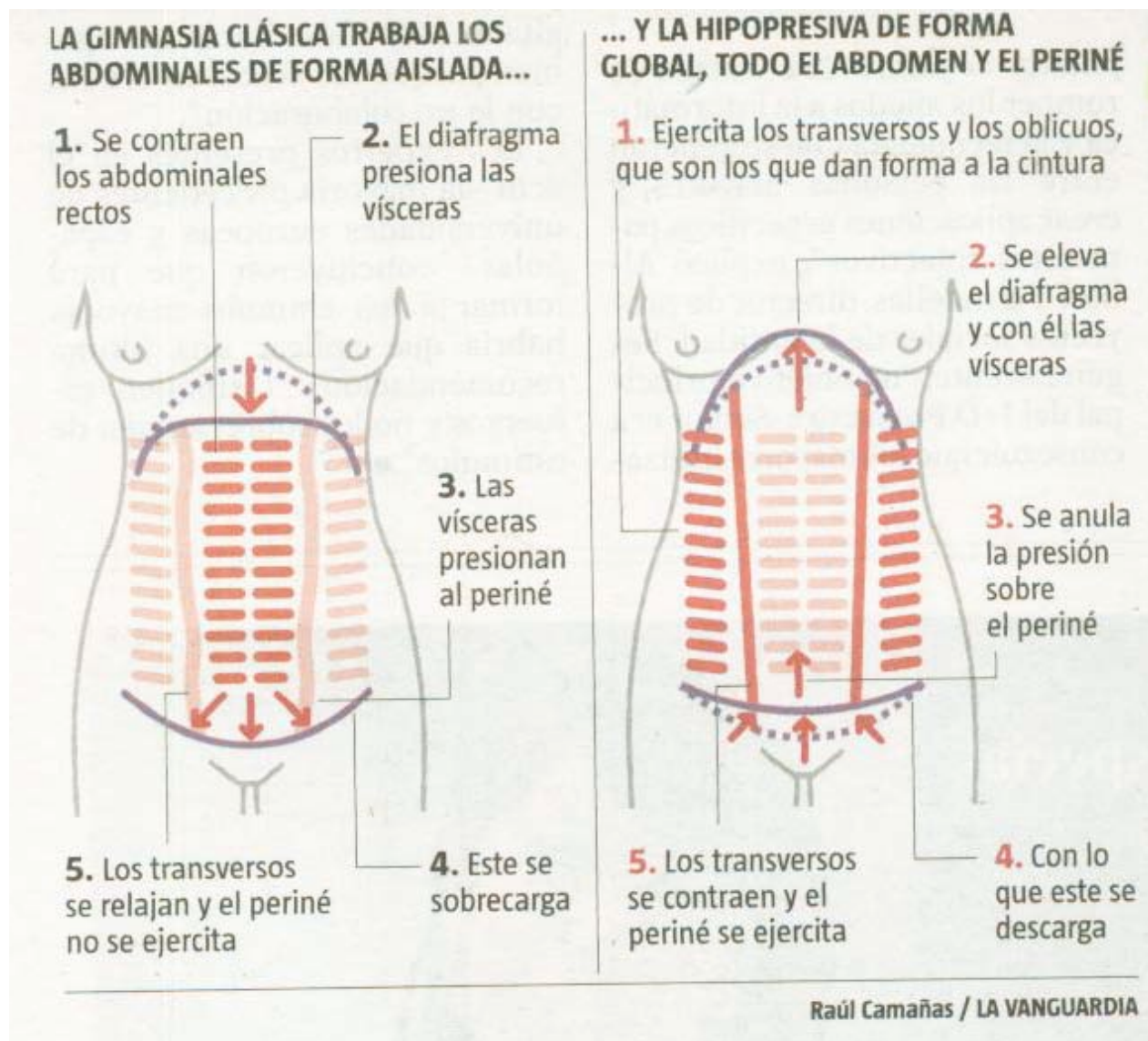




TÉCNICA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

La técnica abdominal hipopresiva consiste en una serie de posturas que combinadas con una respiración especial hacen que el diafragma se eleve y actúe por un lado “succionando” los órganos abdominales y por otro, gracias a un mecanismo de activación refleja, provocando una contracción de la musculatura del suelo pélvico.



Es muy aconsejable en la recuperación post-parto, pasada la cuarentena, para tonificar la musculatura, activar los tejidos de contención y sustentación (fascias, ligamentos y tendones que sujetan las vísceras) y así mejorar la posición visceral pues tras el embarazo y el parto hay un debilitamiento de toda esa zona que puede producir riesgo de prolapsos tras algún esfuerzo o simplemente por la propia gravedad.

Es recomendable en el periodo que va antes y después de la menopausia, como prevención o como recuperación de toda la musculatura del suelo pélvico debilitada en este caso por los cambios hormonales y que pueden provocar prolapsos y/o incontinencia urinaria.

Tonifica el abdomen y define la cintura. Al tonificar el abdomen hace que nuestra postura sea más correcta aliviando problemas de hernias discales.

Mejora la salud de nuestra espalda. El efecto de succión y de presión negativa que se genera dentro de nuestra cavidad abdominal al realizar estos ejercicios, provoca un efecto de tracción sobre los discos intervertebrales, esto puede tener efectos terapéuticos muy potentes en nuestra espalda, siempre combinados con otros ejercicios complementarios, pueden convertirse en un gran aliado para tratar múltiples problemas de nuestra columna lumbar.

Estos ejercicios están contraindicados en casos de: Hipertensión Arterial, problemas de tiroides, personas con hernia de hiato, mujeres embarazadas (si no es con supervisión de un especialista).

Si quieres saber más, haz clic en este enlace:

https://www.youtube.com/watch?v=ik2TIO_8uNQ#t=222

CENTRO DE BIENESTAR VITTAYOGA

Pico Chilegua, 7 - 28031 Madrid

Tel. 91 385 49 59

[**vittayoga@vittayoga.es**](mailto:vittayoga@vittayoga.es)