

Origine

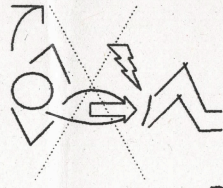
Créée dans les années 1980 par Marcel Caufriez, à l'origine utilisée dans la rééducation post-partum (après accouchement), **cette gym abdominale est bénéfique pour la sangle musculaire sans être néfaste pour le périnée.**

Du bon sport

En effet, il est maintenant démontré que l'utilisation intensive d'abdominaux classiques (qui augmentent la pression intra-abdominale) est néfaste pour le soutien du périnée. Il est donc préférable d'utiliser une **pratique sportive quotidienne basée sur le maintien corporel et la posture** (et non le mouvement) des exercices hypopressifs.

De la performance

C'est LA nouvelle gym.
Utilisée dans le sport de haut niveau, elle double les capacités d'amortissement du plancher pelvien (périnée), augmente la capacité en apnée, la résistance générale à l'effort, le métabolisme de récupération, la capacité de concentration...



Gym Globale

Les exercices ont une action sur le **système nerveux profond**, modifiant l'organisation interne, la connexion entre les neurones, ce qui **harmonisera** les contractions musculaires dans les gestes et la posture.

Gym Posturale

- Fait appel à des postures particulières, tenues un certain temps.
- Entraîne une modification de la posture globale et du schéma corporel.

Gym Hypopressive

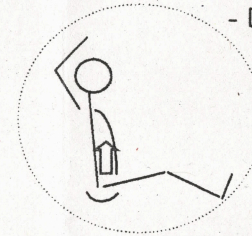
Le maintien des postures et le relâchement tonique du diaphragme (**technique d'aspiration viscérale**) provoquent immédiatement une chute des pressions thoracique et abdominale.

Gym Abdominale

Le maintien de la posture et le relâchement du diaphragme entraînent **une contraction réflexe des muscles abdominaux et du périnée.**

Effets

- Tonification des muscles abdominaux
- Diminution du tour de taille (-8%)
- Tonification des muscles du périnée
- Lutte contre l'incontinence urinaire
- Lutte contre la descente des organes
- Amélioration de la posture, l'équilibre
 - La concentration, la mémoire
 - Diminution des douleurs de dos
 - Des douleurs articulaires
 - De certaines migraines, vertiges
 - Etc...



Pour tous

Cette gymnastique est fortement conseillée aux femmes ayant accouché, mais elle est radicalement bénéfique pour quiconque la pratique selon le protocole : les bienfaits commencent au bout de quelques séances et sont définitivement mémorisés par le corps au bout de 6 mois de pratique régulière.

**De 7 à 77 ans,
pour hommes et femmes !**

Seules contre-indication :

- Grossesse
- Hyper tension artérielle
- Gros problèmes articulaires