

METODO HIPOPRESIVO

Dr Marcel Caufriez

En el corazón de las **Ciencias de la Motricidad**, el **Método Hipopresivo**® del Dr Marcel Caufriez, incluye ejercicios posturales rítmicos y secuenciales (agrupados en programas de gimnasia hipopresiva) asociados siempre en Terapia a diferentes técnicas de Terapia Manual y instrumental, a técnicas ecofisiológicas y técnicas de gestión emocional, que permiten la integración, la memorización y la automatización de “mensajes” propioceptivos sensitivos o sensoriales asociados a un puesta en situación postural particular.

Los ejercicios de **Gimnasias Hipopresivas** (hay diferentes programas con objetivos diferentes) provocan a largo plazo una modificación significativa del esquema corporal (normalización de las tensiones musculares), del esquema respiratorio (normalización de los parámetros respiratorios) y del esquema emocional (normalización de la gestión emocional).

La Palabra “Hipopresivo”, creada por el Dr Caufriez en los años 80, viene del Frances “Hypo”, que significa “menos” y de “pression” (“presión” en español) : es decir, que practicar los ejercicios “Hipopresivos” no genera aumento de presión abdominal (o poco) [pueden también disminuir la presión abdominal y en este caso se llaman “depresivos”]. A largo plazo, la práctica regular de los Hipopresivos mejoran mucho la gestión de la presión abdominal y torácico en cualquier práctica física. (El Dr Marcel Caufriez es titular de las marcas comunitarias siguientes : **“HIPOPRESIVO”** núm. 13626841, **“GIMNASIA HIPOPRESIVA Y DEPRESIVA”** (núm. 7058217), **“METODO HIPOPRESIVO”** núm. 11061355). [los derechos relativos a la propiedad intelectual están protegidos por el real decreto legislativo I/1996, del 12 de abril y las marcas comunitarias por el art. 9 del reglamento (CE) N. 207/2009 del consejo de 26 de febrero de 2009]

En el **Método Hipopresivo**, proponemos tres enfoques profesionales : la opción **“Terapéutica”** (para los profesionales de la Salud), la opción **“Fitness”** (para los diplomados en educación Física y Instructores de Fitness) y la opción **“Deporte de Alto Nivel”** (para los miembros de los equipos científicos y médicos que tratan deportistas de alto nivel).

La opción **“Terapéutica”** incluye 6 seminarios y 3 talleres de revisión.

- seminario 1 = Gimnasia Hipopresiva nivel 1 (Gimnasia Hipopresiva de Base)
- seminario 2 = Gimnasia Hipopresiva nivel 2 (Gimnasia Hipopresiva Estática)
- seminario 3 = Gimnasia Hipopresiva nivel 3A (Técnicas de Aspiración Diafragmática)
- seminario 4 = Gimnasia Hipopresiva nivel 4A (Gimnasia Hipopresiva asimétrica, variantes)
- seminario 5 = Gimnasia Hipopresiva nivel 5A (Técnicas de Transferencia Tensional)
- seminario 6 = Gimnasia Hipopresiva nivel 6A (Postural Hypo Head and Face)

La opción **“Deporte y Alto Rendimiento Fisiológico” [Hypopressive High Level Fisiology and Sport Performance]** incluye 3 seminarios especializados y 3 Work Shops asociados opcionales.

- seminario 1 = Gimnasia Hipopresiva Dinámica = nivel 3B
(Warm up; Hypo Start Training; Dinámico 3)
- seminario 2 = Gimnasia Hipopresiva Dinámica = nivel 4B
(Dinámico 3 y 4)
- seminario 3 = Posturas Hipopresivas de Alto Rendimiento = nivel 5B

La opción “**Fitness**” incluye 2 seminarios técnicos y 2 Work Shops asociados, 2 seminarios tecnológicos (más dos work shops) y un seminario académico (+ estancias)

NIVEL TÉCNICO = enseñar a los clientes diversos programas de los Hipopresivos

seminario 1 = Reprocessing Soft Fitness Dinámico = nivel Elemental Instructor

seminario 2 = Reprocessing Soft Fitness Dinámico = nivel Expert Instructor

NIVEL TECNOLÓGICOS

seminarios 3 y 4 = Master Health Hypopressive Expert = nivel Master-Expert (consejos prevención Salud y director de un centro oficial “Método Hipopresivo”)

NIVEL ACADEMICO = 1 seminario de 4 días (futuros profesores)

El Método Hipopresivo incluye también una charla de información abierta al público en general y un curso de iniciación al Método Hipopresivo (Hypopressives Patterns).

