



La Técnica Hipopresiva, Violeta Goncalves, es un método de trabajo corporal global, consciente, respiratorio y postural.

Deriva del método original creado por el Dr. Marcel Caufriez, cuyo abordaje, enseñanza y elección de los ejercicios, nos son propias y con una base empírica de años de trabajo.

Al igual que otras técnicas de ejercicios metodizados, pueden ser aplicados tanto al fitness como un método de entrenamiento físico en personas sanas, como así también a la reeducación o rehabilitación de diferentes afecciones o patologías diversas.

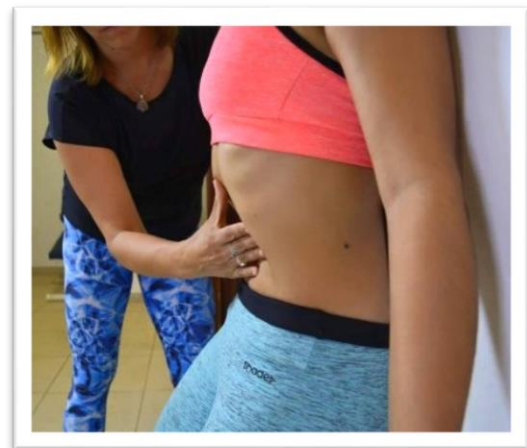
El objetivo de esta metodología es transmitir a los distintos profesionales, el trabajo empírico y sus resultados, con base teóricas sólidas. Esta metodología esta dirigida a instructores recibidos, profesores de educación física, licenciados, kinesiólogos, alumnos avanzados de dichas carreras, obstetras, parteras, etc.

Nos diferencia una profundización en la ejecución, selección y fusión de los ejercicios, con una mirada en la didáctica y la pedagogía que le da un estilo único.



La técnica se desarrolla en tres módulos de enseñanza, para que en forma progresiva y práctica pueda ser aplicada como una herramienta de trabajo diferenciada o integrada al trabajo terapéutico o educativo que el profesional ya realiza habitualmente.

Nuestro objetivo, es aportar a los profesionales una intervención diferenciada hacia sus alumnos-pacientes, que integra nociones holísticas del ser corporal. Nociones sobre respiración, postura, estabilización, neurofisiología, anatomía funcional, biomecánica, neurodesarrollo y nociones pedagógicas para poder transmitir correctamente y que su ejecución sea eficiente.





Objetivos del curso

Que los profesionales:

- Conozcan el origen de la Técnica y su fundamentación.
- Comprendan la integración de los sistemas postural, respiratorio, tanto a nivel musculoesquelético como neurofisiológico, en el SER corporal total.
- Puedan vivenciar el trabajo corporal hipopresivo y observar sus beneficios - Aprendan la forma correcta de ejecutar los ejercicios hipopresivos.
- Puedan enseñar los ejercicios correctamente a sus alumnos-pacientes tanto a nivel individual o grupal.
- Comprendan la importancia de relacionar el sistema miofascial, la postura y los ejercicios hipopresivos.
- Adquirir nociones del desarrollo motor y poder relacionarlo con la secuencia del ejercicio hipopresivo.
- Conozcan la estructura y función de la zona media, y su influencia en la salud perineal y postural general.



Ejes temáticos del Curso

- Repaso anatómico, biomecánico y neurofisiológico del sistema respiratorio
- Postura normal y patológica
- Concepto CORE superior e inferior – Concepto de estabilización escapular, pélvica y cadera.
- Noción de Cadenas Musculares – Músculos Tónicos y Fásicos
- Respiración costodiafragmática - Otros patrones respiratorios
- Conciencia corporal • Neurofisiología de la Postura
- Aprendizaje Motor y neurodesarrollo
- Apnea espiratoria- Apertura de costillas
- Comandos verbales – Contactos senso-perceptivos. Series – Repeticiones - Tiempos
- Ejercicios Respiratorios
- Ejercicios de alineación postural
- Ejercicios básicos TH en suelo con variantes para miembro superior
- Ejercicios de liberación pélvica y diafragmática
- Demostración de secuencia dinámica – Transiciones
- Ejercicios de liberación miofascial
- Ejercicios de movimientos rítmicos



Programa: DIA 1 - MODULO I

Horario	Actividad
8:30 a 9:00 hs	Acreditación
9:00 a 11:00hs	Presentación. Presentación docente. Módulos de enseñanza. Orígenes de los hipopresivos. Repaso anatómico, biomecánico y neurofisiológico del sistema respiratorio. Diafragma. Respiración. Tipos respiratorios. Apneas. Práctica respiratorio y mecánica del ejercicio hipopresivo.
11:00 a 11:15hs	BREAK
11:15 a 13:00hs	Práctico en suelo en parejas. Ejercicios respiratorios. Tiempos. Comandos verbales. Contactos sensorceptivos. Liberación del diafragma. Apnea espiratoria. Apertura de costillas.
13:00 a 14:00hs	ALMUERZO
14:00 a 16:00hs	Concepto CORE superior e inferior – Concepto de estabilización escapular, pélvica y cadera-. Suelo Pélvico. Practico secuencia de ejercicios en suelo individual. Practico en parejas.
16:00 a 16:15hs	BREAK
16:15 a 18:00hs	Nociones de Cadenas musculares. Músculos tónicos y fásicos. Las compensaciones. Práctico Hipopresivo grupal en suelo.



DIA 2 – MODULO II

Horario	Actividad
9:00 a 11:00hs	Introducción fascias y liberación miofascial. Ejercicios de liberación miofascial. Repaso práctico Módulo I.
11:00 a 11: 15hs	BREAK
11:15 a 13:00hs	Desarrollo motor y Aprendizaje motor. Practica individual secuencia suelo hacia bipedestación hasta sentado lateral.
13:00 a 14:00hs	ALMUERZO
14:00 a 16:00hs	Introducción a los reflejos arcaicos. Ejercicios rítmicos. Practico individual secuencia suelo hacia bipedestación completa.
16:00 a 16:15hs	BREAK
16:15 a 18:00hs	Practica en parejas: la secuencia completa.



DIA 3 – MODULO III

Horario	Actividad
9:00 a 11:00hs	Práctica repaso módulo II. Postura normal y patológica. Captadores posturales. Evaluación y práctica de alineación postural.
11:00 a 11:15hs	BREAK
11:15 a 13:00hs	Secuencia de pie. Postura. Respiración. Hipopresivos. De pie con brazos. Hasta posición de transición. De pie hacia el suelo.
13:00 a 14:00hs	ALMUERZO
14:00 a 16:00hs	Diástasis abdominal. Incontinencia urinaria al esfuerzo. Prolapso. Palpación de diástasis. Casos clínicos. Práctica en parejas.
16:00 a 16:15hs	BREAK
16:15 a 18:00hs	Práctica final Módulos I a III individual. Entrega de certificados.



DISERTANTE

Lic. Violeta Goncalves

- Prof. Nac. Ed. Física – INEF
- Lic. Actividad física y salud - Univ. de Flores.
- Entrenadora Nacional de Natación.
- Certificada expert en Gimnasia Hipopresiva de MC.
- Certificada en Estiramiento Global.
- Posgrado Reflejos arcaicos.
- Directora de Ser corporal, la gimnasia del cambio.
- Directora de RPH Co-Directora TCH Técnicas Corporales Hipopresivas.
- Directora, Técnicas Hipopresivas, Violeta Goncalves.

