

BANDHAS Y EJERCICIOS HIPOPRESIVOS



Saramama

◆
Kinesióloga Shiv Charn Kaur



BANDHAS



Yoga post-parto



Asanas

- Recuperación órganos internos
- Fortalecer SP
- Activar TV
- Fortalecer y relajar los músculos de la espalda
- Alineación y postura
- Relajar hombros, cuello y columna dorsal para favorecer la lactancia



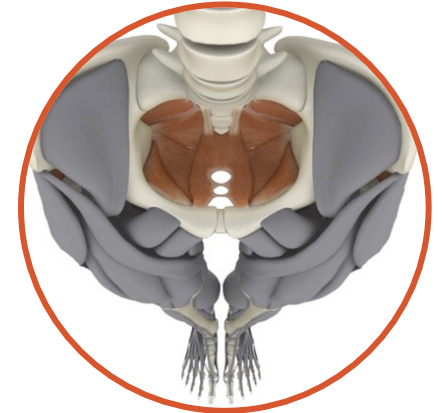
Pranayamas

- Equilibrar sistema nervioso
- Quietud mental
- Energía, vitalidad
- Disminuir la ansiedad
- Coordinación mecánica respiratoria



Meditación

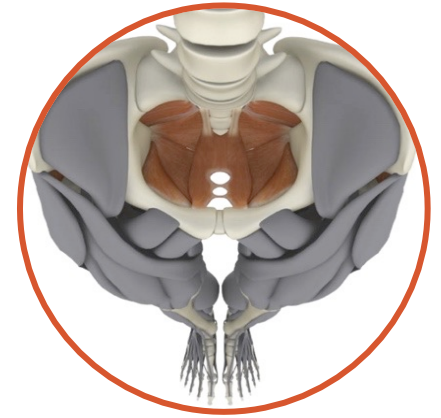
- Relajar
- Bajar ansiedad
- Energía, vitalidad
- Trabajar los miedos
- Conexión con el bebé
- Confianza y seguridad



Bandhas

- Activar SP
- Favorecer Coordinación DT
- Uddiyana Bhanda / GAH
- Mulbandha

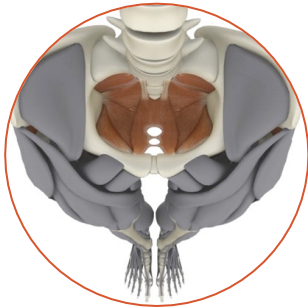
Yoga post-parto



Bandhas

- Activar SP
- Favorecer Coordinación DT
- Uddiyana Bhanda / GAH
- Mulbhanda

BANDHAS



En sánscrito significa "cerrar", "bloquear", "sostener".

Cerraduras aplicadas a las áreas del cuerpo, las cuales dirigen el prana y el apana.

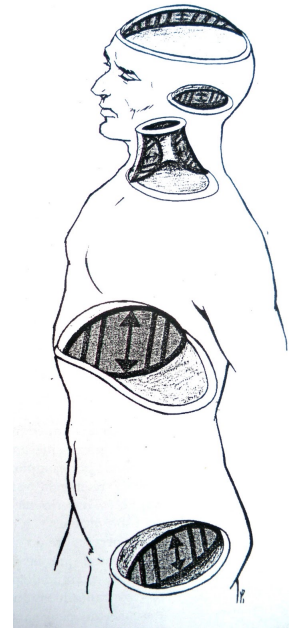
Buscan bloquear el prana en áreas específicas del cuerpo y redirigir el flujo de energía al canal central y con eso el despertar espiritual.

Permiten que se establezca un equilibrio que tenga un impacto enorme sobre el sistema entero del cuerpo y la mente.

Asana, Pranayama, Mudra, Bandha. Swami Satyananda Saraswati

Hay tres bandhas principales:

- Cerradura de cuello (jalandhar bandh)
- Cerradura de diafragma (uddiyana bandh)
- Cerradura de raíz (mulbandh)
- Gran cerradura (mahabandh)



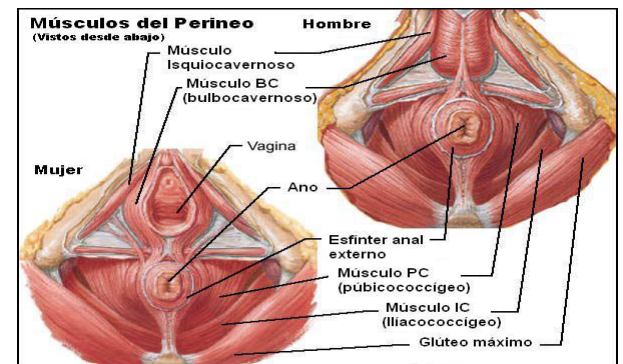
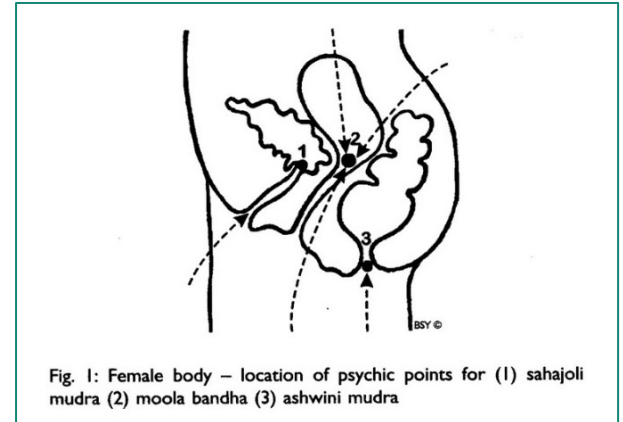
Usamos los Bandhas para construir las posturas desde el interior. Son medidas protectoras que construyen una base y luego protegen.

Alineación divina, Guru Prem Singh

MULA BANDHA · CERRADURA DE RAIZ

- Contracción musculatura del piso pélvico, específicamente perineo o vagina.
 - Contracción y relajación. Consciencia
 - Contracciones con retención o suspensión del aire.
 - Aplicar en conjunto con Jalandhara banda
- Mejora la circulación de la sangre en la zona del perineo y tonifica los nervios pélvico
 - Tonifica los órganos sexuales
 - Genera vitalidad
 - Incide en muladhara chakra
 - Genera una corriente de impulsos nerviosos y energéticos hacia la cabeza, estimulando los centros superiores del cerebro.

Asana, Pranayama, Mudra, Bandha. Swami Satyananda Saraswati

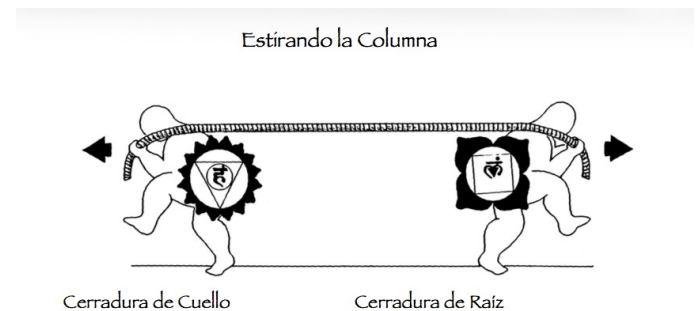
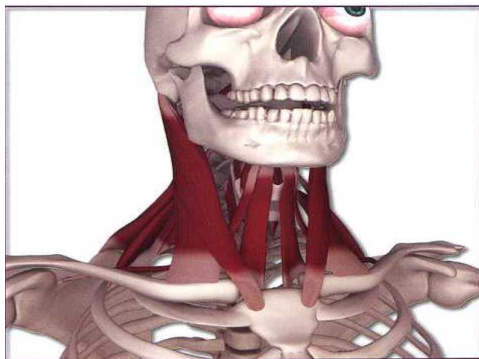


La terapia de yoga de tres meses es una medida segura y eficaz como terapia adyuvante a las modalidades de tratamiento convencionales para reducir síntomas de grado leve de prolapso. Un tratamiento conservador con la terapia de yoga Mula bandha puede ayudar a reducir la dependencia de los pesarios, las intervenciones quirúrgicas y sus efectos secundarios asociados.

Effect of Mula Bandha Yoga in Mild Grade Pelvic Organ Prolapse: A Randomized Controlled Trial . Sweta KM, Amrit Godbole1, Awasthi HH, Uma Pandey2

JALANDHAR BANDHA · CERRADURA DE CUELLO

- Compresión de la garganta, contracción músculos del cuello, elongación de las cervicales.
- Libera tensión se la columna cervical.
- Despeja bloqueos en la columna vertebral entre el área superior del diafragma y la base del cráneo para que la energía pueda alcanzar los centros superiores localizados en la cabeza.
- Ajusta el ritmo cardíaco, la presión sanguínea y los ritmos de las ondas cerebrales
- Provoca un masaje en las glándulas tiroides y paratiroides
- Intensifica la actividad del quinto chakra vishuddhi
- Relaja la mente



UDDIYANA BANDHA · CERRADURA DE DIAFRAGMA

Cómo hacerlo?

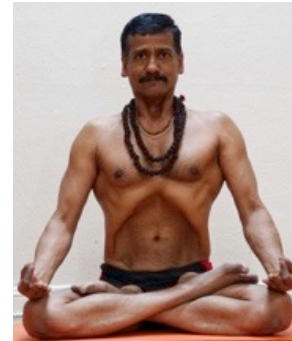
Inspirar y espirar para vaciar completamente los pulmones.

Dejar el abdomen relajado y, como si inspirásemos torácicamente (pero sin tomar aire) elevar el diafragma y retraer el abdomen (hacia atrás y hacia arriba) como si se quisiera pegar el abdomen a la columna.

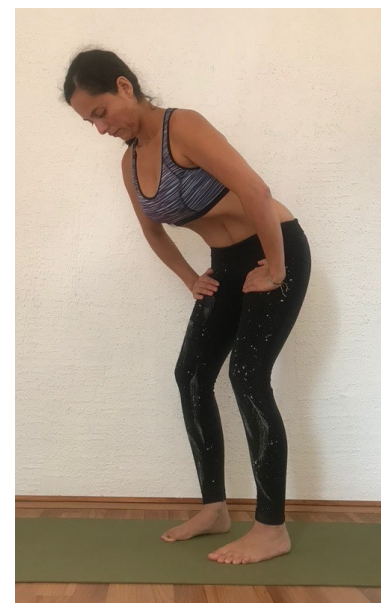
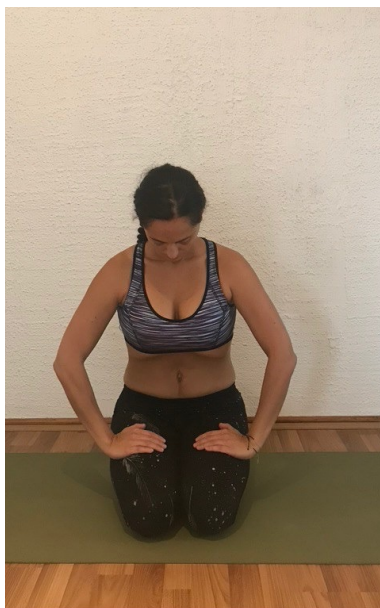
Mantener el cierre (con pulmones vacíos) durante un tiempo.

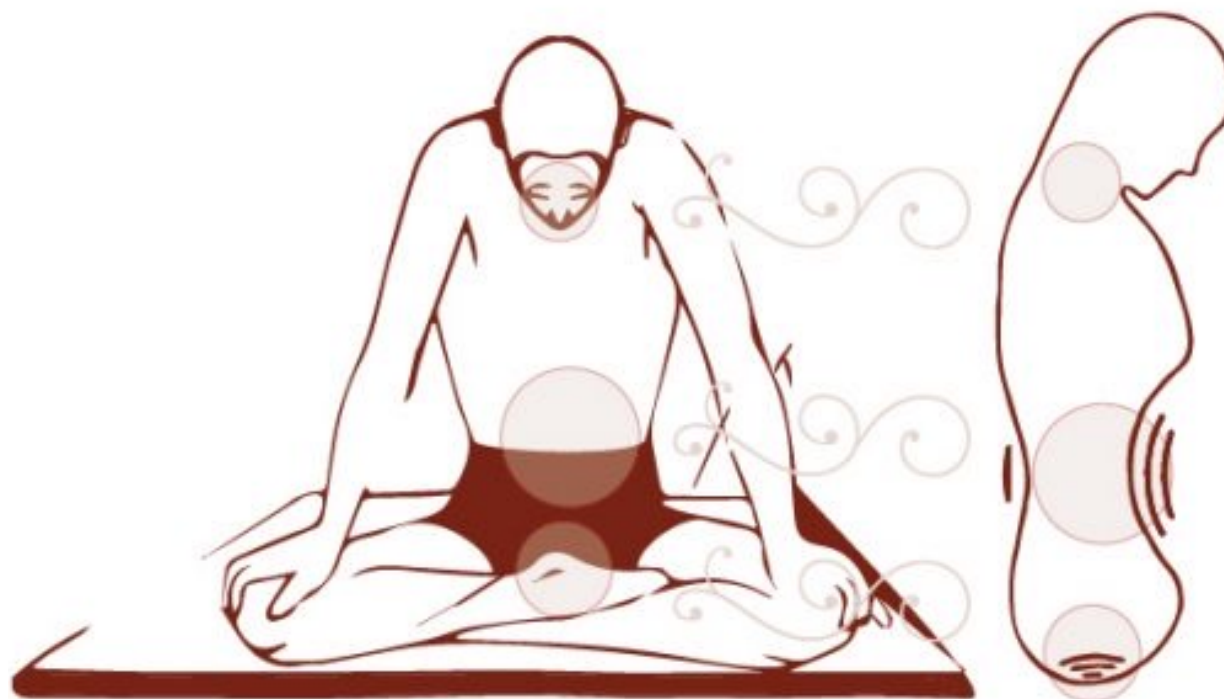
- Masajea los órganos abdominales
- Mejora el funcionamiento del aparato excretor y digestivo
- Estimula la actividad del tercer chakra manipura
- Regula las glándulas suprarrenales

Contraindicado en hipertensión, hernias, úlceras, enfermedades del corazón y mujeres embarazadas. No se realiza en post-parto inmediato.



UDDIYANA BANDHA · CERRADURA DE DIAFRAGMA





**JALANDHARA
BHANDA**

Pegar la barbilla
al esternón

**UDDIYANA
BHANDA**

Se contrae levemente
el abdomen

**MULA
BHANDA**

Se contrae levemente
el suelo de la pelvis.

MAHA BHANDA Combinación de los 3 bhandas principales.



EJERCICIOS HIPOPRESIVOS



QUÉ SON?

Son ejercicios **POSTURALES Y RESPIRATORIOS** que logran una disminución de la presión en las cavidades torácica, abdominal y pélvica.

HIPO (baja)
Presivos (presión)

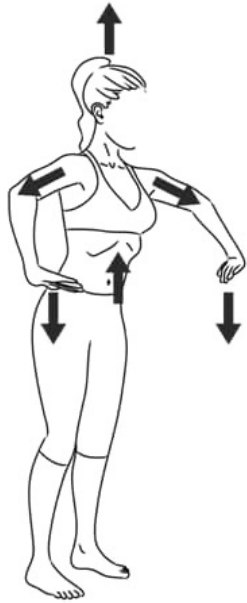
ORÍGENES:

- Del Yoga, Uddiyana Bandha
- Vacuum abdominal en fisioculturismo (1970)
- Marciel Caufriez crea la Gimnasia Abdominal Hipopresiva (1980) en base a la aspiración diafragmática. En 2006 crea las Técnicas Hipopresivas dinámicas.



TÉCNICA POSTURAL:

- Autoelongación
- Estiramiento cervical
- Inclinação del eje adelante
- Decoaptación escapular



TÉCNICA RESPIRATORIA:

- Gran movilidad del tórax
- ASPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA (Apnea espiratoria + Apertura Costal)



BENEFICIOS

Los principales efectos de la GAH (Esparza, 2007):

- Tonificación de los músculos de la faja abdominal y del suelo pélvico.
- Disminución de la congestión de la pelvis menor.
- Normalización estática y biomecánica visceral pelviana.
- Activación ortosimpática.
- Normalización postural global.

Además....

- Reducir el perímetro de la cintura
- Prevenir y mejorar la incontinencia urinaria, los prolapsos y la diástasis abdominal
- Mejorar la postura y disminuir los dolores de espalda
- Mejorar la vascularización en la pelvis y el retorno venoso en miembros inferiores
- Prevenir hernias de todo tipo (inguinales, lumbares, discales, umbilicales, vaginales, etc)
- Mejorar los parámetros respiratorios



INDICACIONES

- Entrenamiento físico
- Prevención
- Complementario a tratamiento en IU y prolapsos
- Post-parto
- Dolor lumbar
- Diástasis abdominal
- Entrenamiento respiratorio
- Pre-post cirugías suelo pélvico, próstata

CONTRAINDICACIONES

- Gestación
- Hipertensos
- Hernias
- Patologías específicas



CUÁNDO COMENZAR EN EL POST-PARTO?

- Luego de 2 meses del parto vaginal
- Luego de 3 a 4 meses de una cesárea
- Evaluar situaciones especiales
- Práctica especial en casos de diástasis

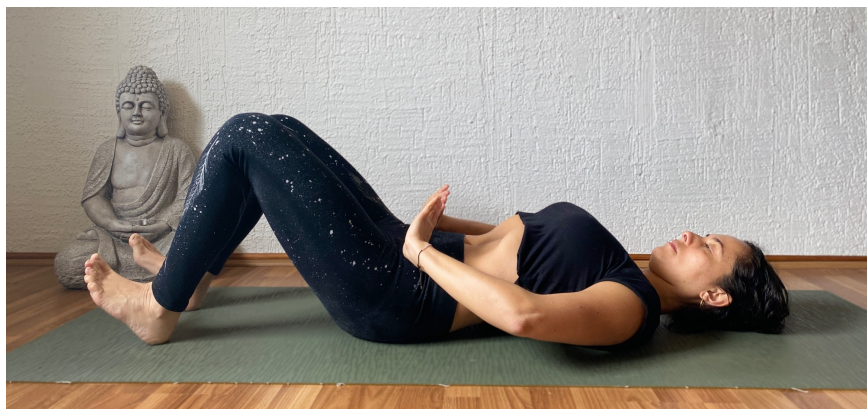




Consciencia de la
respiración torácica



Aspiración diafragmática
(Apnea + apertura costal)



Postura "Supino" con 3
variaciones de brazos



Cuadrapedia



Cuadrapedia
con eje adelante



Triángulo

- SHIV CHARN KAUR – CONSTANZA HOLVOET
- Mail: mujerespiral@gmail.com
- Teléfono: (+56) 9 8 1789192
- @mujerespiralshiv
- www.mujerespiral.cl

