

# GINÁSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA – BASE (GAH 1)

Reeducação postural, uroginecológica e aumento performance. De Marcel Caufriez. Curso oficial.



## DATAS, LOCAIS E DESTINATÁRIOS

### DATAS

19, 20 e 21 de Outubro de 2018

### DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO

17 de Setembro de 2018

### LOCAL

Hotel Holiday Inn Lisboa

Av. António José Almeida, 28-A, 1000-044 Lisboa

GPS Latitude: 38.738185 | Longitude: -9.140716

## CARGA HORÁRIA

22 horas

## HORÁRIOS

Sexta-feira: 10h00 - 18h00 | Sábado: 09h00 - 18h00 | Domingo: 09h00 - 14h00

## DESTINATÁRIOS

Fisioterapeutas, Enfermeiros e Médicos (tb. Estudantes)

**NOTA:** Com o curso o formando tem acesso a documentação teórica importante (bibliografia, estudos, testes, revisão anatómica e fisiológica, diapositivos do curso e aplicação de iphone e android com os passos de cada exercício). Este conteúdo teórico será carregado numa conta pessoal de formando antes de iniciar a formação.

## IDIOMA

Português

## PROGRAMA

Dia 1:

Apresentação geral do Método Hipopressivo  
Revisão histórica e bases fundamentais das técnicas hipopressivas  
Centros respiratórios e neurodivergências  
Diafragma torácico - faixa abdominal - períneo  
Tónus - tónus postural - tónus fásico  
Pressão e noção de hiperpressão quantitativa e qualitativa

Dia 2:

Critérios de inclusão das técnicas hipopressivas  
Organização clínica da Ginástica Hipopressiva de base  
Vestuário e meio  
Factores químicos: noção de base  
Exercícios respiratórios e apneia expiratória  
Exercícios Hipopresivos ortoestáticos (n.º 1 a 4)  
Exercício intermédio 1 (n.º 5)  
Exercícios Hipopressivos de joelhos (n.º 6 a 8)

Dia 3:

Exercício intermédio 2 (n.º 9)  
Exercício intermédio 3 (n.º 10)

- Exercício intermédio genu-pectoral activo (n.º 11)
- Exercício intermédio 4 (n.º 12)
- Exercício intermédio 4 apoios (n.º 13)
- Exercício intermédio 5 (n.º 14)
- Exercício intermédio genu-pectoral passivo (n.º 15)
- Revisão de forma continuada dos exercícios (n.º 1 a 15)

## CERTIFICADO

**Certificado Internacional\*** pela [Academia Interdisciplinaria en Ciencias de la Motricidad del Dr. Caufriez](#)

**Certificado de Formação Profissional**, emitido através do Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa (SIGO), coordenado pelo Ministério da Educação e pelo Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social, conforme previsto na Portaria nº 474/2010.

\* Necessária a frequência em pelo menos 90% do curso

## PORQUÊ FREQUENTAR ESTE CURSO?

1. Ao clicar [aqui](#), poderá ler alguns testemunhos de utentes que iniciaram a prática dos exercícios hipopressivos. A primeira razão que justifica a frequência neste curso é precisamente constatar a enorme satisfação de quem toma contacto com este conceito de trabalho.
2. Pertencer a um grupo muito restrito de profissionais em Portugal com formação oficial em GAH;
3. Dominar um conceito de trabalho absolutamente revolucionário na tonificação da faixa abdominal e pavimento pélvico;
4. Adquirir conhecimento especializado sobre condições músculo-esqueléticas, posturais, obstétricas (pelvi-perinianas) e viscerais. Com a GAH conseguirá, por exemplo prevenir lombalgias funcionais, hérnias discais lombares, vaginais, inguinais ou ainda reabilitar um pós-parto;
5. Verá o seu mercado de trabalho ampliar-se. Será em Portugal, dos poucos profissionais oficialmente habilitados a leccionar sessões individuais ou em grupo de GAH;
6. No final do curso receberá um certificado oficial emitido pela Academia Interdisciplinaria en Ciencias de la Motricidad del Dr. Caufriez.

## DESCRIÇÃO

## FORMAÇÃO OFICIAL DO MÉTODO HIPOPRESSIVO DE MARCEL CAUFRIEZ

Factos:

1. **A Ginástica Abdominal Hipopressiva (GAH) tornou-se moda.**

2. Em Portugal não existem profissionais oficialmente formados em número suficiente para dar resposta às constantes solicitações de utentes que querem praticar GAH.

3. Importantes estudos laboratoriais e experimentais são constantemente desenvolvidos pelo seu criador, Prof. Dr. Marcel Caufriez.

4. A GAH é muito mais do que um conceito que tonifica a parede abdominal de modo saudável. É um **método de reeducação postural, um método que otimiza performance, um método que reeduca o pavimento pélvico.**

5. **A GAH diminui a pressão abdominal e torácica.** De que valerá solicitar contracções do pavimento pélvico (PP) se existem vísceras em ptose que sobrecarregam o PP? Não será lógico num primeiro momento reduzir essa pressão e depois sim solicitar contracções do PP?

Em pouco mais de 1 minuto veja [aqui](#) uma breve apresentação da GAH.

**Englobando posturas e movimentos que visam a diminuição da pressão nas cavidades torácica, abdominal e pélvica e a tonificação muscular benéfica para a faixa abdominal sem prejuízo sobre o assoalho pélvico, as Técnicas Hipopressivas são utilizadas com comprovado êxito na normalização de disfunções pelvi-perineais, no pós-parto e na prevenção e obtenção de melhoras posturais, respiratórias e vasculares.**

A formação em Técnicas Hipopressivas divide-se sumariamente em 2 áreas:

1. Hipopressivos para Terapia e Reabilitação - Ginástica Abdominal Hipopressiva (GAH)
2. Hipopressivos para o Fitness e Rendimento Desportivo - Hipopressivos Dinâmicos (RSF)

A GAH, formação aqui apresentada, corresponde a um **conjunto ordenado de exercícios posturais rítmicos que permitem a integração (centro vestibulo-cerebelosa) e a memorização (córtex somestésico) das “mensagens” proprioceptivas sensitivas ou sensoriais associadas à adopção de uma dada postura.**

Descritas como sequências cronológicas rítmicas de exercícios posturais, provocam a diminuição da pressão intra-abdominal e intra-torácica, numa série de activação automática de neurodivergências dos músculos do períneo e da faixa abdominal, normalizando as tensões dos músculos respiratórios, relaxando em simultâneo grupos musculares antigravitacionais hipertónicos e estimulando o sistema neurovegetativo simpático.

Ao serem realizados em **apneia expiratória** e em determinadas **posturas que anteriorizam o centro de gravidade**, os exercícios hipopressivos induzem uma diminuição da actividade tónica do diafragma torácico e conseqüentemente o relaxamento.

A diminuição da pressão intra-abdominal, provocada por via reflexa, potencia a tonificação da faixa abdominal, dos músculos do períneo e gera sucção sobre as vísceras pélvicas pela subida do diafragma, diminuindo assim também toda a tensão ligamentar (Esparza, 2002).