

Hipopresivos, mucho más que ejercicios de gimnasia

Son la técnica de tonificación muscular de moda. Compartimos contigo de qué se trata porque te pueden ayudar a fortalecer tu abdomen y suelo pélvico



Mucha gente habla de 'la gimnasia hipopresiva' y, sin embargo, los hipopresivos no son una gimnasia: son una forma de respirar y tienen más que ver con una correcta higiene postural y con la forma que tenemos de relacionarnos con el cuerpo y con nuestra salud. Uno de los beneficios que produce esta manera de respirar es la tonificación muscular del abdomen y del suelo pélvico, proporcionando un vientre plano y previniendo las pérdidas de orina. "La respiración la puedes hacer tumbada o en cualquier postura, o aprovechando los movimientos corporales del día a día -dice Inma Leal, especialista en hipopresivos y directora del Centro Oh! Yoga de Madrid-. No se trata de 'ponerse' a hacer gimnasia, el simple gesto de agacharse a recoger algo que

pesa puede ser la oportunidad para poner en práctica la respiración hipopresiva". Pero, ¿en qué consiste este tipo de respiración? "El objetivo es evitar que la presión que ejercemos sobre la caja torácica al inspirar afecte también a la cavidad abdominal y al suelo pélvico, sobrecargándolos y quitándoles tonicidad", añade Inma Leal.

LA IMPORTANCIA DEL DIAFRAGMA

La técnica consiste en hacer varias inhalaciones profundas, con sus exhalaciones. En la última, hay que vaciar por completo los pulmones y, mientras están vacíos de aire (en apnea), contraer (meter hacia dentro) la barriga empezando desde la pelvis (como si se estuviera subiendo una cremallera o pisos con un ascensor). Y hay que aguantar así, sin



Un hipopresivo no es un trabajo muscular. De hecho, los abdominales se tonifican por efecto de la respiración.

perder la apnea, tanto tiempo como se pueda. Esto provoca un 'vacío' en la caja abdominal y permite abrir la caja torácica. "Se trata de aprender a mover voluntariamente el diafragma, un órgano que siempre hemos movido de forma involuntaria", explica Leal. Este movimiento del diafragma durante la apnea 'succiona' todos los órganos de

la cavidad abdominal y los de la pelvis, que se desplazan hacia arriba, quedando liberado de presión el suelo pélvico. Por eso, un hipopresivo no es un 'trabajo' muscular abdominal: la tonificación es consecuencia de la manera de respirar.

FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO

Los hipopresivos, una vez aprendidos con ayuda de un especialista, se pueden practicar en posturas varias y combinados con diversas técnicas: con las piernas flexionadas o estiradas, en cuadrupedia ('a cuatro patas'), de rodillas, incluso haciendo pesas o a la par que haces yoga o pilates. Al principio, se utilizan posturas fáciles y, a medida que se va fortaleciendo la musculatura abdominal, se van adoptan-

do otras más complejas. Es una herramienta idónea para fortalecer el suelo pélvico y la musculatura de abdomen y lumbares, para recuperarse tras el parto o simplemente para relajarse.

TENER CONCIENCIA CORPORAL

Pero, ¿son difíciles de aprender los hipopresivos? Según la experta Inma Leal, no. "Tienen mucho que ver con la conciencia corporal. Es muy interesante ver cómo consigue respirar así una persona, por primera vez, después de intentarlo varias veces". Es por esta razón por la que los talleres de iniciación suelen ser individuales. "Hay que ir guiando, pues cada uno tiene un tiempo, unas personas tardan una hora en conseguir su primera respiración hipopresiva, otras, media", añade Inma Leal. La apnea (el periodo en el que se permanece sin respirar y durante el que hay que mover el diafragma) puede pasar de 30 segundos a, finalmente, un minuto. "Son importantes también los pensamientos que



DORMIR MEJOR

Al trabajar tanto la respiración profunda, tras una sesión de hipopresivos se suele dormir mejor

tenemos en ese momento, y que pueden ayudar o, por el contrario, dificultar", añade nuestra experta.

EL ESTADO DE ÁNIMO INFLUYE

"Es necesario relajarse profundamente, las preocupaciones o los pensamientos negativos hacen que conseguir la respiración hipopresiva sea más complicado". Una vez aprendida la técnica, se puede ejercer en casa, 20 minutos cada día, por ejemplo,

o acudir a un centro especializado para realizarla grupalmente con otras personas y en combinación con distintas secuencias de ejercicios.

RESULTADOS DESDE LA PRIMERA SESIÓN

"Puede parecer algo exagerado –dice Inma Leal–, pero los primeros resultados de la respiración hipopresiva llegan en la primera sesión.

Se nota la mejoría, no tanto estética, que vendrá en un mes con disciplina, pero sí en el bienestar general y en el alivio de dolores de espalda, por ejemplo". Por todas estas razones, los hipopresivos son el punto de partida de una nueva forma de entender la salud de tu cuerpo: relajan, proporcionan control emocional y corporal, ayudan a concentrarse, mejoran la función sexual en hombres y mujeres... "Son una puerta hacia la salud porque mucha gente no sabe respirar bien".

Elena Castelló

Más información: www.hipopresivosinmaleal.com

Además

Un técnica antigua puesta al día

La respiración hipopresiva procede del yoga. Pero fue el doctor Marcel Caufriez, especialista en reeducación postparto, quien, en los ochenta, desarrolló la técnica tal como la conocemos ahora.

ADEMÁS DE SUS OTROS BENEFICIOS ya mencionados, los hipopresivos contribuyen también a aclarar la mente, por el estado de relajación y de autocontrol del cuerpo que propician. Influyen en el estado emocional y ayudan a descubrir cómo funciona el cuerpo y qué hacemos mal: posturas, alimentación, falta de descanso adecuado...

SOLO ESTÁN

CONTRAINDICADOS en hipertensos, pues la apnea aumenta la presión arterial; y en pacientes de cáncer, porque la apnea puede provocar unos segundos de falta de oxígeno en la sangre no conveniente para quienes se someten a tratamientos muy tóxicos como la radioterapia y, especialmente, la quimioterapia.

TE INTERESA

LA MEJORA ABDOMINAL

Los hipopresivos ayudan a fortalecer la musculatura profunda del abdomen. Este tiene cuatro músculos principales: el transversal, los oblicuos externo e interno y el recto. Con los ejercicios tradicionales, se fortalece habitualmente el músculo recto y los oblicuos, pero el transversal, que es el músculo más profundo y que rodea toda la cintura, es difícil tonificarlo. Los hipopresivos funcionan del interior hacia el exterior y lo primero que trabajan es este contorno, que es como un corsé natural que va desde el esternón hasta el pubis y rodea la cintura.

