

VOLUMEN 2

Hipopresivos

Guía práctica

GALA CALERO
EXPERTA EN FITNESS PRE Y POSTNATAL

**Postura, abdomen y suelo
pélvico**

HIPOPRESIVOS

GUÍA PRÁCTICA

ÍNDICE:

1: ¿Qué son los ejercicios hipopresivos?	2
2. Precauciones antes de realizar los ejercicios hipopresivos	2
3. Preparación para los hipopresivos	3
4. La Hormesis	4
5. La Hormesis de los Hipopresivos	4
6. Pautas posturales	5
7. Errores comunes	5
8. Glotis control	6
9. Duración de la apnea	6
10. Posturas básicas	7
11. La respiración	
12. Rutina de nivel I	
12.1 Deméter	
12.2. Artemisa	
12.3 Aura	
12.4 Maya	
12.5 Gaia	
12.6 Hestia	
12.7 Deméter	

Capítulo 1: ¿Qué son los ejercicios hipopresivos?

Los ejercicios hipopresivos son una técnica de entrenamiento muscular que se enfoca en la contracción y relajación de los músculos del abdomen, la pelvis y el diafragma, con el objetivo de mejorar la postura, la respiración y la función del suelo pélvico. Estos ejercicios han ganado popularidad en las últimas décadas debido a su eficacia en la prevención y tratamiento de la incontinencia urinaria y la mejora de la función sexual.

Aunque los ejercicios hipopresivos se han popularizado recientemente, algunos de ellos tienen su origen en la práctica del yoga, donde se conocen como bandhas. Estos ejercicios se han utilizado durante siglos para mejorar la función del suelo pélvico y la respiración, y se han adaptado a los ejercicios hipopresivos modernos desarrollados por Marcel Caufriez.

La práctica de los ejercicios hipopresivos se realiza a través de una serie de posturas y movimientos que involucran la contracción de los músculos del abdomen y la pelvis, mientras se mantiene una respiración controlada y se evita la sobrecarga de la zona lumbar. Al contrario de los ejercicios abdominales tradicionales, en los hipopresivos se busca reducir la presión en la zona abdominal y mejorar la tonicidad de los músculos del suelo pélvico.

Entre los beneficios que se atribuyen a los ejercicios hipopresivos se encuentran la mejora de la postura, la disminución de la cintura abdominal, el aumento de la capacidad pulmonar y la mejora de la función sexual. Estos ejercicios son beneficiosos para una amplia gama de personas, desde atletas de alto rendimiento hasta personas que buscan mejorar su salud y bienestar en general.

En resumen, los ejercicios hipopresivos son una técnica de entrenamiento muscular efectiva para mejorar la postura, la respiración y la función del suelo pélvico. Aunque han ganado popularidad en las últimas décadas, algunos de ellos tienen su origen en la práctica del yoga, donde se conocen como bandhas. Estos ejercicios son una excelente opción para cualquier persona que busque mejorar su salud y bienestar en general.

Capítulo 2: Precauciones antes de realizar los ejercicios hipopresivos

Antes de comenzar a realizar los ejercicios hipopresivos, es importante tener en cuenta una serie de precauciones que te ayudarán a evitar lesiones y a obtener el máximo beneficio de los ejercicios. Algunas de estas precauciones son:

1. Consulta a un profesional de la salud: Si tienes alguna lesión, enfermedad o condición médica, es importante consultar a un profesional de la salud antes de comenzar a realizar los ejercicios hipopresivos. Algunas personas pueden requerir una adaptación de los ejercicios para evitar lesiones.
2. Respiración: La respiración es fundamental en los ejercicios hipopresivos, y es importante aprender la técnica correcta antes de comenzar a practicarlos. Asegúrate de respirar profundamente y de manera controlada durante los ejercicios.
3. Postura: La postura es un factor importante en los ejercicios hipopresivos, y es importante asegurarse de mantener una buena alineación del cuerpo durante la práctica. Mantén la columna vertebral alargada y la pelvis en posición neutral para evitar lesiones.
4. Ejecución correcta: Es importante realizar los ejercicios hipopresivos de manera correcta para evitar lesiones y obtener los máximos beneficios. Asegúrate de seguir las instrucciones de un profesional cualificado para aprender la técnica correcta.

5. No sobrepasar los límites: Es importante escuchar a tu cuerpo durante la práctica de los ejercicios hipopresivos y no forzar más allá de tus límites. Si sientes dolor o incomodidad, detén la práctica y consulta con un profesional de la salud.

6. Hipopresivos durante el embarazo: En este caso hay cierta polémica, hay quien los recomienda y quién no, yo aún no lo tengo claro, de modo que ante la duda, no los recomiendo.

7. No practicar en caso de hipertensión arterial: Si sufres de hipertensión arterial, se recomienda no practicar ejercicios hipopresivos ya que pueden elevar la presión arterial. Siguiendo estas precauciones antes de comenzar a practicar los ejercicios hipopresivos, podrás obtener los máximos beneficios de estos ejercicios mientras reduces el riesgo de lesiones. Asegúrate de aprender la técnica correcta de un profesional de la salud y de escuchar a tu cuerpo durante la práctica para obtener los mejores resultados.

Capítulo 3: Preparación para los hipopresivos

El éxito de los ejercicios hipopresivos depende en gran medida de la preparación previa del cuerpo. A continuación se presentan algunas recomendaciones para prepararse adecuadamente antes de realizar estos ejercicios:

1. Calentamiento: Antes de comenzar los ejercicios hipopresivos, es importante realizar un calentamiento para preparar el cuerpo y conectar mejor. Puedes realizar ejercicios de movilidad articular, estiramientos suaves y respiración profunda para calentar los músculos y la fascia.

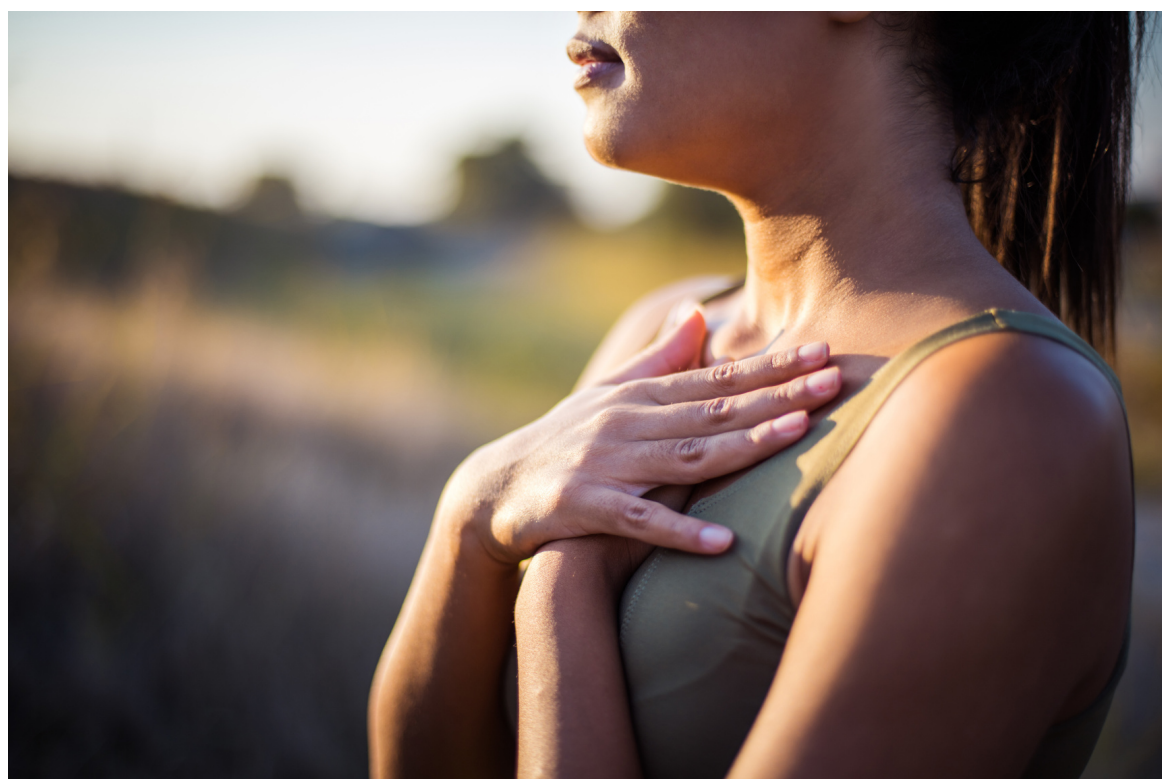
2. Pelvis neutra: Es importante mantener una buena alineación de la pelvis para realizar los ejercicios hipopresivos de manera efectiva y segura. Para lograr esto, es recomendable realizar ejercicios de fortalecimiento y estiramiento de la musculatura abdominal y lumbar, así como trabajar en la conciencia corporal de la posición de la pelvis (en este programa trabajamos esto a consciencia, así que lo tenéis cubierto).

3. Respiración diafragmática: Una buena respiración es fundamental para los ejercicios hipopresivos. Antes de comenzar, es recomendable practicar la respiración diafragmática para aprender a utilizar correctamente el músculo diafragma y mejorar la capacidad pulmonar.

4. Consciencia corporal: La práctica de los ejercicios hipopresivos requiere de una buena conexión entre el cuerpo y la mente. Es importante desarrollar la conciencia corporal para poder realizar los ejercicios de manera adecuada y evitar lesiones.

5. Entrenamiento progresivo: Es importante empezar con ejercicios hipopresivos básicos y avanzar gradualmente a ejercicios más complejos. De esta manera, se puede adaptar el cuerpo a las nuevas demandas y reducir el riesgo de lesiones.

Siguiendo estas recomendaciones, se puede preparar el cuerpo adecuadamente para realizar los ejercicios hipopresivos de manera efectiva y segura.



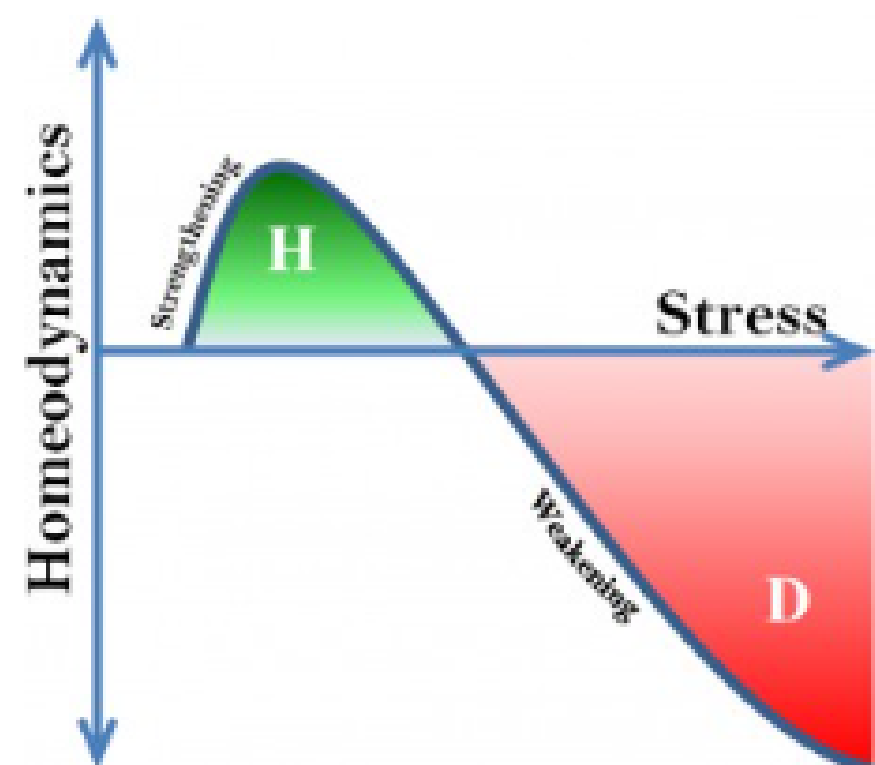
4. La hormesis

La hormesis es un fenómeno biológico en el cual la exposición a dosis bajas o moderadas de un agente estresante, que podría ser físico, químico o biológico, puede inducir respuestas adaptativas positivas en un organismo vivo.

A diferencia de lo que se podría pensar, pequeñas dosis de ciertas sustancias o condiciones que pueden ser perjudiciales en grandes cantidades, pueden tener efectos beneficiosos en dosis reducidas. Por ejemplo, se ha demostrado que la exposición a dosis bajas de radiación ionizante, podría tener efectos protectores contra algunos tipos de cáncer.

La hormesis se aplica en diversas áreas, como en la medicina, la ecología, la agricultura, la toxicología y la nutrición, entre otras. En la nutrición, la hormesis se refiere a la exposición del cuerpo a pequeñas cantidades de sustancias que pueden ser tóxicas en grandes cantidades, como los antioxidantes o ciertos compuestos bioactivos en los alimentos.

Es importante destacar que la hormesis no significa que una mayor exposición a estos agentes estresantes siempre será beneficiosa, sino que en dosis reducidas pueden desencadenar respuestas adaptativas positivas. Además, la hormesis puede variar entre individuos y especies, y la dosis adecuada puede ser diferente para cada caso específico.



5. La hormesis de los hipopresivos

Los ejercicios hipopresivos también pueden ser entendidos como una forma de hormesis, por 2 motivos:

- 1) Implican la exposición controlada del cuerpo a una presión negativa intra-abdominal.
- 2) Nuestras células son expuestas a apneas en las que no reciben oxígeno

Ambas son hechas en las dosis adecuadas durante este programa de recuperación, y tienen efectos positivos en la salud (no solo cambiamos nuestro aspecto físico).

Cuando se realizan correctamente, los ejercicios hipopresivos generan una serie de respuestas adaptativas positivas en el cuerpo:

- 1) Debido a la presión negativa: Tendremos el fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico y abdominales, la mejora de la postura y la estabilidad de la columna vertebral, y la reducción del riesgo de lesiones en la zona lumbar.
- 2) Debido a la respiración celular: Nuestras células, cuando son expuestas con suavidad pero de forma regular a la apnea, aprenden a respirar mejor, rejuveneciendo. El estilo de vida va haciendo que con el paso de los años, nuestras células pierdan capacidad de captar adecuadamente el oxígeno y al re-educar la respiración celular, estaremos cambiando la oxigenación de todos los tejidos de nuestro cuerpo.

En resumen, los ejercicios hipopresivos pueden ser considerados una forma de hormesis, ya que implican la exposición controlada del cuerpo a un estresor en dosis adecuadas, que puede tener efectos adaptativos beneficiosos en la salud.

6. Glotis control

En la práctica de hipopresivos, el control de la glotis se refiere a la acción de cerrar la glotis (la abertura en la parte superior de la laringe que permite el paso del aire hacia los pulmones) mientras se realiza una serie de ejercicios respiratorios y posturales específicos.

El objetivo de controlar la glotis durante los ejercicios de hipopresivos es crear el vacío con más facilidad.

Se aplica una vez hemos soltado todo el aire de los pulmones y estamos con la postura corporal correcta para el hipopresivo (esto es: con elongación de columna y cuello y decoadaptación). En este punto, cerramos la garganta (como cuando queremos tragar) y hacemos el amago de respirar, lo cual no ocurre porque tenemos la garganta cerrada.

Notaréis como al momento se os hundirá el abdomen con fuerza.

Conforme vayamos avanzando en la práctica, cada vez será menos necesaria el uso de esta técnica.

7. Duración de la apnea

A mí no me gusta limitar la duración de la apnea, considero que cada persona debe aguantar lo que sea capaz. Y guiarnos de nuestro instinto a la hora de decir "no puedo más necesito respirar".

Con la práctica nuestras células respiraran mejor (todos nuestros tejidos estarán más oxigenados, frenando el envejecimiento), gracias al proceso hormético que los hipopresivos conllevan.

Y al respirar mejor, serán capaces de coger más oxígeno con nuestras inhalaciones y las apneas que podremos sostener serán mayores.

8. Errores comunes

En Proceso

Capítulo 9: Posturas básicas

9.1. Artemisa



1. Acuéstate boca arriba en una superficie plana y firme, con los pies apoyados (sobre una silla o en el suelo, según diga el ejercicio) y las piernas flexionadas.
2. Coloca las manos a los lados del cuerpo, con las palmas hacia abajo.
3. Asegúrate de que tu pelvis esté en posición neutra, lo que significa que no esté ni demasiado inclinada hacia adelante ni hacia atrás.
4. Lleva tu atención a la respiración, relájate, esto es vital para que nos salga bien la apnea.
5. Cuando estes lista, realiza una inhalación profunda por la nariz, llenando tus pulmones de aire. Sin forzar, siente como todo tu pecho se expande, abriéndose en 360 grados.
6. Una vez los llenaste bien, comienza a soltar aire lentamente (puedes hacerlo por la boca), al tiempo que:
 - i. Elevas suavemente los músculos del suelo pélvico.
 - ii. Te colocas activamente para la apnea:
 1. Rotas la cabeza hundiendo el mentón y alargando el cuello.
 2. Tratamos de mantener una postura alargada en nuestra columna (como si tratáramos de crecer).
 3. Abriendo las escápulas (a esto le llamamos decoadaptación).
 4. Posicionas la lengua pegada al paladar.
7. Una vez hayas soltado todo el aire, continúa manteniendo la postura del punto 6 y quédate en apnea (sin respirar) el tiempo que puedas, realizando el "vacío abdominal" al tiempo que realices lo que indique la sesión (puede ser una pose, ser movimientos o ejercicios).
8. Cuando sientas la necesidad de respirar, coge aire profundamente y relájate completamente, volviendo a la posición inicial. Recupera la calma y el aliento antes de hacer el siguiente hipopresivo

¿No te sale el vaciado del estómago?

El vaciado del estómago lo debemos alcanzar por medio de la postura y las tensiones que aplicamos en el cuerpo para llegar a ella, pero en ocasiones, comenzar a sentir este vaciado no es fácil.

Para estos caso dejo tip del "*glottis control*":

En el paso 7, cuando ya hayamos soltado todo el aire y antes de comenzar a realizar la postura, movimiento o ejercicio que se indique. Haz lo siguiente.

Cierra suavemente la glotis (como cuando tragas), mientras mantienes la apnea con los pulmones vacíos y con la garganta cerrada haz el amago de respirar.

Así potenciaras el efecto del vaciado y podrás comenzar a sentirlo si te está costando, con el tiempo podrás ir siendo capaz de llegar al vaciado sin necesidad de recurrir a este truco.