

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA - NIVEL 1

(Gimnasia Hipopresiva de Base)

Este primer seminario de GAH es un curso de base que da el acceso a todos los seminarios Terapeúticos y del deporte del **Método Hipopresivo**. Este Método global creada durante los años 80 por el Dr Marcel Caufriez, da a los terapeutas los conocimientos teóricos y prácticos indispensables para tratar o prevenir una serie de disfunciones relativas a diversas especializaciones profesionales de la Salud, específicas al Síndrome de Deficiencia Postural (Lumbalgias, dorsalgias, escoliosis, artralgias, artrosis, ...), a las disfunciones urinarias (Incontinencia urinaria, urgencias miccionales, ptosis pelvianas, ...), a las disfunciones gastroenterológicas (reflujo gastroesofágico, estreñimientos, ...), a las disfunciones emocionales (ansiedad, depresión,

Al fin de este primer seminario, el profesional de la Salud (Médicos, Fisioterapeutas, Matronas) tendrá la capacidad profesional para organizar el tratamiento de base de un paciente según los criterios terapéuticos del Método Hipopresivo y de practicar el programa de Gimnasia Hipopresiva de Base en los campos siguientes : **Postparto a medio plazo** (a partir del tercer mes después del parto); **Rectificación Postural del eje vertebral** (Tratamiento de base de las Dorsalgias y lumbalgias funcionales); **Drainaje Vascular de los MI y de la pelvis** (tratamiento de los dolores pelvianos y del pesadez vascular segmentario, prevención de las varices); **Activación de la Faja Abdominal y del periné** (tratamiento de base de las disfunciones uroginecológicas y anorrectales); **Normalización de las tensiones de los músculos de la cadena posterior** (mejor movilidad y disminución de los riesgos de artralgias y de artrosis).

Los Objetivos pedagógicos del seminario 1 de GAH

- Aprendizaje de las bases científicas, técnicas y clínicas del Método Hipopresivo
- Aprendizaje de las normas fundamentales de neurociencias relativas a la práctica de la Gimnasia Hipopresiva
- Aprendizaje de las secuencias prácticas de los ejercicios hipopresivos
- Aprendizaje de los ejercicios de Gimnasia hipopresiva de base y de sus progresiones

DIAS	PROGRAMA	
Día 1	Presentación general del Método Hipopresivo	Teoría
	Reseña Histórica y bases fundamentales de las técnicas hipopresivas	Teoría

DIAS	PROGRAMA	
	Centros respiratorios y neurodivergencias	Teoría y Demostración
	Diafragma torácico- Faja Abdominal - Periné	Teoría
	Tono - Tono postural - Tono Fásico	Teoría
	Presión y noción de hiperpresión cuantitativa y cualitativa	Teoría
Día 2	Criterios de inclusión de las técnicas hipopresivas	Teoría
	Presentación del Algoritmo Hipopresivo	Teoría
	Organización clínica de la Gimnasia Hipopresiva de base	Teoría
	Vestimenta y entorno Factores químicos : noción de base	Teoría
	Ejercicios respiratorios y apnea espiratoria	Práctica
	Ejercicios Hipopresivos iniciales	Práctica
	Ejercicios Hipopresivos ortoestáticos (nº 1 à 4)	Práctica
	Ejercicio intermediario 1 (nº 5)	Práctica
	Ejercicios Hipopresivos de rodilla (nº 6 à 8)	Práctica
Día 3	Ejercicio intermediario 2 (nº 9)	Práctica
	Ejercicio intermediario 3 (nº 10)	Práctica
	Ejercicio intermediario Genu-Pectoral activo (nº 11)	Práctica
	Ejercicio intermediario 4 (nº 12)	Práctica
	Ejercicio intermediario 4 patas (nº 13)	Práctica
	Ejercicio intermediario 5 (nº 14)	Práctica
	Ejercicio intermediario Genu-Pectoral pasivo (nº 15)	Práctica
	Revisión de forma continuada de los ejercicios 1 à 15	Práctica
	Fin del primer seminario	

Durante este seminario, la valoración se hace de forma constante; el título obtenido es :
“Certificado en Gimnasia Hipopresiva de base”

N.B. La formación completa en Gimnasia Abdominal Hipopresiva incluye los dos primeros seminarios (título final : **Master-Expert en GAH**), y un Taller de Revisión del programa de GAH Estática (+ respuestas a las preguntas).