



GIMNÀSTICA ABDOMINOPELVIANA: Abdominals, Postura i Sòl Pelvià *Molt més que Hipopressius!*

Un treball complet d'integració postural, propiocepció i activació de la faixa abdominopelviana, des d'un ampli enfoc del què significa l'equilibri postural, el treball abdominal i la integració del sòl pelvià en la vida diària, reunint el treball de consciència corporal i reeducació postural, el treball de la faixa abdominopelviana i tècniques hipopressives, el treball pelvià i perineal, juntament amb l'aprenentatge dels hàbits i els coneixements que ens ajudin a adquirir i integrar bons hàbits posturals i recursos per mantenir-los saludables.

Amb la divulgació els darrers anys de la gimnàstica hipopressiva, sembla que es comença a ser conscient que és necessària una recuperació postpart o un entrenament de la faixa abdominal diferent de com s'havia practicat fins ara,... però com a fisioterapeuta especialitzada en uroginecologia, cada dia em trobo amb més gent que fa anys que practiquen suposadament hipopressius però segueixen sense reprogramar la faixa abdominal ni resoldre temes de sòl pelvià.

La meva intenció amb aquestes classes és recolzar els participants perquè reconeguin el seu sòl pelvià i com treballa conjuntament amb la faixa abdominal, la postura, la respiració i l'equilibri postural. Un treball ampli i creatiu amb el treball amb el TRONC propioceptiu, abdominals i tècniques hipopressives sense contraindicacions, treball postural i consciència corporal, i tot el bagatge que us puc oferir per comprendre i integrar el funcionament postural i del sòl pelvià per a la salut de la persona.

A la base de la nostra postura hi ha la pelvis i el sòl pelvià, sense aquesta base ferma, viva i funcional, serà difícil mantenir la columna vertebral, la respiració i els nostres òrgans i vísceres saludables.

IMPARTEIX: Marta Jiménez



Fisioterapeuta i mare, amb més de 25 anys d'experiència professional i docent, especialitzada Fisioteràpia Obstètrica, Uroginecològica, Coloproctològica i Naixement Fisiològic. Neuromiostàtica Visceral i Mètode de Reeduació Abdominal APOR de la Dra. Bernadette de Gasquet, Gimnàstica Abdominal Hipopressiva de M. Caufriez, i Perineu i Moviment amb Blandine Calais-Germaine. Responsable de Fisioteràpia de la Unitat de Sòl Pelvià de l'Hospital de Santa Caterina (Salt) des de la seva creació el 2003.

Vaig començar fa anys amb la Reeduació Postural global (RPG), Stretching Global Actiu (SGA), i Cos i Consciència de Georges Corchinoux, i amb els anys la meva tasca terapèutica s'ha anat encaminant cap al món del sòl pelvià, i la Biodinàmica Craneosacral, especialitzant-me en Teràpia Pre i Perinatal i en el treball amb nadons i famílies, maternitat i criança, així com en desenvolupament psicomotriu des del treball de Reflexes Primaris i Teràpia de Moviment Rítmics i MNRI. Formada en diverses tècniques globals i teràpies complementàries (Reflexoteràpia, Flors de Bach, Shiatsu,...) entre d'altres formacions sempre des de la visió global i integradora de la persona