postparto a medio plazo** (a partir de 3 meses después del parto), **Rectificación Postural de Mantenimiento** (Tratamiento asociado de las dorsalgias y lumbalgias funcionales), **Drainaje Vascular de los MI y de la pelvis** (tratamiento asociado de los dolores pelvianos y de las “pesadez” vasculares segmentarias, prevención de las varices), **Activación de la Faja Abdominal y del Periné** (tratamiento asociado de las disfunciones uroginecológicas y anorectales), **Normalización de las tensiones de los músculos de la cadena posterior** (mejor movilidad y disminución de los riesgos de artralgias y de artrosis). El profesional del deporte verá mejorar los resultados de sus atletas (mejor elasticidad, mejor oxygenación de los tejidos, mejor gestión de la fatiga, mejor recuperación).

### Los Objetivos pedagógicos del seminario 2 de GAH

- Aprendizaje del Algoritmo Hipopresivo de base
- Aprendizaje de las secuencias del programa completo de Gimnasia hipopresiva Estática
- Tratamiento del entorno relativo a la GAH Estática
- Introducción a las secuencias terapéuticas del Periparto

DIAS	PROGRAMA	
Día 1	Algoritmo Hipopresivo : tests posturales	Práctica y Demostración
	Algoritmo Hipopresivo : tests diafragmáticos	Práctica
	Algoritmo Hipopresivo : tests respiratorios	Demostración
	Algoritmo Hipopresivo : tests abdominales	Práctica
Día 2	Gimnasia Abdominal Hipopresiva : revisión de los ejercicios 1 a 15	Práctica
	Ejercicio intermediario 6 de ida y vuelta (nº 16)	Práctica
	Ejercicios Hipopresivos “sentado-sastre” (nº 17)	Práctica
	Ejercicio intermediario 7 (nº 18)	Práctica
Día 3	Ejercicio Hipopresivo “Sentado-playa” (nº 19)	Práctica
	Ejercicio intermediario (nº 20)	Práctica
	Ejercicio Hipopresivo “Rollo” (nº 21)	Práctica
	Revisión completa del programa GAH de grupo	Práctica
	Rehabilitación Postparto	Teoría
	Fin del segundo seminario	

Durante este segundo seminario, la valoración práctica es constante; el título obtenido es **“Master-Experto en Gimnasia Abdominal Hipopresiva”**.

Después de este seminario proponemos un Taller de revisión de un día, del programa de los hipopresivos estáticos. Consultar la página WEB [www.marcel-caufriez.net](http://www.marcel-caufriez.net)