

METODO HIPOPRESSIVO
Dr Marcel Caufriez
Primo seminario
GINNASTICA ADDOMINALE HIPOPRESSIVA

In questo seminario di tre giorni, il nostro obiettivo pedagogico è dare ai professionisti della Salute (Medici, Fisioterapisti, Ostetriche):

- le basi fondamentali scientifiche e cliniche della tecnica **Hipopressiva**,
- di insegnare la pratica della **Ginnastica Hipopressiva di base**, nell'ambito di un trattamento riguardante la prevenzione di disfunzioni pelviche perineali (ptosi degli organi pelvici, incontinenze urinarie), addominali (ptosi viscerali, ernie iatali, ernie inguinali, ernie addominali, ernie discali), dell'equilibrio posturale (sindrome da deficienza posturale) e del post-parto normale.

Programma del primo seminario

Giorno 1

Presentazione generale del Metodo Hipopressivo Teoria
Rassegna Storica e basi fondamentali delle tecniche hipopressive Teoria
Centri respiratori e neurodivergenze Teoria e Pratica
Diaframma toracico- Fascia Addominale - Perineo Teoria
Tono - Tono posturale - Tono Fasico Teoria
Pressione e nozione di iperpressione quantitativa e qualitativa Teoria

Giorno 2

Criteri di inclusione delle tecniche Hipopressive Teoria
Presentazione dell' Algoritmo Hipopressivo Teoria
Organizzazione clinica della Ginnastica Hipopressiva di base Pratica
Fattori chimici e ambientali, nozioni di base Pratica
Esercizi respiratori e apnea espiratoria Pratica
Esercizi Hipopressivi ortostatici (n° 1 a 4) Pratica
Esercizio intermedio 1 (n° 5) Pratica
Esercizi Hipopressivi in ginocchio (n° 6 a 8) Pratica

Giorno 3

Esercizio intermedio 2 (n° 9) Pratica
Esercizio intermedio 3 (n° 10) Pratica
Esercizio intermedio Genu-Pettorale attivo (n° 11) Pratica
Esercizio intermedio 4 (n° 12) Pratica
Esercizio intermedio 4 zampe (n° 13) Pratica
Esercizio intermedio 5 (n° 14) Pratica
Esercizio intermedio Genu-Pettorale passivo (n° 15) Pratica
Revisione continua degli esercizi da 1 a 15 Pratica

Alla fine di questo seminario, il professionista conoscerà le basi fondamentali delle tecniche hipopressive, le indicazioni principali e le contro-indicazioni. Sarà capace di applicare in sedute individuali le tecniche hipopressive relative agli esercizi hipopressivi dall'1 al 15.

VALUTAZIONE E TITOLI

Nel corso di questo seminario la valutazione viene effettuata in forma costante. Alla fine si ottiene il certificato in **“Ginnastica Hipopressiva di base”**

N.B. La formazione completa in Ginnastica Addominale Hipopressiva include i due seminari base e avanzato alla fine dei quali si ottiene il diploma di : **“Master-Esperto in GAH”**.