



TAMARA RIAL
PITI PINSACH

REPROGRAMA TU CUERPO
DE FORMA INTELIGENTE:
ALIVIA TUS DOLORES
DE ESPALDA, REDUCE LA
CINTURA, MEJORA TU
RENDIMIENTO DEPORTIVO
Y SEXUAL

EJERCICIOS
HIPO
PRESIVOS

MUCHO MÁS QUE ABDOMINALES



Índice

Agradecimientos

1. Hábitos de vida saludables e hipopresivos
2. Conoce el mundo hipopresivo
3. Descubre el mapa de tu zona abdominal
4. Hipopresivos, mucho más que ejercicios abdominales
5. Examina tu faja abdominal, suelo pélvico y diafragma
6. Motivos para ser hipofan
7. Valorando la eficacia de los hipopresivos
8. Nuevas sensaciones con la práctica de hipopresivos
9. Los ejercicios hipopresivos más populares
10. Más hipopresivos
11. El entrenamiento hipopresivo
12. Hipopresivos para todas las personas
13. Tus pautas de nutrición hipopresiva
14. Testimonios reales
15. Los profesionales especializados en hipopresivos

Colaboradores

Notas

Créditos

Agradecimientos

Nuestra incansable inquietud por estar cerca de la felicidad ha logrado que nuestra pasión se haya convertido en profesión. Alrededor de nuestra vida gira este bienestar que nos proporciona el saber que nuestra pasión es compartida y difundida por otros muchos colegas de diferentes ámbitos profesionales relacionados con la salud y el ejercicio físico. A todos ellos les dedicamos nuestra pasión y el fruto de la misma, este libro.

Nos enorgullece verificar cómo, a pesar de las constantes críticas, el esfuerzo, la lucha y la creencia en nuestro trabajo han hecho que miles de personas acudan regularmente a clases de ejercicios hipopresivos como un medio de entrenamiento saludable. Sus testimonios, comentarios y pasión compartida tras vivenciarlos son nuestro verdadero motor para seguir el camino emprendido. A todos los que conocen y disfrutan del bienestar que le proporciona la práctica de hipopresivos, gracias.

Queremos destacar nuestro profundo agradecimiento a nuestro socio y por encima de todo amigo, Camilo Villanueva, por estar siempre ahí.

Nuestro más sincero agradecimiento a Verónica Hernández y al Dr. Adolfo Balaira por su ayuda brindada en los estudios que hemos realizado juntos.

Y especialmente gracias al Dr. Avery Faigenbaum por recargar de energía vital y personal nuestro proyecto profesional.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES E HIPOPRESIVOS

Si tienes este libro en tus manos es que has decidido revisar tus hábitos de vida e iniciar algunos cambios para tener más salud, obtener mejoras físicas y tal vez deportivas. Sea cual sea el caso, te ayudaremos a lograr tus objetivos.

Los hábitos de vida crean nuestra realidad física y emocional. Basta con ver el físico y observar la actitud de algunas personas para adivinar cómo se han cuidado o descuidado. Los buenos hábitos nos ayudan a sentirnos bien con nosotros mismos, con nuestro entorno, y nos permiten mantener nuestro estado de salud en plena forma.

Siendo realistas y sinceros con nosotros mismos, si hacemos una lista que contemple los buenos y los malos hábitos, si observamos cuál es más larga, independientemente de la respuesta, está claro que los próximos objetivos, si queremos disfrutar de una mayor calidad de vida, deberían ser eliminar algunas de nuestras costumbres de la *lista negra*. La salud es el bien máspreciado que tenemos. Si quisiéramos ponerle precio, la cifra sería tan elevada que resultaría muy difícil calcularlo. De esta forma, siendo conscientes de que los malos hábitos restan salud, debes procurar disminuir esa lista e incrementar la de los buenos hábitos.

El ritmo de vida actual no lo pone fácil: el trabajo, las obligaciones familiares, el estrés, las comidas rápidas y a cualquier hora... nos arrastran a un estilo de vida que para una mayoría va en la dirección contraria a cuidarse. Lo paradójico es que estamos convencidos de que vivimos en la sociedad del bienestar, y tal vez deberíamos cuestionarnos si esto es realmente así.

Visto este panorama tan desolador, seguro que ahora te preguntas qué es lo que puedes hacer para, como mínimo, lograr algo a tu favor. Sabes que cualquier acción que emprendas, tu cuerpo y tu mente te lo van a agradecer, y ganarás en calidad de vida. Empieza por hacer una revisión de tus hábitos alimentarios y de tu estado físico.

En este libro te damos unas pautas generales de alimentación y unos ejercicios físicos fáciles de realizar para que tu salud y tu práctica físico-deportiva mejoren exponencialmente.

Para lograr una mejora en la calidad de vida, aprender a gestionar las emociones será fundamental. El cuerpo las transforma en mensajes físicos. Las emociones negativas, como el estrés causado por factores externos, los disgustos y decepciones, son percibidas como alertas rojas de emergencia; nuestro cuerpo reacciona a ellos de algún modo para protegerse.

Seguro que has oído hablar o sufrido la sensación de tener un nudo en el estómago por un disgusto o padecido contracturas en la espalda después de un episodio de estrés en el trabajo. Durante la lectura del libro encontrarás ejercicios y consejos, fácilmente comprensibles y aplicables, para deshacer estos nudos emocionales y físicos.

Los profesionales de la salud, el ejercicio físico y el deporte y los que practican deporte de forma asidua, tienen en este libro un cambio de paradigma para mejorar la salud y el rendimiento físico-deportivo. Después de la lectura de este libro cambiarán muchas cosas y todavía más si se ponen en práctica sus directrices.

Cada vez hay más personas que, influenciadas por los mensajes positivos, deciden hacer ejercicio físico o deporte para mejorar su salud. La dificultad está en la prescripción y la dosis que precisa cada persona para lograr sus objetivos. La elección de la actividad suele ser muy arbitraria y, en demasiadas ocasiones, frena el logro de los objetivos propuestos y aporta efectos no deseados.

Permite, para clarificar este punto y arrancarte la primera sonrisa, que lo comparemos a algo cotidiano y que, desde hace relativamente poco, forma parte inexcusable de nuestros hábitos de vida que nos aportan salud. Después de cada comida, para mantener tu salud bucal, tienes varias opciones. Algunas de ellas ahora están siendo descartadas, aunque hay personas que las siguen utilizando porque para ellas la costumbre es importante.

Puedes escoger el mítico palillo y dedicarle un tiempo a cada espacio interdental, pero tus encías protestarán y seguramente te lleguen a sangrar. Puedes optar por la versión suave, el típico chicle que promete dejarte una dentadura blanca y reluciente. Una elección más fina es el hilo dental que procura rebuscar entre los dientes y eliminar restos que podrían causar problemas a medio plazo. También puedes elegir un cepillo interdental, aunque su uso desmedido puede igualmente causar que tus encías sangren. Por último están los cepillos. Los tienes de muchos tipos, incluso los hay que cepillan solos, los eléctricos; los encuentras con formas y texturas muy variadas. Esta última opción, por sus múltiples posibilidades, te lleva a pensar que es lo más acertado para mantener en el mejor estado posible tu dentadura, cepillo y agua. Algunos utilizan la ancestral arcilla y otras perfumadas pastas dentales, pero todos tenemos nuestros cepillos y los cambiamos con cierta frecuencia.

Por lo que respecta a mejorar tu salud y calidad de vida con el ejercicio físico o el deporte, te toca escoger también entre un gran abanico de posibilidades y asesorarte por profesionales en lugares especializados, gimnasios o centros deportivos.

EMPEZAR NO ES FÁCIL

Nuestra profesión nos ha permitido observar y ponernos en la piel de las personas que, después de muchas dudas, han decidido apostar por mejorar la salud a través del ejercicio físico. Resulta curioso ver a la persona que entra por primera vez en un centro deportivo o gimnasio, su cara refleja cierto reparo e incluso timidez. En muchas ocasiones nos parece adivinar que la tentación de salir por donde ha entrado supera a la de seguir adelante, especialmente si observa a su alrededor y detecta a musculados hombres y esculpturales mujeres. Los ve resoplando y sudando por levantar pesos exagerados o por seguir un ritmo infernal de pedaleo en una sala oscura con una música a todo volumen y unos gritos que más parecen los de las galeras.

A pesar de que las primeras impresiones pueden resultar chocantes, la persona candidata a cuidarse se mantiene firme en su decisión y llega a la recepción. Allí, muy amable y mecánicamente, le preguntan en qué le pueden ayudar. La respuesta es fácil: está allí porque quiere inscribirse al centro, ha decidido por fin cambiar su vida y su decisión le lleva a querer hacer ejercicio.

La persona que le atiende le entrega un colorido calendario con multitud de términos mientras le pregunta si quiere hacer crossfit, tacfit, zumba, ciclo indoor, stretching, body pump, body jump, body sculp, body fling, pilates... Entonces empiezan las dudas. En algunas ocasiones hay más suerte y se interesan por lo que desea lograr, sus objetivos personales y su estado físico para poder guiar mejor la elección del tipo de ejercicio físico.

Probablemente se debería comenzar por preguntar las expectativas, las necesidades que le han llevado a tomar la decisión de hacer ejercicio físico. Luego, convendría que un profesional de la salud le hiciera una evaluación para, teniendo claros objetivos y limitaciones, poder trazar un plan de trabajo lógico y eficaz.

Estimamos imprescindible una completa evaluación previa con test para detectar diferentes problemáticas que pueden frenar el logro de los objetivos o ser la causa de problemas añadidos. Esta valoración servirá también para demostrar, después de unas semanas, la eficacia del diseño de ejercicios y recomendaciones físico-deportivas que se han prescrito. Esto dará fuerzas renovadas a la sufrida persona para continuar y avanzar en sus objetivos.

Conviene evaluar y cuantificar lo que la persona quiere mejorar. Su peso, dolor de espalda o molestias en cualquier otra parte, perímetro de cintura, postura y otras medidas... Se hace necesario verificar también si hay debilidades que pueden ser acrecentadas por la práctica físico-deportiva.

EVALUAR PARA CONOCER Y DEMOSTRAR EFICACIA

Es imprescindible que se pueda valorar la efectividad y, a juzgar por el número de personas que se inscriben en los gimnasios y abandonan al poco tiempo, se deduce que los resultados no son muy buenos y los motivos para seguir se desvanecen. Es necesario incrementar la motivación de las personas que se deciden a incorporar algo tan beneficioso como el ejercicio físico o el deporte en su vida. Conviene tener en consideración que para lograrlo es imprescindible demostrar que lo que se recomienda funciona.

Los argumentos de que esto va bien porque se suda mucho y cansa podían ser válidos hace años. Ahora es preciso obtener resultados, presentar el ejercicio físico para mejorar la salud como un trabajo por objetivos. Hago esto y consigo, en tanto tiempo, lo que deseo.

Convendrá dar un orden lógico a las actividades a realizar para lograr los objetivos, que en algunos casos son de interés para la mayoría de la población y es necesario que no provoquen efectos secundarios. También será importante tener en cuenta las problemáticas más frecuentes en la población para procurar solucionarlas y evitar agravarlas.

Para hacer ejercicio físico o deporte sin riesgo y mejorar la salud es de interés general disponer de una faja abdominal efectiva y activa, que pueda utilizarse cuando se la necesita para evitar problemas al realizar esfuerzos. Conviene tener en cuenta que el perímetro de la cintura nos indica la salud de la persona.

Un problema común en la población en general y en deportistas en particular, y que hay que tomar en consideración, es la elevada incidencia de hernias inguinales, abdominales, umbilicales y discales; en las mujeres, debido a hernias vaginales, se observa una elevada tasa de pérdidas de orina. En los cuestionarios de evaluación sería preciso que hubiera preguntas y test para detectar estas debilidades tan comunes que la práctica físico-deportiva puede incrementar.

Estas son algunas de nuestras principales preocupaciones. Y hay que hacer entender a nuestros colegas, a los profesionales de la salud y a cualquier persona, que se debe prevenir, detectar y procurar solucionar estas problemáticas. Los hipopresivos se muestran muy eficaces en ello y todos los profesionales competentes en la enseñanza de las técnicas hipopresivas hacen una valoración previa para demostrar lo eficaces que son en proporcionar una auténtica faja protectora, en reducir la cintura y en evitar y solucionar hernias e incontinencia urinaria.

Previa a la práctica físico-deportiva, se debe procurar detectar la efectividad de la faja y, en las mujeres, del suelo pélvico. Si no cumplen su función con plena garantía, antes de hacer cualquier ejercicio físico o deporte, estimamos imprescindible prescribir y recomendar ejercicios hipopresivos para recuperar esta funcionalidad.

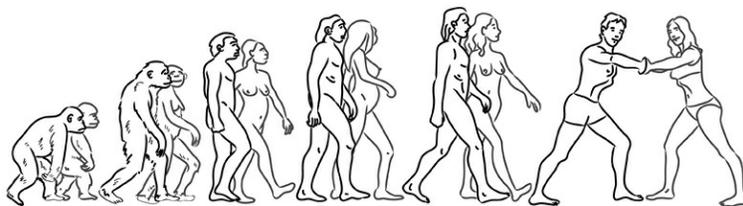
Somos conscientes de que las técnicas hipopresivas son todavía muy recientes en los centros deportivos y gimnasios y su aplicación puede molestar a los profesionales más conservadores. De todas formas, es necesario entender que las necesidades que se detectan establecen el orden de prioridades y, en este caso, son muy claras.

Los profesionales de la salud hace tiempo que han dado la alarma. Algunos se han pronunciado muy claramente y coinciden en la necesidad de esta detección y prevención. Debido a nuestras actividades divulgativas —conferencias en hospitales, artículos—, médicos, fisioterapeutas, osteópatas, matronas, profesionales de la enfermería... son conocedores del interés y de los beneficios de la práctica de hipopresivos y los recomiendan como ejercicio físico único, como ejercicio previo o de prevención a otras prácticas físicas y deportivas.

Actualmente, la práctica de hipopresivos es uno de los pocos ejercicios que se han mostrado eficaces para devolver la funcionalidad a la faja abdominal y al suelo pélvico, además de otras ventajas en la postura, respiración, circulación...

Todos tenemos un motivo para hacer hipopresivos, pues se trata de un tipo de ejercicio que aporta beneficios a todos los niveles para cuidar de nuestra salud en general. Ayudan a aliviar los dolores de espalda, las tensiones musculares, reducir la cintura, los síntomas de incontinencia urinaria, son excelentes en la recuperación después del parto, mejoran los parámetros respiratorios y sanguíneos, el rendimiento deportivo; son una ayuda para solucionar el estreñimiento, una excelente forma de prevención de hernias. La lista de beneficios continúa, la detallaremos más adelante. En definitiva, *con los hipopresivos, damos la bienvenida a las numerosas ventajas de ejercitarnos físicamente pero salvaguardando posibles perjuicios derivados de los aumentos de presión.*

Seguro que ya has llegado a la conclusión que ha motivado este apartado: tu cuerpo y tu salud precisan que incluyas los hipopresivos en tu nueva lista de «hábitos de vida saludables».



CONOCE EL MUNDO HIPOPRESIVO

¿QUÉ SON Y POR QUÉ SE LLAMAN HIPOPRESIVOS?

Si es la primera vez que has visto la palabra «hipopresivos», probablemente te haya costado leerla y deletrearla. Tenemos que confesarte que a nosotros también nos sucedió y nos quedamos intrigados por saber su significado. Esto le sigue sucediendo a la mayoría de las personas y lo hemos comprobado en médicos, profesores de universidad, entrenadores... En internet podrás ver vídeos de conocidos presentadores de televisión que, a pesar de tener una dicción de profesional, titubean al pronunciar la palabra hipopresivos; no están acostumbrados a ella, no saben de qué se trata o acaban de descubrirlo.

Permítenos que pongamos unas notas de humor que te ayudarán a entender que realmente existe cierta divertida dificultad de comprensión e incluso de pronunciación de este complejo término. Hemos recibido e-mails y llamadas que nos comentan que no acaban de entender la correcta ejecución de los *hipo-pérsicos*, *hipo-tensivos*, *hipo-prensivos* o los *incom-prensivos* que han visto en internet o leído en alguna revista. Nuestra respuesta siempre es muy cordial y comprensiva, aunque no podemos evitar que nos provoque una sonrisa y pensar en modificar la expresión para hacerla más entendible y fácil de vocalizar.

Debemos admitir que hipopresivos es una palabra compleja de entender y de pronunciar hasta que conoces el significado de la misma y haces tu primera práctica con éxito. Cuando sientes en tu cuerpo el efecto de un ejercicio hipopresivo, comprendes, asimilas la palabra y, por extraño que parezca, la articulas a la perfección. En cierto modo, resulta divertido verificar que normalmente quien pronuncia bien la palabra conoce algo sobre su ejecución, las ventajas y los beneficios que proporcionan su práctica.

Para clarificar lo que es y lo que provoca un ejercicio hipopresivo, conviene desglosar la palabra en dos: *Hipo* y *Presivo*. *Hipo* viene del griego y significa baja, poca, menor, y *Pressive* viene del francés, significa presión. Así pues, un ejercicio hipopresivo es el que al realizarlo provoca una disminución de presión. Para los anglosajones, que difícilmente dominan el griego y el francés, les hemos facilitado la comprensión y los denominamos, directamente, ejercicios o *fitness* de baja presión: *Low Pressure Fitness*.

Te preguntarás dónde se provoca esta disminución de la presión. Los incrementos y las bajadas de las presiones que proporcionan los ejercicios hipopresivos tienen lugar y se miden en el interior de cavidades, que en este caso es la cavidad de tu vientre.

Las técnicas hipopresivas son totalmente diferentes a la mayoría de los ejercicios físicos, exceptuando algunas técnicas del milenario yoga. Por regla general, cuando haces ejercicio físico como levantar un peso, pedalear, hacer una flexión, correr, lanzar, saltar... en tu abdomen aumenta la presión, y la prueba de ello es que casi todos lo hemos sufrido en alguna ocasión, pues se nos ha escapado algún esfuerzo en forma de ventosidad.

El lenguaje común ha normalizado estos efectos no deseados de los aumentos de presión provocados por hacer un esfuerzo, como la tos o la risa. Habremos escuchado multitud de veces la expresión coloquial «Me meo de la risa». Traducida a presiones y el resultado de las mismas en el cuerpo, normalmente de una mujer (clarificaremos y daremos posibles formas de prevención y solución en capítulos próximos), esto significa que el esfuerzo que resulta de reír es tan grande, el aumento de presión es tanto, que no lo pueden soportar los músculos que hacen de cierre de la vejiga y se escapan algunas gotas de orina.

Con esto no queremos decir que el ejercicio físico sea perjudicial. Somos técnicos del mismo y nuestra trayectoria profesional deja patente que tenemos muy claro que el cuidado del cuerpo por el ejercicio es de vital importancia para frenar el envejecimiento, mejorar la calidad de vida, el rendimiento deportivo y que aporta tantas otras ventajas que han sido suficientemente descritas en libros, revistas y vídeos de distinta índole. En efecto, se conoce *el ejercicio físico como la mejor medicina preventiva*.

Se trata de una diferencia que marca algo que estimamos imprescindible tener en consideración y que comentaremos extensamente a lo largo del libro. Los ejercicios convencionales, en su gran mayoría, aumentan algo o mucho la presión, y los ejercicios hipopresivos la disminuyen. Esta es la gran característica diferenciadora y por la que se han denominado a los hipopresivos.

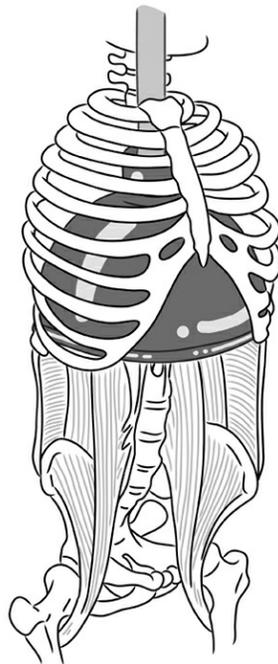
DIFERENTES EJERCICIOS, DISTINTAS SENSACIONES, OTROS RESULTADOS

Los hipopresivos son ejercicios físicos que te proporcionan beneficios y sensaciones muy diferentes a las de los ejercicios convencionales que hayas podido realizar en tu vida. La inaudita impresión que aporta la práctica correcta de un ejercicio hipopresivo te deja entrever que realizarlos, muy probablemente, te aportará logros muy distintos a los que pueden proporcionarte otras técnicas y métodos de ejercicio físico.



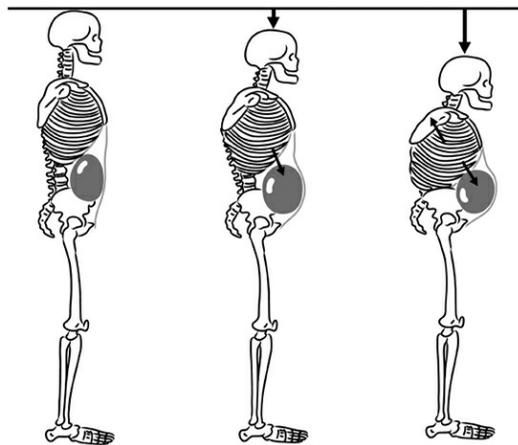
Para entender lo que se siente y las ventajas de realizar un ejercicio hipopresivo basta con que cierres el puño y lo pongas en tu boca, sopla contra él con fuerza y rápidamente. Esta acción supongamos que aumenta la presión alrededor de unos 40 milímetros de mercurio. Pues ahora imagínate que esa misma presión en vez de aumentar, disminuye aproximadamente lo mismo. Esto te llevará a comprender que sucederán sensaciones nuevas dentro de tu cuerpo con esta absorción que provoca un solo ejercicio: el ejercicio hipopresivo.

El efecto que produce esta disminución de presión en ti, en concreto en tu abdomen, lo puedes imaginar comparándolo con la acción que realiza un desatascador de lavabo en un desagüe obstruido. Al apretar el desatascador y soltarlo, observas cómo efectúa un efecto de absorción y este logra hacer ascender lo que causaba la obstrucción. Es la consecuencia de una disminución de presión, en este caso en una cañería y con un desatascador. Este mismo resultado provocan los hipopresivos en tu vientre.

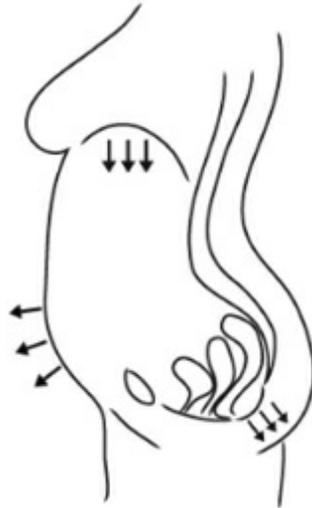


Te preguntará qué es lo que asciende o recoge esta disminución de la presión dentro de tu barriga. La respuesta la tienes si piensas en que en el interior de la misma hay unos órganos internos (vejiga, útero, recto) y vísceras que pueden descender, y en el exterior una musculatura que se puede abombar cuando hay unos aumentos de presión constantes y sostenidos en el tiempo.

Hay que imaginarse que el abdomen o panza es como un globo. Ese globo es apretado por arriba cuando la postura de la persona se ve desmejorada con el paso de los años y por razones como el sedentarismo y el envejecimiento; se pierde altura y se acentúan las curvas de la columna. Estos dos factores de la vida cotidiana son uno de los principales responsables finales de causar este aumento de presión constante y duradera en el tiempo sobre tu abdomen; provocan que los órganos internos desciendan y las paredes musculares (abdominales y suelo pélvico) se abomben.



Empezaremos explicando con claridad y de manera muy gráfica lo que sucede en los músculos (a veces también denominados músculos parietales) que hacen de pared y sostienen. Cuando una musculatura que hace de pared, como la faja abdominal y el suelo pélvico, se siente presionada y su correcta funcionalidad se ha visto afectada por diversos factores (sedentarismo, malas posturas, dolor lumbar, problemas respiratorios, embarazos), reacciona al contrario de lo que debiera, como si le dieras un orden de relajarse: *vete para fuera*, en el caso de la faja abdominal y/o *vete para abajo*, en referencia al suelo pélvico de la mujer. Este último tiene una zona vulnerable que no tiene esfínter, la vagina, y por tanto su suelo pélvico sufre más problemáticas que el del hombre. Le es difícil hacer de suelo con un agujero tan grande.



El resultado de estas órdenes repetitivas (malas posturas, envejecimiento, dolores de espalda continuados...) logran su objetivo, que la faja abdominal se vaya hacia fuera, de modo que la barriga y el dolor de espalda aparecen por no tener una verdadera faja que haga su función de sostén. En el caso del suelo pélvico, especialmente el de una mujer que ha tenido hijos, al sentirse presionado constantemente por reiteradas posturas y ejercicios que aumentan mucho la presión, como los saltos, decide obedecer a estas órdenes que recibe de ser presionado y se va hacia abajo. Deja de hacer de manera correcta su función de suelo, de soporte, no aguanta, y ante esfuerzos como saltos, tos o risas, surge la incontinencia urinaria y otros problemas derivados de un suelo pélvico que realiza ineficientemente su función de pared.

Por lo que respecta a lo que les sucede a los órganos internos con los aumentos de presión, depende del estado de la pared abdominal y del suelo pélvico. Si se tiene un suelo que no hace de verdadero suelo y una faja que no hace de faja, los órganos quedan descolgados, no son sujetados de un modo adecuado. Esto influye en que su funcionamiento no sea el adecuado y, en el caso de la mujer, puede generar pesadez, molestias y pérdida de su bienestar.

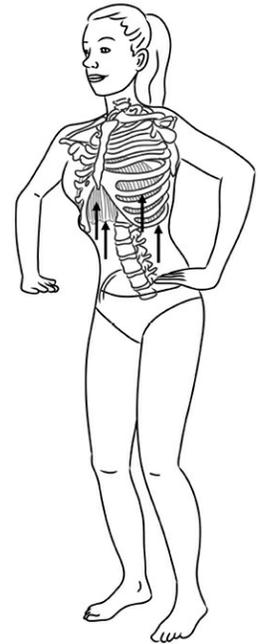
La realización sistemática y repetitiva de ejercicios hipopresivos, 2 a 3 días a la semana durante unos 20 minutos y con un ritmo apropiado, les proporciona a los músculos, que hacen de pared y de suelo, las órdenes totalmente contrarias a las que reciben cuando se practica un ejercicio normal que implica un esfuerzo y presión, bien sea hacer flexiones abdominales, levantando el tronco, las piernas, cargar peso, correr, nadar, saltar... Los ejercicios hipopresivos le dicen a los músculos que hacen de tu faja abdominal y de tu suelo pélvico respectivamente: *vente para dentro y vente para arriba*. La disminución de presión, el efecto desatascador, es agradecido por los músculos que tienen por función hacer de faja y de suelo. Observarás que la faja abdominal y el suelo pélvico, tímidamente al principio, ejercen su función de un modo más eficiente, les ves hacer de verdadera faja abdominal y de efectivo suelo. Poco a poco obedecen y *van para dentro y para arriba*. Lo sentirás y comprobarás al realizar mínimamente bien tu primer

ejercicio hipopresivo. Verás cómo tu ombligo va para dentro y para arriba e incluso puede que notes que tu suelo pélvico, tu ano, se eleva.

Esto significa que estás entrenando a tus músculos faja para hacer de verdadera faja, acortarse y tener cierta tensión para que se te vea con una cintura más reducida. Además, serán una excelente protección para tu columna que dejará de molestarte y te dará las gracias por los mimos que le estás dando.

También implica que estás entrenando a tu suelo para que esté en su correcta posición, que se mantenga elevado y que pueda hacer de buen soporte y contrarrestar los aumentos de presión lógicos de la vida diaria y especialmente deportiva si es que practicas, como aconsejamos deberías hacer, para vivir más años con calidad.

En posteriores capítulos profundizaremos en detalles más precisos y en la forma de prevención y terapia con la práctica de ejercicios hipopresivos.



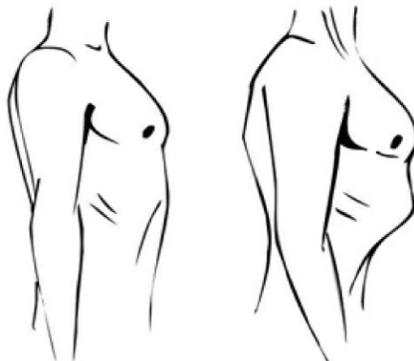
¿LOS HIPOPRESIVOS SON ALGO NUEVO?

Es más que difícil, casi imposible, encontrar movimientos, ejercicios y técnicas o métodos que sean novedosos o totalmente originales en la práctica física del ser humano. El movimiento y la búsqueda de todas las posibilidades del mismo ha sido una máxima a lo largo de la historia de la motricidad humana. Los hipopresivos no se escapan a ello y tienen la originalidad que proporciona el sumar, más o menos hábilmente, conocimientos que otros ya estudiaron y denominaron en su momento. Seguro que muchos de nosotros de pequeños hemos jugado a meter el abdomen o abrir las costillas..., algo parecido al gesto *hipopresivo*. Es descubrir la motricidad humana y las infinitas posibilidades de movimiento que tenemos.

Esto ha sucedido con muchos otros métodos y técnicas que se practican en gimnasios y centros deportivos. Se han sumado sapiencias milenarias del yoga con otras, más próximas en el tiempo, como la gimnasia sueca, diferentes técnicas de estiramiento y han aparecido metodologías que tienen de original la combinación de otras, *el conocimiento ni se crea ni se destruye, se transforma*.

Cuando ves la ejecución de ejercicios hipopresivos, podemos intuir que es la suma de distintas acciones y técnicas. Cada una de ellas por separado ya es muy eficaz, pero su combinación resulta mucho más efectiva. Hay dos cosas a las que se les da especial importancia: *la postura y el peculiar modo de respiración* en el que se contempla la apnea o la no respiración.

Lo más espectacular de la realización de un ejercicio hipopresivo, como se observa en la imagen, es la reducción de la cintura que se provoca en el momento de la apnea. Esta acción de abrir las costillas puede resultar incluso algo chocante al que lo ve por vez primera, pues, si la ejecución es buena y la persona tiene facilidad para su realización, se realza espectacularmente la caja torácica y la barriga se hunde y desaparece.

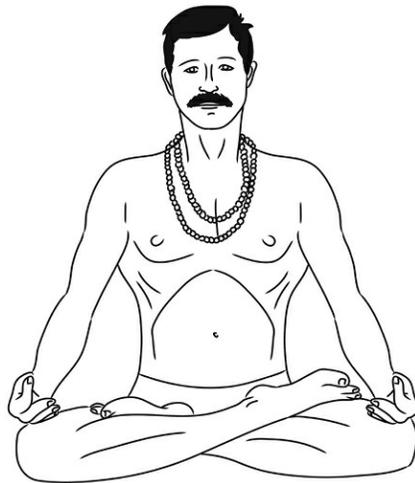


Esta acción respiratoria tan rimbombante que se observa en la ejecución de un ejercicio hipopresivo la llevan realizando desde hace siglos los yoguis. Es un ejercicio respiratorio que ellos denominan *Bandhas*. Más concretamente, este es el *Uddiyana*

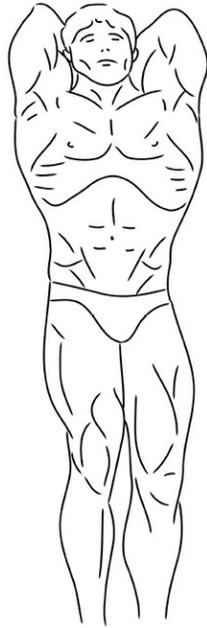
Bandha. Los yoguis ya conocían que provocaba una absorción y elevación de los órganos internos, y de ahí que le llamaran *Uddiyana*, que significa elevar o subir.

Podría parecer muy original decir que esta práctica física y esta forma tan peculiar de no respiración y de abrir las costillas sin tomar aire se ha descubierto hace unos años de forma espontánea, pero una ojeada a libros, textos y vídeos de yoga deja patente que se venía realizando como ejercicio físico en Oriente desde hace miles de años. A este gesto respiratorio, idéntico en yoga y en hipopresivos, durante la práctica de ejercicios hipopresivos se le suman otras acciones que aportan más beneficios y eficiencia.

Hay una diferencia clara entre un ejercicio hipopresivo y el ejercicio de yoga denominado *Uddiyana Bandha*. En el ejercicio de yoga no se presta mucha atención, prácticamente ninguna, a mantener una postura muy correcta. La actitud postural que adoptan los que ejecutan el ejercicio de yoga no busca mejorar la postura. En la práctica de un ejercicio hipopresivo, se tiene muy en cuenta que se adopte una correcta postura, como se puede ver en el dibujo de las dos ejecuciones de cada uno de los ejercicios hipopresivos y *Uddiyana Bandha*. Para una buena práctica de un ejercicio hipopresivo, al gesto respiratorio del *Uddiyana Bandha* hay que sumarle una excelente actitud postural, extraída de las técnicas de rehabilitación postural que surgieron en el norte de Europa en el siglo pasado.



Más cercano en el tiempo, en los años 1970-80, los culturistas realizaban una postura que tiene también mucha similitud con el ejercicio respiratorio que se efectúa durante la ejecución de un ejercicio hipopresivo. Lo denominaron, de forma muy ilustrativa, *vacío abdominal* o *abdominal vacuum*. Este ejercicio lo hacían en los campeonatos de culturismo y tenía por objetivo mostrar el desarrollo muscular del tórax. A diferencia de lo que sucedía en el yoga, adoptaban una postura muy cuidada. La semejanza con un ejercicio hipopresivo es obvia y se puede ver en la siguiente imagen:

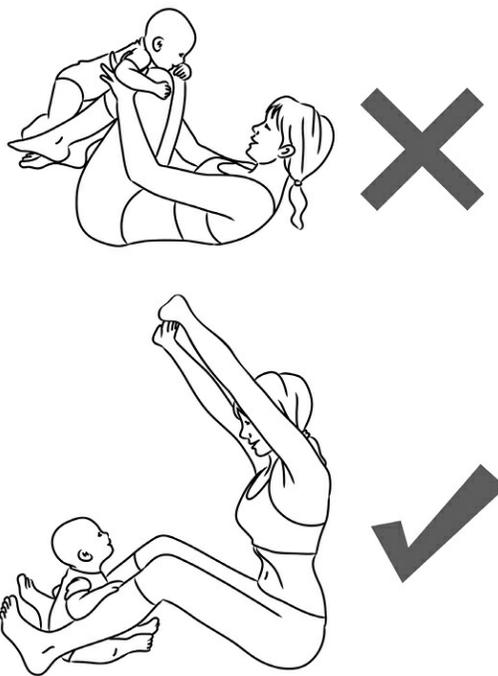


En resumen, un ejercicio hipopresivo no es algo único y nuevo. Se puede definir como una técnica postural a la que se le han añadido unas pautas respiratorias y de ejecución muy precisas.

Las sesiones de práctica de hipopresivos son la suma y el mantenimiento de unas normas posturales muy claras, que buscan unos beneficios en la actitud de la persona al estar de pie, sentada o al desplazarse, y a estas se añade un ejercicio respiratorio muy concreto que aporta también mejoras posturales y otros muchos beneficios que comentaremos más extensamente en sucesivos capítulos.

LOS HIPOPRESIVOS SON MUY POPULARES EN ESPAÑA

Hace diez años los ejercicios hipopresivos eran conocidos por unos cuantos fisioterapeutas y algunas matronas en unos pocos países del norte de Europa. Se utilizaban como ejercicios para la recuperación del suelo pélvico y la faja abdominal en el posparto, pues los ejercicios abdominales están contraindicados en este periodo. Actualmente, en muchos gimnasios y centros deportivos de España, así como en todos los centros de fisioterapia, se sabe el interés que tienen los ejercicios hipopresivos tanto para la mejora de la salud, la prevención, la terapia y el rendimiento deportivo. Esta incansable y eficaz labor de difusión la hemos llevado a cabo nosotros a lo largo de los últimos diez años.



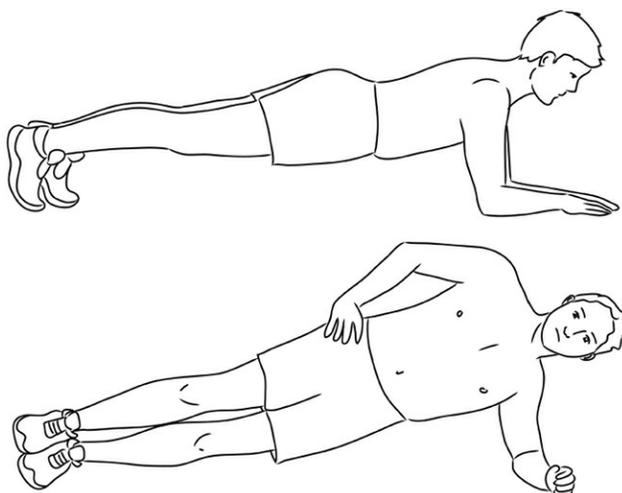
El motivo de realizar esta difusión se comprende con facilidad si se sigue la trayectoria profesional de uno de nosotros, Piti Pinsach. Acabó su carrera de educación física y deporte en los años ochenta, e inició la docencia de ejercicio físico para la mejora de la salud en su centro deportivo. Verificó el interés que tenían los/as alumnos/as, especialmente las mujeres, en procurar reducir el perímetro de la cintura. Comprobó la ineficacia de los ejercicios abdominales tradicionales en lograr esta disminución de la cintura y observó que, en algunas mujeres, la práctica de ejercicios abdominales convencionales provocaba el resultado contrario al que se buscaba. Algunas de ellas se quejaban diciendo que esta práctica era la culpable de que, estando de pie o sentadas, relajadas, se vieran con más barriga que antes de haber incorporado los ejercicios abdominales a su vida.



Esto es lo que le decían las alumnas a Piti y es lo que observó en reiteradas ocasiones. Fue el detonante para dudar de la eficacia de los ejercicios abdominales que se prescribían, se hacían y se recomiendan todavía en algunos gimnasios para reducir la cintura. Ello le motivó a buscar nuevas formas de entrenar la musculatura abdominal que proporcionaran el deseado y lógico objetivo que buscan las personas que desean mejorar su salud y su aspecto estético, disminuir el perímetro de la cintura.

En los años noventa ya apuntaba en congresos, convenciones y cursos, que los ejercicios abdominales convencionales tal vez no eran la mejor alternativa para disminuir la barriga. Esto causó una lógica extrañeza en sus colegas que insistían en seguir enseñando y prescribiendo los ejercicios abdominales tradicionales, aunque algunos de ellos ya utilizaban alguna adaptación para aumentar su eficacia y eliminar posibles problemas. Los ejercicios se realizaban ahora con menos complejidad. Ya no se alzaban las piernas del suelo con las rodillas extendidas, sino que se hacían tímidas elevaciones de tronco, de pelvis o de ambos.

A inicios del 2000, Piti publicó artículos en los que apuntaba como más recomendables los ejercicios sin movimiento, los llamados isométricos, que consisten en mantenerse haciendo un puente con el cuerpo mientras se está en apoyo de rodillas y antebrazos, tal y como se observa en el dibujo. Son ejercicios que se empiezan a recomendar o siguen recomendando algunos profesionales aunque Piti ya los ha dejado algo de lado al comprobar que los ejercicios hipopresivos son más eficaces y aportan mayores beneficios que los isométricos.

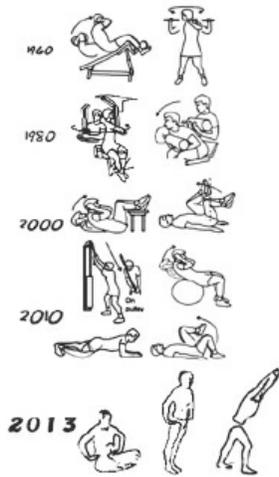


En 2005, la fisioterapeuta y amiga Montse López le habló de los ejercicios hipopresivos, entregándole unos apuntes sobre ellos para documentarse y practicar. Observó y experimentó la complejidad que suponía su ejecución y la diferencia que

representaban en comparación con los ejercicios y las técnicas y métodos que ya conocía.

En 2005 fue invitado por el fisioterapeuta Marcel Caufriez a conocer los hipopresivos para poder divulgarlos con pleno conocimiento de causa, y colaboró con él como director de formación, junto a Tamara Rial, directora de investigación. En abril del 2014 crearon su propia empresa de formación interdisciplinar para profesionales de la salud, del deporte y para cualquier persona que quiera conocer las técnicas hipopresivas.

Esta labor de difusión se ha multiplicado. En la actualidad son ya más de quince países los que tienen profesionales que colaboran con Tamara y Piti expandiendo las técnicas hipopresivas por el mundo. En la web www.hipopresivos.com se puede encontrar mucha información en vídeos, testimonios, centros especializados y profesionales formados.

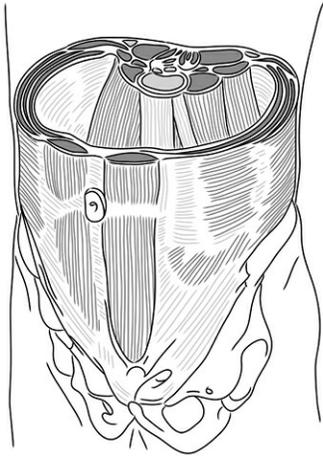


DESCUBRE EL MAPA DE TU ZONA ABDOMINAL

En este apartado solo queremos ubicarte en el interior de tu zona abdominal para que tomes conciencia de lo que hay en él, y darte una breve descripción de la funcionalidad de la musculatura central de nuestro cuerpo, que, a su vez, está muy relacionada con el trabajo hipopresivo. Tenemos muy claro dónde se encuentran las orejas, las piernas, tomamos muy en consideración el músculo de la famosa tableta de chocolate, más que nada porque son partes de nuestro cuerpo externas y que podemos ver. Pero ¿qué pasa con nuestro interior? ¿Somos tan conscientes de lo que hay en él y su relación con el resto de las estructuras?

LA FAJA ABDOMINAL

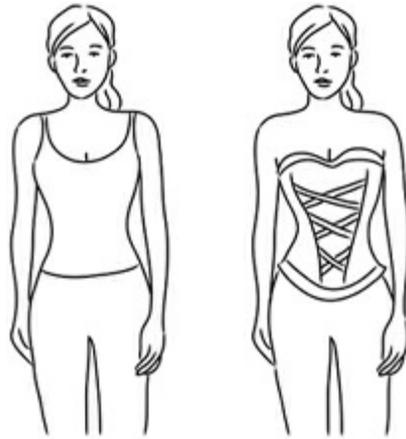
Una de las mayores preocupaciones relacionadas con la estética es la dichosa *barriga, panza o abdominales*. Cuando una persona entra en un centro de *fitness* o gimnasio lo primero que le oímos decir es «quiero bajar la panza» o «desearía tener el abdomen más plano». Sin embargo y tal y como expondremos en próximos capítulos, a mayor nivel de preocupación por el abdomen, mayor número de mitos proliferan sobre dicha musculatura.



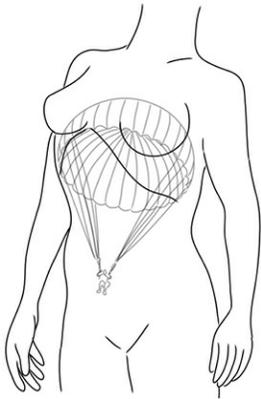
Y uno de esos mitos más extendidos en torno al entrenamiento abdominal es *la selección muscular* en función de los ejercicios. Seguramente habrás oído que tal ejercicio es mejor para definir los abdominales superiores o este otro para los abdominales inferiores. Pero a lo largo del libro se alude a la faja abdominal de forma genérica para referirnos a los abdominales. Cuando hablamos de la ejercitación de dicha musculatura lo hacemos considerándola un todo, no por sus diferentes fascículos musculares o teniendo en cuenta cada músculo por separado. La siguiente imagen ilustra esa faja abdominal como un verdadero cilindro que envuelve nuestro cuerpo en su parte central. En muchos tratados de anatomía o libros vemos imágenes de los principales músculos que ciñen la pared central. Nos sonará el recto del abdomen, que es ese músculo que da nombre a la famosa tableta de chocolate. Quizá hayamos oído mencionar los oblicuos, externo e interno, que son unos paquetes musculares con dirección oblicua (de ahí su nombre). Hay otro músculo que hace un par de años empezó a cobrar especial importancia, que es el transversal abdominal.

Si prestamos atención a la funcionalidad de la faja abdominal, veremos que actúa como una verdadera orquesta, todos sus músculos coordinados a la vez, de manera sinérgica. Comparten una misma inervación motora, por lo que cuando el director de orquesta comienza a dirigir suena la sinfonía al unísono. Todos estos paquetes musculares tienen vida interdependiente del resto de la faja abdominal. Son como una verdadera familia unida. Cuando, por ejemplo, te desequilibras o te vas a caer, toda tu musculatura central se pone en alerta y se contrae con rapidez para poder reajustar el equilibrio. *Todos para una y una para toda*. De ahí que le denominemos faja abdominal, pues realmente su función es de faja, de corsé, protege los órganos internos y la columna vertebral. Advertimos que existen fajas y fajas, por lo que en ocasiones una debilidad o un problema puede hacer que falle esta sinergia abdominal. Las personas aquejadas de lumbalgias severas tienen una mayor descoordinación entre músculos y capacidad de reacción debido a esta problemática. Esto mismo le sucede a aquellos con problemas respiratorios e incluso a mujeres con disfunciones pélvicas. La unión entre todas las

partes es tan fuerte, que cuando un eslabón falla, también lo hace la cadena y luego el montaje entero. Este es un punto clave a tener en cuenta y que resaltamos continuamente. Si hiciéramos un análisis exhaustivo de la cantidad de personas que tienen algún eslabón o cadena afectada, entenderíamos también la importancia de la reeducación o prevención temprana en estos aspectos.

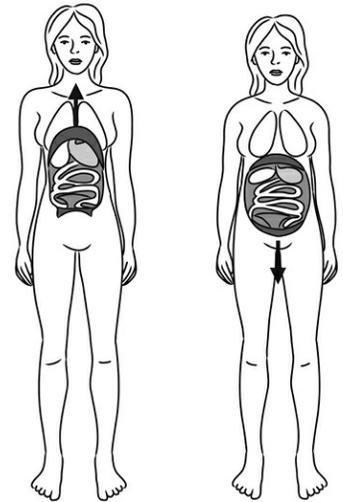


EL DIAFRAGMA



El diafragma torácico es uno de tantos músculos internos olvidados al igual que sucede con el suelo pélvico (su hermano pequeño). A pesar de todo, es el principal músculo de la respiración. Actúa como un gran paracaídas situado en la base de los pulmones. Tiene forma de cúpula; cierra el orificio inferior del tórax y separa este del abdomen. Podríamos considerarlo como el paracaídas que envuelve por arriba al cilindro de la faja abdominal.

Al estar situado sobre las vísceras más altas del abdomen, a través de sus movimientos, el diafragma influye directamente en estas y a distancia en el conjunto visceral abdominal. Este aspecto es fundamental, pues es también uno de los factores determinantes en el aumento de la presión intraabdominal. Debido a su posición estratégica, se interrelaciona continuamente con el sistema circulatorio digestivo, linfático, respiratorio, neurovegetativo, sanguíneo y muscular. Así, comenzamos a entender el rol tan fundamental que desempeña el diafragma para muchas funciones vitales, aparte de la respiratoria y la postural. Poseer un diafragma funcional, elástico y con una adecuada tonicidad nos ayudará a mejorar de manera indirecta todas las funciones con las que se relaciona.



Cuando respiramos, lo hace el diafragma. Durante la inspiración, la profundidad del tórax aumenta, pues el diafragma se contrae y desciende. Inversamente cuando exhalamos el diafragma se relaja, retornando el pulmón a la parte alta del tórax.

La mecánica respiratoria no puede entenderse sin la participación activa de la faja abdominal y la del suelo pélvico. El diafragma torácico actúa sinérgicamente con otros músculos en la estabilización del tronco y mantiene importantes relaciones musculares con sus vecinos. Así, durante la práctica de hipopresivos, al hacer una acción directa sobre el diafragma torácico durante la fase respiratoria, también incidimos sobre sus vecinos, que son la faja abdominal y el suelo pélvico. Encontramos beneficios en los tres por igual.

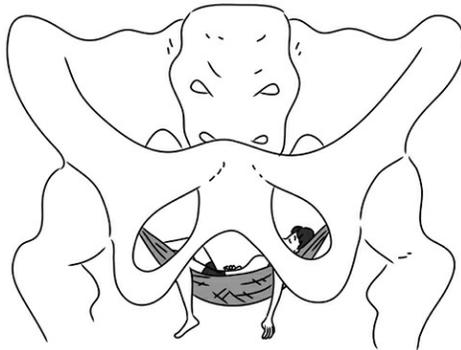
A veces el diafragma se puede encontrar debilitado por varias causas, entre las que destacan: envejecimiento, tos crónica, obesidad, estrés, tabaquismo y levantar objetos pesados. Por ello es importante cuidar de la salud del diafragma y entrenarlo de forma óptima y regular. Los hipopresivos se muestran como una herramienta muy completa

para darle al diafragma la elasticidad, la tonicidad necesaria para desempeñar sus funciones básicas.

EL SUELO PÉLVICO

Si por arriba tenemos el diafragma torácico y el contorno lo recubre la faja abdominal, nos falta la base que, como su nombre bien indica, es el *suelo pélvico*. Hoy en día, muchas mujeres y hombres no son realmente conscientes de que en su parte baja tienen músculos. Si te has quedado embarazada puede que la matrona, o tu ginecólogo/a te haya hablado de tu suelo pélvico. Muchas mujeres normalizan el hecho de tener problemas de suelo pélvico, síntomas como la incontinencia urinaria, socialmente se considera normal y lógica. Basta mirar los anuncios de protectores para comprender esta anormal normalización. El caso es que por muy invisibles que sean estos músculos, su destacado rol hace prioritario devolverles su merecido papel protagonista.

Llamamos de manera coloquial suelo pélvico al conjunto de músculos y tejido que envuelve la base de la pelvis por su parte inferior. El músculo contráctil del suelo pélvico se llama *elevador del ano*. Como su propio nombre indica, su función es la de elevar, sostener, la base de la pelvis. El elevador del ano en algunos libros de anatomía ha sido dibujado con forma de hamaca y aún hoy en día se visualiza como un músculo cóncavo. Sin embargo, en realidad guarda una cierta similitud con el diafragma, de cúpula convexa, como un paracaídas auxiliar más pequeño. Justamente esta es una de sus mayores desventajas mecánicas, es mucho más pequeño si lo comparamos con su vecino de la planta superior, menos resistente y se ve afectado por los mismos problemas: envejecimiento, tos crónica, obesidad, estrés, tabaquismo, levantar objetos pesados, y le influyen además, y mucho, el embarazo y el parto.



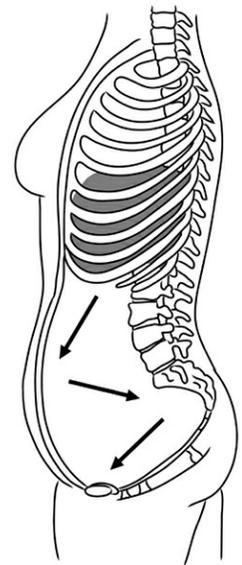
Además de músculos, está formado por mucho tejido conjuntivo o de soporte, que, a su vez, está compuesto por colágeno, que como le pasaría a una camiseta con los lavados, los años, los tirones, va perdiendo firmeza. Ponemos el símil del suelo pélvico como un tapón de desagüe que evita que los órganos se nos escapen por los agujeros inferiores. Es la base del suelo que debe soportar estoicamente el peso del recto, el útero y la vejiga. Dichos órganos aguantan igualmente el peso de las vísceras y del aparato digestivo.

En definitiva, se pierde la función de sostén, se deteriora el colágeno, disminuye la firmeza y se le unen agravantes como la merma de resistencia del elevador del ano u otros factores que ayudan al debilitamiento.

De esta forma, nos encontramos con prevalencias muy altas de disfunciones del suelo pélvico debidas en parte a este problema de pérdida de soporte o de sostén en las mujeres. Son las hernias vaginales también conocidas como prolapsos. Existen diferentes tipos de prolapsos de órganos pélvicos en función de la zona y del órgano que prolapsa o cede.



Además de este cometido de soporte, el suelo pélvico tiene una función de amortiguación imprescindible. Es el muelle sobre el que recaen por desgracia todos los aumentos de presión intraabdominal provocados por el movimiento de su hermano mayor, el diafragma. Esto significa que absorbe o compensa el movimiento de las vísceras ante los esfuerzos que provocan un descenso del diafragma. Esto ocurre al subir un peso, pero también al reír, gritar, cantar, tocar instrumentos de viento, hacer abdominales, saltar y un sinfín de actividades habituales. El problema, de forma general, no viene dado por un aumento de presión intraabdominal puntual, sino por la sistematización y suma de acciones constantes. El suelo pélvico se acaba fatigando y va cediendo ante los empujes repetidos. Si a ello le sumamos que su vecino (la faja abdominal) no hace correctamente su función sinérgica, las direcciones de las fuerzas finalizan irremediabilmente sobre el pequeño y más débil, el suelo pélvico.



HIPOPRESIVOS, MUCHO MÁS
QUE EJERCICIOS ABDOMINALES

LOS HIPOPRESIVOS NO SON EJERCICIOS ABDOMINALES

Muy probablemente habrás oído o leído la palabra abdominales asociada a los hipopresivos. Conviene que tengas en cuenta que las técnicas hipopresivas son mucho más que ejercitar la musculatura abdominal. No son sinónimo de ejercicios abdominales. Te quedará muy claro a lo largo de la lectura de otros capítulos de este libro.

El hecho de haber dado el nombre de gimnasia abdominal hipopresiva a una de las primeras técnicas que surgieron ha llevado a confundir a muchas personas y a que se piense que los hipopresivos son otra forma de ejercicios abdominales o una manera diferente de hacerlos.

Los ejercicios abdominales convencionales, con elevación de piernas, de tronco o ambas cosas, estando en el suelo boca arriba, sirven para deportistas que desean levantarse muy rápido, como los judocas que, estando tumbados boca arriba y con el contrincante encima necesitan quitarlo de ahí, o aquellos que precisan elevar las piernas muy rápidamente y con fuerza, como es el caso de las personas que hacen salto de altura o de pértiga para pasar con éxito el listón.

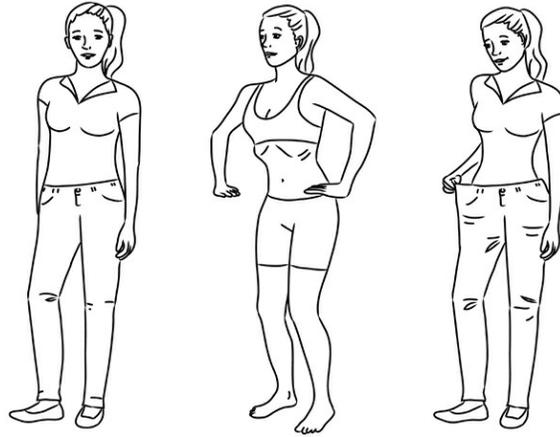
El resto de personas que no buscamos mejorar el rendimiento deportivo sino salud tenemos necesidad de hacer ejercicios abdominales clásicos pues nunca nos encontramos, en nuestra vida cotidiana o laboral, con la obligación de hacer este gesto de levantarnos del suelo incorporando el tronco o elevando las piernas. Nadie está en su oficina tumbada boca arriba en el suelo y coge un papel o algo que está por encima de su cabeza, y se incorpora para llevarlo a sus pies. Y tampoco en casa se hace esta acción. Es incomprensible que en los gimnasios se entrene a las personas como si este gesto lo tuvieran que repetir miles de veces al día cuando no solo no tienen que realizarlo sino que los profesionales que conocen la posturología recomiendan que se evite este gesto.

Cualquier médico, fisioterapeuta, especialista en posturología e incluso profesional del ejercicio físico nos recomendará que nos incorporemos de lado para levantarnos de la cama, del suelo o de la playa y que evitemos hacer un esfuerzo como el que significa hacer un ejercicio abdominal. Por tanto, resulta difícil de entender por qué y para qué se recomendaron los ejercicios abdominales. Trataremos de explicarlo, de forma divertida, en los siguientes apartados.

Debe quedar muy claro que los ejercicios hipopresivos no son ejercicios abdominales propiamente dichos. En la realización de un ejercicio hipopresivo nunca se hace un esfuerzo abdominal. Ni tan siquiera se recomienda meter la barriga hacia dentro. La gran magia de los ejercicios hipopresivos es que observas que la barriga entra sola cuando lo efectúas sin tener que hacer ni un solo gesto ni esfuerzo para ello.

La acción repetida de la técnica de los diferentes ejercicios hipopresivos da la posibilidad y la orden a la faja abdominal de que se reduzca, que realice su efecto por la que ha recibido el nombre, que haga de verdadera faja y que contenga bien a los órganos internos. La memoria corporal hace el resto. En unas pocas semanas te ves con unos

centímetros menos de cintura y compruebas que te queda grande el pantalón o la falda. Es uno de los resultados más inmediatos y espectaculares de los ejercicios hipopresivos. Es uno de los efectos colaterales que muchas personas vienen buscando a la hora de preguntar por clases de hipopresivos.

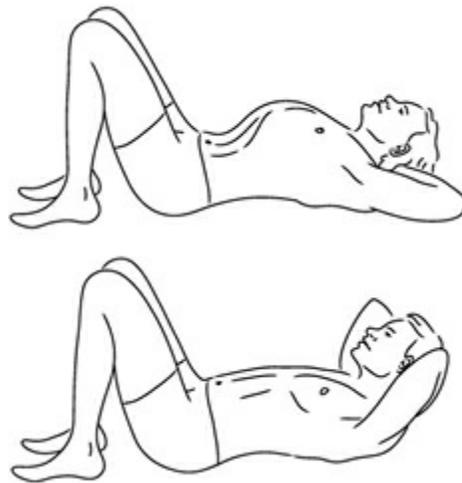


ABDOMINALES ABOMINABLES

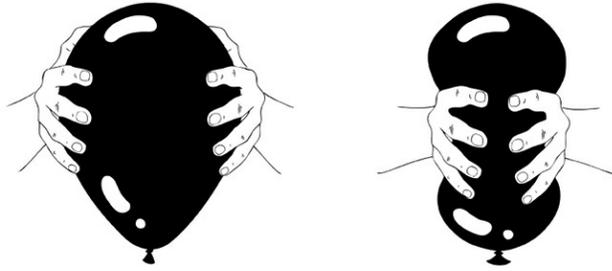
La realización de ejercicios abdominales proporciona, en muchas personas, justo lo contrario de lo que nos aportan los ejercicios hipopresivos. Lo vamos a explicar de forma muy ilustrativa de manera que lo puedas captar.

Para que comprendas qué hacen los ejercicios abdominales tradicionales en tu faja abdominal, en tu vientre, tan solo debes tumbarte boca arriba en el suelo, con las rodillas flexionadas y los pies algo separados. Coloca una mano debajo de tu cabeza y otra encima de tu ombligo. Verifica qué hace la mano que está en tu ombligo cuando elevas la cabeza, como cuando vas a realizar un ejercicio abdominal.

La mano que está sobre el ombligo puede hacer una de estas tres cosas: no moverse en absoluto, elevarse o descender. No efectúes ninguna otra acción más que la de elevar tu cabeza y algo tu tronco, como cuando haces un ejercicio abdominal. Evita pensar en meter el abdomen, respira con normalidad y haz varias repeticiones como las que has hecho en alguna ocasión en el gimnasio o en una clase de educación física. Comprueba con tu mano qué hace tu vientre al realizar esta elevación de tronco.



A la gran mayoría de las personas, en especial mujeres, al levantar la cabeza para hacer un ejercicio abdominal, el abdomen asciende. Esto es bastante lógico y normal, pues nuestro vientre se comporta como un globo. Cuando a un globo lo aprietas de un lado, se abomba del otro. Esto es lo que le sucede a tu globo abdominal, a tu vientre. Es apretado por arriba por el músculo diafragma que hace de pared superior de este globo y las otras paredes que pueden ceder, en este caso tu barriga, se abomba respondiendo a este aumento de presión. Recibe la orden de *vete para fuera* y se relaja, se distiende.



Es normal que, con la práctica repetitiva de estos ejercicios, te veas con algo más de barriga que cuando no le imponías estos reiterados empujes, aumentos de presión, a tu faja abdominal.

Observar la parte de abajo del ombligo algo distendida es algo más común en mujeres, como lo es el que sufran de incontinencia urinaria. A continuación explicamos, de manera ilustrativa, algunas razones por las que probablemente sucede esto.

Algunas razones por las que las mujeres pueden tener una faja ineficaz

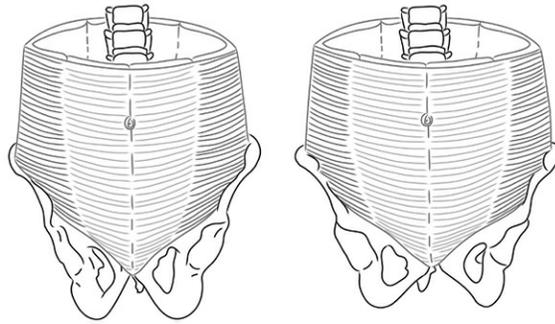
1. *Haber pasado por uno o varios embarazos.* Una de las razones por la que las mujeres tienen más facilidad de que su barriga ceda y se abombe al hacer un ejercicio abdominal o en la vida cotidiana, al toser, reír, estar de pie o sentada, es que puede que un embarazo ya la haya abultado, distendido. Para comprenderlo con más facilidad, sobre todo los hombres, es necesario que se imaginen que su vientre, debajo de su camiseta, en unos pocos meses, se abomba como para tener dentro un balón con 5 a 10 kilos de peso y, de repente, un día, se va el balón. Conviene que se pregunten cómo queda la pared que aguanta la barriga, la musculatura que hace de faja abdominal. Quedará algo peor que la camiseta que soporta durante unos minutos un balón de 5 a 10 kilos. La faja habrá recibido, durante meses, la orden de relajarse, de dejar espacio, de irse para fuera y se queda con este mensaje. Se queda distendida, y ante una presión, como la que recibe el «globo del abdomen» al realizar un ejercicio abdominal clásico, cede, se abomba más y más. El paso del feto por el canal vaginal habrá hecho lo mismo con el suelo pélvico y

convendrá pensar en recuperarlo de la mejor manera posible.

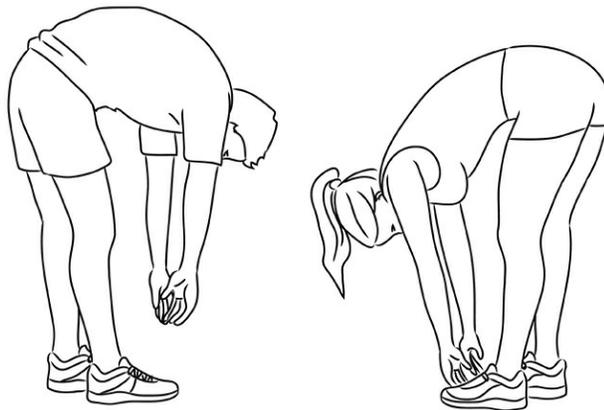


2. *La distensión sistemática que provocan los cambios hormonales ocasionados por la menstruación.* Otra razón que causa que las mujeres tengan más facilidad de tener una faja abdominal que se distienda es el mensaje que recibe la barriga cada mes. Cuando va a venir la menstruación hay una dilatación del abdomen, especialmente la parte que está debajo del ombligo. Los ovarios se hinchan y le dicen a la barriga que deje espacio. Esta, obediente, cede y se relaja. Fíjate en que el problema de la faja abdominal, que no hace bien su labor de ceñir en la mujer, está precisamente localizado en esta zona del ombligo para abajo. Es comprensible que observemos que se abomba y relaja más si se suman los mensajes al cerebro que le dicen a la barriga que vaya para fuera. Haber tenido uno o varios hijos y hacer ejercicios abdominales después del parto o hacerlos unos días antes de tener la menstruación, todas estas acciones dan órdenes al cerebro de que relaje todavía más la faja abdominal, que se vaya para fuera y esta obedece. Es entonces que, cuando estás relajada, de pie o sentada, te observas con más barriga que cuando no hacías abdominales, a pesar de que, cuando te das cuenta de ello, sabes meter muy bien la barriga para disimularlo. Algo no funciona, pues tu vientre debería estar en su sitio y no tener que pensar en entrarlo constantemente.
3. *La diferencia de anchura de la cadera de una mujer respecto a la de un hombre de la misma altura.* La constitución, por lo general, diferente de la mujer respecto al hombre. Una cadera más ancha, como se puede observar en la imagen, también puede tener parte de culpa de que los músculos faja tengan más trabajo. Tienen que ceñir un espacio mayor y es mucho más fácil que fallen en su labor. Es bastante lógico que la faja haga mejor su trabajo en un hombre que en una mujer. Además, en el pubis de la mujer está el denominado «monte de Venus», que es un monte, no un valle, y como monte

es normal que abulte.



4. *Tener un tono muscular más bajo que el de un hombre de la misma edad.* Esta es otra razón que dificulta que la faja haga bien su función. Se parte de una faja y de una musculatura que es menos dura, que al tocarla observas que es algo más blanda. La mujer es más flexible mientras que el hombre es más fuerte. La mujer está preparada para poder relajar más fácilmente su musculatura, y especialmente la pared de su barriga y la del suelo pélvico, que son las que más necesidad tendrán de ello para poder asumir un embarazo y un buen parto. Este menor tono muscular, menor dureza en los músculos que hacen de pared, la hacen más flexible pero también más vulnerable a que estos cedan, y es por ello que tiende a verse con un poco de barriga, sobre todo debajo del ombligo. Este aspecto está influenciado por las diferencias hormonales de la mujer respecto al hombre.



Si a una barriga que ya de por sí tiene poco tono, poca rigidez, facilidad de distenderse cada mes y que ha pasado por una distensión grande como la que supone un embarazo, se le añade la orden de *irse hacia fuera* con un empujón repetitivo y reiterado como el que se le proporciona al realizar ejercicios abdominales, a la faja que ciñe y debe evitar que salga la barriga no le queda más remedio que obedecer y, por tanto, abombarse y relajarse, perdiendo la funcionalidad de hacer de faja. Esto afecta el aspecto físico de la persona, se le ve con más barriga que cuando no hacía ejercicios abdominales. También les sucede a algunos hombres con poco tono en su barriga y que

se ve que su vientre va hacia fuera al hacer estos ejercicios *abominables*. La orden es la misma, *vete hacia fuera, barriga*.

Permite que les denominemos *abominables*, pues, después de leer esto, estarás de acuerdo que es abominable que se recomienden ejercicios abdominales a mujeres y a hombres con la ilusoria intención de que consigan tener un vientre plano y proteger su columna, cuando realmente se les está recomendado un ejercicio que, con mucha probabilidad y más lógica, les aportará el efecto totalmente contrario. Después habrá otros problemas que se asociarán con esta debilidad de la faja que ejerce su función de forma pésima, aparecerá dolor de espalda por una faja ineficaz.

Si bien es cierto que si expulsas el aire cuando haces un ejercicio abdominal, el vientre no se abomba tanto o incluso puede descender. No aumenta tanto la presión y la orden no es tanto de que la barriga vaya para fuera. Si eres amante de hacer los abominables abdominales, ya tienes una forma de ejercitarlos sin que se te abombe tan exageradamente la barriga. Aunque permite que te sugiramos que pienses en lo que desees lograr al realizar estos ejercicios, porque todo ejercicio proporciona unos beneficios o efectos, y debes asegurarte de que sean los que tú precisas.

Recuerda lo que ya te hemos mencionado, cualquier médico, fisioterapeuta o profesional especializado en posturología te recomendará que al incorporarte del suelo, de la playa o de la cama, te pongas de lado y te sientes con tranquilidad. Esto es lo que haremos todos, casi inevitablemente, a partir de los 90 años. Nos volvemos más viejos aunque más sabios. Otra pregunta que debes plantearte es cuánto vas a tardar en realizar lo que, con mucha probabilidad, harás cuando seas mayor.

Permite que nos repitamos pues consideramos que debes meditar sobre esto. ¿Has observado que nunca estás en casa, en la oficina o en la calle tumbado boca arriba en el suelo o en un banco y debes elevar tu tronco, las piernas o todo a la vez, como haciendo un ejercicio abdominal para dar a tu familiar, colega o amigo un vaso, tenedor, bolígrafo...? No es un movimiento frecuente, sino que se te recomienda que no lo hagas por la estructura física que tenemos. Pensarás, con toda la razón, por qué en los gimnasios y centros deportivos te recomiendan realizar este ejercicio de manera repetitiva y sistemática, como si en tu trabajo o en tu vida cotidiana necesitaras hacerlo centenares de veces.



Hemos encontrado argumentos que se planteaban y todavía se plantean a la hora de recomendar realizar los ejercicios abdominales. Tenemos nuestras dudas de que puedan ser logrados los objetivos que se mencionan. Permite que los debatamos de forma divertida y algo sarcástica para que, al tiempo que tratamos de que lo comprendas, te arranquemos una sonrisa.

Argumentos que se emplean o usaban para recomendar realizar ejercicios abdominales

1. *Hacer abdominales disminuye la grasa y se verán los cuadraditos de la tableta de chocolate.* Habrás leído y escuchado que hacer abdominales superiores, elevar el tronco al estar en el suelo boca arriba, sirve incluso para que se vaya la grasa del ombligo para arriba, y que hacer abdominales inferiores, elevar las piernas y la pelvis, disminuye la grasa del ombligo para abajo. Sería muy fácil lograr los objetivos estéticos si nuestro organismo se comportara así o si pudiéramos quitar la grasa con un producto que cambia la grasa por brillo. La realidad es algo menos divertida. La grasa se utiliza como energía cuando el organismo no tiene otras reservas, bien sea por una alimentación baja en calorías, por la práctica de ejercicio físico que gasta mucha energía o por ambas cosas a la vez. Seguro que ya te imaginas que los ejercicios abdominales, tumbarte en el suelo y solo levantar el tronco, las piernas o ambas cosas a la vez, no gastan mucha energía. Además, otro detalle es que por hacer un ejercicio específico, entrenando una parte concreta de tu cuerpo, tampoco quemas la grasa que se encuentra en la misma. De modo que los abdominales no son la forma de que se vaya la grasa de tu abdomen. Estarás pensando en pedalear o correr como una alternativa más válida; permite que te hagamos saber que en 30 minutos en una bicicleta o corriendo utilizas, aproximadamente, la energía que te proporciona un café con leche y

un cruasán sin chocolate. Por tanto, te sugerimos que cambies tu alimentación y desayunes un zumo recién hecho o una pieza de fruta con unos cereales integrales y leche vegetal; solo equilibrando la aportación calórica justa necesaria para tus requerimientos energéticos y reduciendo las cantidades de grasa corporal como reservorios de energía de tu organismo te será de utilidad para ver tus cuadraditos tan deseados.

2. *Hacer ejercicios abdominales hará que se vean los abdominales porque crecerán los cuadraditos.* Si piensas esto, nosotros te recordamos que los músculos de tu abdomen son muy finos, son una pared que aguanta, no son un bíceps o un tríceps; por más que crezcan no van a abultar. Si lo que deseas es que se dibujen tus abdominales, que se marquen y no quieres seguir unas buenas pautas dietéticas, siempre te queda recurrir a un rotulador y dibujarlos.
3. *Hacer abdominales protege la espalda.* Es difícilmente comprensible cómo torcer la columna hacia delante repetidamente puede proteger la espalda. Sería como si hacer bíceps sirviera para proteger el tríceps. La columna está formada por vértebras, y entre ellas hay unas esponjas para amortiguar y permitir la movilidad. Te será fácil imaginar qué les sucede a estas almohadillas, a los discos intervertebrales cuando, reiteradamente, estando tumbado boca arriba, realizas ejercicios abdominales elevando tronco, piernas o ambas cosas a la vez; los discos reciben el mismo mensaje que un grano de pus cuando lo aprietas con tus uñas, al final suele reventar. Tranquilidad porque no vas a llegar a ello, puede ser el origen de que tengas alguna molestia en cervicales o la espalda cuando haces abdominales. En vez de notar que se ha protegido, has logrado provocar dolor en la espalda.
4. *Hacer abdominales reduce la cintura y proporciona un vientre plano.* Ya has verificado qué sucede cuando haces un ejercicio abdominal, en la mayoría de las personas la barriga va hacia fuera. Es normal que, con la práctica de ejercicios abdominales, tu barriga se vaya distendiendo y, lejos de obtener un vientre plano, cada día notas y ves que aumenta. No hay ninguna investigación que demuestre que hacer ejercicios abdominales reduzca la cintura. Es algo tan iluso como pensar que realizar ejercicios de bíceps disminuye el contorno de los brazos.
5. *Hacer abdominales mejora la postura.* Observa cómo anda una bailarina, un nadador de braza, como está ladeado un remero que rema exclusivamente en un lado o un tenista. Cada deporte proporciona una tipología determinada. La mayoría de las bailarinas, de tanto separar la punta de los pies hacia fuera y de procurar estar con una postura muy recta y correcta, se mueven con los pies rotados muy hacia el exterior y extremadamente rectas. Un buen número de nadadores especializados en el estilo de braza, al precisar nadar como una

rana, andan como lo haría una rana, con la punta de los pies demasiado hacia fuera. Los remeros que se especializan en remar o los tenistas que suelen jugar utilizando un solo brazo es lógico que los veas con un hombro más alto y un brazo más fuerte que el otro. Piensa cómo quedarás si repites diariamente ejercicios abdominales de elevaciones de tronco, de pelvis o de ambos; estás acentuando que tu cuerpo quede arqueado. Tu postura se verá afectada y te verás con más joroba, como cuando acabas de hacer un ejercicio abdominal y estás con el tronco algo elevado del suelo. Lograrás justo lo contrario de lo que persigues, empeorarás tu postura.

6. *Hacer abdominales proporciona un equilibrio muscular en la cintura.* Tal vez hayas leído o algún profesional te haya dicho que hacer abdominales te aporta un equilibrio de toda la zona de la cintura, la espalda baja y la cadera, lo que se denomina estabilidad lumbo-pélvica. También puede que hayas oído que estos ejercicios mejoran esta zona, lo que en algunos métodos se denomina la casa del poder, o el CORE. Una sencilla comparación te dará una idea clara de lo que precisa tu zona lumbo-pélvica o tu CORE para disfrutar de un buen equilibrio. Recuerda que esta zona tiene músculos que se conocen como músculos faja y que lo que te interesa a ti, a nivel estético y de protección, es que hagan muy bien su función. Si no hacen de faja, si no ciñen, te ves con algo de barriga y tu columna empieza a molestarte por no tener una faja que le sostenga apropiadamente. Para que tu equilibrio muscular en tu cintura sea eficaz, para que tu columna se sienta protegida y te veas con menos barriga, debes procurar que los ejercicios que realices sean eficaces en hacer que los músculos actúen como verdadera faja. Has observado que al efectuar los ejercicios abdominales tradicionales la barriga va hacia fuera, probablemente con el tiempo, tendrás más barriga y menos faja; dispondrás de un menor equilibrio muscular en tu cintura. Estimamos que lo que te conviene es practicar ejercicios que hayan demostrado que logran que tu musculatura haga de verdadera faja; para conseguirlo, estarás de acuerdo con nosotros, precisas que estos ejercicios sean eficaces para reducir el perímetro de la cintura. Esto demostraría con claridad que estos ejercicios logran que los músculos que no hacían de buena faja se despierten de nuevo y recobren su funcionalidad. Y estos no son los ejercicios abdominales clásicos, sino los hipopresivos.
7. *Hacer abdominales como un castigo en los deportes, en el ejército y en las clases de educación física.* Muy probablemente este argumento sea el más acertado. No tenemos pruebas para defender que no sea un castigo, para el sufridor alumno o deportista, imponer cien repeticiones de ejercicios abdominales. Seguro que logra su objetivo y en próximas ocasiones se comportará con más cautela, aunque debemos clarificar que somos más

partidarios del reforzamiento positivo y de premiar cuando hay buenas acciones y comportamientos que de castigar ante errores. Conviene añadir a ello que pienses cómo se debe sentir anímicamente la persona que está realizando ejercicios abdominales, estando curvada y arqueada, metida dentro de sí misma como una caracola. Seguro que la sensación es más de pesimismo que de optimismo. Así pues, estimamos, por desgracia, acertada la elección de los ejercicios abdominales como un castigo.

EJERCICIOS ABDOMINALES PARA DEPORTISTAS

Si eres deportista, juegas al fútbol, a tenis, practicas judo, saltas con pértiga, altura u otros deportes en los que es importante, en caso de caída, levantarte del suelo rápido o que alcés las piernas o el tronco rápidamente del suelo, entonces tienes una razón para hacer ejercicios abdominales.

Probablemente debas hacerlos de una forma un poco violenta, pues, para que un jugador de fútbol se levante rápido del suelo debe haber entrenado esta acción de la forma más rápida que exista. Por eso vemos a los futbolistas con un balón medicinal de 4 o 5 kilos, tumbados en el suelo y haciendo elevaciones rápidas de todo el tronco hasta llegar a tocar con el balón las rodillas o los pies y volver. Precisan levantarse de la manera más rápida, poco importa si a medio o largo plazo esto puede provocar un problema en la columna o en la faja abdominal; el principal objetivo no es obtener una mejora en la salud y la calidad de vida, lo que verdaderamente les preocupa es incrementar el rendimiento deportivo.

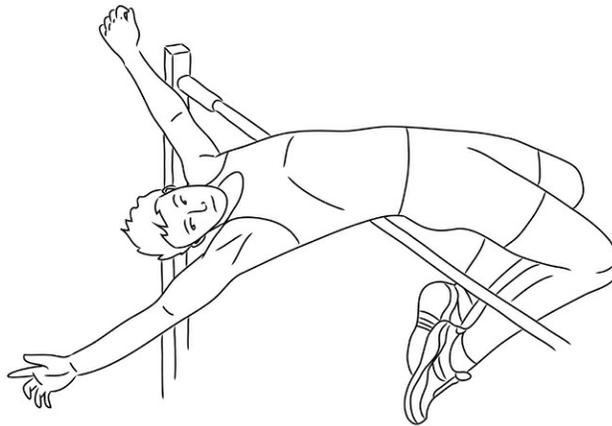
Hay muchos deportistas que tienen bastantes problemas de pubalgias y hernias abdominales; puede parecer extraño, pues son jóvenes y hacen muchos abdominales para, supuestamente, reforzar el abdomen. Tal vez se puede pensar que esto último puede ser precisamente lo que causa tantas lesiones de este tipo. Algunos fisioterapeutas y médicos apuntan hacia el desequilibrio que se puede crear entre fuerza y tono. Tal vez el exceso de entrenamiento de fuerza en la musculatura abdominal provoca una pérdida de la necesaria acción de protección de la faja abdominal. A nuestro parecer y teniendo en cuenta la incidencia frecuente de lesiones, consideramos imprescindible pensar en una prevención.

Es bastante lógico que el entrenamiento de una tenista incluya ejercicios abdominales con elevaciones explosivas de tronco, pues el mismo saque exige esta acción. En los entrenamientos de tenistas de competición se suelen incluir ejercicios abdominales con tensores o en máquinas con peso y haciendo el ejercicio lo más rápido posible. Puede que, por estas mismas acciones, también sea lógico que veamos a este tipo de deportistas con muchas lesiones relacionadas con el abdomen y el suelo pélvico. Una de cada seis tenistas tiene incontinencia urinaria de esfuerzo y se trata de mujeres jóvenes, la mayoría sin hijos. Seguramente sería acertado realizar algo preventivo que sea eficaz para tratar de evitar estas problemáticas. Este porcentaje es exagerado si lo comparamos con la media de mujeres de sus mismas condiciones pero sedentarias. El ejercicio físico de impacto es un factor de riesgo de sufrir pérdidas de orina a edades tempranas. Las saltadoras de trampolín, halterófilas o gimnastas son de las deportistas que mayores porcentajes de pérdida urinaria se han encontrado en la literatura científica, en torno a un 80 y 60 por ciento. Incluso por internet encontramos vídeos y fotografías de estas «fugas» urinarias durante las competiciones.



Un judoka que está en el suelo, con su contrincante sobre él inmovilizándolo, debe haber entrenado ejercicios abdominales con peso y con mucha fuerza para poder quitarse de encima a su contrario. También es necesario considerar por qué tienen tantas hernias estos deportistas y pensar en probar con una forma eficaz de prevención.

Una saltadora de altura o de pértiga precisa en el último momento del salto elevar las piernas para pasarlas por encima del listón. Conviene que entrene la elevación de piernas estando en el suelo tumbada boca arriba, elevándolas de forma rápida y contra una resistencia de un peso o unas gomas elásticas para que, cuando llegue el momento del salto, pueda efectuar este gesto de forma rápida y efectiva. La prevención también se hace necesaria aquí, pues se apunta que ocho de cada diez saltadoras tienen incontinencia urinaria.



En estos y en otros deportes es justificado y necesario realizar ejercicios abdominales y, en ocasiones, se recomienda que se hagan con mucha velocidad y con resistencias importantes. Esto va a mejorar su rendimiento deportivo, pero, viendo las lesiones y síntomas que acarrea su práctica, poco o nada tiene que ver con mejorar su salud y su calidad de vida.

Si eres deportista de competición y tienes ejercicios abdominales en tu entrenamiento, conviene que pienses en una prevención, y si tu práctica deportiva se limita a jugar para divertirse, te recomendamos que incluyas con cautela y con una prevención necesaria los ejercicios abdominales en tu entrenamiento. Debes tener en cuenta que la realización de ejercicios abdominales no es una práctica que te permitirá mejorar tu salud y tu calidad de vida sino que, probablemente, tendrás que buscar cómo compensar los problemas que te puedan acarrear su práctica.

Pretender una mejora en el rendimiento deportivo, en demasiados casos, no tiene nada que ver con lograr una mayor salud y calidad de vida. Deportistas con problemas físicos causados por la práctica de su deporte hay muchos. Basta con que busques en internet las dos palabras deportista y hernia o que escribas deportista e incontinencia urinaria y te darás cuenta de que la práctica deportiva de rendimiento poco tiene que ver con salud y calidad de vida.

LA HISTORIA DE LOS EJERCICIOS ABDOMINALES

Después de leer la ineficacia en lograr los objetivos que te propones y los peligros que lleva la práctica de ejercicios abdominales, seguramente te harás la misma pregunta que nos hemos hecho nosotros muchas veces: ¿por qué se recomienda realizar este tipo de ejercicios?

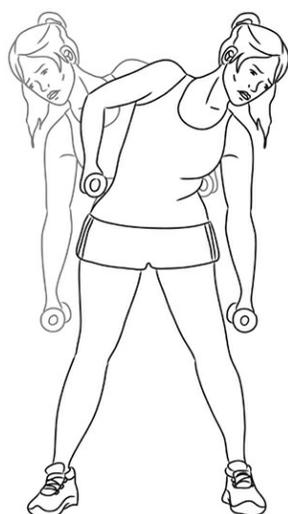
Te lo explicaremos de forma divertida y amena aunque tal vez con alguna pequeña falta de rigor. Es importante que tengamos presente que el ejercicio físico, para mejorar la salud y la calidad de vida, se ha popularizado en los últimos cincuenta años. Las investigaciones y publicaciones que existen son recientes y las probabilidades de haberse equivocado son bastantes. Hay muchos conceptos y conocimientos que han evolucionado y algunos incluso cambiado bastante desde sus inicios. La realización de ejercicios es una de ellas.

La historia de la realización de ejercicios abdominales para mejorar la apariencia física y, supuestamente, para mejorar la salud se inició en los años cincuenta. Por aquel entonces, muy pocas personas se ocupaban de cuidar su salud y elevar su calidad de vida a través del ejercicio físico. Había unos pocos deportistas (boxeadores, gimnastas, atletas, futbolistas...) que, para incrementar su rendimiento, hacían flexiones de todo tipo con poco conocimiento y mucho ímpetu. Entre estos ejercicios nunca solían faltar los abdominales.

Para aumentar la rapidez en incorporarse del suelo, intensificar la fuerza y la resistencia de la musculatura abdominal, practicaban ejercicios abdominales. Se tumbaban en el suelo boca arriba, mantenían las rodillas extendidas, elevaban y descendían el tronco frenéticamente intentando tocar los pies con las manos. Otro ejercicio consistía en levantar las extremidades inferiores, extendidas por completo, para tocar con los pies una pared en la que había una espaldera de la que se agarraban con fuerza con las manos. El ejercicio estrella era elevar tronco y extremidades a la vez para tocarse los pies con las manos formando una uve con el cuerpo. Otros ejercicios más suaves consistían en hacer unas tijeras con las extremidades inferiores extendidas o pedalear como si fueran en bicicleta.

Estos entrenamientos se compaginaban con el ejercicio que los autores denominamos del ventilador, los giros; estos tenían diferentes versiones, según se inclinaba más o menos el tronco. Se trataba de colocarse un palo, como de escoba, por detrás de los hombros y girar frenéticamente a derecha e izquierda. Por regla general, lo realizaban las personas de pie o sentadas en un banco, aunque los más innovadores y ansiosos de resultados mágicos se agachaban para dar una supuesta variedad a los logros. El ilusorio e irrisorio objetivo era reducir el perímetro de la cintura y eliminar la grasa de la misma.

Nosotros siempre hemos pensado irónicamente que estos ejercicios tenían por objeto, en una época en que la climatización no existía, proporcionar la tan necesaria



ventilación a los gimnasios. Lo que toda persona con un poco de sentido común adivina es que estos giros más o menos furiosos ponían en riesgo la estabilidad de las articulaciones de la columna vertebral y, con mucha probabilidad, pueden haber sido los silenciosos culpables de más de un problema en la misma.

Del ventilador al péndulo, de los giros con la escoba se pasaba a realizar unas inclinaciones laterales. Con el mismo palo o con una pesa en una mano o en las dos, la persona inclinaba el tronco, más o menos velozmente, a uno y otro lado. La imagen que se nos venía a la mente, al ver realizar la basculación lateral, era la de un incansable péndulo. Se repetía la inquietud por obtener logros ilusorios como reducir el contorno de la cintura y disminuir la grasa de la misma.

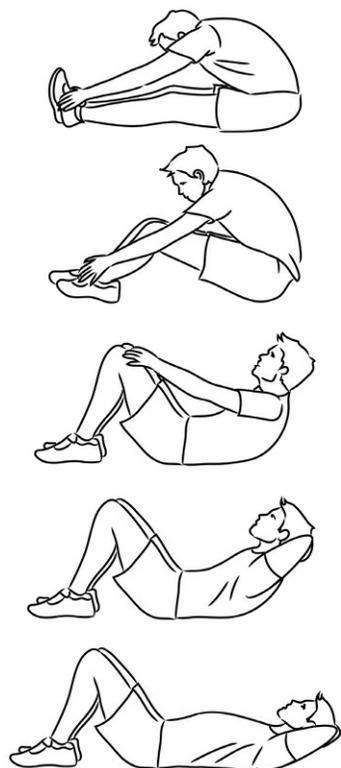
Son ejercicios que ahora nos provocan una sonrisa porque se recomendaban para conseguir unos objetivos ficticios. Suponemos que se pensaba que al girar o inclinar el tronco reiteradamente, como cuando damos vueltas a una toalla para escurrirla, se reduciría la abultada barriga y que la grasa desaparecería de los laterales de la misma.

Estos eran algunos de los ejercicios abdominales que se realizaban en aquella época. Seguramente has visto o verás a

personas que todavía siguen fieles a esta tradición. Casi toda persona asidua al gimnasio o todo aquel que practica ejercicio físico de forma espontánea ha realizado todos o parte de estos ejercicios, en su gimnasio, centro deportivo o en su propia casa. Lo que es lamentable, es comprobar que algunos profesionales todavía los recomiendan con los mismos o parecidos argumentos.

Todo ello se inició en los años sesenta y setenta cuando algunas personas empezaron a buscar en el ejercicio algo más que un aumento del rendimiento deportivo. Se pretendían lograr mejoras estéticas y de salud. El objetivo más importante era reducir la barriga, disminuir el perímetro de la cintura.

La inquietud por mejorar la apariencia física llevó a algunas personas a preguntar a deportistas y entrenadores cómo podían reducir el perímetro de su abultada barriga. Entre ellos había afición y poco



conocimiento, pero no profesionales formados en educación física y deporte en las universidades, así que los devotos al deporte hicieron una rápida asociación. Pensaron: la barriga está en el abdomen, así que lo mejor para entrenar los músculos del abdomen son los abdominales. Prescribieron los ejercicios abdominales que hemos descrito y que hacían los deportistas de los años cincuenta. Los recomendaron para lograr, supuestamente, reducir el perímetro de la cintura de las personas que querían disminuir su flácida y abultada barriga. Eran los pioneros en lo que más adelante se denominaría *fitness*, estar en forma.

Algunos de los que realizaron estos ejercicios que hacían los deportistas se quejaban de dolor lumbar. Los deportistas y entrenadores les solían responder que si dolía era bueno «*No pain, no gain*» o «*No gain without pain*»; para ellos no se podían obtener beneficios sin dolor. Este fue un lema usado incluso por prestigiosas empresas y revistas del sector.

Con dolor y pensando que este era el camino hacia la reducción del contorno de la cintura, los sufridos primeros alumnos de lo que más adelante se denominaría *fitness* insistieron en la realización de ejercicios abdominales. El dolor persistía y en algunos casos se acrecentaba en zona cervical y lumbar, y las quejas al entrenador se hicieron frecuentes.

Los profesionales del ejercicio físico de los setenta, con mucha pasión y poco conocimiento, procuraron buscar una solución que facilitara la realización de ejercicios abdominales a las personas recién llegadas a la actividad física para la salud y las mejoras físicas. Estas buscaban unos objetivos estéticos, especialmente las mujeres, pretendiendo reducir y endurecer la parte de la barriga que está por debajo del ombligo. Los hombres querían lucir la tableta de chocolate.

Para conseguir estos objetivos, los profesores de aquel entonces recomendaron flexionar algo las rodillas. Esto permitiría, estando la persona tumbada boca arriba, llegar a tocar los pies con más facilidad porque quedaban más cerca. Se recomendaba elevar el tronco hasta 45 grados y se diseñaron máquinas para lograr estos ángulos. También se aconsejaba elevar las piernas. Ahora, flexionando las rodillas, sería más fácil, había menos palanca y el ejercicio era más cómodo de realizar con lo que, teóricamente, minimizaría el dolor que provocaba practicarlo como lo hacían los deportistas.

Ni practicantes ni profesionales pensaron en si con estos ejercicios se alcanzarían los objetivos de reducir el perímetro de la cintura, endurecer la parte de debajo del ombligo o marcar la tableta de chocolate. Aunque en revistas de la época se puede leer que con los ejercicios de elevar el tronco para tocar los pies se entrenaban los abdominales superiores, se fundía la grasa de esta parte y se dibujaba la tableta de chocolate por arriba. Para lograr lo mismo en los abdominales inferiores se afirmaba que se debían elevar las piernas, y para endurecer todos los abdominales y quemar toda la grasa del abdomen era necesario elevar tronco y piernas al mismo tiempo. Para acelerar

el proceso, era más efectivo hacer los ejercicios con pesos. Surgieron entonces las primeras máquinas de abdominales, de giros y de laterales, que en ocasiones llevaban una cantidad de peso excesivo que hacía imposible mover toda la carga.

Mientras en los gimnasios se aconsejaba hacer abdominales superiores e inferiores, los anatomistas se tiraban de los pelos. Al cabo de unos años, la investigación entre los profesionales más inquietos fue haciéndose un hueco poco a poco.

En los ochenta y noventa se observó que ejecutar los ejercicios abdominales, como se había hecho hasta entonces, con las piernas extendidas elevándolas desde el suelo o levantando mucho el tronco, suponía realizar un movimiento muy amplio y se involucraban músculos que podían ser los culpables del dolor de espalda, músculos que tenían que ver con la columna, como el psoas-iliaco, y se recomendó el grado óptimo de elevación del tronco para implicar exclusivamente la musculatura abdominal.

Una vez más se disminuyó el recorrido del movimiento. Si en un inicio los abdominales consistían en tocar los pies con las manos estando la persona en el suelo totalmente estirada, unos años más tarde se indicaba doblar las rodillas para hacer el movimiento más pequeño, y en los noventa ya se decía que convenía solo alzar la cabeza y algo los hombros. Se sugería evitar levantar los omoplatos del suelo y tener las rodillas dobladas con los pies elevados a la altura de las mismas. Se podía también elevar la cadera del suelo o todo a la vez, la cabeza y las caderas. A este ejercicio se le denominó *crunch*. Algunas personas se seguían quejando de dolor en el cuello.

Los amantes del «*No pain, no gain*» solían decir que esto significaba que se reforzaba el cuello; era bueno y necesario este dolor. Los más precavidos recomendaron colocar las manos detrás de la nuca y apoyar la cabeza. Esto dejaba descansar algo el cuello y no molestaba tanto.

Haciendo el ejercicio más pequeño se podían realizar unos mini-abdominales que, supuestamente, no provocarían dolor lumbar. Lo que olvidaron estos investigadores es averiguar si esto cubriría los objetivos de las muchas personas que hacían ejercicios abdominales con la esperanza de reducir su barriga. Estas lo que deseaban ansiosamente era disminuir su perímetro de la cintura y obtener un abdomen más duro, sobre todo debajo del ombligo.

Los investigadores centraron su atención en los músculos que conforman el abdomen, la faja abdominal, y cómo estos trabajaban, según se efectuara uno u otro ejercicio abdominal. Verificaron que elevar el tronco o la cadera implicaba más el músculo abdominal que se conoce por recto porque va desde debajo del pecho, el esternón, al pubis. Comprobaron que si el ejercicio se hacía diagonalmente eran los músculos llamados oblicuos abdominales, puesto que van en diagonal, los que se solicitaban o entrenaban más. Se describieron muchos ejercicios abdominales, incluso hubo libros con títulos parecidos a *Los 1.000 ejercicios abdominales*, pero se desconocía si eran efectivos en proporcionar los beneficios por los que la mayoría de las personas realizaba y, desgraciadamente, practica ejercicios abdominales como: reducir la cintura,

lograr endurecer la zona de debajo del ombligo, disminuir el dolor de espalda, mejorar la salud y la apariencia física.

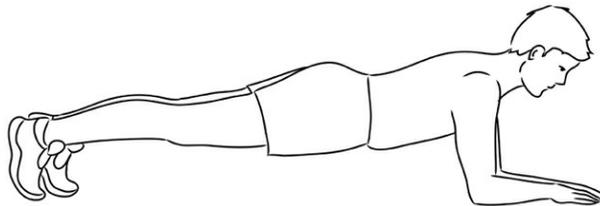
Y siguiendo en la línea de disminuir la amplitud del movimiento, algunas personas se lo tomaron tan en serio que solo levantaban la cabeza del suelo. Se comprueba así, de una forma cómica, a qué se llegó a la hora de reducir el movimiento.

Se había pasado de estar la persona tumbada e incorporar todo el cuerpo para ir a tocar los pies con las manos a tan solo levantar algo la cabeza y los hombros, olvidando lo más importante, que era el objetivo que se pretendía conseguir.

Esa es la pregunta más importante que debemos hacernos: ¿cuál es el objetivo que se persigue al realizar ejercicios abdominales?

Hay muchas respuestas posibles y, estarás de acuerdo con nosotros en que el fin principal es el de lograr reducir la barriga. Esto es lo que han perdido de vista los profesionales que todavía recomiendan en vídeos, revistas y entrenamientos ejercicios abdominales para mejorar la salud y la apariencia física. No solo no han verificado si estos ejercicios reducen la barriga, sino que tampoco han leído ni han consultado las escasas investigaciones que existen que apuntan a que no se consigue disminuir la cintura.

Los profesionales del ejercicio físico, inquietos, buscamos alternativas a los abdominales y recomendamos los ejercicios sin movimiento. Se trataba de colocarte en el suelo, boca abajo como queriendo hacer unas flexiones, con las rodillas en el suelo o solo con apoyo de la punta de los pies y aguantarse en esta posición. También se pueden hacer de lado, se denominan puente y se conocen como isométricos.



De nuevo se cometía el mismo error. Nadie se acordó de que la principal motivación de las personas que hacen ejercicios abdominales es lograr reducir su más o menos protuberante abdomen. Ninguna investigación muestra que estos ejercicios sean eficaces en esto. Los abdominales se siguen recomendando erróneamente para mejorar la estabilidad de la columna cuando será más estable una columna sujeta por una faja abdominal que se haya reducido unos cuantos centímetros. De este modo, la persona se sentirá mejor y más feliz y con toda probabilidad su columna lo agradecerá.

TESTIGOS DEL FRACASO DE LOS EJERCICIOS ABDOMINALES

Son muchas las personas que hacen ejercicio para mejorar su salud y su aspecto físico. Está sobradamente demostrado que la práctica regular y regulada de ejercicio físico mejora la calidad de vida. Solo conviene tener claro qué es lo que se quiere lograr, saber escoger de un modo adecuado el tipo de ejercicio y la dosis apropiada para encontrar el camino más fácil y seguro, evitando errores y frustraciones por no obtener lo que se desea.

Es necesario reconocer que hace tan solo cincuenta años casi nadie hacía ejercicio físico para mejorar la salud y la apariencia física. Había muy pocos gimnasios y la palabra *fitness* ni existía.

El vocablo *fitness* surgió en los noventa y los gimnasios se han multiplicado en las últimas décadas. Averigua cuántos gimnasios había en tu pueblo o barrio hace cincuenta años y comprobarás que el *boom* del *fitness* es algo muy reciente. Los profesionales que recomendamos ejercicio físico podemos habernos equivocado en algunas cosas; es necesario tenerlo presente, reconocerlo y evolucionar.

Como ejemplo de ello, seguro que te vienen a la memoria los estiramientos que hacíamos y que recomendábamos en los ochenta. Una vez finalizada la práctica física o deportiva, aconsejábamos que se hicieran unos curiosos ejercicios de flexibilidad que consistían en unos rebotes, en el argot técnico se les conoce como rebotes balísticos. Uno de ellos era con un pie sobre una espaldera o un banco, las rodillas extendidas e intentar ir a tocar con la nariz la rodilla rebotando como si tuviéramos un muelle.



Veíamos a muchas personas, incluso a clases enteras de lo que se denominaba gimnasia de mantenimiento, que hacían este ejercicio. Años más tarde algunas revistas científicas americanas desaconsejaban este tipo de ejercicios. Poco después aparecía lo mismo en revistas francesas y españolas.

Nos dimos cuenta de que tenía bastante sentido lo que señalaban, por lo que decidimos hacer fotocopias de los artículos aparecidos en esas revistas para que los leyeran los alumnos al tiempo que ensayábamos nuevas formas de entrenar la flexibilidad y abandonábamos los estiramientos con rebote.

Todos los alumnos lo entendieron a la perfección y no hubo ningún trauma por el cambio. Algunos tardaron meses o años en dejarlo de lado y todavía hoy en algunos parques vemos a personas mayores que, después de realizar unos ejercicios de gimnasia sueca, hacen algunos de flexibilidad con rebotes.

Probablemente, con los ejercicios abdominales y los hipopresivos suceda lo mismo y, para mejoras estéticas y de salud se deje de lado la realización de los abominables abdominales para dar paso a las técnicas hipopresivas. Aunque seguro que esto sucederá más lentamente, pues esta técnica no viene, como tantas otras actividades físicas, de Estados Unidos, sino de Europa, y solo en el 2015 empezaremos a formar a los primeros profesionales en Estados Unidos.

Los fracasos en lograr los objetivos que se desean con la práctica de ejercicios abdominales son patentes. Son muchas las personas que nos escriben y nos llaman explicando su decepción al no lograr disminuir la barriga, el dolor de espalda, la separación entre los rectos, la denominada diástasis que puede provocarse durante el embarazo o con la práctica de los ejercicios abdominales clásicos. Algunos ejemplos te servirán de ilustración y, probablemente, te sientas identificado con ellos.

Una mujer de 32 años nos escribe:

Hace cuatro años di a luz a mi hija y desde entonces no he logrado recuperar mi abdomen, tengo *diástasis* de rectos, *he hecho cientos de miles de abdominales tradicionales y no he logrado nada*, he conocido los abdominales *hipopresivos* y me gustaría saber si con ellos podría solucionar mi problema y si *debo dejar a un lado los tradicionales o también debo ejercitarlos...*

Una mujer de 35 años nos cuenta en un *email*:

He tenido dos embarazos gemelares y una menopausia quirúrgica. Excedo en 4 a 5 kilos mi peso normal y tengo bastante barriga. Practico pádel, camino bastante, hago bici a menudo, pero la barriga sigue allí. *He empezado a hacer abdominales y no mejoro nada...*

Un hombre, deportista aficionado, escribe:

Me han diagnosticado una protusión L5-S1 que me está molestando. He hecho ejercicio toda mi vida y con 32 años no estoy dispuesto a dejarlo. Con estos ejercicios, ¿reforzaría la zona lumbar y mejorarían mis molestias? A día de hoy hago *spinning* 2 días por semana y el fin de semana salgo una hora y media o dos en bici de carretera. El dolor no es insoportable, pero siempre tengo molestias. El médico de cabecera dice que me mantenga activo pero que no me pase... Por cierto *hago los ejercicios abdominales de toda la vida y no noto muchos resultados...*

Una joven estudiante de educación física nos confesaba en su *email*:

Tengo 19 años, curso INEFC, he realizado mucho deporte y ejercicios abdominales clásicos, tengo incontinencia urinaria, es un grave problema.

Una mujer algo indignada nos escribió:

¿Por qué los profesionales de la actividad física *insisten en fastidiarnos con los dichosos abdominales?* Y si los profesionales especializados en la salud uroginecológica conocen los daños, muchas veces irreversibles,

que supone el ejercicio físico que violenta la faja abdominal y el suelo pélvico, ¿por qué no lo comunican para que la gente se entere?

Una profesora que se ha formado en hipopresivos y ha conocido en los cursos la importancia que tienen los mismos nos escribe:

Tengo que contaros que hoy me he sorprendido muchísimo cuando he empezado a comentar los hipopresivos con una cliente de 38 años que tiene tres hijos y con problemillas de suelo pélvico llevo entrenando con ella unos ocho años... Y cuando he empezado a explicarle la necesidad de empezar a entrenar con hipopresivos, me dice... «¡Pues claro! Esto que me dices del suelo pélvico ya lo había notado yo. Sentía cómo con los abdominales tradicionales el suelo pélvico era empujado hacia fuera». Y lo mejor es que me explicó que ella notaba que su suelo pélvico mejoraba cuando no hacía nada específico... Cuando no venía al gimnasio. Me dijo: «Yo ya sentía esto y lo que me estás contando de los hipopresivos tiene mucha lógica y sentido común». ¡Me dejó sin palabras!

En el transcurso de uno de los primeros estudios que llevamos a cabo con hipopresivos, una alumna nos clarificó, desde el sentido común, la diferencia entre el ejercicio físico en general, ejercicios abdominales incluidos, y los hipopresivos.

Cuando hago hipopresivos *siento lo contrario de cuando voy a andar, hago aquafitness o abdominales*. Noto que cuando ando, voy a clase de *aquafitness* o abdominales todo va para abajo y cuando hago hipopresivos siento que todo va para arriba. ¿Qué es mejor hacer?

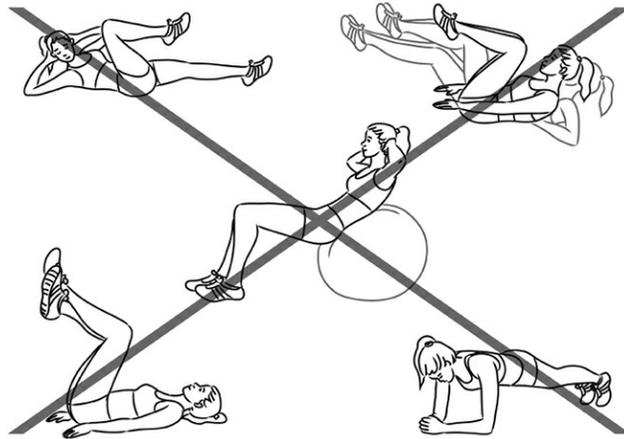
Nosotros la felicitamos por sentir tan bien los efectos de uno y otro tipo de ejercicios y que ella debía escoger en función de cómo se sintiera y de cómo estaba. Fue muy rápida en su respuesta y dijo divertidamente:

Con los años todo va para abajo, con lo que lo que necesito es mantenerlo arriba. Haré hipopresivos.

Evidentemente, no se trata de hacer solo ejercicios hipopresivos y dejar cualquier otra actividad física, pero si la persona es mayor, desea reducir la cintura, mejorar sus problemas de espalda, es mujer, ha tenido hijos... Hemos verificado a través de las investigaciones que hemos elaborado que una de las maneras más eficaces, seguras y rápidas para lograr sus objetivos será la práctica de ejercicios hipopresivos. Paralelamente, si no tiene problemas asociados, puede andar, nadar y hacer otras actividades. Aunque convendría que al acabar recolocara los órganos internos y recuperara una excelente postura con la normalización de la tensión muscular que proporciona la práctica de ejercicios hipopresivos.

ABDOMINALES, UN FACTOR DE RIESGO PARA EL SUELO PÉLVICO DE LA MUJER

Son cada día más los especialistas en uroginecología que recomiendan que la mujer evite los ejercicios abdominales por el riesgo que suponen para el suelo pélvico. Respecto a este punto es sobradamente conocido que los abdominales tradicionales no son muy recomendables para una etapa muy específica y concreta como el embarazo y el posparto temprano, pero luego estos cuidados a los que se somete la mujer en esta fase no se mantienen. Estos son algunos ejercicios que los especialistas desaconsejan para la mujer durante el embarazo y posparto.



Esta es una de muchas contradicciones relacionadas con la salud que nos encontramos continuamente. Como por ejemplo, la negativa rotunda a fumar durante el periodo de embarazo haciéndose extensivo al de lactancia. Sin embargo, a partir de estos periodos, si se desea, ya se puede retomar el tabaquismo. Los autores nos preguntamos constantemente por qué la sociedad alerta sobre tomar medidas preventivas solo durante ciertas etapas, pero en otras no se hace tanto hincapié. Es el mismo caso que nos encontramos a diario con las clientes que vienen a clases de hipopresivos con problemas de suelo pélvico como una caída de órganos o pérdida de orina y que el ginecólogo le ha desaconsejado realizar abdominales. Nosotros de forma irónica le decimos que la prevención debería haber sido anterior a la aparición del síntoma, lo mismo que sucede con el ejemplo del tabaco. Ahora que has sufrido un cáncer de pulmón ya es un poco tarde para dejar de fumar. Volvemos a recordar el refranero popular: «Más vale prevenir que lamentar».

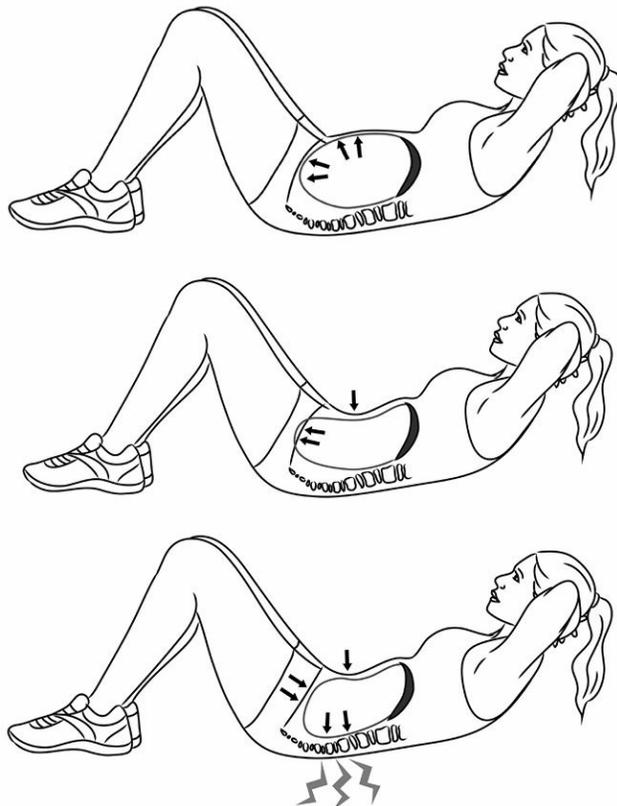
Es algo fácil de entender que los ejercicios abdominales son un factor de riesgo para el suelo pélvico de la mujer. Para ello vuelve a la imagen del globo e imagina como, al hacer un ejercicio abdominal, este es empujado por arriba por el diafragma y alguna otra parte deberá ceder.

Hemos concretado que una de las paredes del globo que puede ceder es la barriga. Algunos profesionales del ejercicio físico recomiendan entrar el ombligo para evitar que

el abdomen vaya hacia fuera. Imagina el globo de nuevo y lo aprietas de arriba y también de los lados. Es lógico y fácil de observar que se distiende por abajo.

Abajo, la mujer tiene una zona de hernias, es la vagina. Un agujero que no tiene esfínter, que por encima tiene órganos como la vejiga, el útero y el recto. Si estos reciben empujones, presiones repetitivas, como las que causan la realización de ejercicios abdominales, puede que los ligamentos que los sujetan se distiendan y caigan, poco o mucho, los órganos por el agujero vaginal. Son las caídas de órganos internos o prolapsos. Suelen venir acompañados de alguna sintomatología, en muchos casos, de pequeñas o no tan pequeñas pérdidas de orina. Es la incontinencia urinaria de esfuerzo.

Para evitar este problema se suele recomendar seguir realizando los ejercicios abdominales y a la vez contraer el suelo pélvico. De nuevo conviene imaginarse el globo que es apretado por arriba. Al elevar el tronco, el diafragma empuja hacia abajo; también es apretado por delante y por los laterales, pues entra el ombligo para evitar que se distienda el vientre en cada realización de un ejercicio abdominal y, por último, se le recomienda que lo apriete por abajo, para impedir que el globo se abombe por debajo, que el suelo pélvico se distienda.



Es fácil imaginar hacia dónde se dirige este aumento de presión de este globo apretado por arriba, delante, los lados y abajo: hacia la espalda. Esta resiste bastante hasta que no puede más y no le queda más remedio que ceder. Puede ser una de las

causas de un problema en la espalda, muy probablemente, en la parte más débil, en los discos intervertebrales, una protuberancia o una hernia discal.

Teniendo en cuenta los nulos beneficios y los muchos riesgos de los ejercicios abdominales clásicos, tal vez se pueda pensar en dejar de recomendarlos.

CONTRAER EL SUELO PÉLVICO NO ES TAN FÁCIL Y PUEDE NO SER TAN BENEFICIOSO

Además de no tener constancia de la eficacia de los ejercicios abdominales en reducir la cintura, nos encontrábamos con problemas que desconocíamos y que ninguna alumna nos había comentado. Ahora entendemos que era muy ingenuo por nuestra parte creer que alguna mujer vendría a decirnos que desde que se había apuntado al gimnasio había notado ciertas ligeras pérdidas de orina. Seguramente, por fortuna nuestra y de nuestros colegas, no lo habían ni siquiera relacionado.

Ya en los noventa, algunos profesionales de la salud señalaron los peligros y la ineficacia de los ejercicios abdominales, sobre todo para el suelo pélvico de las mujeres. Alguna especialista en uroginecología llegó a declarar en los medios de comunicación que hacer abdominales debilitaba el suelo pélvico y a corto o medio plazo podía ser una de las causas de la incontinencia urinaria en la mujer.

Pocas mujeres comentaban esta incómoda situación por lo que se obvió, hasta que nosotros, los autores de este libro, insistimos en ello. En congresos, cursos y artículos empezamos a remarcar las advertencias de especialistas en uroginecología que recomendaban cautela en la prescripción de ejercicios abdominales por los problemas que podían causar a las mujeres en su suelo pélvico.

Esto dio lugar a que colegas nuestros empezaran a difundir la necesidad de tener en consideración el suelo pélvico y en las clases de ejercicio físico apareció el periné. Se estudió y se habló de los problemas que pueden suceder con la práctica de ejercicio, por los partos o el mismo envejecimiento.

La forma más sencilla de prevención fue añadir a las clases de ejercicio físico las contracciones del suelo pélvico que un ginecólogo había desarrollado en 1950, los ejercicios de Kegel.

Se continuó con la realización de ejercicios abdominales y se pedía a las mujeres que mientras los hacían contrajeran también el suelo pélvico.

Para evitar que el suelo pélvico se viera afectado por los aumentos de presión que suponía la realización de ejercicios abdominales y que le van dando la orden de *irse para fuera*, distenderse, se podía pensar en que contraer el suelo pélvico puede ser una solución para seguir haciendo abdominales sin riesgo.

Sin embargo, algunos especialistas en rehabilitación del suelo pélvico advierten que es muy difícil encontrar mujeres que entiendan qué deben hacer cuando se les pide que contraigan el suelo pélvico.

Conviene explicar, con detalle e ilustrado gráficamente, qué es lo que debe hacer y sentir la mujer. Especialistas en suelo pélvico nos han comentado que pacientes que hacen pilates o van a clases de *fitness* donde se realizan abdominales y se les pide que contraigan el suelo pélvico para poder hacer, con supuesta seguridad, los ejercicios, lo que hacen es contraer los glúteos, los abdominales, los aductores y observan y verifican, con tacto vaginal, que no saben contraer el suelo pélvico.

Permite que, para que sientas que no es tan fácil contraer el suelo pélvico, te propongamos que hagas una divertida prueba. Comprobarás lo complejo que puede ser contraer y mantener contraído el suelo pélvico mientras se hace otro ejercicio, como, por ejemplo, leer el libro.

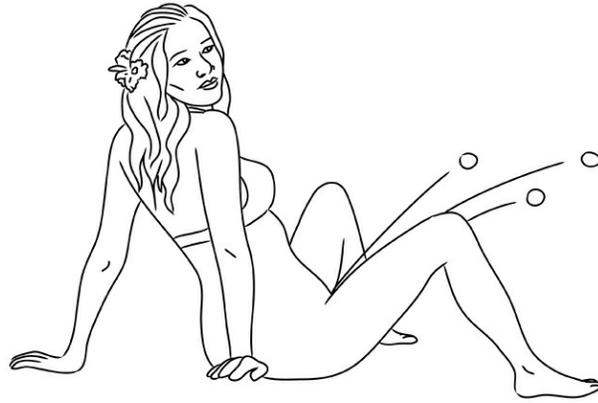
Siéntate con la espalda bien colocada e imagina que vamos a realizar ejercicios abdominales. Para evitar que sean perjudiciales para el suelo pélvico, te pediremos que lo contraigas y lo mantengas así durante toda la realización de estos ficticios ejercicios abdominales que consistirán en simplemente levantar los brazos y mover las manos. Solo deberás realizar cinco repeticiones de cuatro ejercicios, te llevará entre 20 y 30 segundos en total.

Con los brazos arriba y con el suelo pélvico contraído, abre y cierra los dedos de las manos. Sin descansar, pasa a otro ejercicio, que consiste en flexionar y extender las muñecas, como dejando caer y levantar las manos. Sigue con otro ejercicio en el que haces como que saludas con las dos manos, inclinándolas hacia la derecha e izquierda. Por último, rota ambas manos, girándolas. Justo al acabar la última repetición, comprueba cómo está tu suelo pélvico que debías haber mantenido contraído. Ya no tienes conciencia de mantenerlo contraído. Unos simples movimientos con las manos hacen que no puedas permanecer con la atención necesaria para seguir contrayendo el suelo pélvico.

Imagina cuando levantas el tronco y/o las piernas, que es algo bastante más complejo que mover las manos, es imposible mantener contraído el suelo pélvico. Puede que te parezca que lo haces, pero es más que probable que hayas perdido la contracción al poner atención a otros gestos a realizar.

Además, prueba a contraer el suelo pélvico y te das cuenta de que es también muy difícil, sino imposible, mantenerlo contraído durante un cierto tiempo. Después de unos segundos, se hace complicado aguantar la contracción y puedes observar que la pierdes por fatiga muscular.

Conviene tener en consideración que los músculos del suelo pélvico y los de la faja abdominal no precisan ser reforzados y aumentar su fuerza de contracción con ejercicios de contracción voluntaria como los ejercicios abdominales, sino que necesitan tener un tono muscular para aguantar y soportar con el propósito de que no caiga o se desplacen los órganos. Probablemente las tailandesas que tienen como profesión lanzar pelotas de ping-pong por la vagina precisen tener fuerza en esta musculatura, pero pocas otras mujeres lo necesitan. Tener tono no es lo mismo que tener fuerza. Tono indica que soporta durante un tiempo y fuerza implica que puede apretar, contraer. Esta musculatura necesita, para hacer bien su función, sostener durante mucho tiempo, y también es necesario que tengan la cualidad de contraerse mientras se hace un esfuerzo, una risa, una tos, un grito.



Es de sentido común que esta acción simultánea y automática de contracción ante un esfuerzo, que deben tener la musculatura del suelo pélvico y del abdomen, hará que el suelo pélvico y la faja abdominal sean más que eficaces en su función de sostener. Con ello se evitará que se dañen los tejidos y que aparezcan hernias abdominales, inguinales, umbilicales, discales o vaginales.

EXAMINA TU FAJA ABDOMINAL,
SUELO PÉLVICO Y DIAFRAGMA

¿QUÉ ES IMPORTANTE QUE HAGAN TUS PAREDES, TU FAJA ABDOMINAL Y TU SUELO PÉLVICO?

Tan solo con el nombre de faja y suelo ya tenemos claro lo que hacen estas paredes musculares. La faja debe sostener y comprimir para proporcionar una estabilidad a la columna. El suelo debe de evitar caídas, en este caso de órganos internos para permitir hacer la vida cotidiana sin molestias.

La realidad es que muchas fajas dejan de hacer su función y se deberían denominar colgajos abdominales. Pasan factura el envejecimiento, el sedentarismo, los embarazos, el exceso de alimentación, el envío de repetidas órdenes de relajación, como hemos explicado antes. Todo ello provoca que la faja no actúe correctamente. Primero se aprecia una distensión abdominal y, con el paso del tiempo, aparecen los primeros síntomas de molestias lumbares. La faja deja desprotegida a la columna.



También muchos suelos pélvicos, especialmente en la mujer por tener una zona débil sin esfínter como es la vagina, no proporcionan el apoyo que ofrecían y pasan a ser zonas pantanosas en las que se hunden vejiga, útero y recto. Las causas son muchas y no afectan a todas las mujeres por igual; sin embargo, los embarazos, los partos, los saltos, los aumentos de presión repetitivos que provocan la carrera y los esfuerzos sistemáticos y reiterados como los abdominales, son algunas de las cosas que proporcionan órdenes al suelo de que deje espacio, que sea blando y, lógicamente, obedece, se hunde y no ejerce su función como es debido. Es el primer paso, caídas leves de órganos internos que la mujer no nota; exceptuando algunas gotas de orina que pueden escaparse esporádicamente con un esfuerzo, una tos o una risa. Con el paso del tiempo percibe que estas pérdidas son más frecuentes, probablemente porque la caída de los órganos internos se agrava, entre ellos la vejiga. También puede notar al final del día, por la tarde y noche, cierta pesadez vaginal debida a la disminución lógica de la altura que

comprime el globo y hace descender más los órganos internos.

Se puede prevenir y solucionar todo o parte de estos problemas con una correcta higiene de vida que incluya ejercicios adecuados. Para ello usaremos el sentido común; hemos clarificado lo que deben hacer estas paredes y observaremos qué es lo que hacen para concluir si su trabajo, su función es correcta o puede mejorar.

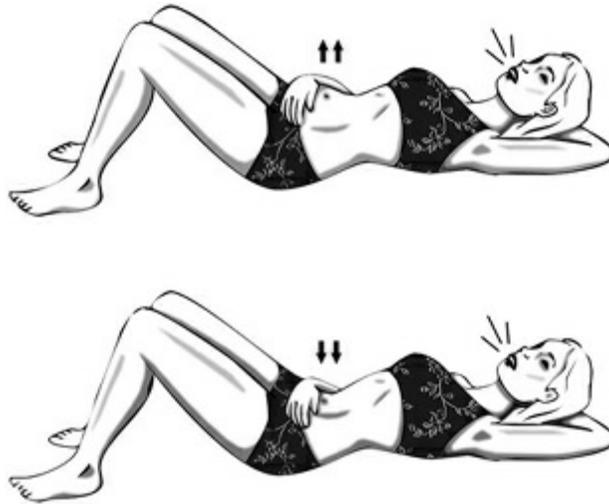
EXAMINA TU FAJA ABDOMINAL. ¿ES FAJA O COLGAJO?

Una auténtica faja es algo elástico, con cierta tensión, que ciñe y que ante un esfuerzo aguanta, proporciona soporte. En tu cintura tienes, o deberías tener, una faja inteligente que se contrae con un esfuerzo, una tos, un grito o una risa fuerte. Se cuida de proteger tu espalda y tu abdomen, evita que puedas lastimarte.

Ante estas situaciones que provocan un fuerte aumento de presión en tu abdomen, sin un apoyo adecuado por parte de tu faja, podrías sufrir algún problema en tu columna e incluso en la misma faja. Las hernias abdominales, umbilicales, inguinales, discales e incluso vaginales, surgen por dos motivos: un esfuerzo y una faja que no aguanta este esfuerzo y cede.

Imagina que tienes molestias en la espalda y debes hacer una mudanza. Tu amigo médico te dice que no arriesgues y que esperes a que se te pase esta contrariedad. Insistes, y te aconseja que ya que quieres hacer esfuerzos, a pesar de que tu espalda te sugiere que descanses, te pongas una faja. Vas a la farmacia y compras una faja elástica. Te la pones para levantar la primera silla y observas cómo, al agacharte, la faja se abomba un poco y se despega de tu cuerpo cayendo al suelo. Vuelves a colocarla, repites el gesto y, de nuevo, la faja se despega de tu cuerpo y cae al suelo. Te das cuenta de que te han vendido una faja inútil, que no hace su función puesto que se cae al realizar el mínimo esfuerzo. Vas a la farmacia y le pides que te la cambien.

Para saber si tu faja abdominal responde adecuadamente debes hacer lo mismo. Es una prueba muy fácil de realizar y puedes efectuar la comprobación mientras estas leyendo, sentado o tumbado. Pon una mano por debajo de tu ombligo y haz un esfuerzo. Podría ser levantar un peso, como se realiza en la sala de musculación, puede ser muy bien un fuerte grito, como hacen algunos tenistas al golpear la pelota, también puedes probar con una fuerte carcajada, aunque lo más sencillo y seguro es una tos fuerte y seca. Observa qué sucede y ten presente que pueden pasar tres cosas: que no se mueva la mano ante la tos, que la mano vaya para fuera porque el vientre la empuja o que la mano vaya hacia adentro.



Esto te deja entrever claramente si dispones de una faja o de un colgajo. Si tienes una verdadera faja, cuando realizas una tos, un grito, una risa o un esfuerzo, esta se ciñe automáticamente, sin que tengas que pensarlo.

Para verificar que esto es lo que debería suceder en una faja en buen estado, fíjate qué hace una niña o un niño de unos 4 a 8 años. Lo tumbas en el suelo y le haces reír con cosquillas o le haces gritar o toser. Comprobarás que la faja, de manera automática, se ciñe, va hacia dentro. Es su función, y tiene su lógica, si debe salir aire por la boca en forma de tos, de risa o de grito, lo normal es que el centro del cuerpo se contraiga para facilitar esta expulsión del aire.

Si has observado que tu faja va hacia fuera, se distiende ante una tos, es que ha perdido su funcionalidad. No hace de verdadera faja y deberías pensar en cambiarle el nombre; es un colgajo, no ofrece una protección, sino que es algo que ante un mínimo esfuerzo se abomba, va hacia fuera y muy probablemente cuelga. No actúa como soporte para la columna y esta puede hacerte sentir su malestar en un corto periodo de tiempo.

Una de las causas de que la faja se convierta en un colgajo es que ha recibido órdenes para ello y son varios los factores que le han llevado a dejar de hacer de faja. El estar incorrectamente sentados muchas horas ha pasado factura; la faja ha ido recibiendo mandatos reiterados día a día de vete para fuera, y lo ha hecho, aflojándose y destensándose. La inactividad y las malas posturas de pie son también culpables de que tu faja haya decidido no ejercer su función de modo correcto; no le has dedicado tiempo para que se mantuviera en forma, sino todo lo contrario, con frecuentes malas posturas la has empujado y ha entendido que debía ir hacia fuera. También los esfuerzos repetidos, la práctica de ejercicios en los que la faja se va sintiendo presionada y empujada hacia fuera, provocan que esta entienda que debe disminuir su tensión, dejando de realizar la acción protectora que le da nombre. Entonces te ves con algo de barriga y compruebas que la faja no hace de faja. Te dejamos pensar en cómo puedes revertir esta función y más adelante en el libro lo concluiremos de una manera fácil, lógica y llena de sentido común.

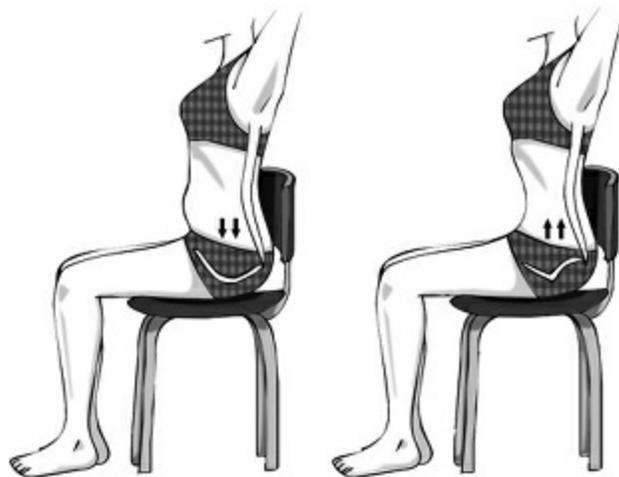
COMPRUEBA TU SUELO. ¿ES SUELO O PANTANO?

Un suelo es una superficie que se mantiene firme al pisar, evita que te caigas y facilita que puedas sentirte seguro. Imagínate que vas dando un paseo y de repente notas que, al apoyar el pie, este se hunde cada vez más. Te das cuenta de que has pasado de andar por un suelo firme a hacerlo por un pantano o que en vez de tener una cama con base sólida, posees una hamaca por suelo pélvico.

Tu cadera tiene un suelo que evita que caigan los órganos internos; es un conjunto de músculos que se les conoce como el suelo pélvico. Si eres hombre, este suelo suele ser más pequeño y tiene un solo orificio, que además está muy bien cerrado por un esfínter, el ano. Si eres mujer, el suelo pélvico suele ser más ancho para permitirte dar a luz y precisamente por ello tiene otro agujero, en este caso sin esfínter, la vagina.

Es la mujer, que tiene un suelo pélvico más ancho y con una zona vulnerable, quien debe tener cautela al hacer cosas que supongan un esfuerzo para este suelo como risas, tos, levantar pesos... Conviene verificar si este soporta adecuadamente, si está realizando bien su función de sustentación; de lo contrario, se podría iniciar el descenso de algún órgano. Las caídas de los órganos internos como la vejiga, el útero y/o el recto son consecuencia, entre otras razones, de un mal apoyo y estas pueden cursar con síntomas como incontinencia urinaria y/o fecal.

Para saber si tu suelo pélvico es competente y hace su función cuando levantas un peso, ríes o toses, puedes hacer también un test sencillo que te indicará cómo se comporta. Lo puedes realizar estando sentada, pon atención a tu suelo pélvico, al ano y siente qué sucede en el mismo al realizar un esfuerzo de una tos fuerte y seca. Podrías notar también qué sucede al levantar un peso, realizar un grito, o reír.



Observa qué sientes y ten también presente que puedes notar tres cosas: que el suelo es empujado hacia abajo ante la tos, que al mismo tiempo que toses se eleva, asciende o no sentir nada.

Te resultará sencillo comprender si dispones de un suelo o de un pantano. Si ante una tos tu suelo pélvico se hunde, tienes un suelo que no resiste esfuerzos. Seguro que este mismo suelo pélvico también se hunde cuando levantas un peso o gritas.

Es la antesala de un problema, pues si cada vez que estornudas, haces un esfuerzo o ríes, tu suelo va hacia abajo, seguramente no será capaz de soportar, de cerrar de un modo adecuado y en alguna ocasión tendrás alguna pérdida de orina.

Si ante una tos, tu suelo no solo no se hunde, sino que sientes que asciende, tienes un verdadero suelo que se anticipa y te garantiza un buen cierre. También puede suceder que no localices lo que hace tu suelo pélvico y no sepas lo que sucede en el mismo al toser. En este caso te recomendamos que realices ejercicios para percibir esta zona de tu cuerpo. El suelo pélvico es una parte importante de ti y conviene que la sientas.

Puedes examinar qué sucede en una niña cuando tose o ríe. Si tienes una hija o un hijo de 4 a 8 años, observa su vulva o su ano. Te darás cuenta de que, ante el esfuerzo de tos o risa, va hacia adentro. Es un gesto automático que tenemos y que se pierde por las mismas razones que la faja ha dejado de ejercer su función.

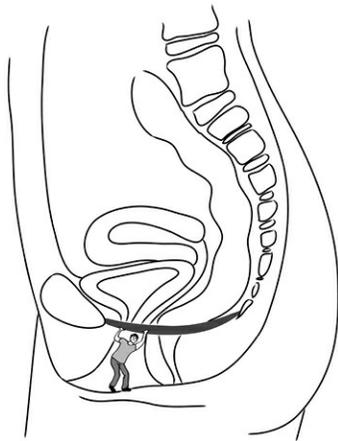
Si tuviéramos la costumbre de sentarnos como hacían y todavía hacen algunos orientales, en cuclillas y evitar malas posturas, el suelo no recibiría las órdenes de vete para abajo. A veces nos acordamos de cómo transportan las cargas algunas mujeres de otras etnias, sobre la cabeza, lo que las obliga a mantener una buena postura. Por extraño que parezca, la incidencia de patologías de columna y suelo pélvico, en comparación con nuestra cultura, es bajísima.

Estas reiteradas órdenes que ha recibido repetidamente tu suelo pélvico han sido la causa de que dejara de hacer correctamente su función de suelo y, ante un esfuerzo, ya no se contrae para cerrar. Realiza la función contraria, se hunde.

Es probable que hayan ayudado a crear esta situación los saltos, la carrera, los impactos repetitivos y sistemáticos que ha recibido el suelo pélvico y que han tenido que soportar los tejidos que sujetan tus órganos pélvicos, vejiga, útero y recto. El suelo pélvico ha reaccionado ante presiones repetitivas y ha dejado de hacer correctamente su función de suelo, ya no soporta adecuadamente.



Tu suelo pélvico, con un músculo que se denomina elevador del ano, ya no se eleva ante una tos, realiza la función contraria, se hunde. Deberías cambiarle el nombre a este músculo, ya que ejecuta la función contraria, probablemente sería más lógico rebautizarlo y denominarle descensor del ano. Tu suelo no es firme, se ha convertido en un pantano. Se ha desprogramado. Conviene pensar cómo reprogramarlo y volver a disponer de un suelo que haga de buen soporte como hace el suelo pélvico de un niño o una niña. Tal vez pienses que puede volver a realizar correctamente su función si se le dieran órdenes cariñosas de ascender, de elevarse.



Buscar ejercicios que faciliten que el suelo pélvico ascienda sería lo adecuado para que este se volviera a comportar así ante un esfuerzo. Ejercicios que te proporcionen la sensación de que se eleva y que al realizarlos verifiques que lo hace puede ser la solución para reprogramar este suelo pélvico. Y para mantenerlo en forma es conveniente adoptar posturas apropiadas.

Cuando tenemos una buena postura, el suelo pélvico se mantendrá elevado y seguirá siendo competente, ejerciendo muy bien su función de suelo. Seguramente que lo hará incluso mejor que un suelo convencional, pues no solo soportará, sino que al sentir que realizas un esfuerzo, una tos o un grito, como le sucede a un niño o a una niña, reaccionará ascendiendo para compensar este aumento de presión que generamos.

REPRESENTACIÓN TEATRAL DE TU FAJA Y TU SUELO PÉLVICO

Te describiremos una representación teatral que te ilustrará las acciones que deberían hacer tu faja y tu suelo pélvico. En este caso simbolizamos a una mujer, pues el suelo pélvico femenino tiene, como ya hemos comentado en anteriores capítulos, más posibilidades de sufrir problemas.

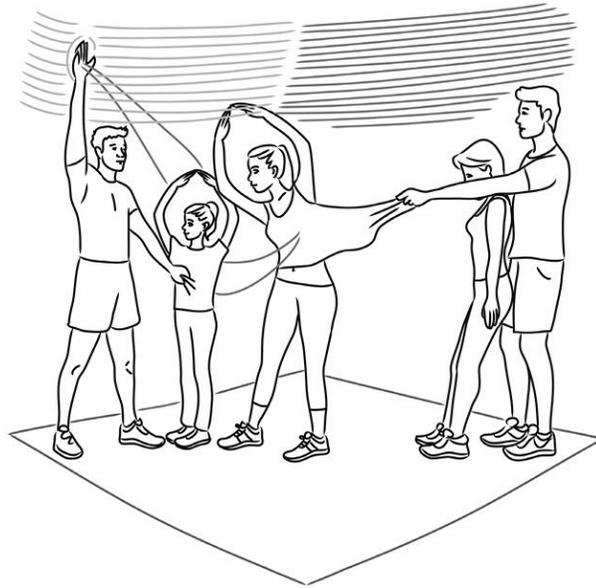
Puedes representar con amistades este escenario. Es muy ilustrativo, divertido y educativo. Los profesores y los profesionales de la salud lo verán de mucha utilidad para realizarlo en clases con sus alumnos y pacientes.

Imagina el suelo pélvico y represéntalo con un rombo en el suelo. Es perfecto hacerlo con cuatro colchonetas pequeñas o una alfombra cuadrada de unos dos metros. Los figurantes de este teatro son un grupo de cinco personas.

El rombo del suelo pélvico tiene una punta que es el hueso del pubis, el que tenemos en la parte baja del abdomen. La punta contraria es el coxis, el hueso de la cola. A uno y otro lado, los huesos que notas cuando te balanceas de un lado a otro en un banco duro son los isquiones.

Una de las personas se coloca en un extremo del rombo, mirando hacia dentro del mismo y representa ser el hueso del pubis. Tiene un brazo hacia arriba que personifica la faja abdominal, la mano de este brazo abierta simboliza el ombligo y agarra, con la otra mano, por la parte anterior de la camiseta, a otra persona bajita que está frente a ella con los pies juntos, los brazos elevados y formando un círculo con los mismos. Ambas manos se tocan con la punta de los dedos. Representa un órgano del suelo pélvico femenino y masculino. Uno que ahora se te está llenando de orina. Te ha sido fácil adivinar a qué órgano representa esta persona; cierto, es la vejiga.

Esta persona que simboliza la vejiga, como te hemos descrito, tiene los brazos elevados por encima de la cabeza y con ellos dibuja un arco; sus dedos de ambas manos se tocan por las puntas. Representan el músculo que permite que se rellene la vejiga de orina, el músculo detrusor que, a medida que va entrando orina, se va relajando y distendiéndose. Cuando esté algo tenso, lleno, va a dar la señal de ganas de vaciar e irás al baño.



Por encima de la persona que representa el pubis está la musculatura que hace de faja y un poco más arriba el ombligo. De este sale un ligamento que sujeta a la persona que hace de vejiga, es el ligamento umbilico-vesical. Es importante que lo tengas en cuenta, pues lo que veas que hace tu ombligo repercute en tu vejiga. Si va hacia abajo, la vejiga cae; si va hacia arriba, la vejiga sube. Durante la práctica físico-deportiva siente lo que hace tu ombligo y piensa lo que le sucede a tu vejiga.

El tronco y las extremidades inferiores de la persona que representa la vejiga es el conducto uretral, por donde baja la orina cuando vas al baño, y sus pies, muy juntos, son como el esfínter de la uretra que procura que no se escape ni una gota de orina.

Conviene que recuerdes que esta persona, la vejiga, está sostenida por delante, por su pecho, por la persona que hace de pubis. Esto representa un ligamento que también sostiene la vejiga, en este caso el conducto uretral. Reiteramos que lo sujeta por delante, por la camiseta, no lo abraza. Esto será muy importante después.

Detrás del que hace de vejiga hay otra persona alta, con las piernas separadas, como si diera un paso hacia delante y con un pie toca los dos pies juntos de la persona que representa a la vejiga. El otro pie lo tiene más o menos en el centro del rombo, del suelo pélvico. Esta persona tiene también los brazos elevados, formando un círculo y la punta de los dedos de cada mano se tocan entre sí.

Al ser más alto que la encargada de hacer de vejiga, puede adelantar sus brazos elevados, algo su tronco y ponerse por encima de la vejiga. Conviene que se ladee un poco hacia la izquierda. Debes intentar adivinar qué órgano estamos describiendo.

Te ayudamos a descubrirlo. Como puedes imaginar, este órgano tiene una entrada muy grande y no tiene cierre, no tiene esfínter. Posee un canal y se tuerce hacia delante, algo ladeado a la izquierda y da la posibilidad de albergar un feto. En efecto, es tu útero, el canal vaginal y la entrada, la vagina.

Este órgano tiene varias sujeciones que conviene que tengas en consideración. Por delante, su colega la vejiga la sujeta con un ligamento que se denomina, fácil y lógicamente, vesículo-uterino. Así pues, al estar unidos, si la vejiga cae, arrastra al útero en su caída, y al revés, si asciende, eleva el útero.

El útero es un órgano que pesa unos 50 a 60 gramos, tiene una capacidad de 2 a 3 mililitros y que, como puedes imaginar, con el embarazo, su peso pasa a más de 1 kilo y su capacidad a 4 o 5 litros. Para que el útero se sostenga adecuadamente, tiene un ligamento que lo une al sacro. El coxis y sacro estarán representados por una persona fuerte y alta que se pone en el extremo opuesto de la persona que representa el pubis. Conviene tener en cuenta pues que la persona que hace de coxis y sacro debería procurar agarrar por la parte alta de atrás de la camiseta a la persona que simboliza el útero. Esto representaría este otro ligamento que hemos mencionado y que tiene una denominación muy lógica y también fácil de entender, el ligamento útero-sacro.

Conviene que tengas en consideración que la persona que hace de útero tiene los pies muy separados, como si diera un paso hacia delante. Esto significa que hay una abertura que no tiene cierre como tiene el conducto uretral. No hay esfínter como en la uretra. Hay una zona frágil y abierta. Es una parte débil, la vagina, un agujero por el que, si se les empuja, pueden caerse estos órganos que estamos describiendo. Por encima del agujero está el canal vaginal.

Delante de la persona que hace de coxis y sacro hay otra que le da la espalda y que se apoya en ella. Tiene los pies muy juntos y representa el tercer órgano que tienen las mujeres en el suelo pélvico. Ya conoces dos, la vejiga y el útero; el tercero es fácil de adivinar, contiene tus heces fecales, es el recto, y los pies representan el esfínter del ano.

Es importante tener en cuenta la distancia que separa el ano de la vulva, donde está la entrada de la vagina. Esta separación se conoce con el nombre de distancia ano-vulvar, si es más pequeña de lo normal supone una alta probabilidad de debilidad del suelo pélvico y de problemas en el mismo. La normalidad se corresponde en una medida que va de entre 2,5 a 3,5 centímetros y por debajo de 2 centímetros se considera patológico.

Si vemos el rombo, que representa el suelo pélvico, desde arriba y lo dividimos en dos triángulos, observamos que el triángulo anterior, del pubis al centro del mismo, tiene un agujero sin cierre, no hay esfínter en la vagina y por tanto es una zona débil por la que pueden caer los órganos que se hallan por encima. El triángulo de la parte posterior del suelo pélvico es bastante más fuerte. Allí encontramos el esfínter del ano, la musculatura elevadora del ano y la distancia ano-vulvar que, si tiene las medidas mencionadas, es una parte fuerte y resistente.

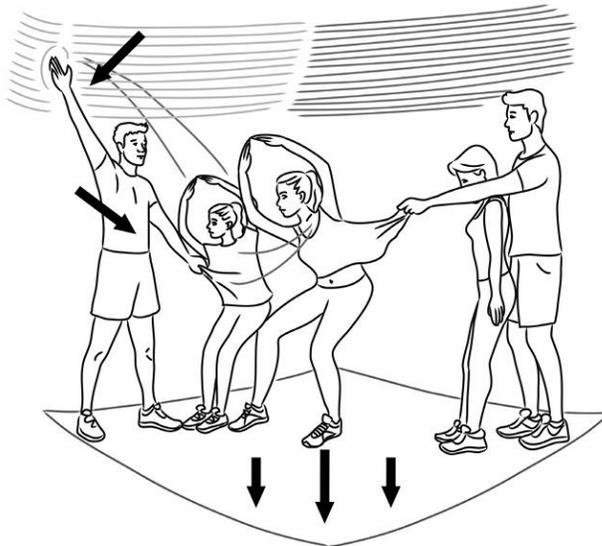
¿CÓMO REACCIONA EL TEATRO DE TU FAJA Y TU SUELO?

Fíjate en el teatro y los protagonistas que acabamos de describir y verifiquemos qué hacen estos actores en función de cómo reaccionan tu faja abdominal y tu suelo pélvico. Esto nos dará el movimiento que acontece en tu faja y en tu suelo y veremos a los actores, los órganos, moverse de una u otra manera y sentirse protegidos o agredidos.

Recuerda los tests que has realizado y el comportamiento que has observado en tu faja. ¿Era una faja o un colgajo? Ante un esfuerzo o una tos, ¿se ceñía, se contraía o se iba hacia fuera?

Acuérdate de cómo reaccionaba tu suelo pélvico ante esta tos o esfuerzo. ¿Era suelo o era pantano? ¿Se elevaba o se hundía?

Ponemos en movimiento a los protagonistas del teatro del suelo pélvico. Empecemos por lo que hacía la faja abdominal, la que está por encima de la persona que representa el pubis. Si al toser has confirmado que va hacia fuera, esto significa que el esfuerzo de la tos ha deformado la pared abdominal que no ha aguantado y una parte de la fuerza se ha ido para deformarla.



Observa que la faja se ha distendido pero vuelve, más o menos rápidamente, a su posición. Esto significa que se deforma y devuelve la fuerza que la ha abombado entrando de nuevo. Si trasladamos esto a los protagonistas, es como si la persona que hace de pubis, con su brazo elevado y la mano abierta que representan la faja abdominal y el ombligo, respectivamente, lanza el brazo y la mano hacia atrás y vuelve hacia delante.

Al volver hacia delante, la fuerza que ha provocado el movimiento del ombligo y la faja hacia fuera es devuelta y se dirige hacia abajo y adelante. Para representar esta fuerza, el pubis empuja, con la mano que tenía arriba y que ha ido hacia atrás, del pecho a la vejiga que va hacia atrás, y al útero que ha bajado los brazos para soportar a la vejiga

con sus manos y que se sienta en la rodilla doblada de la pierna que tiene delante el útero.

La vejiga se queda sentada encima de la rodilla flexionada del útero y la camiseta de la vejiga está distendida pues está agarrada por el pubis. Es fácil imaginar que parte de la orina de la vejiga puede haber bajado y, con otra tos o risa, se puedan escapar unas gotas o un chorrito.

La vejiga está unida al útero por un ligamento y, en su caída, arrastra al útero hacia abajo. Esto se agrava si tenemos en cuenta el test del suelo pélvico. Por lo general, ante una tos, cuando la faja se abomba, va hacia fuera, hace de colgajo y no de faja, el suelo pélvico desciende, va hacia abajo y hace de pantano y no de verdadero suelo.

Conviene decirles a los protagonistas, a la vejiga, el útero y el recto que, además de la fuerza que ha deformado la faja y que es devuelta y los empuja hacia abajo, hay un problema añadido: el suelo se hunde. Van a caer todos por el agujero, la vagina.

Qué diferente sería si la faja, ante una tos, una risa o un esfuerzo de manera automática, como les sucede a las niñas y los niños, hiciera de auténtica faja y se contrajera. Observa cómo, a edades tempranas, al toser, la faja va hacia dentro e imagina qué le sucede al teatro de la faja y del suelo.

La persona que representa el pubis, al sentir la tos, la risa, el esfuerzo, hace que su brazo elevado, que representa la faja abdominal y el ombligo, vaya para dentro. De modo que la vejiga y el útero notan que pasa por encima de ellos una fuerza que va diagonalmente hacia atrás, hacia la parte posterior del periné, donde está el recto, el ano y el coxis.

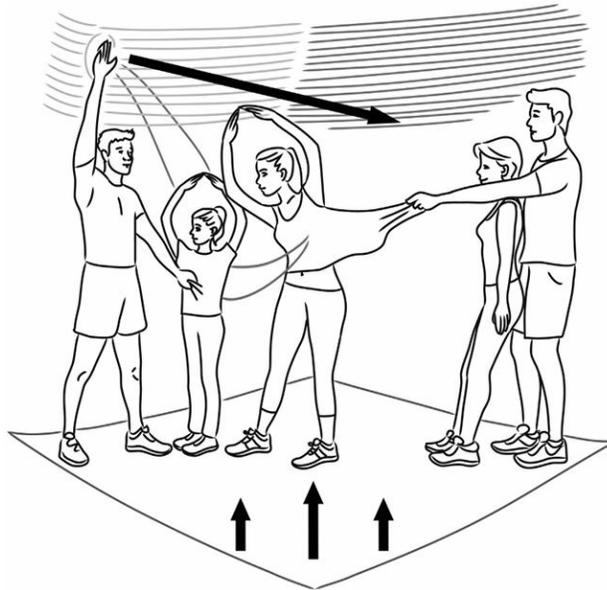
A la vez, en el suelo pélvico de la niña o el niño, vemos que la vulva y el ano van hacia dentro. Esto significa que el músculo, que denominamos elevador del ano, ejerce su función y amortigua, elevándose y haciendo de verdadero suelo, la fuerza que viene hacia atrás.

De esta forma, los órganos del suelo pélvico están protegidos, tienen una acción coordinada, como de anticipación, ante una tos la faja se contrae y el suelo se eleva. Esto evitará que existan problemas de caídas de órganos internos en las mujeres (vejiga, útero y recto) y que se abran agujeros en las paredes abdominales de los hombres (hernia inguinal, abdominal y umbilical).

LOS HIPOPRESIVOS IMPONEN LA NORMALIDAD EN LAS PAREDES

Retomando la representación teatral en el punto en que algunas mujeres pueden estar, con una vejiga algo caída por los partos o por la práctica reiterada y sistemática de ejercicios físicos con impacto y/o aumentos de presión, entenderás los beneficios y lo que sucede con la práctica de hipopresivos. Se trata de darle, a la faja y al suelo, la posibilidad y las facilidades para que hagan su función correctamente.

Es necesario que comprendas que el paso de los años, la inactividad, los embarazos, los excesos de ejercicios de impacto y los grandes esfuerzos reiterados que impliquen aumentos de presión considerable... todo ello influye en unos músculos que hacen de pared y que tienen por misión soportar, contener las vísceras internas. Se sienten presionados y dejan de ejercer eficazmente su función, provocando la aparición de una más o menos prominente barriga y una sensación de pesadez en el suelo pélvico de la mujer, como algo que se cae.



Para entender por qué sucede esto, conviene que tomemos en consideración todos los músculos que hacen de pared y no solo la faja abdominal y el suelo pélvico. Un músculo que tiene una estrecha relación con estas dos paredes es otro músculo pared, *el diafragma*. Es el principal músculo inspirador y, que al contrario de la faja abdominal y del suelo pélvico, tiene tendencia a la rigidez, a acortarse. Está muy relacionado con las emociones.

Hemos escuchado la frase «se me ha hecho un nudo en el estómago» cuando uno recibe un disgusto. En realidad, en el estómago no ha habido ninguna tensión o nudo, pero el diafragma, como músculo muy vinculado con las emociones, sí que puede haberse tensado, haber aumentado su tono. El diafragma está muy en contacto con el

estómago, ejerciendo una presión sobre él al contraerse y provocando la sensación de nudo.

En niños observamos que, en determinadas ocasiones, al llorar se les corta la respiración, el diafragma se tensa y queda bloqueado, no tiene movimiento. Al relajarse vuelven a respirar normal.

Una persona muy estresada respira por el tórax, por la caja torácica, como si viniera cansada de correr. Tiene su diafragma tenso, no se mueve y debe respirar de un modo superficial utilizando, mayoritariamente, las costillas. Una persona tranquila, relajada, un yogui, respira tranquila y profundamente, y observas cómo el abdomen se va algo hacia fuera en la inspiración. Tiene un diafragma relajado y sin pensarlo ni siquiera, de un modo automático, respira normalmente de forma abdomino-diafragmática profunda.

Resulta curioso que fondistas, maratonianos, ciclistas, triatletas..., que se supone tienen que tener una musculatura respiratoria en perfecto estado pues su deporte es aeróbico y necesitan estar cogiendo y expulsando aire constantemente para aguantar el esfuerzo, tengan el diafragma, en su mayoría, tenso como una persona estresada. Un músculo inspirador tenso hace su función con limitaciones, de ahí que los deportistas de fondo tengan interés en hacer hipopresivos.

Debemos imaginar el diafragma como el techo de nuestra habitación. Las paredes serían la faja abdominal y por detrás estaría la columna, y donde pisamos sería el suelo pélvico. Esta habitación está totalmente rellena, hay órganos (intestinos, hígado, bazo...) y fluidos más o menos líquidos. Con esta imagen en la mente, si el techo baja, se hunde, es sencillo concluir que las paredes laterales de la habitación y/o el suelo deberán ceder. Esto es lo que sucede cuando el diafragma, por motivos de estrés, de exceso de actividad, por inactividad... se tensa.

EL DIAFRAGMA: TU DESATASCADOR Y BOMBA INSPIRADORA

El diafragma es el director de orquesta de la inspiración y te lo puedes imaginar como si fuera un verdadero desatascador como hemos planteado al principio del libro. Un desatascador que se sitúa por debajo de las costillas y cuyos bordes se unen a ellas y al hueso que tienes delante del tórax ensamblándolas al esternón; pero también se sujeta a la columna vertebral con unos pilares que son el mango que mueven el desatascador.

Esta curiosa forma de desatascador con el mango abajo y por detrás hace que también sea un músculo que ayuda a mantener la postura y que tiene mucha importancia al realizar esfuerzos.

Seguimos viendo el aspecto del diafragma como músculo respiratorio. Más adelante tienes una representación teatral del diafragma que te clarificará las acciones que exponemos a continuación.

En la inspiración, para coger el aire, estos pilares que son músculo, se acortan y tiran hacia abajo, hacen descender el desatascador, lo que se denomina cúpula diafragmática que tiene esta forma de desatascador. En realidad, son dos cúpulas, una derecha y una izquierda, pero, para facilitar la comprensión, nos imaginamos una sola.

Al descender, el desatascador se encuentra con esta habitación llena de órganos y líquidos, que se denominan masa visceral, se apoya en ellos y los empuja, provocando que las paredes cedan algo. Por eso vemos, por ejemplo, en el caso de un bebé, cómo, al coger aire, se abomba su vientre, va hacia fuera. En un adolescente o adulto, con una musculatura de la faja abdominal normal, ya no se abomba tanto en la inspiración, pues la pared abdominal ofrece resistencia, y el diafragma, con este apoyo en la masa visceral, logra abrir las costillas.

Este descenso del diafragma y esta apertura torácica que provoca, como el desatascador cuando succiona, hace disminuir la presión en el tórax y facilita la entrada del aire en los pulmones.

En la espiración, para expulsar el aire, los pilares se relajan y dejan subir de nuevo el desatascador, el diafragma asciende, aumenta la presión en el tórax y se expulsa el aire.

Este es el movimiento de un diafragma normal, y conviene comprobar cómo está el tuyo. Si tiene el tono muscular adecuado, realizará de un modo fácil y eficaz estas acciones. Si está rígido, será como una tabla y no tendrá tanta facilidad de movimiento, además de que se encontrará en una posición baja, como cuando inspiras, que es cuando se tensan los pilares y desciende la cúpula. El diafragma que está tenso y bajo apretará la casa por arriba hacia abajo, de modo que las paredes laterales y tal vez el suelo cederán y se abombarán.

La práctica de ejercicios hipopresivos relaja el diafragma y hace que esté en su posición normal.

¿TU DIAFRAGMA ES UN MÚSCULO O UNA TABLA?

Cuando te tumbas en la cama o en el suelo relajadamente, tus músculos y también el diafragma como músculo que mantiene la postura están relajados. Si te tocas los muslos, comprobarás que están flácidos, pues no tienen por qué estar haciendo fuerza.

Mientras estás descansando en la cama, si te hacen un masaje en la parte alta de los hombros, en los trapecios, y estos están rígidos significa que están tensos. Estás estresado o cansado y esta musculatura es incapaz de descansar y quedarse relajada sin gastar tanta energía. El trapecio se mantiene en contracción y le pides a la persona que te hace el masaje que lo haga con suavidad, pues te molesta que apriete, ya que la musculatura está tensa. A medida que te va masajeando, puede apretar algo más porque te das cuenta de esta tensión y te vas relajando y aflojando los músculos.

Si la musculatura del trapecio estuviera muy relajada, le pedirías a la persona que hace el masaje que lo hiciera más fuerte puesto que, si lo hace muy suavemente, no notas nada y quieres sentir que te ayuda a destensar todavía más esta musculatura.

Para averiguar si tu diafragma está tenso o relajado, igual que ha hecho la persona que te ha masajeado el trapecio, conviene tocarlo ligeramente y apretar para verificar su tensión. Puedes hacerlo sin necesidad de ayuda.

Estás en la cama o en el suelo boca arriba, flexionas las rodillas y pones los pies en la cama o suelo. Busca, con cuatro dedos de cada mano, todos menos el pulgar, la parte de debajo de las costillas y ve juntando las manos por delante de tu pecho. Con los dedos índices casi tocándose entre sí, suavemente, ponlos por debajo de las costillas como si quisieras palpar la parte interna de las mismas. Debes hacerlo procurando realizar un enrollamiento, el efecto que provoca una persiana cuando la subes.

Procura entrar los dedos despacio, en especial al expulsar el aire. Si no puedes entrar ni la primera falange de los dedos, significa que algo por arriba te lo impide. Algo está demasiado bajo y no permite ser empujado. Es el diafragma que está algo tenso, y cuando se tensa, baja. Se ha quedado en esta posición.

Algunos deportistas, con alto trabajo abdominal, es posible que no puedan introducir los dedos por debajo de las costillas, porque tienen una musculatura abdominal que no se relaja ni estando tumbados. Es algo que, como puedes imaginar, no se corresponde con la normalidad y que debe solucionarse. Lo clarificaremos más adelante.

Si tu diafragma está normal, tus dedos entran hasta la primera y la segunda falange, e igual que cuando te hacen el masaje en los trapecios, te agrada introducir los dedos, pues te relaja todavía más el diafragma. Es un diafragma normal que en una posición cómoda, estando en la cama con las rodillas flexionadas y los pies apoyados, tiene un tono muscular bajo pues no debe hacer ningún esfuerzo. Es el tono normal del diafragma cuando estás descansando en la cama o en el suelo. Tu diafragma es un músculo y, como tal, cuando no hace falta que esté tenso tiene un tono de reposo bajo.

Si ni siquiera puedes meter los dedos, tienes un diafragma con un grado de tensión muy elevado y que está en una posición baja; al intentar entrarlos te molesta. Tu músculo diafragma, a pesar de estar tú en reposo, en la cama o en el suelo, es como una tabla, rígido, y no se afloja, ni permite que pongas los dedos para palparlo con cariño.

Por tanto, es fácil concluir que si tu diafragma está tenso y se encuentra en una posición baja, es como apretar un globo de arriba, cede por abajo o por los laterales. Puede ser una de las causas de que tu faja abdominal haya cedido y te veas con más barriga. Si eres mujer, tal vez sea uno de los motivos de que tu suelo pélvico, con una zona de hernias fácil, la vagina, se haya hundido, y al toser, reír o hacer un esfuerzo pierdas algo de orina.

Hay diferentes grados de tensión del diafragma y puedes tener un grado intermedio en el que puedes entrar los dedos, pero no es de tu agrado, al profundizar un poco hay cierta molestia. Esto indica que tienes un grado de tensión intermedia en el diafragma.

Como has leído antes, si eres deportista de fondo, maratón, triatleta, ciclista... estarás de acuerdo con nosotros en que la respiración tiene una importancia vital. El intercambio de gases es imprescindible para un perfecto rendimiento deportivo. Hazte esta prueba o hazla con alguna amistad que practique este tipo de deportes. Verifica si tiene un músculo diafragma que, estando tumbado, está relajado o si tiene una tabla y está rígido.

Te sorprenderá descubrir que una gran mayoría tienen el diafragma, el principal músculo inspirador, tenso. Esto significa que ni sube ni baja. Tiene poco o nulo recorrido, y por tanto no ayuda a la respiración. Si ahora ya tienes buenos rendimientos deportivos, imagina lo que podrías lograr si tuvieras el principal músculo inspirador en buen estado y con posibilidad de un movimiento amplio.

RELAJA TU DIAFRAGMA Y DISFRUTA DE LA VIDA

Son muchas las ventajas de tener un diafragma en buen estado, relajado. Algunas tienen que ver, lógicamente, con la respiración y con el rendimiento deportivo, otras con una mayor calidad de vida, algunas con la apariencia estética y otras con la forma de tomarte la vida.

Ya hemos explicado la importancia que tiene disponer de un diafragma relajado para tener una buena respiración y la relación de la misma con una mejora del rendimiento deportivo en los fondistas. Es sencillo imaginar el interés que tiene, en la calidad de vida, la mejora de los músculos encargados de la respiración para personas con problemas respiratorios.

Para que te quede grabada con una sonrisa la importancia de todo ello en tu calidad de vida, permite que te digamos, de forma divertida e ilustrativa, la ventaja que supone para tu tránsito intestinal, para solucionar el estreñimiento.

Imagina tus intestinos como si fuerais unos colegas que estáis en una sala, con forma de U invertida, esperando para salir. Sois un montón, estáis algo incómodos y apretados, la puerta de salida, en un extremo de la U invertida, es pequeña pero poco a poco vais saliendo. Por otra puerta, van entrando nuevas amistades, pero la cosa va fluyendo; las gallinas que entran por las que salen.

Con el tiempo sucede algo imprevisible, el techo, tu diafragma, va descendiendo poco a poco. Primero os obliga a agacharse y a apretujaros más. El techo, el diafragma, sigue bajando y hace que os amontonéis unos encima de otros. Muy pocos pueden alcanzar la salida, tenéis dificultad para moveros y lo peor es que por otra puerta van entrando colegas nuevos, que se amontonan con los anteriores.

Qué buena noticia sería para vosotros que el techo, poco a poco, se fuera elevando, volviendo el diafragma a su posición inicial, y permitiendo que os podáis incorporar de nuevo para salir con la fluidez y facilidad con la que salíais antes.

Un diafragma tenso es un techo bajito que dificulta el tránsito intestinal y es lógico que la persona que lo tiene sufra de estreñimiento. Si relajas tu diafragma, tendrás un techo más alto, tu cuerpo y tus heces fecales agradecerán el estar menos tiempo dentro de ti.

Para que entiendas la importancia que supone tener un diafragma relajado, por su vinculación con las emociones, te podemos decir que tendrás los mismos problemas pero te importarán muy poco. Una imagen de una persona estresada comparada con un practicante de yoga o una persona relajada será muy ilustrativa de esta situación.

Imagina una persona estresada, que seguramente tenga un diafragma tenso, con poca movilidad que le obligue a una respiración superficial. Sitúa esta persona en un atasco y le tocan el claxon. Lo más fácil es que reaccione con agresividad levantando el dedo mediano y mostrándolo a quien le increpa acústicamente.

La situación cambia si la persona está relajada. Si es un yogui con un diafragma relajado que le facilita respirar más profundamente, reaccionará ante el claxon levantando la mano en señal de paz y dibujando una sonrisa por el espejo.

Son dos situaciones diferentes relacionadas con el estado emocional y con el diafragma; relajarlo te convierte en una persona más tolerante, y la práctica de ejercicios hipopresivos, como ejercicios respiratorios que son, te ayudaran a ello.

Un músculo inspirador como el diafragma, cuando está en forma, es de mucho interés para disminuir los problemas respiratorios. Un diafragma con movilidad ayuda a tener una mejora en los parámetros respiratorios y como, con la práctica de ejercicios hipopresivos, también se entrena la musculatura que se encarga de inspirar con fuerza y la musculatura espiratoria, es fácil que la persona note mejoría en su problemática respiratoria. Al fin y al cabo, los ejercicios hipopresivos son ejercicios posturales y respiratorios.

Recuerda además que tu abdomen es un globo y si la pared superior del mismo, el diafragma, está más baja, alguna pared de este globo debe abombarse, normalmente tu faja. Entonces aparece la barriga, que va aumentando por exceso de alimentación y otras circunstancias. Si logras relajar el diafragma, este se eleva y le devuelve la oportunidad a la faja de hacer correctamente su función, tu cintura se va a reducir con facilidad.

APRENDE A RELAJAR TU DIAFRAGMA

Los ejercicios hipopresivos son una excelente manera de relajar el diafragma, aunque si este está muy tenso, conviene que visites a un fisioterapeuta que te ayudará con técnicas específicas para ello.

Nosotros te enseñaremos tres pasos fáciles que, en 5 minutos, puedes hacer en tu casa con solo un poco de aceite de masaje o una crema hidratante.

Te tumbas en la cama o sobre una colchoneta o alfombra y flexionas las rodillas para poner cómodamente los pies en el suelo.

Para comprobar la eficacia de esta propuesta, en esta posición, haz tres respiraciones profundas y siente tu capacidad y facilidad de entrar el aire en tus pulmones y cómo notas la zona lumbar, en la que se insertan los pilares del diafragma que relajarás con el masaje.

Te frota la zona por donde acaban las costillas y comienza tu vientre con algo de aceite de masaje o con crema hidratante. Colocas todos los dedos de cada mano, excepto los pulgares, por debajo de las costillas de modo que los dedos índices se toquen entre sí. Al expulsar el aire de tus pulmones, con suavidad, hunde las yemas de tus dedos e intenta coger las costillas o poner la punta de los dedos por debajo. Los desplazas despacio a derecha e izquierda. Relájate mientras los introduces. Si notas molestias, lo haces con más suavidad.

Puedes estar 1 o 2 minutos haciendo este intento de ir introduciendo los dedos. Verás como, poco a poco y día a día, esta especie de masaje te permite introducir algo más los dedos por debajo de las costillas. Estarás logrando que el diafragma se relaje.

Coloca las dos manos igual que las tienes pero solo en el lado izquierdo; en el derecho está el hígado y lo dejamos para después, cuando ya tengas algunas sensaciones percibidas en el lado izquierdo, así lo harás con más cautela y seguridad.

El dedo meñique de tu mano derecha debe estar debajo de tu esternón, en el centro de la parte baja de tu caja torácica. Los otros dedos están juntos y de nuevo los dos dedos índices de cada mano se tocan entre sí. En cada exhalación procuras entrar más los dedos y tirar de ellos hacia fuera, como queriendo abrir tu caja torácica, tanto al estar sin aire como al inspirar. En esta última fase, haces como una ayuda para que la caja torácica se abra. Lo puedes hacer 1 minuto y repites lo mismo en el lado derecho; has de realizarlo con mimo, puesto que tienes muy cerca el hígado. Si notas alguna pequeña molestia, afloja.

El último pase es un masaje suave en el que inicias con las manos como al principio, con los dedos índices que se tocan en el centro de la caja torácica y, deslizando y hundiendo algo los dedos, dibujas el arco costal. Este masaje te conviene efectuarlo mientras expulsas el aire, como evitando que la caja torácica se cierre.

Al acabar, para verificar si te ha servido de algo, pon los brazos en el suelo y respira hondo. Date cuenta de la diferencia que notas comparándolo con las sensaciones que

tenías al inicio. Siente cómo el aire te entra más fácilmente. Nota también que esta zona dorso-lumbar está más relajada y, quizá, más en contacto con el suelo.

CONVIERTE TU COLGAJO EN UNA FAJA Y TU PANTANO EN UN SUELO

Una vez que tienes la visión de tu vientre como un globo que se modifica por las presiones que puede recibir y tienes claro que estas pueden condicionar su forma, te podemos asegurar que, con la práctica de ejercicios hipopresivos, puedes hacer de tu colgajo abdominal una verdadera faja y de tu pantano un verdadero suelo pélvico.

Son muchas las personas que lo están logrando y en muy pocos meses. Te adjuntamos testimonios, al final de libro, que te ayudarán a identificarte y te proporcionarán la voluntad para, con relativamente poco esfuerzo y no mucho tiempo, obtener los beneficios que deseas.

Te interesa mucho entender el porqué los ejercicios hipopresivos son tan eficaces. De este modo, te será mucho más fácil dedicarte un poco de tu tiempo para su práctica.

Los hipopresivos disminuyen la tensión del diafragma, lo estiran como cuando vas a poner la sábana de cuatro puntos de ajuste y debes alisarla porque se ha arrugado y encogido. El diafragma, con la repetición de este estiramiento, se afloja.

Al disminuir la tensión del diafragma este sube, se eleva y permite a la faja cumplir su cometido. Esta vuelve a su posición y reduce la cintura proporcionando el adecuado soporte a la columna. Deja de ser un colgajo y es una verdadera faja. El efecto de succión de todos los órganos internos, que explicaremos más adelante con detalle para que confirmes el interés que tiene para solucionar diferentes problemáticas, facilita que el suelo pélvico se sienta absorbido, elevado. Tu suelo pélvico deja de ser un pantano para convertirse en un auténtico soporte.

REPRESENTACIÓN TEATRAL DE TU DIAFRAGMA

Para comprender las acciones que te hemos explicado y cómo se logran los beneficios con la práctica de los hipopresivos, te representamos el diafragma y su movimiento al realizarlos. Te ilustramos con una representación teatral que te enseña las acciones del diafragma. Te quedarán grabadas y con ellas la importancia y los beneficios de la práctica de los hipopresivos.

También puedes representar con amistades este escenario. Te será muy explicativo, entretenido y didáctico. De nuevo, los profesores y los profesionales de la salud lo verán de mucha utilidad para realizarlo en clases con sus alumnos y pacientes.

Tan solo son precisos cuatro actores. Uno de ellos hace el papel de la columna dorso-lumbar, la parte media baja de tu espalda, sus vértebras. Otro actor representa el hueso del centro de tu caja torácica donde se juntan las costillas, el esternón. Los dos últimos actores serán las costillas de la parte baja de tu caja torácica, las que se denominan costillas flotantes.

La puesta en escena es fácil de realizar. La persona que hace de columna dorso-lumbar está con los dos brazos arriba, las manos separadas aproximadamente el ancho que mide su propia espalda, los puños cerrados como si cogiera algo con las manos y los pies juntos. Sus brazos representan la parte que genera el movimiento del diafragma, unas columnas musculadas que se acortan y alargan, los llamados pilares del diafragma. Cuando los brazos se flexionan hacia el cuerpo del actor, el diafragma desciende, y cuando se extienden hacia arriba, el diafragma sube de forma relajada. Como columna tiene movimiento, pero en la respiración tiene relativamente poco y no se desplazará de sitio.

Conviene recordar que el diafragma lo representaremos como una cúpula, un paracaídas que, por debajo y pegado a él, tiene un globo lleno de líquido y órganos, el peritoneo. Por encima y también estando en contacto, están unas bolsas de plástico que se pueden llenar de aire o expulsarlo de los pulmones, y el diafragma será el encargado de facilitar esta entrada de aire. Esto te da una idea de lo que debe hacer el diafragma para que entre aire.

Delante de esta persona que representa la columna dorso-lumbar, a unos cuatro pasos y mirándole a la cara está el actor que personifica el esternón y que sabe que en su parte baja, por debajo de su cadera, representada por manos con los brazos extendidos hacia abajo, es una de las partes donde se une esta cúpula, el diafragma. Así pues, cuando el diafragma se mueva, lo harán asimismo los pies, desplazando todo el cuerpo del actor que representa el esternón.

A ambos lados, formando de nuevo un rombo, están las personas que hacen de costillas, concretamente la undécima y duodécima. Aparecen también mirando hacia dentro para entender lo que deben hacer y simultanear movimientos. Se encuentran con los brazos arriba separados y con los puños cerrados, como si sujetaran o estuvieran

unidas a algo. A decir verdad, están unidas al paracaídas que hace de diafragma y también se van a mover cuando los pilares del diafragma entren en acción y se acorten o alarguen.

La parte más divertida y didáctica es la de pensar qué sucede cuando respiramos y cuando hacemos un ejercicio hipopresivo. Empezamos por la respiración, y para entenderlo te pedimos que te observes cuando respiras. Si estás con el grupo de actores, es importante que les digas que hagan lo que ven que hace tu caja torácica al respirar. Para ello cada uno debe tener en cuenta lo que representa, uno el esternón, otros las costillas y otro debe tener mucha imaginación, pues no ve lo que está haciendo, son los pilares del diafragma.

Para que lo vivencies, mientras estás leyendo, pon una mano en tu esternón y toma aire, realiza una inspiración un poco profunda. Mira qué hace el esternón y comprueba que se mueve, que va algo hacia delante y arriba. También es posible que tengas algún bloqueo y que no aprecies este movimiento. Si es así, los hipopresivos son un ejercicio respiratorio imprescindible para ti; tranquilidad, pues obtendrás movilidad con la práctica de hipopresivos.

La persona que ha adoptado el papel de esternón ya sabe lo que debe hacer en la inspiración, se va hacia atrás. Da dos pasitos para dejar espacio entre esternón y columna dorso-lumbar que está con los brazos arriba, codos extendidos, brazos paralelos y puños cerrados, pues no entiende todavía qué tiene que hacer cuando ocurre la inspiración. Conviene que piense en cómo puede haber logrado que el esternón se vaya hacia atrás, esto le dará la clave de lo que ha de hacer.

Sigue con esta vivencia y experimenta qué hacen tus costillas flotantes. Pon tus manos abiertas sobre ellas y toma aire. Concéntrate en ver cómo actúan e imagina cómo se moverán las personas que hacen este papel. Sentirás que, cuando tomas aire, las costillas se abren y se elevan, se expanden, van hacia fuera.

Las personas que representan las costillas ya entienden el mensaje y lo que deben hacer cuando se inspira, dan dos pasitos hacia atrás, se abren y dejan espacio entre ellas.

Conviene ayudar al que actúa como la columna dorso-lumbar y los pilares del diafragma, pues todavía sigue con los brazos extendidos hacia arriba y con los puños cerrados. No sabe qué debe hacer o qué ha hecho para provocar este movimiento a sus colegas.

Para comprender qué debe hacer la persona que representa los pilares del diafragma es imprescindible recordar que de sus puños sale un paracaídas que se une por los laterales a las costillas. Las personas que hacen de costillas están fijadas a este paracaídas. También el que representa el esternón tiene, atado a sus pies, una parte de este paracaídas.

Este paracaídas se mantiene arriba y no se hunde, puesto que tiene debajo el globo lleno de líquido y órganos. Precisamente este apoyo con el globo es la clave para

entender lo que hacen los pilares del diafragma para lograr que el esternón y las costillas den dos pasos hacia atrás en la inspiración.

Piensa cuando crees que realizan esfuerzo los pilares del diafragma. Coge aire, inspira y expulsa el aire, espira. Siente cuando crees que se acortan, se contraen los pilares. Nota cuando realiza el esfuerzo tu diafragma y concluye si es al inspirar o al espirar.

Habrás percibido que expulsar el aire es fácil, simplemente dejas que salga, no haces casi esfuerzo. En cambio, cuando tomas aire adviertes que hay un esfuerzo, algo se debe contraer y empujar para lograr que estas personas hagan dos pasos y que el esternón y las costillas se vayan hacia fuera.

En efecto, al inspirar, la persona que hace de columna dorso-lumbar y de pilares del diafragma flexiona sus codos y acerca sus puños cerrados a su cuerpo. Esto provoca que baje el paracaídas, el diafragma desciende, pero en su descenso se apoya en el globo lleno de líquidos y órganos. Este apoyo impide el descenso del diafragma y empuja lateralmente. Las costillas flotantes y el esternón tienen facilidad de movimiento, se abren ayudadas también por otros músculos inspiradores.

En su apertura torácica logran que la bolsa de aire, los pulmones, se expanda y facilita la entrada del aire al disminuir la presión dentro de ellos.

Los actores deben saber hacer la acción contraria, representar la espiración y ya tendrán su papel en las dos fases respiratorias, la inspiración y la espiración.

Observa que cuando expulsas aire tu esternón se hunde, va de nuevo hacia la columna. El actor que hace de esternón, en la espiración, vuelve a realizar dos pasos pero esta vez hacia la columna y de vuelta a su posición.

Coloca de nuevo tus manos en las costillas y mira qué hacen cuando expulsas el aire. Verificarás que, al espirar, las costillas se cierran. Los actores que representan estas tan solo deben de volver a dar dos pasos hacia dentro para quedar en la posición que estaban.

El actor que hace de columna dorso-lumbar y de pilares del diafragma, que con su flexión de brazos representa el acortamiento de los pilares, ha logrado que bajara el paracaídas y, con apoyo en el globo, abrir esternón y costillas, entiende a la perfección que para que el aire salga debe de aflojar los pilares, extender de nuevo los codos y levantar los brazos. El diafragma vuelve a su posición, empuja a las bolsas que hacen el papel de los pulmones, hace que aumente la presión dentro de ellos y sale el aire.

Es muy interesante saber qué sucede, qué hacen estos personajes mientras se realiza un ejercicio hipopresivo, pues es la clave para entender la importancia de estos ejercicios como gimnasia respiratoria y la acción que ejercen sobre los órganos internos y el globo que representa a los mismos. En otro capítulo describimos las pautas de un ejercicio hipopresivo y después del mismo volveremos al teatro del diafragma para facilitar la comprensión de las acciones y sus repercusiones.

MOTIVOS PARA SER HIPOFAN

Los beneficios de la práctica de hipopresivos son muchos y tienen dos peligros, estos son tan fáciles de conseguir y rápidos de lograr que su práctica es contagiosa y causa dependencia.

En pocas semanas y con solo 20 minutos, 2 a 3 días a la semana, se logran objetivos muy variados y que no se consiguen con otro tipo de ejercicios. Esta afirmación está basada en nuestra experiencia de cuarenta años en el mundo del ejercicio físico y del deporte, investigando y enseñando a profesionales y público diferentes técnicas y métodos.

Una revisión de la rápida expansión de los hipopresivos, en menos de diez años, en un país en plena crisis y con enfrentamientos y pugnas con colegas de diferentes profesiones, proporciona una idea del interés y la eficacia que debe tener su práctica.

La eficacia y rapidez en el logro de resultados es lo que ha hecho que el boca-oreja haya sido la mejor forma de expansión, las redes sociales han hecho el resto. Las personas que practican hipopresivos son la mejor publicidad, son hipofans y hemos podido verificar que hablan y escriben, en todo momento y lugar, de los hipopresivos, de las sensaciones inmediatas que obtienen y de los logros alcanzados en poco tiempo y con muy poca dificultad.

Los profesionales de la salud han verificado la eficacia de los hipopresivos e insiten en los medios de comunicación en la necesidad y el interés de su práctica para lograr múltiples y variados beneficios.

La facilidad de ejecución de los ejercicios, el hecho de que los pueda realizar cualquier persona, independientemente de su edad y que además se puedan adaptar a las necesidades individuales, es algo que va en beneficio de esta rápida expansión y casi fanatización.

El hecho de evaluar y tener datos objetivos y claros de los resultados es clave en este entusiasmo desbordante de las personas que hacen hipopresivos. El contagio a los profesionales, por proporcionar efectos rápidos y eficaces, es fulminante y de ahí que médicos, profesores de educación física y deporte, fisioterapeutas, técnicos de *fitness*, matronas, enfermeras... recomienden de forma apasionada la práctica de hipopresivos.

La hipofantización se extendió a los que al principio eran más incrédulos y solo unos pocos años después de haberlos criticado, se enseñan en universidades, en cursos de profesionales de la salud y del ejercicio físico, se ven vídeos y artículos de los antiguos detractores explicando el interés que tienen. Es algo que nos hace muy felices, pues forma parte de nuestro objetivo-pasión, que se conozcan en todo el mundo los beneficios de la práctica de los hipopresivos.

Permite que hagamos un paréntesis y soñemos lo que será una realidad en breve. Si en un país tan pequeño como España, en poco tiempo se ha logrado este nivel de hipofanatización, con las investigaciones que estamos llevando a cabo, las presentaciones en congresos internacionales, los vídeos, artículos y libros, los cursos que hemos iniciado para profesionales en Canadá, Reino Unido, Estados Unidos, Europa, Sudamérica... la expansión será vertiginosa y habremos logrado nuestro objetivo personal y profesional.

Los motivos para ser hipofan son muchos y lograr, fácil y prontamente, resultados físicos, estéticos, de salud, rendimiento deportivo o en la función sexual son algunos de ellos. Repasaremos el cómo y el porqué se logran estos resultados.

FÍSICO-ESTÉTICOS

Las mejoras físicas y estéticas son evidentes en pocas semanas, aconsejamos verificarlas y tenerlas patentes a través de medidas y fotografías. Los resultados son espectaculares.

Estos logros tan sensacionales son debidos a que los hipopresivos son ejercicios que tienen muy en cuenta la postura y la respiración. Juntar técnicas posturales y respiratorias en unos ejercicios ayudan a normalizar las tensiones musculares y proporcionan unos beneficios posturales incuestionables.

Estos beneficios físicos y estéticos se resumen en datos muy fácilmente verificables, se logra una rápida reducción del perímetro de la cintura y unas mejoras en la postura que serán motivo de disminución de molestias y de problemáticas importantes.

Reducción del perímetro de la cintura

La disminución del contorno de la cintura es un objetivo muy deseado y necesario, sobre todo después de un parto. Si comprobamos la efectividad en reducir tan espectacularmente un abdomen, que ha sido tan distendido como lo es en un embarazo, podemos imaginar que resulta mucho más sencillo para cualquier otro que no ha sufrido dicha distensión abdominal.

Son muchas las personas que desean reducir su barriga, su panza, y los hipopresivos son los ejercicios que han demostrado ser los más rápidos en lograr estos resultados. En todas las investigaciones confirmamos espectaculares reducciones del perímetro de la cintura que van de 2 a 10 centímetros en dos a tres meses.

Permite que aprovechemos para contar una anécdota que ilustra la eficacia de estos ejercicios y el sentimiento que desencadenan en algunos profesionales que los desconocen. En un webinar, un seminario por internet, con colegas profesionales del ejercicio físico, nos dijeron que siempre hacíamos alusión y alarde de la reducción del perímetro de la cintura y que esto era una forma muy agresiva de *marketing*; a nosotros no se nos ocurrió más que pedirles disculpas y perdón por dar a conocer unas técnicas que reducían con tanta rapidez la cintura. Su reacción fue la de sentirse molestos, probablemente, por desconocer los hipopresivos en profundidad.

En los hombres, los resultados que proporciona la práctica de hipopresivos son algo más rápidos. Disponer de un tono muscular por lo general más elevado hace que los resultados sean más inmediatos y duraderos.

El contorno de la cintura es una medida que indica la salud de la persona, en concreto el índice cintura-cadera. Es muy fácil de obtener y verificar con este índice la normalidad o la necesidad de hacer algo para evitar tener riesgos de padecer problemas de salud.

Para calcular el índice cintura-cadera basta con medir ambas, el perímetro de la cintura y el de la cadera. Dividir los centímetros del contorno de la cintura por los del contorno de la cadera. Se considera normal en mujeres una cifra que esté entre 0,71 y 0,84. La normalidad en hombres está en valores entre 0,78 y 0,94.

Mantenerse en esta normalidad pasa por tener una alimentación cuidada. Es importante comer de todo y, con la edad, comer cada vez menos pero de todo. Es lo que se denomina restricción calórica. Nuestro organismo es tan sabio que, con los años, cada vez precisa menos alimento. Tienes un capítulo sobre alimentación que te ayudará a potenciar los resultados de los hipopresivos, sobre todo en lograr disminuir la barriga.

La razón de esta reducción de la cintura con la práctica de hipopresivos es porque, al procurar tener y mantener una muy correcta postura, la faja tiene la oportunidad de hacer de faja. Al adoptar y conservar una posición muy correcta, la barriga entra sola y la faja percibe que puede cumplir su cometido, que puede acortarse. Se le da la oportunidad de aumentar el tono muscular y protegerá mejor a la columna. Si adoptamos posturas contrarias, sentados, con la columna arqueada en el sofá, las órdenes que recibe son antitéticas, la faja decide relajarse y aparece la barriga.

Se multiplican los efectos de reducción de la cintura si a la postura se añade la peculiar respiración de los hipopresivos. Al expulsar el aire ya la faja se ciñe algo y si, sin inspirar, evitando tomar aire, se hace el gesto de abrir las costillas, se logra el efecto aspiración, elevación de los órganos internos y también succión de la faja abdominal que recibe, aumentadas, las órdenes de comprimir, de hacer de verdadera faja.

Conviene tener en cuenta que la faja abdominal tiene tendencia a relajarse. Así como otros músculos tienden al acortamiento y a provocar curvas exageradas en nuestra columna, la faja tiene propensión a distenderse, a abombarse. Precisa ser entrenada para que se tense y se quede acortada. Otros músculos necesitan ser entrenados para que se relajen y se mantengan largos. Si se acortan, deforman el físico y se puede ver a la persona con una peor apariencia física.

Mejor apariencia física por mejoras posturales

La mejor apariencia estética se logra por la disminución de tensiones en músculos acortados, como los de la espalda, y el aumento de tensión en músculos relajados, como la faja abdominal.

Una columna con músculos acortados provoca una postura encorvada y una faja abdominal relajada facilita una mayor protuberancia de la barriga. Mejorar ambas cosas es lo que logran los hipopresivos. Ya hemos comentado por qué se reduce la cintura. Explicaremos ahora por qué la musculatura tensa, que hace que se exageren las curvas, con la práctica de hipopresivos se relaja.

Al realizar los ejercicios, sobre todo las primeras veces que los hagas, sentirás tensión en diferentes partes del cuerpo al querer adoptar una excelente postura, una postura en la que se te vea como para hacerte una bonita fotografía, muy correcta y elegante. No será un dolor difícil de aguantar, más bien te molestarán algunas partes de tu cuerpo, donde tienes tensión, son zonas que protestarán. Puede que sea la zona cervical, la parte de encima de los hombros, la mitad y la zona baja de la espalda, en algunas posiciones, las muñecas o la parte de atrás del muslo.

Es normal. El cerebro tiene su forma de protestar, desea seguir como está e ir encorvándose poco a poco. No le gusta nada que desees adoptar una posición muy refinada, muy correcta. Quiere envejecer y protesta con tensiones, te causa molestias. Te dice al oído: «Deja de colocarte en esta postura», o bien te comenta: «¿Cuándo dejarás de hacer estas cosas que no me agradan?». Te aconsejamos que le recuerdes que las harás de 2 a 3 veces a la semana y durante unos 15 a 20 minutos.

La respuesta del cerebro es de enfado y se seguirá molestando algo más si sigues con tu decisión. Aunque, al ver tu tesón, un día te dirá que te sientes a negociar. Es una oportunidad para ti. El cerebro te repetirá que dejes de hacer y mantener durante tanto tiempo estas posturas. Debes continuar firme con tu decisión y no dar tu brazo a torcer.

Entonces el cerebro querrá decirte que, ya que no desistes en tu empeño de querer tener una mejor postura, ha decidido que va a aflojar los músculos que protestan cada día menos. Entonces, el cerebro afloja las tensiones musculares y tú te sientes con mayor comodidad al realizar los ejercicios, te va gustando, te notas cada vez más a cómodo, te ves mejor, te estás haciendo hipofan.

Al final de esta negociación has logrado que las tensiones musculares disminuyan, que sean más normales, compruebas que se reducen rigideces y algunos músculos acortados se relajan y disminuyen las pronunciadas curvas que han hecho que la columna se encoja. La medición de la altura así lo demuestra. Después de una sola sesión, te has medido antes y compruebas que has tenido un incremento en tu altura por esta mejora postural. Al cabo de unas semanas, los familiares y amigos ven un cambio y preguntan, ¿qué es lo que estás haciendo? Es señal de que has logrado estas mejoras tan visibles y es momento de actuar como hipofan y explicar tu sistema.

Para cerciorarte de manera rápida y eficaz cómo ganas la negociación de las tensiones musculares con tu cerebro, cuando hagas una sesión de unos 15 a 20 minutos ininterrumpidamente, antes de empezar, haz la prueba de, estando de pie, sin doblar las rodillas, agacharte a tocar los pies y verificar si llegas a tocarlos o te falta algo para ello. Si lo consigues, y además fácilmente, seguro que no vas a notar mucha diferencia. Si te cuesta llegar, verás que solo en una sesión obtienes unas ganancias espectaculares en flexibilidad. Esto significa que el cerebro ya te está haciendo caso y afloja tensiones musculares.

Cuando acabes la sesión, revisa si has ganado flexibilidad. Haz de nuevo el mismo test de tocar los pies estando de pie y con las rodillas extendidas. Es curioso comprobar

que con unos ejercicios que en apariencia no tienen nada que ver con la flexibilidad ganas más flexibilidad que con algunos específicos.

Algunos deportistas ya han dejado de lado los estiramientos y el entrenar la flexibilidad músculo a músculo para pasar a este tipo de entrenamiento más global, como el que proporcionan los hipopresivos.

DE SALUD

Las ganancias en salud son muchas y se manifiestan en muy diferentes ámbitos. En nuestra opinión es una excelente fórmula de ejercicio *antiaging*. La reeducación postural que proporciona disminuye o soluciona dolores de espalda. Los hipopresivos son una de las más eficaces técnicas de recuperación posparto. Son una estupenda prevención para evitar hernias abdominales, inguinales y discales; evita y soluciona determinadas hernias vaginales que son la causa de padecer incontinencia urinaria. En clínica se observa que la práctica de hipopresivos reduce diástasis y separaciones de rectos. Una de las ventajas rápidas que aporta es la mejora del tránsito intestinal, previene y es una ayuda para solucionar el estreñimiento. Los neumólogos lo ven de interés como gimnasia respiratoria y se manifiesta eficaz en caso de asma. Los hipopresivos son de ayuda para evitar problemas circulatorios y contribuyen a solucionarlos. Los dolores menstruales disminuyen en intensidad o desaparecen.

Son muchos los testimonios que confirman estos beneficios y esto hace que cada vez sean más populares los hipopresivos, y el club de hipofans aumenta.

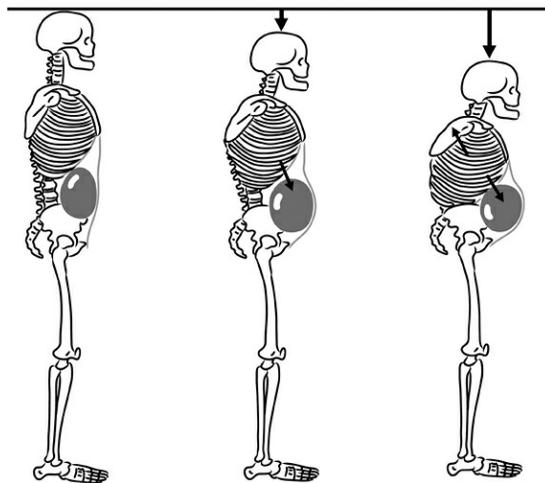
Las mejoras en salud que hemos comentado y que ampliaremos a continuación son fruto de estos ejercicios posturales y respiratorios, de la práctica continuada y adaptada a las necesidades individuales.

FÓRMULA ANTIAGING

Los hipopresivos son una de las prácticas que más interés tienen para frenar el envejecimiento. Vamos a contarte, de forma muy ilustrativa, los argumentos por los que realizamos esta afirmación.

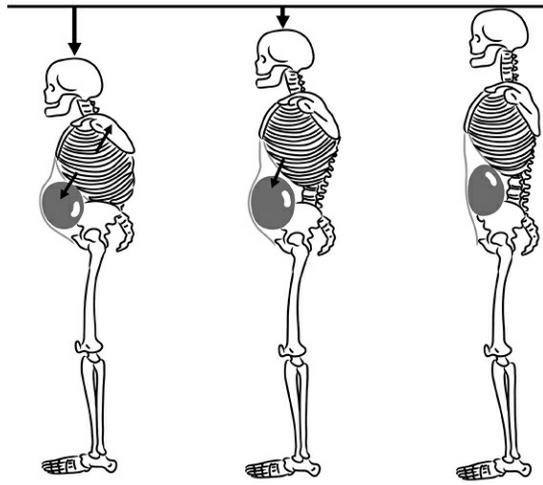
En un congreso de medicina *antiaging*, al que fuimos invitados para explicar las aportaciones de los ejercicios hipopresivos en frenar el envejecimiento, expusimos muy brevemente los puntos que consideramos muy beneficiosos. Para ello hicimos una breve explicación de lo que es el envejecimiento, una corta parodia de lo que hace la edad en una persona. Estaba frente a los médicos que llenaban el auditorio y les dije que para comprender la eficacia de los hipopresivos como *antiaging*, convenía saber qué era el *aging*, la senectud.

Estaba de pie y me puse de perfil diciendo que el envejecimiento postural consiste, básicamente, en perder altura, ganar curvas en la columna y que la barriga vaya hacia fuera, distendiéndose año a año. Progresivamente, me iba encogiendo y abombando la barriga. Mientras decía esto representaba 55 años, 60, 65, 70, 75, 80 y 85 años. Esto es el envejecimiento.



Luego afirmé que el antienvjecimiento postural consiste en hacer algo para lograr lo contrario y los hipopresivos permiten recuperar la postura y que la faja abdominal se vaya tonificando, reduciendo su contorno, disminuyendo la barriga que aparece con la edad. Entonces, mientras crecía progresiva y paralelamente iba entrando sola mi barriga, de 85 años a 80, 75, 70, 65, 60, y a 55 años de nuevo.

Continué mi ponencia explicando por qué los hipopresivos lograban aportar estas mejoras posturales en columna y en faja abdominal. Todos los médicos comprendieron perfectamente el interés y la necesidad de aplicar los hipopresivos en los tratamientos antienvjecimiento como una excelente forma de ejercicio físico.



REEDUCACIÓN POSTURAL Y DOLORES DE ESPALDA

Las mejoras posturales que muestran la eficacia en recuperar una buena postura evitando problemas y dolores de espalda son muchas y se logran con rapidez.

En una sola sesión se puede verificar el crecimiento, y de hecho, te recomendamos que, cuando conozcas bien los hipopresivos, te midas antes y después de la sesión y compruebes que creces. Obtienes mejoras en altura, cosa que agradece tu espalda.

Las curvas demasiado exageradas y poco fisiológicas de la columna, con el entrenamiento postural que supone la práctica de hipopresivos, se normalizan y es algo que constatarás en tus fotografías de antes y después. Si dispones de radiografías, podrás comprobar la mejora en el espacio entre las vértebras y que agradecerán tus nervios y los órganos y músculos que inerven. Dejarás de tener molestas contracturas pues estarás utilizando la mejor herramienta para tu columna.

En cuanto leas el apartado del teatro del diafragma entenderás perfectamente los beneficios para tus problemas de espalda y las ventajas como gimnasia postural que representan los hipopresivos. Te avanzamos que al realizar los ejercicios hipopresivos y hacerlos con una postura muy correcta, los espacios entre las vértebras aumentan, y al abrir las costillas sin aire, se estira el diafragma, en concreto la parte carnosa del mismo, los pilares. Estos se insertan en la zona dorso-lumbar de forma diagonal hacia abajo. De modo que al realizar esta parte respiratoria del ejercicio, además de que la postura ya provoca una beneficiosa separación de las vértebras, se suma el beneficioso estiramiento hacia arriba de los pilares del diafragma. Las lumbalgias y lumbo-ciatalgias serán menos frecuentes o pueden desaparecer.

Tu columna agradecerá el enderezamiento que le proporcionas a diario a pesar de que en las primeras sesiones va a protestar. Desea que sigas estando mal y con molestias. Si persistes, te darás cuenta de cómo disminuyen y llegan a desaparecer los problemas de espalda y los dolores en la misma.

HERNIAS

Las hernias, bien sean abdominales, inguinales, umbilicales o disciales, son fruto de un tejido, muscular, conjuntivo o discal, que no ha aguantado un exceso de presión, por estar en mal estado. Está algo débil y al realizar esfuerzos se ha dañado, se ha roto, se ha abierto generando un agujero.

Lógicamente, si se repiten los esfuerzos que han causado la hernia o haces acciones parecidas, cabe la posibilidad de que se abra algo más. Con el efecto de la succión inspiratoria del hipopresivo, este agujero también puede hacerse mayor. La recomendación aquí es visitar al médico que dirá la mejor opción. Recuerda que si practicas hipopresivos con una patología, como es el caso, recomendamos que lo hagas con un fisioterapeuta que te controle la hernia para ver cómo evoluciona y tal vez te dirá que no hagas esta succión, la apertura torácica en apnea o que la realices muy suavemente. Es necesario recordar que los hipopresivos son una gimnasia postural, y con solo mantener las pautas posturales descritas antes también obtienes beneficios.

Después de la operación, cuando el médico lo recomiende, será muy importante realizar hipopresivos; ayudarán a suavizar adherencias entre tejidos y lo que se denominan queloides, como costras internas. También será imprescindible que hagas hipopresivos para tonificar la musculatura y evitar que se produzcan más hernias; ya hemos comentado que las hernias se generan por causa de un tejido muscular débil que no gestiona bien las presiones.

DIÁSTASIS

La diástasis es la separación de los rectos del abdomen, la distancia entre lo que se conoce como tabletas de chocolate; tenemos una tableta a la derecha y otra a la izquierda del vientre. Están unidas por un tejido conjuntivo; se denomina línea alba y empieza en el esternón y costillas para acabar en el pubis.

La separación puede localizarse por encima o por debajo del ombligo o en ambas partes. Se considera diástasis cuando hay una separación de unos 2,5 centímetros o más. Cuando caben dos dedos o más entre los dos rectos.

La diástasis se suele provocar durante el embarazo y se observa, con demasiada frecuencia, en mujeres jóvenes después de dar a luz, mujeres que han sido o son deportistas y han tenido una musculatura abdominal marcada y fuerte. Después de tener un hijo se debería recuperar la separación lógica que van adquiriendo los rectos en el embarazo, pero unos rectos muy tensos por práctica de ejercicios físicos o deportes que los han convertido en demasiado rígidos puede que no obedezcan las órdenes del embarazo que pide a los rectos que se relajen para dar cabida al feto. Al no hacerlo y no permitir que se abomben, se separan por la línea alba, se abren como una sandía madura y, en ocasiones se separan mucho, de forma que no vuelven a su sitio después del parto. En otras ocasiones es porque el transversos queda con muy poco tono.

En algunos de estos casos se observa cómo al hacer un esfuerzo se asoma el contenido de la cavidad abdominal por este espacio. Se pueden notar dolor de espalda o problemas en el suelo pélvico.

Los médicos miden el grado de la separación, de la diástasis, con diferentes instrumentos, normalmente ultrasonidos, y los fisioterapeutas utilizan también la vía de palpación. Una diástasis mayor de 4 centímetros suele precisar tratamiento quirúrgico.

Se observa que se reduce esta separación de los rectos, la diástasis, con la práctica de hipopresivos y así lo confirma la evidencia clínica de muchas fisioterapeutas. En el último capítulo adjuntamos varios testimonios de practicantes de hipopresivos que han logrado mejorar su diástasis y por lo tanto su apariencia física.

PREPARACIÓN AL PARTO Y RECUPERACIÓN

En España y en el norte de Europa, las técnicas hipopresivas son conocidas como la mejor opción de recuperación tras el parto. De hecho, los ejercicios hipopresivos fueron creados como alternativa más saludable a los ejercicios abdominales tradicionales que se venían prescribiendo en el posparto. Al ser un entrenamiento global del cuerpo, pues integra entrenamiento abdominal, postural y del suelo pélvico simultáneamente, se entrenan de forma conjunta tres puntos imprescindibles para la recuperación de la mamá después del embarazo.

10 razones por las que los hipopresivos ayudan a la recuperación posparto

1. *Recuperación postural.* Los cambios sufridos durante el embarazo afectan de forma negativa a la estática de la columna. La mujer que acaba de dar a luz tiene un desequilibrio en la postura, como puedes ver en el dibujo de la página siguiente, en la madre con el bebé, a la izquierda. Las pautas posturales y el trabajo sobre las estructuras estabilizadoras de la columna son unas características notorias de la práctica de ejercicios hipopresivos. La recuperación postural se vuelve muy evidente con tan solo un mes de práctica con hipopresivos, como ilustra el dibujo mencionado.

2. *Reducción del dolor lumbar.* Durante el embarazo se suele sufrir dolor lumbar. La etiología del dolor de espalda está relacionada con los cambios fisiológicos, anatómicos y mecánicos que tienen lugar durante el proceso. Al entrenar los músculos centrales del cuerpo y reorganizar la postura, con la práctica de los ejercicios hipopresivos se logrará reducir este dolor lumbar en muy pocas sesiones. Lo entenderás muy bien en el apartado que denominamos teatro del diafragma; comprenderás cómo la práctica de hipopresivos descomprime esta zona lumbar, que tan frecuentemente provoca molestias.



3. *Mejora de la diástasis abdominal.* Tal y como comentamos antes, la diástasis de rectos es la separación de los cuadraditos del abdomen. Esto sucede de forma natural durante el embarazo debido al aumento del volumen del abdomen. Al dar a luz, se suele recuperar, pero en demasiadas ocasiones el tejido no logra volver a su estado inicial. Son muchas las mujeres que acuden a las clases de hipopresivos preocupadas por su diástasis abdominal, pues, aparte de suponer un problema de salud, también implica una gran molestia estética. La fuerte acción postural y respiratoria que ejerce la técnica hipopresiva repercute directamente sobre la musculatura abdominal, devolviendo poco a poco la acción de «corsé» funcional, perdida durante el embarazo.

4. *Tonificación y refuerzo de la musculatura abdominal.* Los dos pilares fundamentales sobre los que se estructura la gimnasia abdominal son el trabajo postural que incide sobre la musculatura estabilizadora de la columna y los músculos de la pared abdominal. La reducción del perímetro de cintura abdominal es un efecto colateral del reforzamiento muscular y recolocación postural producida con los hipopresivos. Disminuir el perímetro de cintura abdominal es una de las grandes obsesiones de las mujeres en el posparto. Reducciones de entre 4 a 10 centímetros en dos a seis meses de práctica son habituales en la práctica clínica.

5. *Recuperación del tono muscular del suelo pélvico y la función sexual.* Es común, tras el embarazo, sufrir patologías de suelo pélvico que cursan con síntomas como la incontinencia urinaria, descenso de órganos, dolor pélvico o simplemente una disminución de la tonicidad y fuerza de los músculos del suelo pélvico.

En este sentido, la fuerza y tono de la musculatura perineal son factores esenciales para mantener un periné en buena forma. Una mayor tonicidad del suelo pélvico, unida a una mejor propiocepción de dicha zona, ayudará a recuperar las sensaciones sexuales que tanto aminoran tras dar a luz. Son muchas las mujeres que, con la práctica de hipopresivos después del parto, mencionan mejoras en esta musculatura íntima.

6. *Ayuda en la recolocación visceral.* Los ejercicios hipopresivos provocan un efecto de succión, de ascenso visceral, en la zona abdominopélvica debido a la aspiración diafragmática que se realiza durante la práctica y que conlleva un descenso de la presión intra-abdominal. Esta disminución de la presión genera una succión sobre las vísceras pélvicas y reduce la tensión ligamentosa. Durante la práctica de hipopresivos se produce una succión interna que la mujer siente fácilmente por la recolocación de sus órganos internos y que se comprueba en las investigaciones que muestran cómo varía el ángulo entre los diferentes órganos internos, en este caso entre el útero y la vagina en relación al reposo. El trabajo continuado de la aspiradora sobre las vísceras de la pelvis ayudará en la recolocación visceral tan necesaria tras el embarazo. La práctica clínica evidencia recolocación de órganos que el embarazo y el parto habían hecho desdender.

6. *Disminución de los síntomas de incontinencia urinaria.* La incontinencia urinaria en el posparto es algo demasiado común. También es muy frecuente en mujeres de cualquier edad, sobre todo en deportistas jóvenes.

La práctica de ejercicios hipopresivos se muestra de mucho interés para frenar dicha sintomatología que tantos problemas ocasiona a la calidad de vida de la mujer que la padece. Algunos estudios que hicimos con mujeres que sufrían pérdidas de orina mostraron que la práctica de hipopresivos durante 30 minutos, 3 veces a la semana a lo largo de 3 meses permitió disminuir notablemente los síntomas de incontinencia urinaria. Esta mejoría también fue observada con tan solo la práctica de 1 y 2 días a la semana de 30 minutos de hipopresivos durante 12 semanas. Por lo que la falta de tiempo no puede ser excusa para poder practicar hipopresivos, pues con 30 minutos nada más a la semana notarás beneficios.

7. *Mejora en la vascularización y en la circulación de retorno.* Durante el embarazo, por acción hormonal, la musculatura se relaja para dejar paso a una distensión abdominal y suelen disminuir las resistencias periféricas de la circulación. A ello se une el aumento de la presión intra-abdominal, debido al crecimiento del útero. Se incrementa el volumen sanguíneo, y este y otros factores favorecen la aparición de varices en los miembros inferiores y en la pelvis. Es muy fácil concluir que en el posparto es fundamental realizar ejercicio para activar la musculatura y favorecer el retorno venoso. En esta línea, los hipopresivos se muestran eficaces en la recuperación de los problemas relacionados con la circulación de retorno, tan típicos en las últimas fases del embarazo y en el posparto. Hay una incidencia positiva sobre la vascularización de los miembros inferiores. Para entender este hecho con facilidad solo hay que imaginarse lo que debe sentir el sistema circulatorio cuando le quitas la presión y un gran desatascador, como el diafragma torácico, ejerce una aspiración en el sentido del retorno sanguíneo.

8. *Prevención de la depresión posparto.* Para frenar y evitar, en lo posible, la depresión posparto, la adhesión a un programa de ejercicio físico saludable en general o uno en particular, como el hipopresivo, ayudará a aportar una sensación de bienestar muy necesaria en esta etapa tan importante. Todas las mujeres mencionan una disminución de la ansiedad y una recuperación de la autoconfianza que se había perdido. Una de nuestras colegas efectuó un estudio con mujeres que comenzaban un programa de 8 semanas de hipopresivos. Una de las preguntas de dicho estudio fue cómo se encontraban consigo mismas. El resultado reveló que al inicio, un 90 por ciento de las mujeres sentía su cuerpo con connotaciones negativas y al final, un 89,48 por ciento notaban armonía y cambios positivos en faja abdominal, 75 por ciento en suelo pélvico, cien por cien mejoras posturales y disminución del dolor. Todas estas percepciones ayudan a aumentar la autoestima y la confianza de la mujer en una etapa vital en donde se sufren constantes cambios hormonales y situaciones emocionales intensas.

9. *Disminución de los efectos de las intervenciones quirúrgicas del parto.* Las mujeres que han sufrido una intervención quirúrgica durante el proceso del parto, como la cesárea o una episiotomía, verifican que es de mucha utilidad realizar ejercicio hipopresivo, observan que la disminución de la presión intra-abdominal y la tracción del tejido miofascial ayudan a disminuir adherencias de tejidos y cicatrices internas.

10. *Mejora del tránsito intestinal.* Por último, pero no menos importante, queremos recordar otro de los grandes problemas que suelen sufrir algunas mujeres después del parto. La mujer suele ser poco regular y propensa al estreñimiento. El proceso tanto del embarazo, el parto y los factores ambientales que lo rodean puede conllevar problemas de tránsito intestinal en algunas mamás.

Para ello, pautas como son la dieta, la correcta mecánica defecatoria y la realización periódica de ejercicio físico son claves para combatir el estreñimiento.

La práctica de ejercicios hipopresivos, como programa de ejercicio físico global que ayuda a la movilización visceral y a la disminución de la presión intra-abdominal, será una ayuda ejemplar para aquellas mujeres que tras el parto no han conseguido regular su tránsito intestinal. Es algo que muchas mujeres mencionan con solo unos días de práctica. Notan que funcionan como un reloj.

RENDIMIENTO DEPORTIVO

El deportista tiene que mantener el estado óptimo de forma en las mejores condiciones posibles. Es de mucha importancia que tenga una buena respiración, sus patrones respiratorios deben ser correctos, debe ser resistente a la fatiga, mantener una buena biomecánica postural, disponer de músculos eficaces y saber controlar la ansiedad precompetitiva o de la propia competición. Las técnicas hipopresivas son un método de trabajo postural y respiratorio que en su conjunto pueden aportar beneficios al deportista de competición y al atleta *amateur* que los practique. Alguna de las mejoras que podrían encontrar son:

- En parámetros ventilatorios o respiratorios.
- De la resistencia a la desaturación de oxígeno; con los hipopresivos se entrena a estar con más anhídrido carbónico y con disminución del oxígeno.
- Del equilibrio tónico-postural, por el progreso en tener una buena postura que implica unas mejoras biomecánicas.
- En valores de hemograma sanguíneo que implicarán una mejora en la resistencia.

Al ser un método respiratorio, ayuda a relajar el estado hipertónico o de exceso de rigidez del diafragma que tan tenso se encuentra en los deportistas de fondo debido a las largas horas de entrenamiento. La eficiencia de los músculos respiratorios mejorará y eso repercutirá en un aumento de la resistencia de la musculatura respiratoria. Los hipopresivos se realizan en apnea, sin respirar, esto conlleva una bajada de la saturación de oxígeno en el organismo a la cual deberá responder. Con el entrenamiento sistemático y como respuesta a esta falta de oxígeno, durante los entrenamientos hipopresivos, el cuerpo metabolizará más rápido y los valores de la serie roja o hemograma pueden incrementarse de manera natural.

Para la mujer deportista, es fundamental incorporar un programa de prevención de suelo pélvico específico debido a la alta incidencia de problemas de suelo pélvico en jóvenes atletas. La incontinencia urinaria llega a ser del 60 y el 80 por ciento en atletas y saltadoras veinteañeras sin hijos. El ejercicio hipopresivo se muestra eficaz en prevenir y rehabilitar estas patologías y sintomatologías. Son muchos los fisioterapeutas que ya usan las técnicas hipopresivas para prevenir disfunciones de suelo pélvico pero menos los que las aplican en la rehabilitación específica de deportistas o incluso como programa de ejercicio para el deporte. Nosotros recomendamos incluirlas en el calentamiento y al final de las sesiones de entrenamiento. Realizar 20 minutos de hipopresivos puede ayudar a evitar y a solucionar estas problemáticas y a incrementar la funcionalidad de los anteriores parámetros.

SEXUALIDAD

La sexualidad ha sido siempre un tema tabú al cual se le ha prestado poca atención desde la literatura científica, especialmente en lo que se refiere a la sexualidad femenina. En este marco se encuentra la relación del ejercicio físico y el sexo. Ambos tienen similitudes, son en realidad muy parecidos, pues a nivel fisiológico desencadenan la liberación de endorfinas relacionadas con el placer como la serotonina y la dopamina. Abrir este ciclo de estímulo-respuesta, a partir de estas dos vías, ayudará a mejorar la calidad de vida y el disfrute y el bienestar sexual. La función sexual está íntimamente relacionada con el bienestar psicológico pero también físico.

Una buena salud de la musculatura del suelo pélvico va a revertir de manera positiva en la calidad de las relaciones sexuales. El ejercicio hipopresivo es una de las mejores herramientas de rehabilitación y tonificación de la musculatura perineal. Son ejercicios que aumentan la propiocepción, las sensaciones en esta zona tan olvidada y que disminuyen la presión interna a la vez que entrenan el cuerpo.

Puedes realizar los hipopresivos a solas o en pareja. Si entrenas con tu pareja, podrás ver estos beneficios multiplicados. Estar en forma es clave para rendir a nivel sexual. Una buena forma física marcará la diferencia para alcanzar el clímax y optimizar al máximo las excelentes sensaciones de la relación sexual.

Los beneficios en la función sexual, del ejercicio físico y, en concreto, de la práctica de hipopresivos son muchos. Entre los diez motivos por los que se debería hacer ejercicio y técnicas hipopresivas para mejorar la calidad del sexo se encuentran los siguientes:

1. Mayor propiocepción y conciencia de la musculatura perineal.
2. Tonificación y fortalecimiento de la musculatura pélvica.
3. Aumento de la libido y deseo sexual.
4. Prevención de la disfunción eréctil.
5. Aumento de la vascularización pélvica y genital.
6. Motivación por el entrenamiento en pareja.
7. Mejora de la condición física.
8. Reducción del estrés.
9. Aumento de la autoestima.
10. Liberación de hormonas relacionadas con el placer y bienestar.

VALORANDO LA EFICACIA DE LOS HIPOPRESIVOS

Como en los viejos anuncios de la televisión, busca, prueba y compara. Es imprescindible que verifiques la eficacia de los hipopresivos, no basta con notar las sensaciones.

Debería ser obligatorio que se tomaran las mediciones y evaluaciones necesarias a una persona que se inscribe en un gimnasio queriendo lograr un objetivo, ya sea disminuir su porcentaje de grasa, reducir su barriga, aumentar su masa muscular... Después de dos meses de haber seguido fielmente las indicaciones de los profesionales, estos tendrían que volver a medir y demostrar que ha mejorado, que ha reducido su masa grasa, que ha logrado rebajar su perímetro de la cintura, que ha incrementado su masa muscular...

Todos los profesionales competentes de hipopresivos toman unas mediciones y hacen unas fotografías antes y después de dos meses para constatar la eficacia de la práctica de este método.

Ya has testeado tres paredes muy importantes, tu faja abdominal, tu suelo pélvico y tu diafragma. Al final de cada capítulo, en los que te hablábamos de estas paredes, te recomendábamos que tomaras nota de cómo respondían ante un esfuerzo o en relajación. Lo resumiremos de modo rápido y fácil para que puedas registrar todo en una hoja de datos que te adjuntamos y en la que podrás ver reflejadas las mejoras que logras.

Es conveniente que anotes la hora del día a la que tomas las mediciones que vas a realizar a continuación, pues cambian algo de la mañana a la noche. Y mejor que, cuando lo repitas, sea en el mismo horario. Si eres mujer, también es importante medir siempre en la misma fase del ciclo menstrual, puesto que, como hemos explicado, varía mucho el tono de tu faja abdominal a lo largo del ciclo. El día del ciclo se anota contando desde el último día que te vino la menstruación hasta el día que mides.

EXAMINA TU FAJA

Recuerda que debes estar en el suelo, boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. Coloca una mano entre tu ombligo y tu pubis y tose con fuerza. Observa qué hace la mano, lo repites 2 veces más y procura poner un número en función de los centímetros que crees que asciende la misma. Valora 0 si no sube o si baja, 1 si se eleva 1 centímetro al toser, 2 si son 2 centímetros y 3 si son 3 o más centímetros.

EXAMINA TU SUELO PÉLVICO

Es un test importante para la mujer. Sentada en el suelo con las rodillas dobladas, como un yogui o sentada en una silla, de nuevo tose y siente qué hace tu suelo pélvico, si sube o baja. Si baja, procura ponerle un número en función de lo que desciende; si baja 1 centímetro es un 1, si baja 2 centímetros es un 2 y si baja 3 centímetros o más es un 3. Si no baja o sube puedes poner un 0.

EXAMINA TU DIAFRAGMA

Te tumbas de nuevo, rodillas flexionadas y pies en el suelo para volver a medir la tensión de tu diafragma. Coloca ambas manos juntas, separa y deja de lado los pulgares, se tocan los índices de cada una. Empiezas el test por tu lado izquierdo, valoras la tensión que tiene tu diafragma en este lado.

Tu dedo meñique de tu mano derecha se intenta colocar a la izquierda y por debajo del hueso del esternón, que es el hueso del centro de tu caja torácica. Todos los demás dedos, de una y otra mano, juntos intentan ir por debajo de las costillas, enrollándose como si fueran una persiana, de modo que el meñique de tu mano izquierda casi se quiere poner por debajo de las costillas flotantes de tu lado izquierdo.

Trata de entrar los dedos, como enrollándose por debajo de las costillas. Si notas que no puedes ni siquiera introducir los dedos, que te resulta incluso algo doloroso intentarlo, es muy probable que el tono muscular de tu diafragma esté elevado y por eso te molesta. Anotas un grado 3. Si por el contrario te agrada y no solo puedes entrar perfectamente los dedos y agarrar con ellos las costillas por debajo, sino que te proporciona relax y algo de bienestar, esto apunta a que, con mucha probabilidad, tu diafragma está muy relajado. Es un grado 0. Debes poner un 1 si entras muy bien los dedos pero no te proporciona placer, sino que hay algo de molestia. La diferencia entre 1 y 2 es muy clara. Una vez introducidos los dedos, haces una inspiración, y si los dedos son expulsados, es claramente un 2, de lo contrario es un 1.

MIDE TU CINTURA

Donde más ganancias encontramos con la práctica de ejercicios hipopresivos en todas las investigaciones es en la disminución del perímetro de la cintura. Es, pues, muy importante que realices esta medición y conviene que te ayude alguien a llevarla a cabo. Hay dos medidas que te interesa tener: la de tu cintura en reposo y la de tu cintura cuando haces un intento de realizar un ejercicio hipopresivo.

Ambas mediciones van a reducirse mucho. La disminución de la medida de tu cintura en reposo será importante para que tu columna esté más protegida por una faja que ciñe más. La reducción de la medida de tu cintura, cuando intentas hacer un ejercicio hipopresivo, te indicará que estás haciendo mejor el ejercicio, pues das a la faja más oportunidad de hacer de faja.

Una persona con una cinta métrica se coloca delante de ti. Debes estar con los pies paralelos, sepáralos unos 20 centímetros, los brazos caídos a lo largo de tu tronco. La persona que va a realizar la medición debe hacerlo en la mitad entre tu última costilla y la parte alta de tu hueso de la cadera. Puede palpar en ambos lados y marcar con un rotulador para orientarse. La medición se realiza en la mitad que, para muchas personas, coincide con el ombligo. Para llevar a cabo la medición en relajación, debes tomar aire, expulsarlo y justo después se mide.

Para efectuar la medición con un intento de ejercicio hipopresivo, has de leer, interpretar y realizar lo que te explicaremos. Pies también paralelos, creces y mantienes una postura muy correcta, retraes el mentón como si alguien te tirara de tu coronilla hacia el cielo, extiendes los codos, como queriendo llegar con los dedos de las manos al suelo, las palmas de las manos miran hacia atrás, separas algo los brazos extendidos de tu tronco y empujas un poco hacia atrás tus manos. Inspiras y sientes cómo se abre tu caja torácica al hacerlo, expulsas el aire y notas cómo la caja torácica vuelve a su posición. Estando en la postura indicada y habiendo expulsado el aire, intentas abrir la caja torácica sin tomar aire. En este momento y en el mismo sitio donde te midió en relajación, la persona te mide. Es la medición de tu cintura en un intento de ejercicio hipopresivo. No te preocupes si no te ha salido, más adelante te explicamos con detalle cómo puedes hacerlo para que el ejercicio sea más perfecto y, por lo tanto, más eficaz.

MIDE TU ALTURA

La persona que te ayuda se coloca de nuevo frente a ti. Si tienes un medidor de altura, perfecto, sino tu ayudante sujeta una escuadra, un cartabón o un libro con una mano y un rotulador con la otra. Debes estar sin zapatos, pies juntos y con la cabeza, la parte de la espalda y glúteos que puedas y la parte del talón de los pies tocando la pared. Te coloca la escuadra sobre tu cabeza y hace una raya en la pared que indica tu altura, lo mide y lo anotas en la hoja de evaluación.

Tiene mucha importancia la medición de la altura, pues los hipopresivos, al ser ejercicios posturales, pueden hacer que se suavicen las curvas excesivamente pronunciadas de la columna y verificarás que has aumentado tu estatura.

HOJA DE EVALUACIÓN

A continuación tienes una hoja para anotar estos datos y, cada mes vuelves a realizar los tests para anotar la evolución.

Observarás que, como hemos explicado, tu diafragma se va relajando a medida que vas haciendo hipopresivos, pues en cada ejercicio es como si le pidieras que se aflojara. Si está demasiado tenso, cosa muy común por estrés, exceso de ejercicio o inactividad y malas posturas, se irá relajando y lo verificarás en tu test.

Percibirás cómo tu faja abdominal ya no sube tanto al toser porque el diafragma, al estar más elevado, le habrá dejado espacio y le habrá sugerido que puede hacer mejor su función de faja.

Sentirás que tu suelo pélvico ya no baja tanto al toser, por el mismo motivo que hemos comentado. La pared superior del diafragma ha ascendido y el suelo pélvico no se ve obligado a descender tanto o nada en cada tos.

Si tu actitud postural no era muy buena, es posible que notes mejoras en la altura. Son un indicativo de que estás haciendo una gimnasia antienvjecimiento, te estás quitando años y dando salud a tu columna.

Nombre y apellidos:

Edad:

Peso:

Leyenda:

0= muy poco

1= algo

2= bastante

3=mucho

Fecha/hora		Fecha/hora		Fecha/hora	
Día ciclo:		Día ciclo:		Día ciclo:	

Test de tu faja	Expulsión dedos (cm)													
	Test de tu suelo pélvico	Desciende (cm)												
Test de tu diafragma	Cúpula izquierda													
	Cúpula derecha													
Perímetro de cintura	En reposo (cm)													
	En ejercicio hipopresivo (cm)													
Altura	cm													

NUEVAS SENSACIONES
CON LA PRÁCTICA DE HIPOPRESIVOS

PRIMEROS PASOS HIPOPRESIVOS

Conoces qué son los ejercicios hipopresivos, la diferencia con otros ejercicios físicos, algunos beneficios y has testado tus paredes, tu faja, tu suelo y tu diafragma. Es momento de que sientas, que verifiques sensaciones y vivencias resultados, algunos muy inmediatos.

Es necesario que puedas realizar ejercicio físico, y lo que haremos no es más que una gimnasia postural y respiratoria. Conviene que consultes con el médico para comprobar si estás preparado para adherirte a un programa de ejercicio físico. Puedes comentarle que son ejercicios posturales y respiratorios; si le muestras algunas fotos e ilustraciones del libro, entenderá de forma rápida el interés de que los hagas. Los primeros pasos que te enseñaremos son fáciles de realizar y serán con una intensidad y volumen muy bajos. Es muy importante la dosis y la progresión, y lo tendremos muy en cuenta, como tú debes tener en consideración lo que te recomienda el médico.

Para comenzar con la práctica, tan solo precisas un pequeño espacio en el que puedas estar tumbado en el suelo, con las rodillas extendidas y los brazos algo separados del cuerpo. Si dispones de una colchoneta delgada es perfecto, si no sobre una alfombra también lo puedes realizar.

Es idóneo que vistas ropa cómoda, que estés descalzo o con calcetines para sentir bien tus apoyos en el suelo y que te quites relojes o accesorios similares que pesen en tus muñecas o cuello, evitarás que interfieran dándote sensaciones que no te convienen como la de más peso en un lado que otro. Si puedes hacer los ejercicios sin gafas, mejor.

Los primeros pasos posturales hipopresivos los dividiremos en dos, la parte postural y la parte respiratoria.

PAUTAS POSTURALES DE LOS HIPOPRESIVOS

Empezaremos de pie, con los *pies separados el ancho de tus caderas*. Para verificarlo, flexiona tu tronco y agáchate para poner una mano entre tus pies. La punta de tus dedos debe tocar un pie y el talón de la mano la otra. Esta distancia dará la separación adecuada entre tus pies.

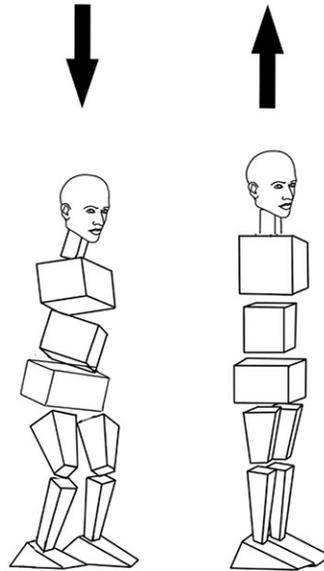
Interesa que veas y sientas el porqué de cada acción que te pediremos que hagas y para ello nos gusta que, en ocasiones, experimentes la acción contraria. Te pedimos que te coloques en una postura poco apropiada, deja caer y redondea algo tus espaldas y cabeza, como si tuvieras cansancio. En definitiva, adopta una mala postura.

Estando en esta posición, palpa con ambas manos los laterales de tu cintura para sentir cómo está tu faja. En esta posición, la faja recibe órdenes de relajarse, tu abdomen está comprimido por la mala postura adoptada y, como un globo hinchado que aprietas por arriba, cede por los laterales. De modo que notas que tu faja está, lógicamente, algo flácida, relajada.

Cambia tu postura e imagina que quieres crecer, como si quisieras tocar con la parte de arriba de tu cabeza un techo bajito. Esta postura le permite a tu faja sentirse descomprimida, le permites ceñirse. Es como si a un globo que lo sostienes con un brazo y una mano, lo coges por donde lo has anudado y tiras hacia arriba; se hace más estrecho en los laterales. Seguramente esta acción logra disminuir algo la presión dentro de tu globo, de tu abdomen y le da a la faja la oportunidad de ceñirse, de hacer de verdadera faja. Palpa de nuevo tu faja por los laterales de tu cintura y percibirás que está algo más dura, se ha estrechado, se lo ha facilitado la postura que has adoptado.

Si realizas este gesto, de cambio de postura, de crecer, delante de un espejo y miras lo que hace tu ombligo, observarás que sube, se eleva un poco. Conviene que recuerdes que desde el ombligo a tu vejiga hay un ligamento que la sostiene, la soporta. La vejiga seguro que agradece que la eleves, pues el paso del tiempo, los saltos, el sedentarismo y otras circunstancias la empujan hacia abajo.

Esta es una pauta que debes mantener prácticamente durante la realización de todos los ejercicios hipopresivos e incluso al cambiar de un ejercicio a otro. Los profesionales que enseñan hipopresivos la denominan *estiramiento axial*, puesto que se te pide que te estires desde tu eje, también escucharás *autoelongación* o autoestiramiento, ya que es necesario que hagas y mantengas este pequeño esfuerzo. En definitiva, se trata de que intentes crecer y que mantengas este crecimiento. El alivio y descompresión que supondrá para tus articulaciones y estructuras vertebrales será parecido al que se observa en la siguiente imagen:



Comprende y entrena este estiramiento colocando una mano sobre tu cabeza, empuja gradualmente con la palma de tu mano hacia abajo y haz la acción inversa de querer crecer hacia el techo, debes ganar este gesto y crecer hacia arriba. Afloja y repite este ejercicio. Realizando este entrenamiento al inicio de cada sesión de hipopresivos, te estás grabando en tu mente la acción de crecer que precisas mantener, entenderás el gesto de estiramiento-axial que debes realizar durante la ejecución de la sesión de hipopresivos.

Manteniendo este estiramiento desde tu eje, coloca una mano debajo de tu ombligo, procura ser muy sensible y sentir si hay algún leve movimiento de tu vientre, de tu faja abdominal cuando haces un pequeño gesto. La acción es esta: imagina que quieres tocar este techo bajito con tu coronilla. Para ello notas cómo recoges el mentón, lo diriges hacia atrás y arriba. Si tuvieras el pelo largo y recogido alto, en una cola de caballo, es como si te tiraran del pelo hacia arriba y atrás.

Volviendo al ejemplo del globo, es como si tensaras algo más y hacia arriba la parte anudada, el globo se estrecha un poco más, pues esta tracción hacia arriba se lo facilita.

Haz y deshaz el gesto, repítelo varias veces y nota si hay un leve movimiento en tu faja abdominal, debajo de tu ombligo. Sentirás que tu mano va algo hacia adentro, responde como el globo, se le da la oportunidad de ceñirse y lo hace, puesto que todavía se siente faja. Esto significa que, quizás esta acción disminuye algo la presión dentro de este globo que es tu abdomen.

Ponte delante de un espejo y realiza este pequeño gesto, tal vez puedas apreciar que también el ombligo se mueve algo, se eleva un poco. Es algo que te interesa sentir pero no te preocupes si no lo observas los primeros días de práctica, seguramente lo verificarás con el tiempo.

También puede que no percibas nada. En este caso tu faja está muy distendida y no nota esta pequeña disminución de presión que provoca este ligero estiramiento, y ya no se siente faja sino colgajo. Deberás recuperarla para que haga correctamente su función y la práctica reiterada de hipopresivos le devolverá esta acción.

Es necesario que mantengas también este gesto durante toda la práctica de ejercicios hipopresivos. Junto a la anterior pauta de estiramiento axial, le estás dando la oportunidad a la faja de que haga de faja y, paulatinamente, lo hará de forma más eficaz. Lo vas a notar en la medición de tu cintura, que disminuirá de forma notable y bastante rápida.

A este gesto los profesionales que enseñan los hipopresivos le denominan *elongación cervical* o retroversión del mentón e incluso doble mentón por el gesto que se hace.

Graba esta acción en tu mente con un sencillo ejercicio. Coloca una mano por detrás de tu cabeza, agarrátela mientras mantienes el pulgar y el índice separados que abrazan la base de la cabeza y la parte alta de tu cuello. Empuja suavemente con la mano hacia delante y vence esta resistencia con tu cabeza empujando hacia atrás y hacia arriba. Esto te proporciona la idea clara de la acción que debes hacer, la elongación cervical.

Mantén estas dos acciones, el estiramiento axial y la elongación cervical, y súmale unos gestos más que posiblemente te harán sentir que tu faja se tensa algo más. Extiende los codos por completo, como si con la punta de tus dedos quisieras tocar el suelo. Procura que las manos estén alineadas con los brazos, que no se ladeen, extiendan o flexionen las muñecas. Haz una rotación interna de tus brazos de modo que las palmas de las manos te queden mirando hacia atrás. Empuja y lleva tus brazos estirados hacia los lados de modo que se quedan algo separados del cuerpo. Evita que se doblen los codos. Para ello, sigue pensando en tocar el suelo con la punta de los dedos. Imagina que alguien te empuja con un dedo en el talón de tu mano y tú haces una pequeña fuerza hacia atrás.

Sigue manteniendo el estiramiento axial y la elongación cervical y relaja solo los brazos, deja las acciones que hacías con ellos. Repítelas algo más rápido y relaja de nuevo, repite todas las acciones de brazos de nuevo, juntas y de manera veloz. Observa qué sucede en tu faja abdominal cuando las haces con rapidez y todas a la vez, cuando extiendes codos, rotas los brazos para quedar con las palmas de las manos mirando hacia atrás, empujas los brazos hacia fuera y algo hacia atrás. Procura evitar poner un exceso de tensión en ello, busca la tensión justa que podrías mantener durante unos minutos, durante una sesión de hipopresivos de unos 15 minutos de duración.

Quizás notes que al realizar todas estas acciones, que tensan la musculatura de tus brazos y de tus hombros, tu faja abdominal se tensa un poco más. Si tienes una persona cerca le puedes pedir que palpe tu faja abdominal, debajo de tu ombligo y hacia los lados, antes y después de hacer este gesto; seguramente te podrá confirmar este aumento de tensión. Tal vez también puedas observar que, al realizar este gesto de manera rápida

y con todas las acciones al mismo tiempo, el ombligo asciende un poco y que tus costillas se abren algo, como si estuvieras a punto para coger aire.

Precisamente, estas acciones que tensan tu musculatura de las extremidades superiores se conocen como *activación de la cintura escapular*, algunos profesionales la denominan *descoaptación* puesto que da la sensación de que el brazo quiere separarse del hombro. Lo contrario, querer encoger los hombros y juntar los brazos a ellos, se conoce como coaptar una articulación.

Fíjate que cuando realizas la descoaptación con rapidez, tu caja torácica se abre como si quisieras tomar aire; estás poniendo en acción la musculatura que hará la inspiración que te explicaremos a continuación.

Mantén estas acciones, el estiramiento axial, la elongación cervical y esta activación de la cintura escapular y le sumas unos gestos más. Para evitar que molesten las rodillas, haz una ligera flexión de las mismas. Procura que las rodillas tapen la punta de los dedos de tus pies y lo verificas al mirar hacia abajo. Evita que se flexionen hacia adentro o hacia afuera.

Si llevaras pantalón casi no se observaría esta ligera flexión. Evita que estén totalmente extendidas, pues, en algunas personas, mantener este bloqueo de las rodillas podría resultar doloroso a medio plazo. Además, al doblar algo las rodillas evitas que la curva de tu espalda sea más pronunciada de lo normal, no te sale tanto el culo hacia fuera.

Manteniendo esta ligera flexión y todas las acciones anteriores, inclina un poco el peso de tu cuerpo hacia delante. Evita que se incline solo el tronco, pues tiene que adelantarse todo tu cuerpo, como si de un bloque se tratara. Para asegurarte de que lo haces bien, le pides a una persona que te saque una foto y se debe ver todo tu cuerpo, como una tabla, adelantado. Si aprecias que no es más que de cintura para arriba lo que va hacia delante, significa que adelantas solo tu tronco y no es correcto. Puedes imaginarte que tienes puestos los zapatos grandes que llevaba Michael Jackson en uno de sus vídeos y que le permitían inclinarse mucho hacia delante, pero con todo el cuerpo.

Debes sentir el peso de tu cuerpo casi en las puntas de tus dedos de los pies, evita poner los dedos en garra. Vuelve a tu posición vertical y repite, has de percibir si notas algún cambio en tu faja abdominal cuando haces este gesto de adelantar el peso de tu cuerpo.

Tal vez no notes nada, y para que lo sientas te sugerimos que exageres esta inclinación. Ponte a medio metro de una pared, haz las dos acciones que te hemos indicado previamente, el estiramiento axial y la elongación cervical, deja de lado la activación de la cintura escapular. Así tienes los brazos libres y las manos para tocarte la faja abdominal y sentir qué sucede cuando te inclinas. Estando frente a la pared, realizando las dos acciones de estirarte y alongarte, palpa tu faja abdominal, apoya las dos manos en la pared y a continuación la parte alta de la frente entre las dos manos, mientras mantienes el estiramiento y la elongación. Quita despacio las dos manos, de

modo que te quedas solo con la parte alta de la frente apoyada en la pared. Palpa de nuevo tu faja abdominal y siente qué ha sucedido. Apremiarás que ha aumentado su tensión, está algo más tensa, tiene más tono.

Este aumento de tono que has percibido que sucede cuando has adelantado el peso de tu cuerpo y palpado te deja claro que es de interés inclinarte para que la faja reciba una orden más de tensarse.

A este gesto de adelantar el peso de tu cuerpo le denominamos *adelantar el eje de gravedad*, y algunos profesionales lo indican como inclinación axial.

Te has dado cuenta de que cada acción que te hemos descrito tensa algo tu faja abdominal e incluso llega a elevar un poco tu ombligo. Esto es muy importante, pues es un mensaje que le llega a tu cerebro que le dice: *por favor, dile a la faja que sea más eficaz, que vaya hacia dentro y proteja mejor la columna vertebral*. Con la práctica repetitiva, tu faja se siente aludida, comprendida y bien tratada y hace de verdadera faja, se ciñe, de modo que podrás comprobar que tu cintura se ha reducido.

Para verificar si lo estás haciendo bien, pide que te saquen una foto de frente y una de perfil. Si has quedado elegante, si la postura es agradable de ver, tienes muchas probabilidades de que el ejercicio esté muy bien realizado. Si, por el contrario, no te gusta la posición que has adoptado, bien porque tienes el cuerpo adelantado, los hombros elevados, la cabeza hacia delante, te ves con joroba... es un indicativo de que puedes y debes mejorar la ejecución del ejercicio.

Manteniendo todas estas acciones juntas ya estás realizando un ejercicio hipopresivo, en concreto las pautas posturales del mismo, el estiramiento axial, la elongación cervical, la activación de la cintura escapular y el adelantamiento del eje de gravedad. Ya obtienes beneficios posturales importantes, entre ellos el que te acabamos de explicar de la faja abdominal que se irá ciñendo día a día. También tu musculatura acortada, la responsable de que tengas una mala postura, le dirá al cerebro que deje de hacer este ejercicio y lo hará con una pequeña molestia e incluso con algo de dolor. Tu musculatura prefiere irse acortando a estirarse y tener así una correcta postura. Fíjate en lo que sucede con la edad, las personas van disminuyendo su altura y aumentan sus curvas de la columna, especialmente su joroba.

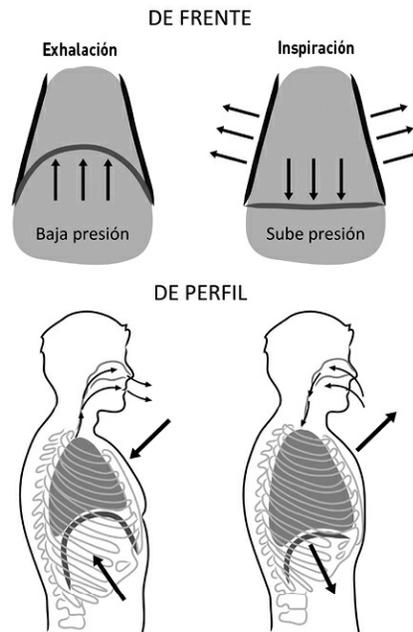
Si a pesar de las leves molestias, de la falta de confortabilidad o incluso del pequeño dolor que te provoca el adoptar esta posición tan elegante, sigues manteniendo el ejercicio y pasas a otros ejercicios igual o más exigentes posturalmente, el cerebro no tiene más remedio que negociar con la musculatura tensa y decirle que le va a aflojar la tensión. Relajará la musculatura que está tensa y provoca cierto dolor y mejorará tu postura. Es la parte de gimnasia postural de los ejercicios hipopresivos.

Todas y cada una de las acciones que te hemos indicado disminuyen algo la presión en el abdomen, pero, para reducir más esta presión y potenciar los beneficios, añadimos unas pautas respiratorias.

PAUTAS RESPIRATORIAS DE LOS HIPOPRESIVOS

Para iniciar y vivenciar las pautas respiratorias, sigue de pie con el estiramiento axial, la elongación cervical, la ligera flexión de rodillas y la inclinación del eje. No realizas la activación de la cintura escapular porque necesitas los brazos y las manos para sentir y vivenciar las acciones respiratorias que te vamos a describir a continuación.

Coloca tus manos, abiertas, con los pulgares por detrás y los demás dedos por delante, en la parte baja de tus costillas, un poco más arriba de la cintura. Inspira y siente qué hacen las costillas en la inspiración. Nota el movimiento de las costillas, percibe qué hacen para lograr que el aire entre.



Habrás notado que, al inspirar, las costillas se expanden, se abren, la caja torácica se hace más grande. Expulsa el aire y sé consciente de qué hacen las costillas en la espiración. Habrás verificado que vuelven a su posición, se cierran.

Tu caja torácica es como un fuelle, cuando se expande, se abre, entra el aire en tus pulmones. Es lo que denominamos «*inspiración*». Cuando la caja torácica retorna a su posición, se cierra, el aire sale de tus pulmones. Es lo que denominamos «*exhalación*».

Repite este gesto varias veces y procura ampliar el movimiento. Debes sentir que al inspirar se abre más en cada inspiración y que al exhalar se cierra algo más en cada espiración. Te interesa que este movimiento sea amplio, es una parte importante de tu respiración, denota tu capacidad inspiratoria y espiratoria.

Para notar la amplitud del movimiento, desplaza los dedos de tus manos, que están por delante de tu tórax, y procura que al exhalar se toquen las puntas de algunos dedos de ambas manos. Inspira con profundidad y observa cómo se han separado las puntas de los dedos de las manos y cuánto. Conviene que el movimiento lo hagas lo más amplio

posible, evalúas tu amplitud torácica. Algunas personas pueden tener limitaciones en este movimiento y conviene que acudan a un fisioterapeuta para recibir ayuda. Los hipopresivos pueden ser unos de los ejercicios que le aumentarán la amplitud torácica.

Es lógico y normal que al inspirar se abran las costillas y la caja torácica se expanda. También es normal que al expulsar el aire se cierren de nuevo las costillas y la caja vuelva a su posición. El gesto que pediremos que realices a continuación es algo no habitual y lo hacemos para aumentar la potencia de los pasos posturales que te hemos enseñado.

Observa que al tomar aire se abre la caja torácica y que al expulsar se cierra; procura mantener el estiramiento axial y evita hundirte cuando expulsas el aire, sigue creciendo.

Después de hacer tres respiraciones de esta forma, con tus manos colocadas en los laterales de tu caja torácica, sintiendo y procurando que en cada inspiración se abra más la caja torácica, y en cada exhalación se cierre más, expulsa todo el aire que puedas y, sin tomar nada de aire, procura abrir la caja torácica como cuando inspirabas. Tienes la referencia de cuando inspirabas y debes procurar abrir la caja torácica de la misma manera pero sin tomar aire.

Es probable que las primeras veces te cueste abrir la caja torácica sin aire. Es algo que no hacemos habitualmente. Se trata de un ejercicio para obtener unos beneficios y pueden existir unos inconvenientes que impiden realizarlo de un modo adecuado.

Normalmente te puedes encontrar con cuatro razones por las que te sea difícil abrir la caja torácica. Las revisaremos una a una y daremos soluciones para que puedas realizar mejor y con más eficacia el ejercicio.

CUATRO RAZONES POR LAS QUE NO SE ABRE LA CAJA TORÁCICA

1. *Sin querer, al abrir la caja torácica, inspiras y te entra aire en los pulmones.* Es muy lógico que suceda esto, estamos habituados a que cuando abrimos la caja torácica es para que entre aire en los pulmones.

Si al abrir la caja torácica tomamos aire, esta se abre pero con aire en los pulmones y esto no provocará el efecto succión del diafragma, sino que, al inspirar, el diafragma desciende y aumenta la presión en el abdomen.

Para evitar tomar aire, la solución que te damos es pedirte que mantengas la postura y que pongas una mano un poco por encima de tu nariz y en forma de pinza; el dedo pulgar en un lado y los demás en el otro.

Seguramente que ya habrás adivinado lo que te pediremos a continuación. Inspira y siente cómo se abre la caja torácica, expulsa el aire con una exhalación suave y larga, al acabar la espiración cierra la boca y tápate la nariz con la mano que hace de pinza. Deja pasar 1 segundo para pensar lo que debes hacer y procura abrir la caja torácica, como la abrías al inspirar, pero en esta ocasión no va a entrar aire puesto que tienes las vías de entrada, boca y nariz, cerradas.

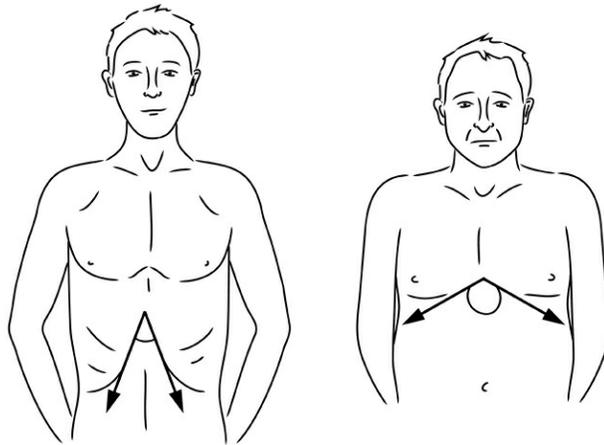
Repite varias veces esta acción, cambia la mano que tapa la nariz y procura, en cada repetición que hagas, abrir algo más la caja torácica. No desesperes si a pesar de ello no se abre.

Para evitar hacerlo con una mano, puedes colocarte en la nariz una pinza de natación o de las que se usan en los hospitales para las espirometrías. Es una recomendación que te hacemos si te cuesta evitar que entre el aire, y que puedes utilizar durante las primeras cuatro a cinco sesiones.

2. *No entiendo qué es lo que debo hacer para lograr abrir la caja torácica sin que entre el aire.* Conoces muy bien la acción que te pedimos, pues es exactamente la misma que cuando tomas aire. Pruébalo de nuevo, con las manos en tus costillas, inspira y observa qué hacen. Se abren y elevan. Pues el gesto que debes hacer es el mismo, aunque, estando sin aire, después de haber exhalado, abrir la caja torácica pero sin tomar aire.

Te puede ayudar hacerte unos pases con tus dedos de las manos. Habrás visto que hay personas que tienen el hueso de la parte anterior de la caja torácica, el esternón, algo hundido. Explicaremos un pase para ayudar a intentar elevar este esternón, abrir la caja de atrás hacia delante.

Otras personas tienen unas costillas muy cerradas y, justo debajo del esternón, si palpas con ambas manos, notarás que las costillas hacen un ángulo, y se van hacia abajo y a los lados. Este ángulo puede estar muy cerrado. Se llama el ángulo de Charpy.



Puede ser por estructura, pero también puede haber ayudado el haber realizado actividades que constantemente piden que cierres las costillas. Las costillas, como hemos explicado, son móviles y se abren y se cierran, si solo hacemos intención y esfuerzos reiterados por cerrarlas, tiene cierta lógica que pierdan capacidad de apertura y se quedan cerradas, sobre todo lateralmente. Te enseñaremos un truco para intentar abrir la caja torácica antero-posteriormente y lateralmente.

Adopta el estiramiento axial, la elongación cervical, y con una ligera flexión de rodillas e inclinación del eje, prepara tus manos para hacer, con cada una, una acción distinta y de forma algo rápida para que no te obligue a estar mucho tiempo sin respirar, en apnea.

Una mano está por encima de tu nariz y en forma de pinza para, después de exhalar, tapar la nariz. Otra mano está por debajo de tu ombligo para ayudarte a entender los dos tipos de apertura que te decimos.

Inspira, exhala, al acabar de expulsar el aire, cierra la boca, tápate la nariz y con la mano que tienes debajo del ombligo haces un pase de abajo arriba, desde tu pubis hasta la base del esternón mientras piensas y procuras decirle al esternón *Vente para acá*. Debes procurar e intentar notar cómo la base del esternón quiere ir hacia delante. Después de hacer este pase, dejas la mano debajo del esternón, con los dedos índice y pulgar juntos. Tocando la piel de esta zona, los separas como queriendo indicar a las costillas *Ábrete Sésamo*. Con este gesto deseas intentar y notar que las costillas se separan lateralmente, quieres abrir el ángulo que te hemos mencionado.

Repite este ejercicio varias veces y hazlo delante de un espejo para ver que procuras realizar las dos acciones, estos dos pases con tus manos mientras la otra tapa la nariz cuando acabas de expulsar el aire, repite las frases mágicas: *Vente para acá, esternón y Ábrete Sésamo*. Intenta ver que tus pases hacen el efecto deseado y elevas algo el esternón y abres las costillas.

Es posible que con estas dos ayudas, tapar la nariz y los dos pases, no tengas todavía la percepción de que el esternón se eleva y de que las costillas se abren lateralmente. No te preocupes, pues hay otras dos razones por las que te resulta difícil

abrir las costillas. Te enseñaremos dos trucos más para procurar que, estando sin aire, sepas hacerlo.

3. *Cuando expulso el aire tenso la faja abdominal y me queda tensa de modo que no puedo abrir las costillas.* Ciertamente, al expulsar el aire, la musculatura abdominal ayuda a ello y, como es lógico, se tensa, en especial al final de la exhalación. Tan solo debes esperar 1 segundo, relajarla y abrir la caja torácica.

Si mantienes contraída la musculatura de la faja abdominal es como si tuvieras un tensor que va desde la parte baja del esternón a tu hueso de la pelvis, a tu pubis. Visualiza este tensor y puedes adivinar que, aunque fueras vasco y tuvieras mucha fuerza y ganas, te sería imposible abrir las costillas. Así pues, necesitas relajar la faja abdominal, después de la exhalación, para luego hacerlo.

Algunas técnicas y métodos de ejercicio físico pueden haber contribuido a que tengas más o menos permanentemente la faja abdominal tensa, que la tenses con demasiada frecuencia o que la mantengas tensa casi de forma constante. Para relajar la tensa faja abdominal prueba con tomar aire al abrir los dos brazos en cruz, inspira forzada y ampliamente y deja caer los brazos exhalando y que pendulen mientras flexionas tu tronco. Sigues exhalando hasta quedarte sin aire y, para volver a inspirar, abres repentinamente de nuevo los brazos en cruz y te estiras, lo repites dos veces y a la tercera te tapas la nariz, cierras la boca y te estiras como queriendo inspirar. Se abrirá la caja torácica sin que entre aire.

4. *Quiero abrir la caja torácica pero no puedo y noto molestia debajo de las costillas y en la parte media-baja de la columna.* Puede que seas de las personas que tienen problemas en abrir la caja torácica porque hay algún músculo que está demasiado tenso y no te deja. Piensa qué músculo debe ser. La musculatura inspiradora de urgencia, la que utilizas ahora si haces una inspiración rápida, tiene un músculo que, si está demasiado tenso, puede frenar y evitar que abras las costillas.

Seguro que ya has llegado a la conclusión: es el paracaídas, el músculo que está por dentro y que se tensa por cuestiones emocionales y también por ciertas prácticas físicas y deportivas, el diafragma.

En relación a esta última posibilidad —a que los deportistas puedan tener el diafragma algo tenso—, sabiendo que es el principal músculo inspirador, en una persona que corre, un fondista o un jugador de cualquier deporte que tenga que ver algo con la resistencia, precisa utilizar el diafragma y bastante. Respira y respira continuamente. El diafragma puede fatigarse, tensarse y si además durante la práctica deportiva, el deportista tiene una mala actitud postural porque no pone mucha atención a la postura en sus entrenamientos o porque es importante, para la práctica de su deporte, que adopte una postura poco recomendable como es en el ciclismo, tenemos muchos ingredientes para que el diafragma se tense y se mantenga acortado.

A esto conviene añadir que muy pocas veces los deportistas estiran el diafragma; nosotros solo sabemos que los apneistas lo hacen, no conocemos ningún otro deporte en el que se realice y en cambio hemos verificado que muchos deportistas tienen un grado de tensión muy elevada en el diafragma. Es curioso que sean buenos deportistas con el principal músculo inspirador acortado. Seguro que si lo tuvieran en buen estado serían excelentes.

Estimamos muy conveniente que evalúes el tono del diafragma, como viene explicado en el apartado «Examina tu diafragma».

Lo puedes valorar ahora que estás leyendo el libro, tumbate y pon los dedos de tus manos, excepto el pulgar, juntos y que se toquen los índices. Primero vas a colocar los dedos por debajo de las costillas de tu lado izquierdo. Para ello, con las manos y dedos juntos, sitúas el índice derecho por debajo de tu esternón, los demás dedos de ambas manos siguen juntos y por lo tanto se colocan debajo de las costillas desde el esternón hasta casi al final de tus costillas, depende de tu caja torácica.

Si te cuesta introducir los dedos, si no puedes introducir tus primeras falanges y te duele al hacerlo es que estás comprobando que tu diafragma es muy tenso, debes acudir a un fisioterapeuta para que te ayude a relajarlo. Si puedes introducirlos algo pero te sigue molestando, es que te conviene estirarlo. Si te entran mucho por debajo de las costillas, es que te agrada masajear tu diafragma porque está tenso. Si te sale sangre recuerda que de vez en cuando conviene cortarse las uñas.

Hacer hipopresivos es estirar el diafragma, de modo que si no tienes una tensión muy elevada en él, te conviene hacerlo para tener tu principal músculo inspirador en buena forma.

A continuación retomamos el teatro del diafragma para que puedas visualizar el interés que tiene hacer hipopresivos para este músculo y para la zona dorso-lumbar.

TEATRO DEL DIAFRAGMA AL REALIZAR UN HIPOPRESIVO

Regresamos al teatro, vas a ver las acciones de los diferentes personajes, los pilares del diafragma, las costillas flotantes y el esternón durante la realización de un ejercicio hipopresivo.

Conviene recordar que al inspirar, la persona que representa ser el esternón y las dos que hacen de costillas deben dar un paso hacia atrás pues la caja torácica se abre y la persona que representa los pilares flexiona los brazos para que descienda el diafragma; es el motor para que la caja torácica se abra.



En la exhalación, la persona que hace de pilares extiende los brazos, el diafragma se relaja y las costillas y el esternón vuelven a su posición inicial. Entonces se realiza la parte respiratoria de un ejercicio hipopresivo. Estando sin aire, se abren las costillas. Si lo llegas a hacer o si te lo imaginas, abrir las costillas significa que las personas que hacen de esternón y costillas dan un paso hacia atrás de nuevo. Esto hace que el que representa el diafragma, que ya estaba con los brazos extendidos pues estaba en exhalación, se siente estirado por el paracaídas, el diafragma. Esta persona se pone de puntillas; recuerda que se trata de los pilares del diafragma que se insertan en las vértebras de la parte baja de tu espalda, las dorsales y lumbares. Estas son estiradas por estos pilares, los brazos ya extendidos de la persona que los representa son pilares y su tronco sería estas vértebras. De modo que todos los espacios entre estas vértebras y las de más abajo, se separan, esta persona se pone de puntillas puesto que se siente estirado diagonalmente y hacia arriba.



Inspiración.



¿Puedes imaginar el interés que esto tiene para la salud de tu espalda? Haber encontrado un ejercicio de estiramiento que te separa los espacios intervertebrales, abre las separaciones por donde salen los nervios, los culpables de que tengas dolor como el ciático, las lumbalgias. Es muy lógico que todas las personas que hacen hipopresivos mencionen que les han desaparecido o disminuido los dolores dorsales y lumbares.

También es muy lógico que alguien que se inicia en hipopresivos y tiene un diafragma tenso, con exceso de tono, sienta que al realizar esta parte respiratoria, la apnea espiratoria y la apertura costal, le duele algo la zona media baja de la espalda. Es normal, es la persona que representa los pilares del diafragma y la zona dorso-lumbar que se ha puesto de pie por el estiramiento que ha notado. Esto provoca cierta lógica

molestia por el estiramiento en esta zona. Va a ir desapareciendo a medida que el diafragma se vaya relajando, la persona irá abriendo más y más las costillas y logrando más y mejores resultados.

LOS EJERCICIOS HIPOPRESIVOS MÁS POPULARES

En apartados anteriores, te hemos explicado que los hipopresivos tienen varias influencias de diferentes disciplinas, entre ellas la del yoga es la que tal vez se pueda ver que tiene mayor fuerza. Comprobarás que muchos de estos ejercicios son similares a los del yoga; sin embargo, hay detalles que los diferencian y que hacen que los beneficios sean distintos. Durante la práctica de hipopresivos el adoptar unas posturas muy correctas tiene mucha importancia. Conviene prestar atención a las pautas hipopresivas descritas anteriormente, tomarlas en consideración y procurar mantenerlas.

Existen bastantes ejercicios hipopresivos, con distintos grados de dificultad técnica, y unas transiciones para ir de un ejercicio a otro de un modo lógico y que mantiene las acciones hipopresivas. Los ejercicios más complejos y las progresiones las enseñamos en los cursos de formación que impartimos. Para que puedas iniciarte en la práctica y disfrutar de las ventajas de los hipopresivos, hemos seleccionado algunos de los ejercicios del nivel de iniciación, que son los que te detallamos a continuación.

En otro apartado te proponemos una planificación para ponerlos en práctica. Conviene que te vistas con ropa cómoda y dispongas de una colchoneta o una alfombra para poder realizar los ejercicios con comodidad.

Es probable que sientas cierta incomodidad e incluso molestias cuando practiques los ejercicios. Si esta sensación molesta la notas en algunos músculos, se puede deber a que has puesto en tensión o activado músculos posturales que normalmente no están habituados a entrenar u otros que tienen cierta tensión y se pone en evidencia al adoptar determinadas posturas y realizar los ejercicios. La práctica de hipopresivos eliminará estas molestias.

En cuanto a las *pautas respiratorias*, estas son iguales para todos los ejercicios: toma aire en 2 segundos, expúlsalo en 4 segundos. Procura evitar hundirte, perder el crecimiento, al hacerlo. Repite este tipo de respiración 3 veces relajadamente, y en la última exhalación, sin coger aire, abres las costillas como si quisieras tomar aire de golpe. Te quedas sin aire, es la apnea espiratoria. Esto provoca la succión en tu barriga, la faja hace de verdadera faja porque la disminución de la presión se lo facilita. Sientes y

notas cómo se aspiran los órganos internos. Repites 3 veces el ejercicio con el mismo protocolo, y más adelante, en función de cómo progreses, puedes aumentar el tiempo de apnea y las repeticiones del ejercicio.

Observarás que, en honor a la feminidad, los ejercicios han sido bautizados con nombres de diosas de la mitología griega y/o romana.

VENUS¹

El primer ejercicio se ha bautizado como Venus, la diosa de la belleza y del eros, de la atracción física o sexual.

Posición para iniciar el ejercicio hipopresivo Venus

De pie, coloca los pies paralelos separados el mismo ancho de las caderas, evita la hiperextensión de rodillas, mantén una ligera flexión y la pelvis neutra, sin forzar una excesiva basculación. Crece y empuja del mentón ligeramente hacia atrás como si quisieras traccionar la coronilla y llevarla a tocar el techo.

Debes sentir una sensación constante de alargar la columna vertebral. Coloca los brazos en rotación interna con la sensación de abrir el pecho y separar las escápulas del cuerpo, mientras los alargas en el sentido opuesto al cuello. El eje de gravedad lo inclinas un poco hacia delante de modo que sientas el peso en los metatarsos y se observe una línea imaginaria inclinada que pasaría por entre los pies, rodillas, caderas y por tu oreja. Son las pautas posturales. Incorpora la respiración hipopresiva.

Recuerda que la ejecución respiratoria es la misma para todas las posturas que se ejemplifican en el libro. Se inspira en dos tiempos y expulsa el aire en cuatro, a continuación apnea espiratoria de 4 segundos, con la acción de la musculatura inspiratoria, haces como si quisieras abrir las costillas realizando una inspiración forzada pero sin tomar aire, abre al máximo las costillas. Si esta parte te sigue costando, conviene retomar el aprendizaje del capítulo 8. Comprueba que existe un hundimiento del abdomen y que se moviliza el ombligo al expandir la caja torácica. Cuando precisas inspirar tras la apnea, realiza tres respiraciones torácicas y de nuevo apnea espiratoria para repetir el ejercicio hasta un máximo de 3 veces para Venus.

ATENEA

Atenea en Grecia y Minerva en Roma es la diosa de la sabiduría, la inteligencia, las artes y oficios, la estrategia y la guerra justa.

Posición para iniciar ejercicio hipopresivo Atenea

Empezaremos la posición por los pies, paralelos, abiertos entre ellos a la anchura de las caderas. Rodillas un poco flexionadas. Autoelongación, como si quisieras tocar con la cabeza un techo bajito, y doble mentón. La descoaptación la harás poniendo tus manos en frente, tal y como se ve en la imagen, con los talones de las manos queriendo empujar hacia delante y los codos hacia los laterales, manteniendo en tensión estas partes. Evita que los hombros vayan hacia adelante. Ahora debes tener la sensación de que eres como un bloque, y aprovechándola, inclinarás tu eje de gravedad, eso es, tu peso hacia el dedo gordo de tus pies pero sin levantar los talones del suelo. Una vez hayas reconstruido todas estas pautas, ya puedes empezar a practicar con las pautas respiratorias.

ARTEMISA

Artemisa en Grecia y Diana en Roma. Diosa de la caza y la castidad.

Posición para iniciar el ejercicio hipopresivo Artemisa

Desde la postura de Atenea, flexionarás un poco más las rodillas hasta que puedas apoyar el talón de tus manos justo por encima de las rodillas, y estas quedarán mirándose entre sí. Seguirás manteniendo la autoelongación, y la flexión de codos a 90 grados. En esta posición, hay un pequeño cambio en tu mentón, pues este irá casi pegado a tu cuello como si tuvieras que sostener un bolígrafo, consiguiendo así el estiramiento de tu zona cervical. Y ya puedes empezar a respirar como te indicamos.

AURA

Tanto en Grecia como en Roma se conoce como Aura, diosa de la brisa.

Posición para iniciar el ejercicio hipopresivo Aura

Este ejercicio es muy similar a Atenea, con la diferencia de que aquí estás de rodillas y con la punta de los pies en el suelo. Para pasar a Aura desde Artemisa, te arrodillas, y colocas los pies en flexión. Creces hacia arriba y pones los brazos y manos enfrente, como se indica en la imagen, manteniendo la tensión en los talones de la mano y en los codos, como si quisieras empujar una pared frontal y lateral. Luego inclinas el eje de gravedad hacia delante y ya puedes empezar con la respiración.

MAYA

En Grecia, como en Roma, se conoce como Maya. Titánide, madre de Hermes, dios olímpico.

Es un ejercicio en el que notarás muy bien la sensación de que te entra el abdomen solo. La columna vertebral está en una posición muy cómoda y la práctica de este ejercicio proporciona una sensación de descanso y estiramiento muy confortable.

Posición para iniciar el ejercicio hipopresivo Maya

De rodillas sobre una colchoneta o una alfombra; si molestan las rodillas, puedes colocar unas almohadas debajo. Debes ver o sentir el muslo vertical al suelo, de modo que la cadera esté justo encima de las rodillas. Los pies siguen en flexión con la punta de los dedos en el suelo. Apoya las manos y antebrazos en el suelo, las manos se miran entre sí de manera que se puede tocar la punta algún dedo de una mano con los de la otra. Apoya la parte alta de la frente en el suelo, debajo de las manos y casi en contacto con ellas.

Procura notar la columna lo más estirada posible, intenta alargarte. Recoge la barbilla, como queriendo acercar el mentón al pecho. Trata de separar los codos hacia los lados, como si quisieran alejarse, es lo que se denomina descoaptación. Ya en esta posición obtienes una sensación muy agradable para la espalda y sientes que facilita el descenso de los órganos internos. Solo tienes que añadirle la respiración.

HESTIA

En Grecia, Hestia, en Roma, Vesta, diosa del hogar, de la familia y protectora del hogar.

Este ejercicio te será de gran ayuda para mejorar la postura, aunque al principio te cueste un poco. Puedes ayudarte de almohadas o de libros que serán pequeñas alzas que podrás poner debajo de tus glúteos para adoptar con mayor facilidad la postura. También puedes, en las primeras sesiones, apoyar tu espalda contra una pared. Aunque te recordamos que conviene sentir algo de molestia al realizar los ejercicios, pues es la vía más rápida de disminuir tensiones musculares y de sentirte mejor a corto plazo.

Posición para iniciar ejercicio hipopresivo Hestia

Siéntate con las rodillas ligeramente dobladas, los pies en flexión y con la espalda muy recta, incluso conviene que intentes que la zona lumbar se arquee un poco. Si te es difícil adoptar esta postura, colócate cerca de una pared y te apoyas en ella. Si a pesar de ello te cuesta, puedes poner algo debajo de tus nalgas y, a medida que te sientas capaz de realizar mejor la postura, vas quitando altura hasta sentarte sobre la colchoneta directamente. Tus brazos pueden estar como en la fotografía, con los codos flexionados a 90 grados y las palmas de las manos mirando hacia abajo, a la altura de tus caderas o algo más adelante si te resulta demasiado difícil. Las muñecas están extendidas, de manera que las puntas de los dedos de cada mano se miran entre sí. Procura bajar los hombros, evita elevarlos, que se vea el cuello y que no vayan hacia adelante. En la «foto» debes quedar elegante.

Si es difícil mantener los brazos así, bájalos y apoya el talón de cada mano un poco por encima de tus rodillas. Sigue con los codos flexionados y empujando con ellos hacia fuera.

Crece como si quisieras tocar el cielo con tu cabeza, estira las cervicales empujando el mentón hacia atrás suavemente. Intenta, de nuevo, separar los codos hacia los lados como si fueran a alejarse, es la descoaptación. Procura soportar las pequeñas molestias en la espalda y mantén la posición durante todo el tiempo de realización del ejercicio. Esto es lo que te procurará mejoras en tu columna.

Una vez ya bien conseguida la posición, puedes empezar a aplicar las pautas respiratorias.

DEMÉTER

En Grecia, Deméter, y en Roma, Ceres, diosa de la agricultura y de la fertilidad.

Es un ejercicio de fácil realización y en el que te sentirás muy bien por ser un estiramiento total del cuerpo, notarás muy bien, como puedes apreciar en la fotografía, la disminución de tu cintura. Es justo lo que precisas para mejorar tu postura y solucionar tus molestias en la espalda. Estirarte y tener una buena faja que proteja. Procura que todo lo que sientas en este ejercicio lo transfieras a los anteriores en la próxima sesión.

Posición para iniciar ejercicio hipopresivo Deméter

Túmbate boca arriba, rodillas extendidas, y pones la pierna izquierda por encima de la derecha con los pies en flexión. Estiras lo que puedas los brazos por encima de tu cabeza, si es posible tocando el suelo, si no algo elevados. La mano derecha por encima de la izquierda, superpuesta, evita agarrar una mano con la otra.

Empuja con los talones de los pies como si quisieras tocar una pared y también con los talones de las manos como si fueras a tocar otra pared. Esto provocará un agradable estiramiento global. Haz el esfuerzo de estirarte con la cabeza y cuello como si tuvieras, por encima de ella, una botella llena de agua y quieres moverla. Procura empujar, con suavidad, el mentón hacia abajo para sentir que estiras las cervicales. Y, por último, completa el ejercicio con las pautas respiratorias.

MÁS HIPOPRESIVOS

Hay centenares de ejercicios hipopresivos, los que te hemos mostrado son una pequeña parte de ellos y con su práctica notarás los beneficios que te hemos detallado en anteriores capítulos.

Si deseas seguir mejorando, evitar estancarte y divertirse haciendo hipopresivos, te avanzamos algunos ejercicios en pareja, en movimiento y otros que suponen un nivel de exigencia elevado. Estos y muchos otros están diseñados para optimizar los resultados ya logrados con ejercicios más sencillos o de ejecución individual y para progresar en los objetivos propuestos evitando los estancamientos que puede ocasionar el repetir siempre los mismos ejercicios.

Las investigaciones nos muestran que son ejercicios eficaces, que merecen otros libros en los que ya estamos trabajando y de los que en breve podrás disfrutar.

HIPOPRESIVOS EN PAREJA

Ya te hemos comentado el interés que tiene la práctica de hipopresivos en la mejora de la salud, la estética y el rendimiento deportivo tanto para mujeres como para hombres. Entendemos que facilitar la realización de ejercicios en pareja es sumar esfuerzos e integrar. Por eso los hemos diseñado.

En ocasiones, uno de los miembros de la pareja puede considerar que no necesita hacer ejercicios hipopresivos. Es entonces cuando realizarlos en pareja puede ser la puerta de entrada para que la parte no hipofan de la pareja descubra beneficios inmediatos y, a corto plazo, que le aportan muchas ventajas, algunas insospechadas.

Imagina una pareja en la que la mujer ha dado a luz y está realizando ejercicios hipopresivos para recuperarse después del parto. Su marido la observa detenidamente y no acaba de verle sentido a este constante entrar de barriga en posiciones muy marciales.

Un buen día, la mujer está haciendo la serie de hipopresivos, el marido ve que está de rodillas y le dice que se acerque para ayudarla. Le pide que se coloque frente a ella y en la misma posición, como si fuera un espejo.

El marido hace todos los esfuerzos por quedar bien y adopta una postura lo más parecida a ella. Le cuesta, le da la impresión de que, en algún momento, les van a sacar una fotografía para la portada de algún calendario. Observa y se fija que su mujer está con una postura muy erguida a pesar de estar de rodillas. Él pone todo su empeño en estar tan correctamente colocado como ella, con una postura que se acerque a la perfección y realiza las mismas respiraciones que hace su mujer.

Recuerda perfectamente que, cuando ella acaba de respirar, abre las costillas dando la apariencia de que entra la barriga. Lo prueba y le sale perfecto a la primera. Nota una sensación rara en los testículos pero no es momento de abandonar.

Ambos están realizando un ejercicio. El marido repite las acciones que hace su mujer 3 veces. Su mujer sigue con otros ejercicios y él, tan pronto acaba con estas tres repeticiones, se levanta. Nota que su dolor de espalda ha desaparecido. Espera a que ella termine con todos los ejercicios, tiene muchas preguntas que hacerle.

Nada más acabar le pregunta si cree posible que con solo haber realizado unas repeticiones de ejercicios hipopresivos, manteniendo una muy correcta postura, le ha podido desaparecer el dolor de espalda que venía acumulando del partido del fin de semana. Su mujer le responde con una sonrisa y afirmando con la cabeza, mientras le aclara que esto es lo mínimo que puede obtener de los beneficios de los hipopresivos si le acompaña y efectúa con ella los ejercicios.

Entonces el marido se acuerda de la extraña sensación percibida en los testículos y le comenta que, cuando abría las costillas, notaba cómo los testículos ascendían. La sonrisa se torna carcajada y la mujer le invita a realizar el ejercicio ante un espejo y desnudo. Ambos sonríen al observar el leve movimiento de los testículos mientras él abre las costillas.

Ella le comenta que también nota unas excelentes sensaciones a nivel interno, percibiéndolas como muy beneficiosas. Siente que todo se va colocando en su sitio y por la noche no tiene ya la sensación que tenía los primeros días, de que algo pesaba en sus partes bajas.

EJERCICIO AURA CON BRAZOS EN POSICIÓN MEDIA

El ejercicio por parejas que ilustra la fotografía del cuadernillo es el denominado Aura, solo que los brazos están elevados. Las manos, los codos y los hombros están a la misma altura. Se debe evitar elevar los hombros. La pareja se pone de rodillas frente a frente y mantienen las puntas de los pies en el suelo, flexionando el tobillo.

La postura debe ser muy correcta, de fotografía, conviene procurar crecer y estirar la zona cervical. Es primordial tener a la otra persona delante, pues, si la flexibilidad de las muñecas lo permite, se apoyan los talones de la mano y no los dedos de las mismas. Este ligero apoyo permite una mayor inclinación de ambos, con lo cual el ejercicio será más potente y proporcionará mejores resultados.

Es divertido y moderadamente competitivo que ambos tengan el mismo ritmo respiratorio, apnea incluida. Esto motivará para ir aumentando la misma y obtener más y mejores logros.

EJERCICIO AURA ASIMÉTRICO EN PAREJA

En la posición anterior de rodillas, inspirar y al exhalar levantar la rodilla izquierda para colocar el pie en el suelo. Conviene verificar que la rodilla está en un cómodo ángulo de 90 grados y la pierna vertical al suelo.

Las dos personas extienden los codos y elevan los brazos para apoyarse en el talón de cada mano tal y como se observa en la imagen del cuadernillo. Esto ayudará a sentir la contracción de musculatura de la espalda que favorecerá la posterior apertura de las costillas. El ejercicio se torna más fácil de ejecutar.

EJERCICIOS ATENEA Y HESTIA

Si tienes un apoyo para empujar con los talones de las manos sentirás que la realización del ejercicio hipopresivo es más fácil y notarás que la apertura de las costillas es mayor. Las sensaciones y los resultados se incrementan.

Podéis cambiar las posiciones, no tienen que ser necesariamente la de las fotografías. Mientras la mujer está en la posición de Atenea, un poco inclinada hacia delante, con los brazos bajos y algo adelantados, el hombre está sentado en Hestia y con los brazos elevados. Los talones de las manos de una y otro se apoyan entre sí y empujan suavemente. Conviene que ambos tengáis la mirada en el horizonte y que la postura sea muy correcta, de fotografía.

HIPOPRESIVOS EN MOVIMIENTO

Cuando los ejercicios hipopresivos se realizan con cierta facilidad, es el momento de incluir otros nuevos que supongan más retos para nuestro organismo. Esto hará que se sigan logrando mejoras, serán de mucho interés para deportistas que buscan incrementar su rendimiento deportivo.

Son ejercicios de ejecución individual, óptimos para seguir progresando en los objetivos propuestos y evitar los estancamientos que puede ocasionar el repetir siempre los mismos.

FREYA EN PARED

Has verificado que el apoyo de los talones de la mano facilita que puedas abrir algo más las costillas y esto te proporciona más y mejores sensaciones y resultados.

Coloca los pies paralelos como en Atenea y adelanta un pie, asegúrate de que ambos pies siguen paralelos y evita que se giren hacia fuera. Comprueba que la rodilla no avanza al pie adelantado. Debes mantener una línea recta imaginaria que va desde el tobillo y asciende recta por rodilla, cadera, columna y oreja.

Apoyas los talones de la mano, si en un principio te cuesta por falta de flexibilidad en muñecas, apoya toda la mano. La separación entre las dos manos es la que te permite mantener los dos antebrazos perpendiculares a la pared y el ángulo de los codos a unos 90 grados. Los dedos de las manos se miran entre sí y están extendidos. Manos, codos y hombros a la misma altura. Debes evitar elevar los hombros y empujar con los codos hacia fuera como si quisieras tocar una mano que está a 1 centímetro de tu codo. Tu mirada ha de estar entre las dos manos.

Realizas varias repeticiones y cambias la pierna de delante, siempre sin dejar de empujar ligeramente la pared.

AFRODITA, UN EJERCICIO SEXUAL

Cuando ya dominas los ejercicios básicos que te hemos explicado y acabas de hacer el ejercicio tumbado boca arriba que denominamos Deméter, el último ejercicio en el suelo, puedes añadirle otro que tiene un fuerte contenido sexual.

Antes de explicártelo, permite que te clarifiquemos este punto de vista. Todos los ejercicios hipopresivos tienen como uno de sus objetivos la mejora del rendimiento y de la función sexual. Es algo muy lógico en unos ejercicios que son para el posparto, pues es del interés de la mujer y de su pareja. Los hipopresivos proporcionan una mayor conciencia de la zona donde están los órganos sexuales, aumentan la cantidad de sangre y mejoran la circulación en esta zona, además, como todo ejercicio, incrementan la producción de sustancias que dan placer, mejoran la libido, el deseo sexual y disminuyen el estrés... Todos los factores controlados; faltan unas velas y música romántica.

Este y otros ejercicios, que describiremos en próximos libros, facilitan, tanto a la mujer como al hombre, sensaciones muy claras y fácilmente perceptibles en este sentido.

Es fácil percatarse de que la posición del dibujo puede ser de interés para las parejas que deseen tener un hijo. Es una posición muy recomendable para que la adopte la mujer durante el acto sexual. Así lo confirmaban, entre sonrisas, los doctores del Instituto Bernabéu de fertilidad y ginecología en la presentación de otro de nuestros libros en su clínica.

Imagina a la mujer en la posición de la fotografía y recuerda que uno de los problemas de la infertilidad es que los espermatozoides son algo lentos. En el momento de la eyaculación del hombre, la mujer adopta esta posición, hace la apnea y la apertura costal. Se provoca una absorción, una succión que provoca que los espermatozoides se sientan aspirados con fuerza. El único problema que pueden tener los espermatozoides es que la Dirección General de Tráfico les obligue a llevar casco para no estrellar su cabeza contra el óvulo y lesionarse.

Adoptar la posición de Afrodita es fácil desde Deméter. Estás boca arriba y al acabar de hacer la última repetición de Deméter, inspiras y al exhalar flexionas las rodillas y separas algo los pies que se apoyan en el suelo por los talones. Al mismo tiempo abres los brazos en diagonal y flexionas las muñecas; debes imaginar que quieres empujar con los talones de las manos una imaginaria pared. Inspiras, espiras, apnea, abres costillas y elevas muy despacio la pelvis mientras procuras alargar ligeramente la zona lumbar. Cuando precisas tomar aire, vas descendiendo lentamente, vértebra a vértebra la espalda y repites el ejercicio.

DEMÉTER ASIMÉTRICO

Al acabar Afrodita puedes repetir un ejercicio sin movimiento y que aporta muy buenas sensaciones para finalizar tu hipoentrenamiento, es Deméter asimétrico.

Extiendes las rodillas y pasas la pierna izquierda por encima de la derecha, siempre con las rodillas extendidas. Los pies en flexión y empujas con los talones de los pies una pared imaginaria. Juntas los brazos, extendidos o casi, siempre evitando que se eleven los hombros, extiendes las muñecas de manera que los dedos de cada mano se apuntan entre ellos y pones la mano derecha por encima de la izquierda sin que se agarren entre ellas. Debes imaginar que empujas con los talones de la mano otra pared imaginaria.

Notarás una muy agradable sensación de estiramiento general. Esta impresión la provoca esta posición cruzada de piernas y brazos mientras empujas con talones de pies y de manos. Si a esto le añades la espiración, la apnea y la apertura de las costillas, el bienestar se multiplica por cinco. Realiza tres repeticiones y cambia pierna y pies mientras sigues empujando con los talones. Conviene que siempre evites relajarte al cambiar de posición.

MÁS EJERCICIOS, MÁS Y MEJORES RESULTADOS

Te hemos detallado algunos ejercicios más complejos que te seguirán aportando beneficios cuando notes que los ejercicios iniciales ya son fáciles de ejecutar.

Hay muchos más ejercicios en pareja, grupo, movimiento, pared, balón, cinturón ruso, electroestimulación, plataforma vibratoria... Aunque te sugerimos que te centres en los que acabamos de describir, que sabemos que proporcionan todos los beneficios que te hemos mencionado y así lo confirman las investigaciones.

Te deseamos una feliz hipopresión, que en breve tengas los resultados que deseas y te conviertas en un hipofan más.

EL ENTRENAMIENTO HIPOPRESIVO

Ya has leído el interés y los beneficios de la práctica de hipopresivos y ahora te damos una guía práctica, queremos ser tus entrenadores personales. Ten en cuenta que solo es una propuesta, y que la puedes modificar o adaptar según te convenga. Es importante que intentes seguir algunas pautas al pie de la letra para garantizar unos resultados más que excelentes.

Te proponemos que antes de empezar, hagas tres fotos, una de cara, una de perfil y una de espalda vistiendo un bañador o biquini negro, y que rellenes los tests descritos en el capítulo titulado «Valorando la eficacia de los hipopresivos», anota los resultados en la hoja de evaluación que encuentras en el mismo y escribe, en una hoja aparte, el porqué quieres realizar hipopresivos, los malestares o dolencias que quieres solucionar, cómo te sientes con ellas, en qué medida afectan a tu calidad de vida... Después de un tiempo, podrás recuperar estos test y este escrito, releerlos y comprobar que tus objetivos se han cumplido y esas dolencias han desaparecido, como has leído en testimonios. Entonces te agradeceremos que vuelvas a hacerte las tres fotos y que nos hagas llegar toda la información para poner en nuestro próximo libro sobre el antes y el después de los hipopresivos.

La propuesta que aquí te planteamos es para una terapia de *Shock Hipopresivo*, con tan solo 8 semanas ya sentirás sus beneficios. ¡Despídete de tu postura y tu cintura actual y dale la bienvenida al nuevo *yo hipopresivo*!

Los ejercicios que aquí te recomendamos son los mismos descritos en el apartado «Los ejercicios hipopresivos más populares»: *Venus, Atenea, Artemisa, Aura, Maya, Hestia y Deméter*.

Lo ideal, es que durante las 4 primeras semanas puedas dedicarle 2 o 3 días por semana, preferiblemente, en días alternos. La duración aproximada de las sesiones es solo de 20 a 30 minutos. Durante las 4 últimas semanas, si quieres resultados más rápidos, aumenta la dosis de entrenamiento, puedes practicar todos los días con sesiones de la misma duración.

Verás que el contenido que te planteamos es progresivo y sumatorio. No es necesario más de media hora de entrenamiento, pues, como hemos dicho y lejos de lo

que parece a simple vista, los hipopresivos son *exigentes*. Debido a ello, una sesión de tan solo 30 minutos equivaldría a un entrenamiento de una hora de otras disciplinas físico-deportivas.

Como ya sabes, los hipopresivos son posturales y respiratorios, te reforzamos algunas indicaciones y te sugerimos que repases el capítulo 9. Las pautas respiratorias ideales son que la exhalación fuera el doble que la inspiración; por ejemplo, inspirar en 2 segundos y exhalar en 4 segundos. El tiempo de estar sin aire, la apnea con las costillas abiertas, irá variando en función de cómo evolucionas y nunca debe ser una mala experiencia, te recomendamos cautela al inicio.

A medida que progresas en el entrenamiento, tu capacidad de apnea irá aumentando. Lo más habitual es que al inicio aguantes de 3 a 6 segundos sin respirar. Poco a poco, esta capacidad de estar sin respirar, de estar en apnea, aumentará. Es fundamental que tengas muy presente que la práctica de ejercicios hipopresivos no es una competición de buceadores.

Es cierto también que cuanto más tiempo puedas aguantar, más activación de las fibras musculares de tu faja abdominal se producirá y mejores resultados, pero esto no lo debes convertir en la intención de batir el récord del campeón mundial de apneas. Debes procurar que, desde el inicio hasta el fin de tu sesión, las apneas sean más o menos de la misma duración y cómodas. Una medida adecuada sería empezar por 3 a 6 segundos e ir progresando en función de tus sensaciones internas. Muchos de nuestros alumnos y alumnas en la segunda y tercera semana de entrenamiento ya son capaces de mantener cómodamente una apnea espiratoria de 10 segundos, sin perder la corrección postural ni el ritmo respiratorio a lo largo de toda la sesión.

Nos hemos encontrado con casos de personas que, por querer aguantar la apnea el máximo de tiempo posible, perdían la postura correcta, estaban mal alineadas y con el ahogo les fallaba el ritmo respiratorio que es tan importante mantener durante la sesión. Es preferible que hagas una apnea de tan solo 6 segundos y que seas capaz de repetirla de forma consecutiva durante toda la sesión, que intentar aguantar estoicamente 1 minuto de apnea y que ya no puedas continuar la cadencia regular respiratoria por la fatiga causada. Recuerda que las pautas posturales deben mantenerse en todos los ejercicios por igual.

Cada uno de los ejercicios los puedes realizar entre un mínimo de 1 repetición y un máximo de 3 antes de cambiar al siguiente; esto es válido cuando ya lleves 2-3 ejercicios aprendidos. Al fin y al cabo, lo que cuenta es el tiempo que le dedicas a la sesión, la correcta ejecución de las pautas hipopresivas y las diferentes posiciones que estés realizando. Es decir, si te gusta mucho la posición de Deméter, puedes estar 20 minutos en ella. Aunque nuestro consejo es que pases por todos y cada uno de los ejercicios que te proponemos para que tu cuerpo reconozca diferentes posiciones, esté alerta y se beneficie de las peculiaridades que cada postura aporta. Además, no será tan aburrido,

seguirás una progresión lógica de ejercicios y posturas encadenadas en vez de hacer solo un ejercicio.

En relación a este punto, tenemos una buena anécdota de una alumna que acudía a clases de hipopresivos con Tamara Rial, se llama Sandra y es madre de dos niños. Tras un año de entrenamiento, tuvo que dejarlo por cuestiones de conciliación de horarios y familia. Como estaba muy contenta con las clases y los resultados que había obtenido, decidió acudir a clases con otro profesional de su localidad, en un horario más adaptado a sus necesidades. Al cabo de un tiempo se volvió a poner en contacto con Tamara para ver si había posibilidad de acudir a clases en otro horario o ajustar alguna fórmula para retomar las clases. Le comentó que en las nuevas clases básicamente solo hacían tres posturas (de pie, cuadrupedia y tumbado) y no se incidía nada en las pautas posturales. Había comenzado a perder los resultados que tanto esfuerzo le había costado conseguir.

Estos casos son más habituales de lo que creemos, algunos profesionales recomiendan, erróneamente, realizar dos o tres ejercicios nada más y no valoran la importancia de la postura. Detalles como estos suponen mucho, pues al fin y al cabo, los hipopresivos son efectivos realizados con corrección en su conjunto, pero si efectúas «medio hipopresivo», obtendrás «medio beneficio».

Es imprescindible que durante la realización de los hipopresivos te concentres plenamente en lo que estás haciendo, pues ya te habrás dado cuenta de que son muchos elementos que hay que tener en cuenta para que logres una correcta ejecución. *El aprendizaje progresivo, lento y controlado es la clave para no agobiarte* realizando todas las pautas y para obtener la concentración óptima en cada momento del entrenamiento. Este punto se puede comparar con la primera sesión práctica para conseguir el permiso de conducir. Embrague, freno de mano, volante, intermitente, espejo retrovisor... Una borrachera de información. Un consejo que a veces damos a nuestros alumnos y alumnas es que pongan una alarma para controlar el tiempo de apnea por ejemplo y así no tener que estar pendiente del mismo y se pueden concentrar en el resto de aspectos corporales.

TU PLAN SEMANA A SEMANA

Semana 1

La primera semana es para la toma de contacto con las pautas hipopresivas descritas en los capítulos anteriores, así que es el momento para aprender a respirar con la caja torácica y de abrir las costillas; poner en práctica los ejercicios para relajar el diafragma; tomar conciencia del estiramiento axial o autoelongación, de la elongación cervical de pie, de la activación de la cintura escapular y de la inclinación axial o de adelantar el eje de gravedad. Todo esto lo debes ir probando con la posición más sencilla, la que denominamos Venus.

Esto parece la lista de la compra y has de tener claro que no te puedes dejar ningún ingrediente. Para tu tranquilidad, te vamos a reconocer que los primeros días de práctica son los que conllevan más dificultad, aunque verás que a lo largo de las 8 semanas todas estas indicaciones las vas a realizar de forma inconsciente.

Para que repitas todas las pautas y las logres realizar con éxito, revisa los capítulos donde te los explicamos con detenimiento y con sugerencias específicas para efectuarlas perfectamente. Dedicar 20-30 minutos a ellas durante los 2-3 días de esta primera semana.

Entendemos que es complejo y reiteramos el mismo ejemplo que te ayudará a entender la eficacia de la práctica. ¿Te acuerdas de cuando aprendiste a conducir? Los primeros días te parecía que sería imposible poder dominar el cambio de marchas, las luces, mirar por los retrovisores, el acelerador... Te era impensable imaginar que lo podrías hacer todo al mismo tiempo con seguridad y ahora ni lo piensas, lo has automatizado. Lo mismo te va a suceder con los hipopresivos. Ten un poco de confianza en este consejo y en ti, pues lo puedes hacer. Solo es cuestión de práctica.

Semana 2

En esta segunda semana vas a insistir con la práctica de los parámetros hipopresivos, igual que en la primera semana, empezando las sesiones de esta semana con estos. Además, dedícale la parte final de la sesión al aprendizaje de la posición descrita como Atenea. En cuanto la tengas aprendida, realizas tres repeticiones de Venus con las respiraciones apropiadas, 2 segundos de inspiración, 4 de exhalación y una apnea de 3 a 6 segundos y sigues con tres repeticiones de Atenea.

Semana 3

Tu sesión empieza con repasar las pautas posturales y respiratorias descritas en la semana uno. Si la semana anterior, aprendiste los ejercicios Venus y Atenea, esta tercera

semana aprende un nuevo ejercicio, Artemisa. Prácticalo unas cuantas veces. Primero solo la colocación postural. Si ya te sale, practica Venus, Atenea y seguidamente Artemisa con las pautas respiratorias. Realiza tres repeticiones de cada ejercicio sin descanso entre ellas y siguiendo las pautas respiratorias. Siente como al practicar Artemisa notas mejor la succión visceral, imagina que tienes puesto un supositorio y siente lo que notarías.

Semana 4

No pares, sigue con la práctica de las pautas hipopresivas. Aunque cada vez le vas dedicando menos tiempo porque ya las realizas también con cada nueva posición que vas añadiendo en tu rutina. Para esta semana te sugerimos Aura. Primero la practicas de forma individual, y después la añades a continuación de Artemisa. Así, por este orden, puedes hacer tres repeticiones de Venus, de Atenea, tres más de Artemisa y para finalizar tres de Aura. Descansa un poco y vuelve a empezar. Dosificate, piensa que tienes de 20 a 30 minutos para hacerlo todo.

Semana 5

Es probable que aún te cueste dominarlo todo aunque algunas pautas te serán ya de fácil ejecución. A partir de esta semana, prueba a dedicarle a los hipopresivos cuantos más días mejor. Y si puedes todos los días, perfecto, ya que los cambios y las sensaciones van a ser espectaculares.

A estas alturas, si no sabías muy bien que tenías un suelo pélvico, ahora ya notas cómo sube y baja. Seguro que la sensación de tu faja abdominal cuando abres costilla es indescriptible. Nos alegra que lo verifiques, aparte de otras ventajas: habrás notado que te es más fácil y frecuente la visita al baño, tus dolores de espalda y cervicales han disminuido o incluso desaparecido y tu cintura empieza a tener una forma más marcada, más esbelta. Te animamos a que continúes aumentando tus beneficios.

Para esta semana, añadirás Maya a tus sesiones de hipopresivos. Prueba a realizar las anteriores posturas, solo con la ejecución postural y encadénalas con Maya. Una vez ejecutada esta secuencia, repites desde el inicio pero con la pauta respiratoria.

Semana 6

Para esta semana te proponemos todo un reto, Hestia. Puede que te cueste sentarte en el suelo con la espalda recta, así que si es tu caso, te sentirás un poco incómodo con este ejercicio. Te incentivamos a que no desistas, pues te aportará muchos beneficios. Aunque no lo hagas posturalmente todo lo correcto que deberías y que tal vez te resulte

trabajoso abrir las costillas en esta posición, verás cómo vas mejorando a medida que practicas esta postura.

Conviene que lo realices como has hecho con las anteriores posiciones, primero te familiarizas con ella y luego la añades a la secuencia completa, al final. En resumen, ahora ya realizas Venus, Atenea, Artemisa, Aura, Maya y Hestia. Todas seguidas con la respiración hipopresiva.

Semana 7

Ya estás casi en la recta final. Para esta semana, toca la diosa de la fertilidad, Deméter. Es una posición muy agradable porque notarás más sensaciones en todo tu cuerpo. Especialmente la contracción de la faja abdominal y la succión en el suelo pélvico durante el hipopresivo. El apoyo de la espalda en el suelo ayuda a potenciar estas sensaciones de vacío.

Bien, si has llegado hasta aquí, ya tienes todos los ejercicios que te proponemos aprendidos, Venus, Atenea, Artemisa, Aura, Maya, Hestia y Deméter. Repite unas cuantas veces esta secuencia y tendrás suficiente para cumplir con el tiempo que te sugerimos de práctica ideal.

Semana 8

Es la última semana de práctica, solo un último esfuerzo. Tienes todos los ejercicios aprendidos y ahora el reto está en tu respiración. Trata en cada repetición de un ejercicio, alargar el tiempo de estar sin aire, de quedarte en apnea, unos segundos más. Permanece con las costillas abiertas al máximo de tu capacidad y ya verás cómo cambia la sensación. Repite toda la secuencia de ejercicios de forma seguida, mantén la cadencia en la respiración y evita las pausas.

Enhorabuena, has cumplido tu reto y te debes sentir muy bien. Es el momento de volver a realizar las fotos y los tests descritos en el capítulo «Valorando la eficacia de los hipopresivos», anotar los resultados en la hoja de evaluación, leer lo que escribiste sobre lo que te motivaba a realizar hipopresivos y hacer una valoración de los resultados. Estamos convencidos de que habrás logrado incluso más cosas de las que te habías propuesto inicialmente. Anótalo también, y si quieres nos lo envías para que puedas ser otro «*testimonio hipopresivo*» más, igual que los que te mostramos en este mismo libro.

Solo una cosa más... Después de estas 8 semanas de esfuerzo, no te puedes olvidar de los hipopresivos. Ahora lo ideal es que sigas con su práctica entre 1-2 veces por semana... Como un nuevo hábito de salud y ejercicio. Recuerda que si dejas de cepillarte los dientes durante un mes, es más que probable que tengas mal aliento y que se aceleren las caries, así como tu envejecimiento dental. Sigue con tus buenos hábitos

para poner más vida a tus años. Los hipopresivos te han demostrado su eficacia, continúa con su práctica 2 días a la semana.

HIPOPRESIVOS PARA TODAS LAS PERSONAS

PARA ELLA Y TAMBIÉN PARA ÉL

Has oído los muchos beneficios que aporta la práctica de hipopresivos a las mujeres. De hecho, son unos de los pocos ejercicios físicos que han sido diseñados teniendo en cuenta el cuerpo de la mujer. Como práctica física que es, el hombre también se beneficia, y mucho, de las ventajas que aportan.

La reducción del perímetro de la cintura, muy probablemente, es más rápida en los hombres que en las mujeres. Razones como la diferencia general del tono muscular y el no tener la distensión abdominal mensual que supone la menstruación van a favor de lo que estamos verificando.

La facilidad en mantener esta faja abdominal y el suelo pélvico programados es otra ventaja que tiene el hombre sobre la mujer. Con poco entrenamiento, el hombre conservará los resultados conseguidos.

Los beneficios en solucionar o aliviar problemas de espalda son habituales con la práctica de hipopresivos tanto en el hombre como en la mujer. Además, son resultados que se logran con mucha rapidez. En unas pocas semanas hay unos progresos sustanciales en este aspecto.

La mejora de la capacidad respiratoria y de los parámetros sanguíneos es igualmente rápida en la mujer y en el hombre. El cansancio aparece mucho más tarde y los deportistas lo notan con celeridad.

Las sensaciones, la mayor percepción y la mejor irrigación en el suelo pélvico pueden ser una de las causas que mencionan muchos hombres que practican hipopresivos y refieren mejores sensaciones en el control y el disfrute de su sexualidad. También la mujer percibe importantes mejoras en la función sexual, describiendo más y mejores sensaciones.

PARA TODAS LAS EDADES Y CONDICIÓN FÍSICA

Son muchas las personas que nos preguntan a qué edad recomendamos iniciar con los hipopresivos. Nuestra respuesta es siempre la misma: a la misma edad que empiezan a realizar sistemáticamente, 2 o 3 días a la semana, ejercicio físico o deportes que incluyen saltos y carrera.

Las estadísticas muestran que hay una alta incidencia de hernias abdominales e inguinales en deportistas hombres y un alto porcentaje de incontinencia urinaria en chicas jóvenes que practican deportes; llegan a ser 8 de cada 10 en salto de trampolín.

Debemos prevenir estas situaciones, y si paralelamente a la práctica física y deportiva, las personas que las entrenan les permiten hacer unos minutos finales de hipopresivos, recolocan los órganos internos, mejoran la flexibilidad, tonifican la faja abdominal y el suelo pélvico, y la mejor prevención está servida.

Conviene recordar que son solo ejercicios posturales y respiratorios, así que no valen excusas para no realizarlos. Tienen la ventaja de que se pueden adaptar con facilidad según las necesidades, de menor a mayor intensidad; la dosis de hipopresivos se puede personalizar y adecuar a la condición física de cada persona.

Y se pueden empezar a practicar desde el momento en que el cuerpo empieza a recibir esfuerzos que debe gestionar, desde la niña que va a rítmica o juega al baloncesto, el niño que se inicia en el fútbol y empieza a realizar abdominales, al adolescente que pasa muchas horas estudiando, al señor que está en la oficina, y hasta las personas mayores que acuden a los centros cívicos para hacer algo de ejercicio o bien que cuidan de sus nietos, por poner solo algunos ejemplos. En definitiva, cualquier edad es buena para comenzar un programa de hipopresivos y nivel de condición física.

PARA LOS GRUPOS DE RIESGO

A pesar de que todo el mundo puede practicar hipopresivos, hay un sector de la población que por sufrir algunas patologías debe tener cuidado a la hora de hacerlos, así como también las mujeres embarazadas. Son los que denominamos grupos de riesgo o poblaciones especiales. Si sufres de alguna patología, se debe consultar al médico antes de adherirte a cualquier programa de ejercicio físico. Las personas con presión sanguínea elevada y las mujeres embarazadas han de extremar las precauciones:

- *Presión sanguínea elevada.* Si usted tiene la tendencia a padecer este problema, debe mantener un control especial de la misma tanto para practicar ejercicios hipopresivos como cualquier otra actividad física, pues el ejercicio físico, como por ejemplo el aeróbico, aumenta la presión arterial durante su realización.

Sin embargo, el ejercicio físico se ha mostrado como un factor preventivo y regulador de trastornos cardiovasculares como la hipertensión arterial, entre otros muchos. Prohibir hacer ejercicio físico a los hipertensos es ir en contra de las evidencias actuales. Hemos verificado regulaciones de la tensión arterial en hipertensos que practican hipopresivos de manera controlada. En este punto, lo que influye es la adecuada dosis de entrenamiento y la supervisión de un profesional sanitario y del ejercicio físico que puede efectuar un control adecuado del entrenamiento y su evolución en el caso de que sufra hipertensión arterial o cree tener la tensión arterial elevada. Llevar a cabo chequeos periódicos sobre su salud cardiovascular es una buena medida preventiva, así como incorporar un programa de ejercicio físico adaptado.

- *Mujeres embarazadas.* Deben tener especial cuidado con la práctica de hipopresivos durante el embarazo. En dicha fase los esfuerzos deben estar enfocados a la preparación al parto y a la maternidad, por lo que el ejercicio físico estará adaptado a las características específicas del embarazo. Algunas matronas nos comentan el interés de que la embarazada practique algo de hipopresivos, sin hacerlo de manera sistemática, para obtener mejoras posturales y en su diafragma para facilitar la colocación del feto. Son muchas las mujeres que nos preguntan acerca de cómo deben entrenar, cuándo empezar a hacer hipopresivos y muchas otras dudas que tienen sobre el tema. La respuesta es siempre la misma, sentido común y escuchar a tu cuerpo en cada momento.

Aconsejamos, además, que si estás pensando ser mamá, lo más sensato es preparar al organismo a recibir el embarazo en las mejores condiciones físicas posibles. Los cambios deben realizarse mucho antes

de quedarse embarazada. Es la puesta a punto del coche. Una buena carrocería será más segura que una carrocería desgastada. El cuerpo humano es igual. Una alimentación equilibrada, hacer actividad física de manera regular, eliminar los tóxicos como el alcohol o el tabaco son consejos básicos para preparar al cuerpo hacia el embarazo, no exclusivamente para el parto. Entrenar hipopresivos antes del embarazo, como por ejemplo tres meses antes, te proporcionará mejoras posturales, beneficios en la tonicidad del suelo pélvico y del abdomen, mayor irrigación perineal... entre otros muchos factores que influirán positivamente en la evolución del embarazo, en el propio parto y facilitarán la recuperación posterior.

Los ejercicios hipopresivos son la mejor gimnasia de recuperación tras el parto. Por lo que de una manera u otra siempre nos van a enriquecer, bien sea como medida preventiva previa al embarazo o bien después para la recuperación.

De forma general, tras la cuarentena que es el tiempo aconsejado de reposo y restablecimiento para las mamás, se pueden ir retomando las actividades de la vida diaria y rutinas de ejercicio específico para el posparto como los hipopresivos. Tu profesional sanitario de confianza te asesorará sobre el momento idóneo para comenzar con un programa supervisado de hipopresivos.

PARA INICIARME Y COMENZAR CON LOS HIPOPRESIVOS

A estas alturas puede que ya estés convencido/a de que los hipopresivos deben entrar en tu vida, ¿verdad? Sin embargo, a pesar de que las explicaciones de los ejercicios en los anteriores capítulos están muy bien, tal vez sientas la necesidad de que alguien te ayude con la práctica, especialmente en los inicios, y así asegurarte de que lo estás haciendo bien. ¡Nada mejor que un profesional formado en hipopresivos para echarte una mano! En el último capítulo te contamos cómo buscar un profesional de hipopresivos.

Si te decides por esta opción, te puedes encontrar con varias alternativas como la posibilidad de asistir a clases magistrales o talleres de una duración determinada, más o menos larga, como los que se imparten en los gimnasios o en centros terapéuticos. También puedes optar por el entrenamiento personal.

El entrenamiento personal, como su propio nombre indica, es personalizado, y por tanto el programa que seguirás será adaptado a tus necesidades por el profesional que elijas. Si este es competente, te hará unos tests, como los que se han descrito más arriba, para valorar tu cintura, el diafragma, el tono de tu faja abdominal... Es importante que mantengas un buen *feedback* entre el entrenador y tú, y que seas sincero con él o ella, para que te pueda comprender y ayudar al máximo para alcanzar tus objetivos. Es importante que le comentes el porqué te has animado en introducirte en este apasionante mundo de los hipopresivos. Con esta excelente información, puede que se te requiera que hagas algunos tests más específicos en función del tipo de objetivo que desees alcanzar. Verás que la utilidad de los tests o pruebas es para obtener datos precisos y poder cuantificar los progresos que haces a lo largo del aprendizaje y ejecución de los ejercicios hipopresivos.

No esperes ser un experto hipopresivo en unas semanas, date un tiempo. Primero deberás tomar conciencia de las partes del cuerpo que van a estar implicadas. Seguro que descubres músculos que ni siquiera sabías que existían. Por eso, en tus primeras sesiones de hipopresivos, con el apoyo del profesional competente, harás ejercicios complementarios para comprender bien las pautas de ejecución de su técnica (como es la respiración costal, cómo abrir costillas sin inspirar, en qué consiste el *estiramiento axial* o el *crece empujando el techo*, el *doble mentón* o *elongamiento cervical*, la *inclinación axial* y los *tiempos respiratorios*). Después de unas 3-4 sesiones empezaras a unir todas estas pautas para, a partir de aquí, realizar los ejercicios hipopresivos propiamente dichos. Primero los fáciles, como Venus, Atenea o Artemisa, para ir tomando el gusto a su práctica y, a medida que vayas avanzando, tu entrenador/a irá enriqueciendo tu rutina de hipopresivos con aquellos que requieren un poco más de dificultad, como la posición de Hestia. Pero no temas, hay toda una progresión y el ritmo lo vas a marcar tú.

Se recomienda que la práctica de hipopresivos sea en sesiones de 2 a 3 veces por semana, de 20 a 30 minutos cada una, sobre todo los primeros meses que empiezas. No

obstante, hay estudios que demuestran que practicando una sola vez por semana también hay mejoras.

Hay algunas indicaciones que conviene tener en cuenta al realizar los hipopresivos. Es importante ir al baño antes de empezar la sesión, vaciar la vejiga; si se ha comido, haber realizado la digestión, pues con el estómago lleno no apetece mucho hacer el vacío abdominal; mantener un estado de hidratación óptimo, como en cualquier práctica física y preferiblemente no hacerlos antes de ir a la cama, pues, en algunas personas, el efecto estimulador de los hipopresivos puede ser equiparable a haberse tomado un café antes de dormir.

¿CUÁNDO VOY A VER RESULTADOS?

Vas a notar resultados muy rápido, pero no seas impaciente. Cada persona es un mundo y la bola de cristal de predicciones de futuro, hasta donde sabemos, aún no ha sido descubierta. Los beneficios los irás sintiendo y verificando de forma progresiva, algunos antes que otros, pues dependerá de los motivos por los cuales quieres mejorar con los hipopresivos y tu condición física previa. Los cambios posturales y de liberación de tensiones musculares se notan desde la primera sesión, sin embargo, si lo que necesitas es disminuir tu incontinencia urinaria o bien tu diástasis abdominal, eso te va a llevar más tiempo de práctica.

Otro factor es tu propio cuerpo y cómo este reacciona ante el estímulo de los hipopresivos. Por ejemplo, aquellas personas que practican deporte acostumbran a tener más conocimiento de las sensaciones de su cuerpo, lo que se llama propiocepción y su cuerpo está más acostumbrado a los cambios; tal vez a ellas les cueste menos su práctica y por tanto algunos beneficios los adquieran a un ritmo diferente.

¿SOLO O ACOMPAÑADO?

Los hipopresivos, una vez aprendidos, los puedes practicar cuándo y dónde quieras. A pesar de todo, a veces, la motivación falla y si no tienes mucha voluntad puede que el aburrimiento te pueda vencer. También tenemos solución para esto. Siempre te queda la opción de entrar en una clase regular de hipopresivos. Es como una actividad dirigida más y el grupo motiva, te pone otros retos. Ahora ya no hay excusas, tanto la clase individual como la grupal son excelentes opciones para practicar ejercicios hipopresivos. Algunos clientes que hemos tenido prefieren aprender la técnica y luego por distintos motivos como los horarios de trabajo prefieren entrenar en casa de forma autónoma.

En el caso opuesto, algunas personas nos han dicho que por mucho que lo intenten en casa no son capaces de entrenar solos. La motivación, las tareas de casa, la familia... son muchas las razones por las que prefieren asistir de forma regular a una clase dirigida de hipopresivos. Además del aspecto social y motivador, en las clases grupales habrá un profesional que guíe de forma adecuada la sesión, te corregirá en todo momento, marcará las pautas respiratorias, valorará los progresos con diferentes tests, entre otras muchas cosas. Por ello, esta es una elección que debe recaer en ti mismo según tus propias necesidades o preferencias.

¡PARA TODA LA VIDA!

Otra pregunta que seguro te planteas es hasta cuándo tendrás que entrenar hipopresivos. La respuesta también depende de ti. Los resultados que obtengas te darán parte de la respuesta. Comprobarás que nunca habías sentido estas sensaciones y visto estos resultados con tanta rapidez. Verificarás que los hipopresivos son para tu cuerpo como el cepillo dental para tu dentadura. Seguro que no te puedes imaginar sin cepillarte los dientes durante una semana. Te sentirás igual con los hipopresivos, una vez en tu vida, desearás mantenerlos en ella para siempre, el resto de tus días, pues lo sentirás como una de las mejores prácticas físicas que puedas realizar a cualquier edad.

Recuerda que es un hábito de vida saludable. Si piensas que los hipopresivos son una herramienta para gestionar adecuadamente las presiones que recibe tu organismo y los efectos nocivos que le pueden generar, mientras estas existan, los hipopresivos también y a pesar de haber conseguido ya los objetivos que te habías propuesto en el momento en que empezaste a hacerlos, te sentirás con ganas de mantenerte en perfecto estado y seguir practicando hipopresivos.

TUS PAUTAS DE NUTRICIÓN HIPOPRESIVA

Es muy importante que cuando empieces a cuidar tu cuerpo y tu mente atendamos a los diferentes factores que pueden influir tanto positiva como negativamente en lograr nuestro objetivo. Nos parece curioso que un día decidamos cuidarnos cuando deberíamos de hacerlo toda la vida. Convendría que fuera algo que nos inculcaran más profundamente desde la infancia; sería la mejor prevención.

Sabemos que nuestro cuerpo físico necesita unas buenas fuentes de sustratos a la hora de practicar cualquier tipo de actividad física o mental y esto tiene más importancia cuando una enfermedad o patología se ha instaurado en nuestro organismo.

Los ejercicios hipopresivos influyen de forma positiva, como has leído, en procesos digestivos, circulatorios, respiratorios, metabólicos, psicológicos... Una alimentación cuidada también proporciona beneficios en muchos aspectos. Sumar esfuerzos, realizar hipopresivos y adoptar unos hábitos de alimentación sanos, multiplicará los resultados.

Ya que te has decidido a comenzar la *reprogramación hipopresiva*, acompaña la de una adecuada alimentación, será un punto clave para acelerar el proceso de cambio. Las dietas hipotóxicas, es decir, aquellas en las que se eliminan los alimentos tóxicos o desequilibradores, influyen en los procesos químicos y fisiológicos del cuerpo, dejando este más limpio y preparado para asimilar todos los nuevos y beneficiosos cambios que el programa de ejercicios hipopresivos le va a aportar.

En ocasiones nos hemos encontrado con alumnos que, a pesar de realizar bien los ejercicios y acudir puntualmente a clase, no conseguían los resultados ni tan rápidamente, ni estos eran tan espectaculares como el resto de los practicantes. Este fue el caso de una persona que empezó clases de hipopresivos hace casi un año porque quería reducir cintura. Sufría de dolor frecuente en la zona lumbar, su trabajo era sedentario y tenía una barriga algo abultada. No practicaba ningún tipo de deporte o ejercicio físico desde hacía mucho tiempo por falta de tiempo y por pereza. A través de una charla que dimos, su mujer le animó a probar. Pasaron dos meses y, a pesar de haber reducido el dolor lumbar de manera notoria, seguía con el abdomen bastante distendido. Su mujer, que también venía a clases, consiguió reducir 5 centímetros de cintura, y él, a pesar de su constancia y disciplina, no logró rebajar ni 1 centímetro. Preocupados por

ello, en la siguiente sesión le pasamos un cuestionario de hábitos nutricionales y de vida para descartar posibles factores externos que pudieran interferir en el logro de los objetivos. Cuál no sería nuestra sorpresa cuando nos dimos cuenta de que la totalidad de su ingesta habitual estaba basada en productos que podríamos catalogar de tóxicos. Consumía bebidas azucaradas en las comidas y fuera de ellas, mucho café, bollería industrial, una cantidad importante de carnes rojas y los fines de semana ingería bastante alcohol.

Es incongruente dedicar esfuerzo para mejorar la salud a través del ejercicio físico y descuidar la nutrición. Le indicamos unas pequeñas pautas, algunas de las cuales vienen recogidas aquí, y a las 2 semanas su abdomen comenzó a reducir perímetro. Además, el tránsito intestinal se normalizó.

El siguiente capítulo no trata de suplir los consejos de un profesional de la nutrición, sino ser una guía de nuevos hábitos nutricionales que pueden ayudarte para la reprogramación hipopresiva. Si deseas algo más efectivo, más profesional, como comenzar una dieta, aconsejamos consultar con un dietista-nutricionista o un médico experto en nutrición.

NECESIDADES NUTRICIONALES DEL SER HUMANO

Los seres humanos necesitamos unas cantidades concretas de nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales y agua) para satisfacer los requerimientos metabólicos de nuestro organismo. Carencias o excesos prolongados de cualquiera de estos nutrientes pueden resultar fatales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Conviene que tengas en cuenta que, igual que en el entrenamiento físico, tan importante o más es la cantidad de los alimentos como su calidad.

El organismo necesita sustratos de buena calidad para realizar sus diferentes procesos internos de la manera más eficiente. Si son de mala calidad, estos procesos se efectuarán de forma ineficiente pudiendo acarrear problemas de salud a corto, medio y largo plazo.

FACTORES NEGATIVOS PARA EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DEL ORGANISMO

A modo de resumen se puede determinar que nuestro organismo necesita mantener unos correctos niveles de:

- *PH (nivel ácido/alcalino)*: un nivel demasiado bajo de pH va a dificultar una gran cantidad de procesos metabólicos. Nuestro organismo necesita unos valores muy concretos de iones de hidrógeno, que normalmente suelen estar alterados por exceso (significa pH bajo o acidosis). En este caso, debe neutralizar este desequilibrio liberando sus reservas alcalinas (minerales), lo cual es una de las causas de dolor muscular y lumbar, caries, osteoporosis, tendencia depresiva...

Por ejemplo, muchos deportistas que tienen tendencia a sufrir roturas fibrilares, contracturas musculares... mejoran de manera notable alcalinizando el organismo. Lo mismo sucede con personas que sufren de problemas en los huesos.

- *Glucemia (cantidad de glúcidos en sangre)*: una cantidad excesiva de hidratos de carbono simples en sangre provocarán una secreción importante de insulina, el rebote insulínico (rápida y excesiva disminución de glúcidos en sangre). Recordemos que el cerebro necesita glucosa continuamente. El exceso de azúcares rápidos es una de las causas principales de déficit de atención, irritabilidad, bajones de energía... típicos en personas de todas las edades.
- *Temperatura orgánica*: nuestros órganos necesitan mantener unos correctos niveles de temperatura para funcionar de manera eficiente. Si un órgano está demasiado frío, el organismo intentará calentarlo y viceversa, con el consiguiente gasto metabólico que conlleva. Es típico encontrarse con mujeres que quieren bajar de peso y se alimentan principalmente de ensaladas, lácteos y frutas. Esto produce un gran enfriamiento del sistema digestivo, y la persona se empieza a edematizar (acumular agua), a tener flatulencias, distensión abdominal, frío general...

En el lado opuesto tenemos a los hombres que abusan de carnes rojas, grasas saturadas, alcohol... y sufren de un gran calor interno, inflamación hepática, gota...

- *Vitaminas y minerales (o electrolitos)*: las vitaminas y los minerales intervienen en el sistema inmune, en el sistema nervioso, en la creación de los huesos, en el funcionamiento neuromuscular y el mantenimiento de los niveles hídricos.

Normalmente solemos sufrir de deficiencia vitamínica y/o mineral, y esto es el origen de diversas enfermedades que todos conocemos, pero

también desarreglos más generales como calambres, problemas oculares, de piel...

- *Sustancias tóxicas, excitantes y/o estancadoras*: determinadas sustancias pueden provocar una acumulación de toxinas, un excesivo aceleramiento o estancamientos de los procesos internos, como son los organismos modificados genéticamente (GMO), el glutamato monosódico (comida precocinada), los pesticidas, nitritos y nitratos de sodio (embutidos, conservas...), acrilamida (patatas fritas, harinas, *snacks*...), las grasas hidrogenadas (margarinas, bollería...), el café, el tabaco, las drogas... Estos alimentos o, mejor dicho, sustancias, deben estar en niveles mínimos en nuestro organismo.

Teniendo en cuenta todos estos factores, la nutrición debería encaminarse, en primer lugar, a eliminar de nuestra dieta los alimentos desequilibrantes, para después o paralelamente empezar a introducir de manera gradual alimentos equilibradores.

ALIMENTOS DESEQUILIBRADORES

Debemos conocer no solo la composición de los alimentos sino también sus efectos energéticos y nutricionales.

- *Alimentos expansivos*: hay cierto tipo de alimentos que producen un efecto expansivo en los órganos, haciendo que aumenten su tamaño (inflamación) y pierdan energía o calor (enfriándose). Además, suelen producir acidosis. Son los que citamos a continuación:
 - Hidratos de carbono refinados o procesados: azúcares, arroz blanco, trigo blanco, pan blanco, bollería... Aparte de ser alimentos expansivos, producen acidosis (pH bajo).
 - Lácteos blandos: los lácteos blandos (leche animal, quesos blandos, yogures...) son altamente enfriadores, y producen, no solo inflamación intestinal, sino mucosidades a nivel respiratorio y digestivo, alterando la permeabilidad intestinal. Y son acidificantes.
 - Verduras enfriadoras y acidificantes: lechuga, tomate, berenjena y pimiento. Enfían el organismo y bajan mucho el pH sanguíneo.
 - Especias: tienen un marcado carácter expansivo.
 - Alcohol, refrescos en general, no solo los que son con cola, estimulantes (especialmente café) y similares: el alcohol es un tipo de azúcar rápido, los refrescos con cola tienen un pH muy bajo y el café, aparte de sobrecargar y toxificar el hígado, inflama los intestinos.

- *Alimentos contractivos*: determinados alimentos producen el efecto inverso, haciendo que los órganos se contraigan y se estanque su funcionamiento. Los detallamos:
 - Carnes rojas y huevos: excesivamente contractivos, además de muy acidificantes.
 - Lácteos duros (quesos): por su excesiva concentración de grasa saturada y sal.
 - Alimentos salados: la sal es un alimento altamente contractivo. Es vital para el organismo, pero sin que esté refinada y tomada en cantidades adecuadas y nunca cruda.

Como podemos observar, estos alimentos están presentes en más de un 80 por ciento en nuestra dieta diaria.

Por lo tanto, los cambios deben ser progresivos, de manera que se puedan asimilar, como veremos más adelante.

ALIMENTOS EQUILIBRADORES

Tan importante como dejar de introducir alimentos que debiliten a nuestro organismo es aportar alimentos que ayuden y mejoren el funcionamiento del mismo:

- *Hidratos de carbono complejos*: cereales integrales (arroz integral, mijo, quinoa, trigo sarraceno...).
- *Proteínas*: de origen vegetal como las legumbres, el seitán, el temphe, el tofu (siempre cocinado y en cantidades pequeñas por el carácter inflamatorio de la soja), y de origen animal, como pescados y carnes blancas (en menor cantidad).
- *Lípidos*: aceites vírgenes de primera presión en frío (oliva, girasol, sésamo...) y semillas oleaginosas (sésamo, calabaza, girasol...).
- *Vitaminas*: verduras y frutas locales y de temporada (tienen un efecto más enfriador, por lo que en procesos inflamatorios es mejor no comerlos crudos).
- *Minerales*: sal no refinada, algas marinas. Además de remineralizar, alcalinizan la sangre (suben el pH). Una bebida altamente remineralizante (calcio sobre todo) y alcalinizante es el té de tres años o té kukicha.
- *Agua*: agua mineral o procedente de ósmosis inversa.

PREPARÁNDONOS PARA EL CAMBIO

Todo cambio de hábitos debe realizarse de manera gradual para que nuestro organismo tenga la posibilidad de adaptarse y de ir mejorando progresivamente a medida que incorporamos esos nuevos hábitos.

En los cambios nutricionales, es posible que en una primera fase aparezcan ciertos síntomas inesperados, ya que los órganos que se encargan de depurar o eliminar los desechos, conocidos como órganos emuntorios (piel, hígado, riñones, intestinos, pulmones y sistema linfático), pueden protestar antes de recuperar su correcta funcionalidad. Esto puede ser un síntoma de que el organismo comienza a detoxificarse.

Podemos notar un aumento de mucosidad respiratoria, breves episodios de diarrea, dolores de cabeza... Es parte de un proceso de limpieza interna, como una crisis curativa. No debemos alarmarnos, desaparecerán en un breve espacio de tiempo (proporcional al nivel de toxicación que tuviera nuestro organismo).

Los primeros cambios que deberíamos realizar los podríamos enumerar de la siguiente manera:

- Eliminar o reducir al máximo carnes rojas, grasas saturadas, productos lácteos, alcohol, estimulantes y alimentos artificiales.
- Eliminar o reducir al máximo azúcares y harinas.
- Eliminar o reducir al máximo hidratos de carbono refinados y verduras enfriadoras.

Como hemos mencionado anteriormente, iremos paso por paso realizando un primer cambio, y una vez habiéndonos adaptado a este, pasando al siguiente (2-4 semanas).

Pero no solo se trata de eliminar alimentos desequilibradores, sino también de introducir alimentos equilibradores.

Para ello, podemos introducir alimentos equilibradores que sustituyan a los alimentos desequilibradores que vayamos eliminando de nuestra dieta.

- Sustituir carnes rojas por pescado y legumbres.
- Sustituir grasas saturadas por aceites de primera presión en frío, frutos secos...
- Evitar azúcares y edulcorantes artificiales, y como endulzantes podemos utilizar melazas de arroz, concentrado de manzana...
- Sustituir los productos elaborados con harinas blancas, como el pan, por otros que contengan harinas integrales, como las tortas de cereales (arroz, maíz...), *crackers* (de centeno)...
- Sustituir los lácteos por bebidas vegetales (quinoa, arroz, avena, almendras... No recomendable la bebida de soja por su alto carácter

- enfriador e inflamatorio intestinal).
- En referencia a los hidratos de carbono refinados, es importantísimo introducir cereales integrales en la dieta en lugar de cereales refinados. Utilizaremos principalmente el arroz integral y el mijo, aunque en determinados momentos podremos utilizar el trigo sarraceno (como regulador de la función suprarrenal, especialmente en decaimiento energético), la avena (como regulador del funcionamiento hepático), la quinoa (como fuente completa de aminoácidos esenciales).
 - Verduras enfriadoras, conviene el consumo de verduras locales y de temporada y a poder ser de producción ecológica.

EJEMPLO DE PLANIFICACIÓN DIARIA

Sabemos qué alimentos deben ser los protagonistas de nuestra dieta diaria, pero tan importante como esto es determinar las proporciones correctas de las comidas principales.

Desayuno

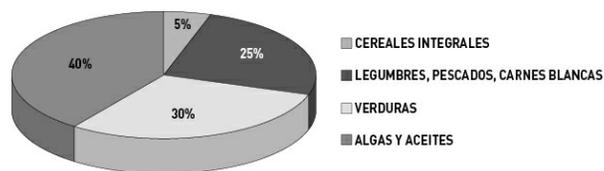
Podemos mantener nuestro desayuno típico adaptándolo un poco.

- Bebida vegetal con muesli hervido o remojado previamente, o copos de cereales, o tostadas de pan integral con mermelada sin azúcar... Pero será mucho más terapéutico y equilibrado tomar cremas de cereales caseras. Para su preparación:
 - parte de cereal integral (arroz integral o 50 por ciento arroz integral y 50 por ciento mijo, o 75 por ciento arroz integral y 25 por ciento trigo sarraceno).
 - 6-8 partes de agua mineral o de ósmosis inversa.
 - Sal no refinada.
 - 3 centímetros de alga Kombu.
 - Hervirlo todo junto durante 50 minutos en olla a presión no rápida.
 - Pasar por pasapuré y listo.

Comida y cena

Las proporciones que deberíamos mantener principalmente en las comidas son:

- *Cereales integrales*: 20-30 por ciento.
- *Proteínas* (pescado o legumbres): 25-35 por ciento.
- *Verduras de tierra*: 40-45 por ciento.
- *Verduras de mar (algas)*: 2-3 por ciento.
- *Lípidos*: 3-5 por ciento.



En las cenas se puede optar por aumentar la cantidad de verduras (en forma de crema) y disminuir o bien la cantidad de cereal integral o la de proteína.

NOTAS FINALES

Estas pautas no dejan de ser generales; sería perfecto adecuarlas a cada persona de manera individualizada. Pero este trabajo le corresponde a una persona especialista en nutrición energética y, por lo tanto, no se puede plasmar en este libro.

En caso de querer profundizar más en este tema, os recomendamos la lectura de la bibliografía de Montse Bradford, pionera en la alimentación natural y energética y escritora y terapeuta de psicología transpersonal y vibracional.

TESTIMONIOS REALES

No quisiéramos concluir este libro sin añadir la parte más fundamental de los hipopresivos: las personas que practican y sus testimonios reales.

Tenemos la gran fortuna de recibir llamadas, *emails* o mensajes casi a diario, tanto de los profesionales que formamos como de las personas que han entrenado con nosotros en forma de verdaderos testimonios.

A continuación, incluimos una muestra de algunos de ellos que nos han llamado la atención por algún aspecto en concreto, porque nos han conmovido o simplemente por mostrar casos específicos de personas que han conseguido mejorar su calidad de vida a través de los ejercicios hipopresivos.

Todos los testimonios son plasmados tal cual nos los han enviado, con sus signos de puntuación y exclamación originales y se han respetado aquellos que prefirieron mantener su anonimato. Agradecemos enormemente a todos los profesionales que han compartido y colaborado para poder hacer posible este capítulo.

CANTANTE LÍRICA

Los músicos/as, cantantes, actores o actrices también se pueden beneficiar de las aportaciones que los hipopresivos les pueden ofrecer en su profesión. Son muchos/as los profesionales de este sector que se han visto interesados/as inicialmente en entrenar esta técnica, especialmente debido a los beneficios respiratorios y el entrenamiento diafragmático que tan necesarios son en su profesión. Le preguntamos a una cantante sobre los beneficios que ha notado tras comenzar clases de hipopresivos. Nos ha contestado lo siguiente:

Soy una mujer de 36 años cantante lírica de profesión. Al preguntarme qué me ha aportado el hacer hipopresivos me doy cuenta de que, cuando estoy con alergia o resfriada, noto que no me sale *pis cuando toso o estornudo*. Algunas veces con la regla notaba *una pesadez por mis partes*, pero ya no la noto. Me relajan y si algún día me cuesta aguantar la respiración me ayuda a darme cuenta de que estoy nerviosa por

algún motivo. *Mis dolores de lumbago han desaparecido totalmente. Ando más derecha, mi cintura se ha reducido y tengo menos gases.*

Además, disfruto haciéndolos. Es un momento que me dedico todos los días aunque a veces me dé pereza, pero con pensar en los beneficios ya es suficiente para hacerlos.

P.G.G.

Entrenador/a: anónimo/a.

AYUDA A LA VASCULARIZACIÓN Y A DISMINUIR LA PESADEZ DE PIERNAS

Hola, soy una persona de 77 que hace treinta y tres años me operaron del disco lumbar que estaba destrozado y en aquel momento sacaron para los injertos los huesos de la tibia de la pierna izquierda. A partir de ahí mi vida fue un calvario. *Tuve una trombosis en plena operación y mi pierna sufrió varios trombos y siete operaciones*, debido a una osteomielitis, que años más tarde pude comprobar fue debido a un error médico. Esa pierna quedó prácticamente sin riego sanguíneo y siempre estaba hinchada y con el calor no podía calzarme. Después de años los injertos se desplazaron y los dolores en la zona lumbar son insoportables. Después de pruebas me dicen que provocan una estenosis medular y que no hay solución. Empecé con hipopresivos 2 días a la semana y noté mejoría en la espalda, los calmantes que tomaba empecé a disminuir la dosis, pero lo más curioso que me pasó es que *los zapatos que normalmente me apretaban, ahora empiezan a quedarme flojos y noto las piernas menos pesadas*. Le comenté esto a mi profesora de hipopresivos y me dijo que con los ejercicios estiraba y normalizaba el diafragma y esto hacía que se moviera más el mismo haciendo de *bomba aspirante de modo que retorna mejor el riego de extremidades inferiores*.

A.G.D.

Entrenadora: Teresa Fernández.

CICLISTAS AMATEURS

Mi experiencia con los hipopresivos comenzó de casualidad, mi problema residía en *dolores continuos de espalda y cervicales* y mi osteópata me recomendó ponerme en manos de un preparador físico para ejercitar la zona. *Los dolores de espalda desaparecieron por completo en tres clases de media hora*, además comencé, sin darme cuenta, a caminar más erguido. *La cintura se ha reducido unos 8 centímetros desde que empezamos y he bajado más de 4 kilos. Practico el ciclismo de carretera*, y aparte de que, como decía, no tengo molestias de ningún tipo en la espalda, he notado cómo *he mejorado la capacidad pulmonar y aeróbica*. Haciendo 15 minutos de hipopresivos antes de las salidas en bici a modo de calentamiento noto como rindo mucho más. Por todo esto estoy muy agradecido a David por invitarme a probar este método, al cuál ya soy «adicto», y espero poder seguir practicándolo mucho tiempo.

Luis.

Entrenador: David Palleiro.

Comencé a entrenar sesiones de hipopresivos de manera periódica para mejorar mi rendimiento en el ciclismo, específicamente para mejorar mi respiración y postura en la bicicleta. Los *beneficios* fueron sobre todo, *relacionados con la mejora del entrenamiento diario y la recuperación tras el entrenamiento*. Tras un par de sesiones ya noté beneficios sobre la bicicleta. En primer lugar, *la respiración era más controlada durante el pedaleo*, por ejemplo cuando subía una pendiente de montaña o una ruta desafiante.

En segundo lugar, una postura más relajada sobre la bici. Tras un entrenamiento duro, me di cuenta de que realizando una sesión corta de hipopresivos la recuperación se aceleraba. También noté una *reducción significativa del cansancio* y mi *frecuencia cardiaca descendía* de forma más rápida durante la recuperación post-esfuerzo. Mi espalda, hombros y músculos de la barriga parece que tienen la apariencia de relajarse antes.

Tom.

Entrenador: Camilo Villanueva.

NO SABÍAN DE LA TÉCNICA, PROBARON Y ACERTARON

A mí me habló mi pareja de los hipopresivos, un conocido le comentó que él y su mujer lo practicaban y que les iba muy bien, me dieron el enlace de la web, le eche un vistazo y me pareció interesante, y al día siguiente pasé por el centro y asistí a una de tus clases y terminó de convencerme. Yo llevo poco tiempo practicando, 3 meses. *He bajado un poco de contorno de abdomen unos 3 centímetros y noto la faja abdominal más fuerte.* También noto que ha aumentado mi resistencia pulmonar cuando hago ejercicio aeróbico. *Mi experiencia está siendo muy positiva.*

Ángeles, 40 años.

Entrenador: David Palleiro.

Escuché por primera vez hablar de hipopresivos a mi profesor de Pilates, y buscando en internet localicé este centro relativamente cercano a donde vivo, y *animada por todas las buenas experiencias que contaban los que lo habían probado, decidí probar yo también.* Tan solo llevo cinco sesiones y creo que empiezo a controlarlo un poco, me gusta porque no me cuesta en casa repetir los ejercicios. Mi idea era reforzar el abdomen, que tras dos embarazos y a pesar de hacer ejercicio, no conseguía volver a su normalidad. Animada por todos los beneficios añadidos que conlleva, y por el resultado en los compañeros que llevan más tiempo, *ahora estoy enganchada.* ¡Ayuda, claro, que las clases con la ayuda de David resultan estupendas...!

Pilar, 42 años.

Entrenador: David Palleiro.

MEJORÍA DE LOS DOLORES PREMENSTRUALES

Cuando conocí la gimnasia hipopresiva por Piti Pinsach y Tamara Rial, *me enganchó en el primer momento por la novedad* y por notar beneficios a corto plazo. En mi caso, padecía unos *dolores muy fuertes cuando me bajaba la menstruación* y en tres meses de práctica de gimnasia hipopresiva *noté una mejoría importante* y también en mi cintura, a partir de ese día los hipopresivos son parte de mi entrenamiento personal y me formé para impartirlo y compartirlo con mis alumnas que ya están viendo resultados espectaculares. Solo quería compartirlo.

Petra Rodríguez (entrenadora de hipopresivos).

ENTRENADORES SORPRENDIDOS POR LA EFICIENCIA DE LA TÉCNICA

Muchas de las cosas que sabemos hoy en día sobre hipopresivos también se las debemos en gran parte a los profesores, entrenadores o fisioterapeutas que se han formado con nosotros y que a través de la práctica diaria nos enriquecen día a día con sus aportaciones. En ocasiones, nos escriben contándonos las experiencias con sus clientes y los resultados obtenidos y muchas veces para manifestar su sorpresa con los resultados tan rápidos y eficaces logrados con la práctica de hipopresivos, como es el caso de la siguiente entrenadora:

Hola, Tamara, un placer haber estado contigo en Toledo. Te quiero comentar algo, cogí a dos de mis alumnas que van a total *training* 3 veces por semana, y empezamos a hacer hipopresivos 2 días por semana, seguido de total *training* unos 30 minutos. Medí su cintura al inicio, y a las 2 semanas, otra vez. *Estoy alucinada de la reducción en tan poco tiempo*. Te cuento, una perdió 4 centímetros y ha mejorado mucho sus piernas, sus varices han disminuido. La otra se tocaba la vejiga ya al limpiarse, y perdió 4 centímetros, y no se toca ya nada. ¿¿Cómo pueden verse tan rápido los beneficios?? Es increíble esto de la gimnasia hipopresiva. En fin, seguimos en ello, iré viendo.

Hoy tocaba medir a otra chica que comenzó a primeros de este mes con hipopresivos, *dos sesiones a la semana, de 20 minutos*, ella no hace otro deporte, *lleva 8 sesiones y ha reducido 7 centímetros*, su último embarazo hace casi un año, esperamos con entusiasmo reprogramar su faja abdominal y suelo pélvico. *Sus dolores de espalda han desaparecido. ¡Qué pasada!* Me encanta que se siga avanzando en investigaciones sobre deporte y salud.

Entrenadora: Raquel Morales.

Otras veces nos llegan comentarios de entrenadores en nuestras páginas webs o tras leer algún artículo, como los siguientes dos testimonios:

Enhorabuena, Tamara. Realmente me ha gustado mucho el artículo, lo has explicado todo de forma muy sencilla y entendible para todos. Lo cierto es que soy diplomada en magisterio, madre de tres hijas de 10, 8 y 4 años... y llevo dos meses trabajando con hipopresivos... *Funciona, funciona, funciona de verdad, ni incontinencia, ni prolapsos y encima reducción de contorno en la cintura, y poco a poco van desapareciendo los dolores que tengo en las cervicales a causa de la artrosis que me diagnosticaron el año pasado*.

Rakel Sánchez. Comentario en mi página web (17-1-13).

¡Hola, Tamara!

Gracias por explicar de una forma concreta y explícita... He descubierto una manera diferente de ejercitar mi cuerpo y mente. *He visto muchos beneficios como la reducción de mi cintura y aumento de tono. Es muy triste y decepcionante que la gente prejuzgue, cuando debería intentar conocer el método para poder emitir un juicio*. Bueno, solo me resta felicitarte por tu labor, así como, por tu pasión por la INVESTIGACIÓN EN BENEFICIO de la SALUD. Gracias por todas las horas, días, meses y años dedicados.

Deida López. Respuesta de una alumna practicante de hipopresivos durante año y medio.

Los hipopresivos son maravillosos. Me han mejorado en todo. Practiqué con entrenador un año y medio 3 veces a la semana. *Este ejercicio vale no solo para mejoras estéticas, estoy fenomenal de la espalda y la*

postura. Además, tengo un abdomen que da envidia a todas. Actualmente sigo haciendo siempre en mi casa. Enhorabuena a todos los entrenadores.

Beatriz dos Santos Dalmeida.

Entrenador: Camilo Villanueva.

Recurrí a los hipopresivos después de una operación, que me había dejado la zona del vientre notoriamente distendida. Sin embargo, *el ginecólogo me desaconsejó los abdominales tradicionales porque podían empeorar mi incipiente problema de incontinencia urinaria.* Si a eso unimos una vida más bien sedentaria, decidí que ya era hora de pasar a la acción. Después de leer en diversas publicaciones sobre los hipopresivos, conseguí contactar con un instructor, con quien tuve dos sesiones semanales durante dos meses. Los resultados no me decepcionaron: *noté que mi vientre volvía a su sitio poco a poco.* Y el trabajo del instructor fue fundamental: responsable, atento y con mucho conocimiento de lo que está haciendo.

Para practicar hipopresivos es muy importante controlar la respiración, lo que influye positivamente en el control de la ansiedad; además, se pueden trabajar otras zonas, en concreto la espalda, lo que fue de *gran ayuda también para rebajar las contracturas posturales.* Por último, se me facilitó una guía para que siguiera practicando por mi cuenta los ejercicios, pues la constancia, como en todo, es lo único que garantiza resultados duraderos.

Ana.

Entrenador/a: anónimo/a.

Tengo 55 años y llevo un año practicando gimnasia hipopresiva. Comencé las sesiones como medio de rehabilitar mi brazo lesionado tras un accidente de tráfico hace más de veinte años. Cuando empecé no podía imaginarme que tras tanto tiempo la rehabilitación fuese posible pero los resultados son sorprendentes. Por otro lado, *mi figura ha mejorado notablemente,* sobre todo al eliminar la grasa del vientre; he mejorado mi equilibrio al caminar y *se me han acabado los dolores de espalda.* También he notado mayor capacidad respiratoria y, por supuesto, el refuerzo del suelo pélvico. En este momento es la única actividad física que realizo (dos sesiones semanales) y *me permite mantenerme en forma.* Lo que para mí empezó siendo una rehabilitación se ha convertido en *una disciplina que no pienso abandonar NUNCA.*

Teresa.

Entrenadora: Tamara Rial.

CAMBIO IMPORTANTE EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Hola, me llamo Jose, tengo 52 años y quiero contaros mi experiencia. Siempre he practicado deporte, en mayor o menor medida, y creo que me he cuidado bastante, aunque he de reconocer que hasta el año pasado no lo hacía muy bien del todo, ya que los abdominales y estiramientos no eran una parte muy importante dentro de la actividad y eso que la preparación física formaba parte de una de mis actividades como entrenador de fútbol. A resultas de una operación tuve que permanecer sin realizar ejercicio físico durante bastante tiempo. *Cuando pude volver a la actividad física, realizar ejercicios abdominales era un sufrimiento constante y creí que no volvería a poder estar al nivel físico que estaba anteriormente.* Fue frustrante, física y mentalmente. Por medio de una buena fisio recuperadora tuve constancia de los ejercicios hipopresivos y la idoneidad para la recuperación de aspectos en las mujeres y en algunos de los hombres. *En un principio fui muy escéptico y lo consideré una pérdida de tiempo* o una terapia inútil, ya que me parecían muy complicados los ejercicios y que no llegaría a hacerlos bien nunca. Fue entonces cuando tomé contacto con Xavi Pérez. Él me ayudo a darle la vuelta a todo lo que pensaba. Poco a poco me familiaricé con los ejercicios y *vi que realmente suponían un beneficio total en mi recuperación,* y lo que era más importante, me encontraba cada vez mejor y con más ánimos, tanto en el terreno físico, como en el mental. *También*

experimenté un cambio importantísimo en las relaciones de pareja. Gracias a las recomendaciones puedo tener relaciones mucho más relajadas y satisfactorias y teniendo en cuenta que creía que no podría estar nunca al mismo nivel, en todos los sentidos. Puedo asegurar que ahora estoy mucho mejor físicamente y que la práctica de deporte y de ejercicio físico no supone para nada un problema, ya que puedo recuperarme y estar con un tono muscular óptimo para volver a cualquier actividad (siempre dentro de mis posibilidades). Ahora soy un fan incondicional de Xavi y sus «ejercicios hipopresivos». Y es más, no me canso de recomendarlo por donde voy.

JMC.

Entrenador: Xavi Pérez.

MEJORA DEL DOLOR DE ESPALDA

Tengo 42 años y no he practicado deporte en mi vida. Además, soy fumadora desde hace más de veinte años. Fruto de un trabajo sedentario, he arrastrado serios problemas de estrés y de dolores musculares derivados del sedentarismo. Llevo 8 meses practicando hipopresivos y noto tantas mejorías en mi estado físico que reconozco no dar crédito. *Antes acudía al fisio 1 o 2 veces al mes. Desde que practico esta técnica se me han ido los dolores de espalda y he logrado corregir mi postura natural.* Nunca había trabajado mi respiración, y desde que hago hipopresivos, *el nivel de estrés y ansiedad, y por tanto el sueño, han mejorado considerablemente*, mejorando también mi autoestima y mi estado de ánimo. He percibido cambios notables también en mi aspecto físico. Tengo sobrepeso y, con mi edad, padecía una falta de tonicidad muscular evidente y la silueta se desdibujaba cada vez más. Este cambio es el que primero percibí: *se contorneó y definió mi cintura*, afinándose, y bajó el volumen de mi barriga. Este cambio lo noté al mes y medio, aproximadamente, de practicar hipopresivos. Me parece una técnica que puede practicar todo el mundo, porque *no exige un nivel previo, con lo que no me siento «marginada» para su práctica, tal como me ocurriría con otros deportes o tipos de gimnasia.* Una vez aprendida la técnica, cada uno puede luego practicarla por su cuenta, como complemento, y fijar la rutina y la disciplina en el hábito a través de las sesiones grupales.

Lucy Blanco.

Entrenador: Camilo Villanueva.

Hola, soy monitora deportiva en Briviesca (Burgos). Destaco entre mis actividades deportivas Pilates y la curiosidad que hace unos cuantos años despertaron en mí las técnicas hipopresivas. Así empecé a investigar, leer y buscar toda la información sobre los hipopresivos. Hace más de un año participé en el seminario de Irún impartido por Piti Pinsach y a partir de allí sin parar, convencida y apostando por estas técnicas cada vez voy ampliando mis conocimientos al lado de Piti y Tamara. Los resultados y los beneficios son brutales. *La primera prueba la empecé con mi chico que padecía muchísimos dolores de espalda.* Y no penséis que un leve dolor de vez en cuando, era continuo y a base de pastillas engañaba a veces el dolor. Así que empezamos a trabajar 2 días a la semana 20 minutos. *Constancia por mi parte y escepticismo por la suya. Los resultados, increíbles;* en menos de dos meses empezó a *notar muchísima mejoría;* ya no se despertaba por las noches con ese horrible dolor de espalda, notó bastante disminución de la cintura y, como en verano trabaja de socorrista, nota que va aumentando su capacidad pulmonar. Así que GRACIAS Piti y Tamara por compartir vuestros conocimientos con nosotros.

Yone.

Entrenadora: Ionela Baudeta.

Tengo 42 años y soy madre de dos niñas de 3 y 6 años. *Siempre he tenido muchos dolores de espalda,* pero desde que tengo a las niñas los dolores se volvían a veces inaguantables. Hace 4 meses que he empezado a

hacer gimnasia hipopresiva, *el primer mes fue duro* pues nunca he sido una persona muy deportista y *me costó familiarizarme con los hipopresivos*. Tras el segundo *mes la mejora a nivel postural fue espectacular, he crecido 1 centímetro!! y los dolores han desaparecido*. Practico 2 días por semana pero muchos días el cuerpo me pide más... Lástima de tiempo.

Anónima.

Entrenador: David Gutiérrez.

Me encuentro mucho mejor desde que practico la gimnasia hipopresiva. *La corrección de la postura ha hecho que disminuyan los dolores de espalda* y que logre respirar mejor, y por tanto estar más relajada, además de mejorar visiblemente mi aspecto físico. *Los ejercicios hipopresivos no tienen un nivel alto de dificultad en su rutina básica* por lo que se pueden hacer con cierta facilidad.

M.S.

Entrenador: Camilo Villanueva.

RECUPERACIÓN ABDOMINAL TRAS EL EMBARAZO

Yo solo puedo hablar de mi experiencia, tengo un bebé de 8 meses, y en *2 meses que llevo practicando hipopresivos he reducido 7 centímetros de cintura y siento mi abdomen mucho más tonificado y espalda erguida*. Soy maestra de pilates y bellydance y en todos los años que llevo practicando no había sentido mi cuerpo como ahora. Los recomiendo ampliamente y cabe mencionar que no es nada sencillo cumplir con los parámetros de la práctica que van más allá del simple «juego de respiración».

Giselle.

¡¡Buen día!! Quiero comentarte que *llevo practicando casi todo tipo de fitness desde los 12 años jamás sentí una mejoría tan rápida en todos sentidos como con hipopresivos*, los abdominales es lo más dañino que puede haber para el piso pélvico y para las que hemos tenido hijos la diástasis de rectos abdominales, no me explico en qué te basas para decir que son sencillos, implican alto grado de complejidad, te lo dice alguien que ha practicado varias disciplinas y soy maratonista... ¡¡¡crecí 2 centímetros!!! Y una vez que gocé de los beneficios comencé a impartirlo con cambios asombrosos en mis alumnas... Por supuesto es un método que requiere eficacia (ser guiado por un verdadero profesional), un verdadero compromiso y constancia. Ah, ¡¡y mucho esfuerzo para las apneas!!

Pd: soy educadora perinatal y es el único método que trabaja por completo las fibras del piso pélvico y logran la rehabilitación efectiva.

Grettel.

TONIFICACIÓN ABDOMINAL Y REDUCCIÓN DE CINTURA

Hace 6 meses conozco a Xavier por medio de mi hermana Libia, él hacía de socorrista en la piscina municipal de Sant Pau d'Ordal. Hablando sobre varios temas relacionados con la salud, específicamente de la incontinencia urinaria, los problemas cervicales, la poca resistencia o fuerza física y la falta de tono muscular que tengo desde hace varios años, *Xavier me comentó sobre la gimnasia abdominal hipopresiva* y los beneficios que esta me aportaría a la problemática que venía padeciendo.

Personalmente estoy muy contenta de los progresos que he venido haciendo desde septiembre de este año que es cuando he comenzado las clases. Tengo clases los martes y jueves. En este tiempo he bajado 5 kilos en peso (60 kilos a 55 kilos) (mido 1,55 centímetros), he reducido mi porcentaje de grasa corporal y

perdido 5 centímetros de cintura, «sin hacer abdominales» y 5 centímetros de cadera. He eliminado mis tensiones y rigideces musculares, sobre todo en la espalda, noto mi faja abdominal más fuerte (al toser, estornudar o reír fuerte ya no tengo pérdidas de orina como antes). He mejorado mi fuerza y mi postura corporal (ahora puedo levantar peso sin mayores problemas en mi trabajo). El tono muscular de mis brazos y piernas es notorio (ya no son tan flácidos). ¡Físicamente después de 3 meses mi cuerpo es otro! Después de dos partos, en mi caso, tenía flacidez en la tripa, y eso, al ir mejorando el tono muscular de la faja abdominal, también ha ido mejorando, y como uno de los principios es la autoelongación, he conseguido recolocar un poco mi caja torácica e ir subiéndola, y ya solo consiguiendo tener esa postura ¡la zona abdominal está mucho más definida y tonificada que antes! Las molestias premenstruales casi han desaparecido (antes tomaba ibuprofeno para paliar los cólicos). ¡¡Mi energía es mucho mayor que antes, tengo mucha más vitalidad!! Por lo tanto, el método definitivamente funciona, por lo menos en mi caso. También quiero aclarar que los días que no tengo clase práctico 15 minutos de hipopresivos después de caminar 1 hora con mis perros y acompañado de hábitos alimenticios saludables. Estoy encantada con los resultados que vengo obteniendo con este método, y por supuesto con Xavier por su dedicación y empeño al impartir las clases.

Yolanda Hernández Pérez.

Entrenador: Xavier Pérez.

Hace 5 meses q mi señorita me eligió para hacer de mí lo que ahora soy. Hipopresivos... me encuentro física y mentalmente en mi mejor momento. Mis hombros y espalda han mejorado notablemente, *mi cuerpo ha experimentado mejorías visibles sobre todo en abdomen y cintura* (después de dos cesáreas, la última hace trece años, dejaba mucho que desear), mis brazos estilizados... *llegar con estirarme a esos sitios a los que antes tenía que hacer uso del palo cepillo, etcétera.* Estoy muy contenta. Y quiero mucho a mi señorita.

Anónima.

Entrenadora: Raquel Morales.

MADRE QUE SUFRIÓ UN ACCIDENTE DE TRÁFICO

Hace 11 años sufrí un grave accidente de tráfico donde me fracturé las dos crestas iliacas, el sacro, tuvieron que reconstruir el pie izquierdo entre otras lesiones. Durante todos estos años he sufrido dolores en toda la zona lumbar y dorsal y frecuentes molestias en el pie al caminar... que hacían mi día a día difícil de llevar... he ido aminorando estos dolores con frecuentes masajes... Con el tiempo, 34 años encima y una preciosa hija de 5, las cosas no mejoraron. Hace un año una amiga y yo decidimos apuntarnos al gimnasio a ver si podía mejorar... he de decir que desde el accidente he dejado de practicar deporte porque tengo muchas limitaciones... y allá fuimos... la cosa fue empeorando... mis dolores de espalda aumentaron... y mi pie izquierdo empezó a dolerme sin casi poder andar. Así que un día mi masajista muy preocupada por mi salud me recomendó que me hiciese unas plantillas no solo para aliviar los dolores del pie sino también los lumbares. Y allá me fui buscando alguna solución... *el podólogo* me hizo unas plantillas a medida y me recomendó que debía realizar ejercicios posturales para corregir la desviación de la cadera pues parte de mi problema procedía de ahí... y *me recomendó los ejercicios hipopresivos...* y ahí estamos. *Llevo cinco meses realizando este tipo de ejercicios y la verdad mi dolor de espalda ha mejorado muchísimo, he corregido la desviación de la cadera en un 80 por ciento y han desaparecido los dolores del pie...* gracias a Guille, mi masajista, y a Camilo, mi profe de gimnasia hipopresiva, por su constancia, su dedicación y preocupación por buscar una solución a mis problemas... Gracias a vosotros mi vida a mejorado un 100 por cien... soy mucho más feliz.

Anónima.

Entrenador: Camilo Villanueva.

MEJORA DE LA INCONTINENCIA URINARIA TRAS ENTRENAR HIPOPRESIVOS

Piti, sigo practicando a diario. Gracias de verdad! Me ha *cambiado la vida*, aunque suene a topicazo. Desde la segunda semana, lo creas o no, *mi suelo pélvico es otro! Ya puedo estornudar tranquila*, jajaja...

A nivel interno flipo muchísimo. Es como si me hubiesen insertado varillas por las zonas flácidas. Después de lo embarazos ni soñaba con eso. ¡Al subirme las costillas hasta me sube el pecho! Lo estético es lo de menos, pero también llega *2 puntos de contorno de sujetador*. Viento en popa por La Coruña... hay días q me cuesta más. Aún no lo he automatizado completamente pero ¡¡¡me encanta la recuperación irrecuperable!!! Gracias, Piti, porque seguro que a veces es duro, *pero ayudar a la gente «desahuciada» por la medicina ¡no tiene precio!* Ni los ginecólogos ni los traumatólogos *han sabido ayudarme como tú en dos horas. Es asombroso*. Es muy difícil de transmitir, y también el agradecimiento.

Anónima.

Entrenador: Piti Pinsach.

Voy a hacer un breve relato de mi experiencia de la gimnasia hipopresiva. Actualmente tengo 40 años, *después de dos partos* hace cinco y tres años respectivamente me *quedé con un poco de incontinencia*. ¿Un poco? Bueno, no sé cómo medirla, se me escapaba al estornudar, toser, al bailar y por supuesto al correr. No me condicionaba mi vida porque el día a día no se me escapaba, «solo» en las ocasiones que he citado anteriormente, pero sí que me molestaba. Después de cada parto me apunté a las sesiones de gimnasia posparto donde *me enseñaron a practicar los ejercicios de Kegel y otro tipo de gimnasia abdominal* que apenas hice en casa y *que de poco me sirvió*. Posteriormente acudí a un fisioterapeuta especializado en incontinencia, me hizo comprar un aparato que medía mi fuerza y me hacía corrientes para fortalecer el suelo pélvico y cuando estaba en la consulta realizaba ejercicios de Kegel, pero al salir la verdad es que en casa ya no hacía nada, total que mis problemas seguían y no encontraba mejora. Hace escasos tres meses mi hermana me comentó que probase «las hipopresivas». No había oído hablar de ellas, pero *me habló tan bien, que compañeras suyas las habían probado* y que habían experimentado una mejoría enorme en el tema de la incontinencia. No me lo pensé, mi hermana me facilitó el teléfono de Mamen y nos pusimos en contacto. Bendito el día que empecé con Mamen, es un tipo de gimnasia en la que desconectas de todo, porque te concentras en lo que estás haciendo, pero lo mejor de todo es que *mi cuerpo experimentó un cambio tanto por dentro como por fuera*. Me refiero que por dentro en 3 meses ya me ha mejorado mucho el tema de la incontinencia, ya no se me escapa si corro con prisas o incluso al estornudar. Todavía me queda camino, pero he hecho una gran evolución. Eso sí, lo mejor y más alucinante es el cambio que ha experimentado mi cuerpo. *La barriga se me ha reducido de volumen, he recuperado mi cintura y las formas femeninas*, en fin que estoy encantada. Lo recomiendo con los ojos cerrados a todas las mujeres, con o sin incontinencia, porque al fin y al cabo con la edad la ley de la gravedad ejerce su función y todo tiende a caer, por tanto siempre va bien poner todo en su sitio y reforzar. *Es una gimnasia muy agradecida, con poco tiempo y, eso sí, constancia*, los resultados no tardarán en aparecer, os lo garantizo por experiencia propia.

Anónima.

Entrenadora: Mamen Sanz.

Soy una *chica corredora* y he tenido *incontinencia urinaria de esfuerzo*, debido a la cual no pude practicar este deporte que me apasiona durante unos meses. Gracias a los ejercicios hipopresivos *no solo he conseguido solucionar el problema, sino que he vuelto a correr*, lo que pretendo con esto es que todas aquellas mujeres deportistas o no que sufran incontinencia que sepan que existe solución y que la clave está en practicar hipopresivos. Espero que mi testimonio os sirva de ayuda.

Anónimo.

Entrenadora: Tamara Rial.

Tengo 54 años y sufría de incontinencia urinaria. Tras la práctica *de 3 meses he conseguido reducirla*. Además, tengo mejor autoestima, más flexibilidad, el vientre más duro y firme. Me gusta mucho esta técnica *y se la recomiendo a todo el mundo*.

Anónimo.

Entrenador: David Gutiérrez.

Mi experiencia con la gimnasia hipopresiva se inició *a raíz de una incontinencia de orina que me quedó como secuela en el posparto*. Yo tenía 34 años. Se trataba de una incontinencia de orina de urgencia que ya había tratado con electroestimulación y con ejercicios de Kegel. La fisioterapeuta que me trataba me indicó gimnasia hipopresiva diaria para acabar de solucionar la incontinencia. Efectivamente, *me la ha resuelto por completo*. En el inicio realizaba tres sesiones dirigidas por Mamen, mi entrenadora personal, para conocer bien la técnica y el resto de días lo hacía yo sola. Pasé de tener pérdida de orina diarias a ser algo muy ocasional. *Ahora puedo decir que ya tengo el problema resuelto gracias a la gimnasia hipopresiva y vuelvo a estar embarazada*.

M^a Jesús Perea Santamaría.

Entrenadora: Mamen Sanz.

Soy una mujer de 52 años. No he hecho ejercicio durante quince años porque mi jornada laboral y las cargas familiares no me lo permiten. Tuve conocimiento de los ejercicios hipopresivos en una charla a la que asistí por casualidad y me pareció que podían ser adecuados para mí, puesto que padecía de incontinencia urinaria de esfuerzo, y mediante los hipopresivos aunaría tratamiento con ejercicio físico suave. Así que me *decidí en aprenderlas y practicarlas poniéndome en manos de una profesional especializada en hipopresivos*, que me hizo un programa de entrenamiento personal guiado y adaptado a mis necesidades. Ahora sigo practicando de 1-3 días a la semana aprovechando huecos en mis obligaciones diarias. Reconozco que la práctica de hipopresivos es más dura de lo que parecía, *pero la incontinencia ha mejorado significativamente y ello hace que continúe ejercitando*. También me siento físicamente mejor y he mejorado la postura. El hecho de ver a mi alrededor muchas personas con problemas de salud que podrían mejorar con los hipopresivos me hace valorar en especial el haber tenido la oportunidad de conocerlos y me mantiene constante en su práctica a pesar de las dificultades.

Cristina.

Entrenadora: Regina Carbó.

Como deportista te debo de decir que *los hipopresivos para mí han sido un buen beneficio para mi salud, tanto a nivel de mejorar mi calidad de vida, deportiva y emocional*. Soy una persona de 37 años y me encanta mi trabajo, haciendo mis clases dirigidas, los entrenos personales... y en mi tiempo libre hago *running*. Corro medias, maratones y las últimas cursas son de 65 kilómetros a 100 kilómetros. *Llevo casi siete años corriendo, donde en el cuarto año aparecen esas pequeñas pérdidas de orina*. Esta pérdida aparece en los primeros kilómetros, donde siento como caen las cuatro gotas y me siento muy incomoda. *Desde que hago mis hipopresivos matinales día a día, estas pequeñas pérdidas han desaparecido*. Los hipopresivos para mí han sido mi medicina matutina, donde los hago en ayunas y a media tarde los vuelvo a hacer. Sin duda vuelvo a repetir el curso y avanzar.

Anna (especialista en hipopresivos nivel 2).

Entrenador: Piti Pinsach.

MEJORA DE DIÁSTASIS ABDOMINAL EN MUJERES DEPORTISTAS

Tengo 35 años, llevo practicando deporte desde los 9 que comencé a hacer *karate, hasta los 29 me he dedicado a la alta competición*, así que imagina cómo era mi abdomen antes de quedarme embarazada con esa edad, 29, un abdomen, no solo terso sino totalmente endurecido, son años de trabajar toda la musculatura del cuerpo, prepararla para aguantar golpes de todo tipo.

Bien, pues con 29 me quedé embarazada, tuve mi primera hija. No sé si sea importante pero te cuento también que durante el parto tuve un problema con la placenta, se quedó dentro y tuve una importantísima hemorragia. A fin de parar la hemorragia, los médicos intentaban a toda prisa extraer la placenta. Finalmente lo consiguieron, pero creo que mi barriga quedó bastante dañada, fueron desgarros internos muy importantes. Cuando ya por fin conseguí recuperarme, pensé en la posibilidad de volver a hacer karate, *pero mi barriga era enorme y muy, muy, flácida.*

Cada vez que intentaba hacer un abdominal, algo que estaba totalmente dominado, veía como me salía una sobrebarriga exagerada, y sobre todo me daba vergüenza. Un día me palpo el abdomen y veo que mis músculos separados y desgarrados por el parto no estaban en su sitio y que toda esa sobrebarriga que salía ocupaba precisamente todo ese espacio vacío. Pensé que con el tiempo volvería a su ser. Perdí mucho peso, volví a mi peso de competición, *pero mi barriga se mantenía ahí como si estuviera embarazada de cinco meses.* Esto ha hecho que me acomplejara mucho.

A los cuatro años y ya con mi peso, vuelvo a quedarme embarazada. Durante mi embarazo veo que por encima de mi ombligo sale un bulto, ante el cual me asuste mucho, se lo comenté al médico y me dijo que todo estaba bien, que no me preocupase.

Una vez tuve a mi hijo, me puse manos a la obra, dieta y deporte, pero el bulto seguía ahí. Vuelvo al médico y me *pide una ecografía, donde me detectan dos hernias de sebo y una diástasis de unos 5 centímetros.* Este me envía al cirujano para que me quite las hernias y valore la diástasis. *Me dice de operarme las hernias.* Bien, decido que vale, me opero, pues en la mesa del quirófano me dice la cirujana *que no puede operar las hernias porque mi gran problema es la diástasis tan grande que tengo y que mi operación debe ser completa.* Me explicó que me deben coser los abdominales, pero que al tener las fibras duras no me garantiza que la sutura no se suelte, así que hay que poner una malla, y además un refuerzo. De igual manera me explican que mis fibras no son flexibles y que puedo sufrir desgarros de otras zonas donde insertan los músculos.

En medio de todo esto me puse a investigar sobre este tema y descubro los hipopresivos, pero no consigo contactar con nadie y nadie sabe nada, ni fisioterapeutas, osteópatas, nadie. Me siento bastante perdida.

Al llegar a la consulta para decirle a mi doctora la decisión sobre la operación, le digo que no lo tengo claro; por un lado, me quiero operar porque tengo un complejo increíble, pero, por otro, tengo bastante miedo al posoperatorio, a que no resulte y comience a tener más problemas todavía. Le hablé de los hipopresivos y me dijo que no sabía nada, pero que por probar que no quede, entonces *hemos quedado en que lo practique y en septiembre nos volvemos a ver. Si he conseguido mejorar la diástasis, me operan las hernias, sino, pues tengo que decidir si operarme de la diástasis y hernias o seguir así.*

He buscado vídeos y creo que he conseguido hacerlo bien. He empezado a hacerlo el mismo día de mi consulta, a finales de mayo, pasado unas 2 semanas, decidí medirme para tener una referencia, mi abdomen *medía 93 centímetros, me he medido este lunes día 30 y me puse muy contenta al ver que mi abdomen medía 88 centímetros.* Seguiré haciéndolo, pero solo sé hacer tres ejercicios, a los que les dedico unos 10 minutos todos los días. Lo que hago es que cuando estoy en el gimnasio (porque sigo ejercitándome, no concibo mi vida sin hacer deporte, aunque no sea karate) *donde me pone abdominales, me pongo por mi cuenta a hacer hipopresivos.* Todo el mundo me mira, dirán que qué hago ahí encogiendo la barriga, jajaja.

E.F.G. Email recibido por Piti Pinsach (4-7-2014).

Hola, Rosalía! Pues contarte que tras un parón sin hacer nada volví a retomarlos este verano coincidiendo que volví a correr. Noté que combinando las dos cosas el resultado era mucho mejor. Desde el verano hago *running* (en realidad, corro en cinta en casa) y bicicleta y termino mi sesión con estiramientos, ejercicios para fortalecimiento de piernas y para terminar mi tabla de hipopresivos. Actualmente llevo 3 semanas sin poder correr por una periostitis tibial (me temo que me pasé con los entrenamientos o hice una progresión demasiado rápida...).

En cuanto a mi abdomen, creo que he conseguido lo máximo que puedo conseguir sin recurrir a la cirugía. Hace tiempo que no noto mejoría, pero es que, si recuerdas, tenía una *diástasis muy importante*, y la separación que me queda creo que solo se podría reparar con cirugía... Tengo el abdomen bastante plano y duro... Sigo muy contenta con el método. Y hablo de sus maravillosos resultados a la gente siempre que puedo. De hecho, *es lo que me ha permitido ponerme el biquini sin agobiarme...* Muchas gracias por tu interés.

Anónima.

Entrenadora: Rosalía Sánchez.

MEJORA DE PROLAPSOS CON HIPOPRESIVOS

Tengo 40 años, activa físicamente y madre de dos niñas de 9 y 6 años, ambas nacidas por parto vaginal. Además de la experiencia de la maternidad, *mi primer parto también me dejó un rectocele que los años y el ejercicio físico a la antigua usanza («No pain, no gain») han hecho que desde hacía ya algún tiempo fuese empeorando hasta llegar a ser un rectocele de grado 2, 3.* Cualquier acto cotidiano era un «dolor» en el sentido de que notaba en todo momento *esa presión y un bulto asomando por la vagina que tenía que colocar hacia dentro con la mano.* Hasta sentarme me resultaba molesto. En enero, mi médico de cabecera me lo «apuntaló», literalmente, colocándome un pesario de 8 centímetros de diámetro, pero realmente la única solución a largo plazo era la cirugía.

Hace un par de años aproximadamente, *vi en la televisión hablar de los hipopresivos y me puse a investigar en internet y así fue como te conocí.* Cuando me enteré que ibas a estar en Gijón no me lo pensé y me apunté. Desde el *12 de abril he estado realizando los ejercicios básicos*, nada de abdominales tradicionales ni ejercicios de impacto y pedí que me quitaran el pesario para ver si realmente solo con hipopresivos me bastaría. El primer mes 2 días a la semana, unos 20 minutos cada día y ahora ya los estoy haciendo 5 días/semana, 15 minutos/día. *El resultado no ha podido ser mejor en tan corto espacio de tiempo. De un rectocele grado 2, 3 a un grado 1. ¡Estoy feliz! Mi marido es médico y él mismo está sorprendido del cambio. Dice que nunca ha visto cosa igual.* Él era el que me decía que la única solución era quirúrgica y ahora es él el que me dice que ya no merece la pena operarme. La verdad es que ver los buenos resultados en tan poco tiempo está siendo muy motivador y me han «enganchado», ya forman parte de mi rutina diaria de ejercicio. *Cada día, después de llegar del gimnasio, les dedico un ratito e incluso he llegado a notar cuando hago press de banca como se me activan solos los músculos del abdomen.* Es simplemente alucinante. Solo puedo decir cosas buenas de los hipopresivos, han evitado que tenga que entrar en un quirófano, son efectivos a corto plazo y ocupan poco tiempo, ¿qué más se puede pedir? Yo resido en Grimsby, en la costa N.E. de Inglaterra, a unas tres horas y media de Londres, si alguna vez hacéis curso en Leeds, Sheffield, Lincoln... avisadme por favor, son ciudades que me quedan bastante cerca y me encantaría hacer los cursos. ¡Adelante!, y os invito a que deis mi nombre y donde vivo. Parece que cuando le ponemos nombre a un testimonio (*feedback*) es más creíble. A modo de anécdota te diré que me muero de risa cuando veo a mi hija de 6 años imitando las posturas y hablando del suelo pélvico. Pues hasta aquí mi experiencia, súper positiva. *Encantada de haberte conocido, haber conocido los hipopresivos y espero que mi testimonio anime a los ingleses a practicarlos.*

Anónima.

Entrenador: Piti Pinsach.

Tengo 43 años y dos hijos, de 9 años y 7 años. Los dos partos fueron algo complicados: en el primero fue necesario utilizar el fórceps, por lo que *se produjo un desgarro en periné* y el segundo que venía grandullón hizo una distocia de hombros con lo que me gané una gran episiotomía. Como consecuencia de esto actualmente tengo un *prolapso de vejiga y el cuello uterino descendido, lo que hace que tenga una incontinencia urinaria de esfuerzo*. Además, mis músculos del abdomen también se han visto afectados, *tengo una diástasis de los rectos*, o lo que es lo mismo que si tenían que estar juntos, ves que no, que hay como un hueco entre ellos. Me fui acostumbrando a ello y lo asumí, hasta que Ana Fernández me presentó los ejercicios hipopresivos. Al principio pensé que exageraba, pero me contagié su entusiasmo y comencé a practicarlos. Cuál ha sido mi sorpresa, *que solo tras siete sesiones dirigidas, he comenzado a ver importantes cambios*. Por fin noto que controlo mi suelo pélvico sin apenas ningún esfuerzo casi inconscientemente, y con ello lo que conlleva, *ya no voy apretando las piernas para intentar que no haya fuga*. ¡LO PUEDO CONTROLAR! Prácticamente han desaparecido las fugas. Pero no es este el único motivo, por lo que todavía te animas más a seguir: la percepción postural, el saber cuando no estás manteniendo una postura que no es correcta, el cuerpo te pide corregirla sin ningún esfuerzo. Notas cómo la faja abdominal también va adquiriendo fuerza y forma y cómo el resto de músculos van teniendo más tono. Mi capacidad respiratoria ha mejorado, al aumentar la elasticidad de la caja torácica. Y lo curioso es que después de cada sesión y, a pesar de haber trabajado mucho en ellas, sales reactivado y con energía para continuar. *Por todos estos beneficios, es una actividad muy recomendable, sobre todo para los casos de incontinencia urinaria*.

Anónima.

Entrenadora: Ana Fernández.

CAMBIOS EN EL POSPARTO TRAS 12 SEMANAS DE HIPOPRESIVOS

Desde que empecé con hipopresivos, aunque había leído maravillas sobre cómo reforzaba la faja abdominal y el suelo pélvico, era un poco escéptica, sobre si realmente se notaría tanta mejoría... ¡pero he de decir que *ha superado con creces todo lo que yo pensaba que iba a mejorar!*

Los primeros cambios, aunque sutiles, son los que te hacen animarte a seguir. Empiezas a notar cómo la barriga deja de salir para fuera en posiciones que antes salía. Cuando sales de hacer hipopresivos, ¡la vitalidad con la que afrontas el día se nota! *¡Y posturalmente hablando, el cambio ha sido radical!* Pequeñas cosas, como andar más recta, y sobre todo pequeñas asimetrías corporales se están corrigiendo, lo que te hace también poder tener mejor la espalda y aliviar esos dolores que antes solía tener.

Físicamente, después de tres meses y medio, ¡mi cuerpo es otro! Después de dos partos, en mi caso, *aunque delgada, tenía flacidez en la tripa, y eso, al ir mejorando el tono muscular de la faja abdominal, también ha ido mejorando*, y como uno de los principios es la autoelongación, he conseguido recolocar un poco mi caja torácica e ir subiéndola, y ya solo consiguiendo tener esa postura, tu cuerpo mejora, ¡y la zona abdominal está mucho más definida y tonificada que antes!

Así que aconsejo a todas las personas que quieran fortalecer esa zona, que se animen, ya que los resultados son fantásticos! Siempre que seas constante, y hagas las posturas como se indica, y rodeándote de profesionales cualificados, ¡que te ayudarán en todo momento, como ha sido mi caso!

C.B.F.

Entrenador: Bruno Blanco.

Como bien se recalca en el testimonio, no es obra de milagros ni de hechizos, sino de «EJERCICIO FÍSICO», la clave del éxito se basa sobre todo en la constancia en acudir a

las sesiones de manera regular y seguir los consejos de un profesional cualificado. El ejercicio es el mejor medicamento preventivo y en cuestión de recuperación del embarazo se ha convertido ya casi en una obligación.

MEJORA DEL TRÁNSITO INTESTINAL

Tengo 37 años y soy madre de dos hijos. *Llevo practicando hipopresivos hace 3 meses y me han aportado mucho en muy poco tiempo.*

En primer lugar, *he sido siempre muy estreñida y desde que hago hipopresivos voy cada día al lavabo*, y eso que había probado de todo. Otro beneficio es la capacidad pulmonar, ya que hago *running* 2 o 3 veces por semana y piscina (después de entrenar también hago hipopresivos para compensar) y *siento que rindo más y no me canso tan rápido*. Otro beneficio es el *cambio postural*, cuando me sentaba tenía la manía de sacar barriga y ahora la he corregido bastante y me siento más recta y sin tener que pensarlo. También me he notado más tono muscular en la barriga ya que al tener los niños la tenía un poco flácida y mira que hago ejercicio y *lo único que me ha dado resultados son los hipopresivos*.

Solo darte las gracias, Ana Belén, porque las clases son geniales y tú una profesional, y por los resultados que he tenido y solamente en tres meses y ahora a continuar mejorando.

Anónima.

Entrenadora: Ana Belén.

FUTBOLISTA CON LESIÓN INGUINAL QUE HABÍA PERDIDO LA ESPERANZA

He conocido la disciplina de las abdominales hipopresivas a raíz de mi lesión de la ingle derecha, practicando mi deporte preferido, el fútbol. Un deporte que casi todos los chicos de todas las edades practican. Es *este deporte el que me ha llevado por el camino de la amargura después de una fuerte lesión* en un partido de alta competición. Los médicos me hicieron un diagnóstico muy pobre, ya que después de semanas de rehabilitación con sesiones de fisioterapia muy intensas... *el dolor que se extendía por toda la pierna no desaparecía*. Los mismos médicos habían concluido que el dolor venía de unas microrroturas del tejido muscular, pero ninguna lesión de importancia.

Pero yo continuaba teniendo dolor y problemas para correr. *Decidí dejar de jugar al fútbol* y dedicarme exclusivamente a buscar el remedio para curarme. Para volver a sentirme bien y poder correr *me puse a buscar un fisioterapeuta privado*, con el que he establecido una gran relación, sus sesiones me ayudaban a calmar el dolor, pero no desaparecía. Después de dos meses *me aconsejó que probase un osteópata*, muy conocido, y por el tipo de lesión, seguramente, hacía falta recolocar la cadera.

Siguiendo los consejos del fisioterapeuta, he asistido a las sesiones con el osteópata, pero los resultados fueron muy similares al de la fisioterapia.

Cuando todo parecía perdido, y las ganas de volver al terreno de juego eran más fuertes, *mi amigo fisioterapeuta me ha recomendado un entrenador personal que estaba aplicando una nueva terapia*, poco conocida en la disciplina deportiva, y que estaba comenzando a conocer el mundo del deporte.

Ya con muy pocas esperanzas, y las decepciones pasadas, me puse en manos de Xavi. Él se presenta como una persona que aplica una técnica, que, en principio, no tenía ningún secreto y no proporcionaba milagros. La manera cómo lo explicaba... se presentaba como una de las técnicas más sanas de trabajar todo el cuerpo y sus sentidos, si mal no recuerdo...

No sabía dónde me estaba metiendo, hasta que, PUM, la primera hipopresiva con abertura de las costillas. Una explosión de energía dentro de mi cuerpo, sentía un hormigueo en el abdomen, *una sensación de ligereza, un cuerpo potente, cargado de fuerza. Las molestias comenzaban a desaparecer, el dolor se había ido.*

No me lo creía. A la segunda semana comenzaba a entrenar con mis compañeros, y a tocar la pelota. *A la tercera semana volvía a ser titular del equipo. Durante los primeros minutos tenía ganas de llorar* (de alegría, no sufran), pero no era el momento, era el momento de demostrar y de probar mi cuerpo. Pero tengo que decir, que estas ganas las tenía desde primera hora de la mañana, acabado de levantar y en ayunas, hacía los 20 minutos de hipopresivas marcadas por Xavi. Amigos, en cuanto he comenzado a correr, la manera en que lo hacía, y sobre todo, la manera de respirar, habían cambiado. Mis pulmones tenían más oxígeno, mis músculos más sangre, y los del equipo contrario no me cogían el ritmo. Era increíblemente increíble. Después de explicar mi experiencia de primera mano, llego a la conclusión de que *si eres un amante del deporte y de la vida sana, has de saber que entre estos dos ingredientes, está el trabajo interno o hipopresivo de nuestro cuerpo.*

Yo recomiendo a todo el que aún no haya experimentado nunca la sensación de volar, que aprenda el verdadero significado del mundo de las hipopresivas.

Y si tenéis la suerte de que las aplique el Xavi, mucho mejor. Gracias por compartir conmigo tus conocimientos.

Fouad Choibí.

Entrenador: Xavi García.

LOS PROFESIONALES ESPECIALIZADOS EN HIPOPRESIVOS

Los especialistas en hipopresivos son profesionales de diferentes áreas y sus competencias dependen de la formación académica que hayan realizado. Los profesionales de la salud tienen unas competencias terapéuticas y los profesionales del ejercicio físico unas competencias de prevención, mejora y mantenimiento de la salud y del rendimiento deportivo.

Estos profesionales, especializados en hipopresivos, suelen ser fisioterapeutas, profesores y maestros de educación física y deporte, médicos, matronas, expertos en terapias naturales y otras técnicas manuales, técnicos de *fitness*, preparadores físicos... Para todos ellos los hipopresivos son una excelente técnica, complementaria a las que ya tienen, que les ayuda a obtener mejores resultados con sus pacientes y alumnos.

Los profesionales son conscientes de que la formación implica actualización. Las investigaciones muestran nuevos métodos y técnicas que proporcionan más y mejores resultados o que incluso deben substituir a otras prácticas ancestrales. La actualización de los profesionales debe ser permanente y constante en el tiempo. Es una necesidad el estar al día de las nuevas técnicas en cada ámbito profesional.

Si bien las técnicas hipopresivas, en algunas universidades de fisioterapia españolas, forman parte del contenido de las materias, todavía es poca la información y la información que reciben los profesionales.

Nuestras investigaciones, algunas de ellas tesis doctorales y otros artículos científicos, despertaron en nosotros la pasión por dar a conocer estas técnicas a colegas de todos los ámbitos y crear algo tan necesario como una interdisciplinariedad. De este modo, es muy agradable y enriquecedor ver en los cursos a profesionales de la salud y del ejercicio físico compartir conocimientos. Estimamos que es la mejor forma de sumar esfuerzos y ayudar, cada profesional según sus competencias, a mejorar la salud, la calidad de vida y el rendimiento deportivo.

Para que estos profesionales amplíen la que estimamos tan necesaria formación en hipopresivos y dar la importancia que creemos se merece la misma, hemos creado

nuestra empresa de formación International Hypopressive Physical Therapy Institute, y tenemos profesionales competentes en diferentes países que imparten cursos.

Consideramos que para que un profesional pueda tener un conocimiento completo de los hipopresivos debe hacer básicamente dos cosas:

- Prepararse en todos los programas de formación existentes, reciclarse y ampliar conocimientos con otras disciplinas complementarias.
- Experimentar y vivir sensaciones con los hipopresivos. Eso no es más que practicar y practicar, con uno mismo primero, y cuando ya crea que ha comprendido bien la técnica, empezar a trabajar con otras personas.

Un profesional de los hipopresivos puede tener un perfil profesional muy variado y cada uno de ellos utilizará los hipopresivos según estime oportuno y mejor le convenga en función de lo que es y del objetivo que desee lograr con sus pacientes o alumnos.

La comunicación entre profesionales de diferentes ámbitos es algo más que muy enriquecedora, es imprescindible y nosotros la propiciamos ya desde el inicio. Consideramos que lo ideal sería que diferentes profesionales establecieran una red de trabajo, sobre todo los que conviven en la misma ciudad, para comprender distintos puntos de vista, enriquecerse mutuamente, o derivar ante una situación que no es de su competencia. Por ejemplo, tal vez una fisioterapeuta utiliza los hipopresivos para ayudar a recuperar un suelo pélvico y, después de unas sesiones, cuando lo considere oportuno, puede derivar a su paciente a las clases de hipopresivos que se hacen en un gimnasio cercano. O al revés, un técnico de deporte se puede encontrar que tiene un cliente con un diafragma tan tenso que es mejor que, antes de iniciar el entrenamiento con hipopresivos, acuda a una fisioterapeuta que pueda encontrar el origen de esa tensión y solucionarla para después realizar los hipopresivos con total eficacia y garantías de éxito.

En España, una persona que no esté vinculada ni a la salud, ni al deporte, también puede acudir a formarse en hipopresivos. Se trata de lo que se denomina formación no reglada y puede iniciar una andadura con lo que aprenda de hipopresivos, unas veces porque es de su interés personal conocer con profundidad y de primera mano esta técnica tan buena para cuidar de su salud y otras porque es su primera incursión en un cambio de profesión que irá complementando con otras formaciones no regladas o tal vez universitarias.

Si quieres descubrir un profesional hipopresivo cerca de ti, no dejes de consultar nuestra web www.hipopresivos.com, donde encontrarás un buscador de profesionales en tu ciudad e información sobre los mismos.

Colaboradores

En este libro han colaborado:

REGINA CARB

Licenciada en Ciencias Ambientales por la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB), máster en Agricultura para el Desarrollo por la Universidad Politécnica de Cataluña (UPC) y en Agricultura Ecológica por la Universidad de Barcelona (UB), es instructora especializada en hipopresivos y profesora colaboradora de Low Pressure Fitness.

IGOR GUTIÉRREZ MAORTUA

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por el IVEF, posee un máster en Alto Rendimiento Deportivo por el COE. Experto en naturopatía, kinesiología holística, medicina tradicional china y trabajo emocional, es *coach* y docente de Low Pressure Fitness-Hipopresivos.

1 Las posturas de todos estos ejercicios pueden verse en el cuadernillo central de fotos a color.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

© Tamara Rial Rebullido, 2015
© Piti Pinsach Ametller, 2015
© La Esfera de los Libros, S.L., 2015
Avenida de Alfonso XIII, 1, bajos
28002 Madrid
Tel.: 91 296 02 00
www.esferalibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2015
ISBN: 978-84-9970-370-3 (epub)
Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Índice

Agradecimientos	3
1. Hábitos de vida saludables e hipopresivos	4
Empezar no es fácil	6
Evaluar para conocer y demostrar eficacia	7
2. Conoce el mundo hipopresivo	9
¿Qué son y por qué se llaman hipopresivos?	10
Diferentes ejercicios, distintas sensaciones, otros resultados	12
¿Los hipopresivos son algo nuevo?	16
Los hipopresivos son muy populares en España	19
3. Descubre el mapa de tu zona abdominal	22
La faja abdominal	23
El diafragma	25
El suelo pélvico	27
4. Hipopresivos, mucho más que ejercicios abdominales	29
Los hipopresivos no son ejercicios abdominales	30
Abdominales abominables	32
Ejercicios abdominales para deportistaS	41
La historia de los ejercicios abdominales	44
Testigos del fracaso de los ejercicios abdominales	49
Abdominales, un factor de riesgo para el suelo pélvico de la mujer	52
Contraer el suelo pélvico no es tan fácil y puede no ser tan beneficioso	55
5. Examina tu faja abdominal, suelo pélvico y diafragma	58
¿Qué es importante que hagan tus paredes, tu faja abdominal y tu suelo pélvico?	59
Examina tu faja abdominal. ¿es faja o colgajo?	60
Comprueba tu suelo. ¿es suelo o pantano?	62
Representación teatral de tu faja y tu suelo pélvico	65
¿Cómo reacciona el teatro de tu faja y tu suelo?	68
Los hipopresivos imponen la normalidad en las paredes	70
El diafragma: tu desatascador y bomba inspiradora	72
¿Tu diafragma es un músculo o una tabla?	73
Relaja tu diafragma y disfruta de la vida	75
Aprende a relajar tu diafragma	77

Convierte tu colgajo en una faja y tu pantano en un suelo	79
Representación teatral de tu diafragma	80
6. Motivos para ser hipofan	83
Físico-estéticos	85
De salud	89
Fórmula antiaging	90
Reeducación postural y dolores de espalda	92
Hernias	93
Diástasis	94
Preparación al parto y recuperación	95
Rendimiento deportivo	99
Sexualidad	100
7. Valorando la eficacia de los hipopresivos	101
Examina tu faja	102
Examina tu suelo pélvico	103
Examina tu diafragma	104
Mide tu cintura	105
Mide tu altura	106
Hoja de evaluación	107
8. Nuevas sensaciones con la práctica de hipopresivos	108
Primeros pasos hipopresivos	109
Pautas posturales de los hipopresivos	110
Pautas respiratorias de los hipopresivos	115
Cuatro razones por las que no se abre la caja torácica	117
Teatro del diafragma al realizar un hipopresivo	121
9. Los ejercicios hipopresivos más populares	124
Venus	126
Atenea	127
Artemisa	128
Aura	129
Maya	130
Hestia	131
Deméter	132
10. Más hipopresivos	133
Hipopresivos en pareja	134

Ejercicio aura con brazos en posición media	136
Ejercicio aura asimétrico en pareja	137
Ejercicios Atenea y Hestia	138
Hipopresivos en movimiento	139
Freya en pared	140
Afrodita, un ejercicio sexual	141
Deméter asimétrico	142
Más ejercicios, más y mejores resultados	143
11. El entrenamiento hipopresivo	144
Tu plan semana a semana	147
12. Hipopresivos para todas las personas	151
Para ella y también para él	152
Para todas las edades y condición física	153
Para los grupos de riesgo	154
Para iniciarme y comenzar con los hipopresivos	156
¿Cuándo voy a ver resultados?	158
¿Solo o acompañado?	159
¡Para toda la vida!	160
13. Tus pautas de nutrición hipopresiva	161
Necesidades nutricionales del ser humano	163
Factores negativos para el correcto funcionamiento del organismo	164
Alimentos desequilibradores	166
Alimentos equilibradores	167
Preparándonos para el cambio	168
Ejemplo de planificación diaria	170
Notas finales	171
14. Testimonios reales	172
15. Los profesionales especializados en hipopresivos	187
Colaboradores	189
Notas	190
Créditos	191