

Ginnastica Hipopressiva di base (GAH 1)

METODO HIPOPRESSIVO – LIVELLO 1

Questo primo seminario di GAH è un corso di base che dà l'accesso al livello 2 di formazione nel **Metodo Hipopressivo**. Questo Metodo globale, che si rivolge principalmente alla donna, creato negli 80 dal Dr Marcel Caufriez, dà ai terapeuti le conoscenze teoriche e pratiche indispensabili per trattare o prevenire una serie di disfunzioni relative a diverse specializzazioni professionali della Salute, in modo specifico alla **Sindrome de Deficienza Posturale** (Lombalgie, dorsalgie, scoliosi, artralgie, artrosi, ...), alle disfunzioni urinarie (Incontinenza urinaria, urgenza minzionale, ptosi pelviche, ...), alle disfunzioni gastrointestinali (reflusso gastroesofageo, stipsi, ...), alle disfunzioni emozionali (ansietà, depressione,).

Questo seminario di tre giorni (18 ore di formazione presenziale e 22 ore di formazione non presenziale; in totale 3 ECTS) è aperto a Medici, Fisioterapisti e Ostetriche, ed anche agli studenti dell'ultimo anno di formazione professionale nel campo della medicina o della fisioterapia.

Alla fine di questo primo seminario, i professionisti avranno la capacità tecnica per organizzare il trattamento di base di un paziente secondo i criteri terapeutici del Metodo Hipopressivo e di praticare il programma di Ginnastica Hipopressiva di Base nei seguenti campi:

Postparto a medio termine (a partire dal terzo mese dopo il parto);

Rettificazione Posturale dell'asse vertebrale (Trattamento di base delle Dorsalgie e lombalgie funzionali);

Drenaggio Vascolare degli Arti Inferiori e della pelvi (trattamento dei dolori pelvici e della pesantezza vascolare segmentaria, prevenzione delle varici);

Attivazione della Fascia Addominale e del perineo (trattamento di base delle disfunzioni uroginecologiche e anorettali);

Normalizzazione delle tensioni dei muscoli della catena posteriore (miglior mobilità e diminuzione dei rischi di artralgie e di artrosi).

Gli Obiettivi pedagogici del seminario GAH 1 sono :

- Apprendere le basi scientifiche, tecniche e cliniche del Metodo Hipopressivo
- Apprendere le norme fondamentali delle neuroscienze relative alla pratica della Ginnastica Hipopressiva
- Apprendere le sequenze pratiche degli esercizi hipopressivi
- Apprendere gli esercizi di Ginnastica hipopressiva di base e le sue progressioni

GIORNO	PROGRAMMA	
Giorno 1	Presentazione generale del Metodo Hipopressivo	Teoria
	Rassegna Storica e basi fondamentali delle tecniche hipopressive	Teoria
	Centri respiratori e neurodivergenze	Teoria e Dimostrazione
	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 ipopressive	Teoria
	Presentazione dell' Algoritmo ipopressivo	Teoria
	Organizzazione clinica della Ginnastica Hipopressiva di base	Teoria
	Vestiario e ambiente	Teoria
	Fattori chimici : nozioni di base	Teoria
	Esercizi respiratori e apnea espiratoria	Practica
	Esercizi Hipopressivi iniziali	Practica
	Esercizi Hipopressivi ortostatici (n° 1 a 4)	Practica
	Esercizio intermedio 1 (n° 5)	Practica
	Esercizi Hipopressivi de rodilla (n° 6 a 8)	Practica
Giorno 3	Esercizio intermedio 2 (n° 9)	Practica
	Esercizio intermedio 3 (n° 10)	Practica
	Esercizio intermedio Genu-Pectoral attivo (n° 11)	Practica
	Esercizio intermedio 4 (n° 12)	Practica
	Esercizio intermedio 4 patas (n° 13)	Practica
	Esercizio intermedio 5 (n° 14)	Practica
	Esercizio intermedio Genu-Pectoral pasivo (n° 15)	Practica
	Revisione in forma continuata degli esercizi 1 a 15	Practica
	Fine del primo seminario	

Ginnastica Hipopressiva Statica (GAH2)

GINNASTICA ADDOMINALE HIPOPRESSIVA – LIVELLO 2

Il seminario di **Ginnastica Hipopressiva Statica (GAH 2)** è il proseguimento del seminario di Ginnastica Addominale Hipopressiva di Base (GAH 1) : è una parte importante dell' asse posturale del **Metodo Hipopressivo** e completa le specializzazioni **Periparto, Terapie manuali e strumentali PelviPerineali, Alto Rendimento Fisiologico**.

Le tecniche sviluppate nell' asse posturale del Metodo Hipopressivo sono relative ai trattamenti delle disfunzioni della **Sindrome de Deficienza Posturale (S.D.P.)**.

La S.D.P. include una moltitudine di sintomi relativi al bambino o all' adolescente (dislessia, iperattività, enuresi, scoliosi,...) e all' adulto giovane o anziano (cistiti croniche, disfunzioni digestive, astenia, bruxismo, ansietà, depressione, sindrome post-traumatica, lombalgie, dorsalgie, cervicalgie, dolori retrooculari, dolori segmentari, disfunzioni della marcia, asimmetria posturale, ...).

Alla fine di questo secondo seminario, il professionista della Salute (Medici, Fisioterapesti , Ostetriche, ...) avranno la capacità di praticare i tests dell' algoritmo hipopressivo di base, permettendo di eleggere le tecniche hipopressive appropriate, di organizzare il trattamento completo di un paziente secondo i criteri del Metodo Hipopressivo e di praticare la Ginnastica Hipopressiva Statica nel campo delle seguenti situazioni terapeutiche :

Postparto a medio termine (a partire dai 3 mesi dopo il parto),

Rettificazioni Posturali di Mantenimento (Trattamento associato delle dorsalgie e lombalgie funzionali),

Drenaggio Vascolare degli Arti Inferiori e della pelvi (trattamento associato dei dolori pelvici e della "pesantezza" vascolare segmentaria, prevenzione delle varici),

Attivazione della Fascia Addominale e del Perineo (trattamento associato delle disfunzioni uroginecologiche e anorettali),

Normalizzazione delle tensioni dei muscoli della catena posteriore (miglior mobilità e diminuzione dei rischi d artralgie e di artrosi).

Il professionista dello sport vedrà migliorare i risultati dei suoi atleti (miglior elasticità, miglior ossigenazione dei tessuti, miglior gestione della fatica, miglior recupero).

Gli Obiettivi pedagogici del seminario 2 di GAH

- Apprendere l' Algoritmo Hipopressivo di base
- Apprendere la sequenza del programma completo di Ginnastica hipopressiva Statica
- Trattamento dell'ambiente relativo alla GAH Statica

GIORNO	PROGRAMMA	
Giorno 1	Algoritmo Hipopressivo : tests posturali	Practica e Dimostrazione
	Algoritmo Hipopressivo : tests diaframmatici	Practica
	Algoritmo Hipopressivo : tests respiratori	Dimostrazione
	Algoritmo Hipopressivo : tests addominali	Practica

Giorno 2	Ginnastica Addominale Hipopressiva : revisione degli esercizi 1 a 15	Practica
	Esercizio intermedio 6 de ida y vuelta (n° 16)	Practica
	Esercizio Hipopressivo “sentado-sastre” (n° 17)	Practica
	Esercizio intermedio 7 (n° 18)	Practica
Giorno 3	Esercizio Hipopressivo “Sentado-playa” (n° 19)	Practica
	Esercizio intermedio (n° 20)	Practica
	Esercizio Hipopressivo “Rollo” (n° 21)	Practica
	Revisione completa del programma GAH di gruppo	Practica
	Riaabilitazione Postparto	Teoria
	Fine del secondo seminario	