Marcel Caufriez, **creador del método hipopresivo y doctor en Ciencias de la Motricidad**

«EL EJERCICIO HIPOPRESIVO ES EL MEJOR PARA EL ABDOMEN»

Una técnica muy eficaz para mejorar la postura y prevenir dolencias.

Marcel Caufriez ha presenciado cientos de partos y sigue fascinado por la mujer y por el momento en que un ser se abre camino a la vida. Nacido en Bélgica en 1950 y afincado en Mallorca desde hace más de diez años, posee un currículum extensísimo, en el que no faltan distinciones honoríficas como la Cruz Oficial de la Orden de la Corona de su país. Catedrático de Ciencias de la Motricidad y Readaptación por la Universidad Libre de Bruselas, posee varias licenciaturas y ha dedicado buena parte de su carrera a la investigación. «He ejercido de muchas cosas –cuenta este erudito escondido tras un aspecto campechano–. Tuve que trabajar de muy joven porque mi familia sufrió un accidente de automóvil que les mantuvo años en el hospital. Empecé después mis estudios de kinesioterapia. Como licenciado en Ciencias del Deporte he sido entrenador de un equipo de fútbol y estoy licenciado en Sexología. Todo lo que concierne a la mujer me interesa».

Fue en 1980 cuando Caufriez revolucionó la reeducación uro-ginecológica y la rehabilitación posparto al crear el método hipopresivo, un sistema de técnicas de aspiración diafragmática que ahora enseña por todo el mundo. El método hipopresivo está considerado la mejor terapia para prevenir y tratar las incontinencias urinarias y para la recuperación posparto, ya que es la única que tonifica la musculatura abdominal y equilibra el abdomen, la pelvis y el perineo sin perjudicar al suelo pélvico. En el mundo del *fitness* se usa cada vez más como sistema de entrenamiento. Tiene múltiples beneficios: prevención y mejora de hernias abdominales, inguinales, discales, vaginales, del asma, de la postura y reducción del perímetro de cintura. Sus practicantes afirman gozar más de sus relaciones sexuales, ya que se favorece la vascularización de la zona, se tonifican los músculos del suelo pélvico y aumenta la sensibilidad.

Marcel Caufriez (Frameries, 1950) ha revolucionado la rehabilitación de la zona pélvica.

FOTOMOBIL

QUITAR PRESIÓN

–¿Cómo definiría el método hipopresivo?

–Para mí más que una gimnasia es una filosofía. La mayoría de actividades cotidianas y las deportivas (correr, ir en bicicleta, nadar...) aumentan la presión abdominal y empujan los órganos internos hacia bajo. Si la musculatura de la faja abdominal no está tonificada para soportar este desplazamiento, se dañan las estructuras responsables de la estabilidad corporal y de otras funciones, como la micción o la función sexual. Este aumento de presión continuada, junto al sedentarismo y la edad, se traduce en un aumento del volumen del vientre, que sale hacia fuera.

El método hipopresivo es la única actividad que disminuye la presión en vez de aumentarla. La técnica es muy precisa. Con una serie de breves ejercicios realizados sin aire en los pulmones se disminuye la presión torácica, abdominal y pélvica y se activan, de forma involuntaria, las fibras musculares responsables del tono muscular de estas zonas.

En unas posturas muy concretas se realiza una espiración forzada, se bloquean las vías respiratorias a la vez que se abren las costillas. Con ello se produce un efecto de succión, el abdomen se mete hacia adentro y se recupera la tonicidad de ese centro de control y de sostén de todo el cuerpo que es la faja abdominal y el suelo pélvico.

–¿Puede ponerme un ejemplo de ejercicio?

–Colócate en cuadrupedia con los codos ligeramente flexionados y las manos separadas unos 20 cm con los dedos mirándose. Estira el tronco como si empujaras la mano que alguien ha colocado en tu cabeza. Aprieta el mentón contra el esternón y siente cómo aumenta la tensión en la faja abdominal. Atiende a las sensaciones que percibes en el suelo pélvico. Avanza el cuerpo como si alguien te tirara del pelo.

Todas estas acciones han tensado la faja abdominal y el suelo pélvico sin una orden voluntaria. Ahora expulsa todo el aire, cierra las vías respiratorias y abre las costillas. Sentirás una succión como si se cogiera aire por la vagina o el ano. Aguanta en apnea entre 8 y 12 segundos. Inhala y repite varias veces el ejercicio hasta dedicarle entre cinco y diez minutos.

–¿Cómo descubrió los efectos de la gimnasia hipopresiva?

–Por casualidad. Rehabilitaba bebés que habían tenido problemas motores y cerebrales a causa de un parto complicado. Los profesores me decían: «Tendrías que estar en las salas de parto, el parto origina estos trastornos». Hice una tesis sobre las mejores posiciones para parir, pero la abandoné porque ningún ginecólogo accedía a llevarla a la práctica. Como había visto que muchas mujeres tenían problemas de descenso de órganos y pérdidas de orina tras el parto, decidí ayudarlas. Exploré a muchas mujeres que padecían un desplazamiento de órganos. Un día le dije a una que contrajera el periné y entonces se elevó la vejiga. «¿Qué hace?», pensé. Como estaba toda la exploración filmada, después vi que se había producido una contracción del músculo serrato mayor. Así empezó todo.

¿QUÉ PASA AL TOSER?

–Cuatro de cada cinco personas tienen una faja abdominal hipotónica. ¿Cómo puedo saber si la mía está desactivada?

–Hemos puesto a punto ocho tests sencillos para determinarlo, validados a través de ecografías que cuantifican la hipotonía de esta zona. Uno de ellos consiste en toser. Si cuando toses tu vientre sale hacia fuera en vez de ir para dentro, tienes una faja abdominal que no está ejerciendo la función básica de mantener las vísceras y el tubo digestivo.

–Existen ejercicios hipopresivos estáticos y dinámicos. ¿Qué los diferencia?

Marcel Caufriez, **creador del método hipopresivo y doctor en Ciencias de la Motricidad**

«Si al toser tu vientre sale hacia fuera en vez de ir adentro, tu faja abdominal no cumple su función».

-En los estáticos no hay desplazamiento y por tanto es más fácil controlarlos. Los dinámicos están pensados para la sala de *fitness*, tienen más dificultad. Ahora hemos creado los *hipopresivos-dance*, que implican torsiones. Tanto con estos últimos como con los dinámicos se enriquece la conciencia corporal de la persona.

RIESGOS DEL DEPORTE

-¿Está dando buenos resultados como sistema de entrenamiento?

-Los hipopresivos son los abdominales más saludables. Cuando se hace un *crunch* (abdominales que llevan la cabeza a las rodillas) se produce un aumento de fuerza de la faja abdominal pero disminuye el tono postural. Estos abdominales no protegen la espalda y además perjudican al suelo pélvico.

Con los hipopresivos, la contracción abdominal se produce de forma automática y con ello normalizamos la lordosis. Son el único sistema que compensa el exceso de presión intraabdominal que conllevan las actividades deportivas como correr o saltar. Además, se gana fuerza explosiva. Es importante introducirlos en el mundo del *fitness* porque en mujeres deportistas de élite, o sin hijos o incluso en gimnastas muy jóvenes, existe una elevada incidencia de incontinencias y caídas de órganos internos. Las corredoras de maratón padecen, en un porcentaje muy elevado, incontinencia urinaria y con los hipopresivos se reducen los riesgos y se mejora la flexibilidad. Hacer ejercicio está bien, pero amortiguando la presión que se produce en el suelo pélvico, sobre todo en el caso de la mujer.

EFECTOS EMOCIONALES

-¿El método hipopropresivo elimina tensiones corporales?

-En cinco minutos los ejercicios hipopresivos normalizan las tensiones musculares; en especial disminuye la tensión de la cadena muscular posterior. Con ellos se activa la segregación de dopamina, la morfina natural. El orgasmo tiene que ver con una gran cantidad de dopamina segregada en un tiempo muy corto. En el caso del ejercicio hipopresivo la dopamina se libera lentamente pero, cuando hay suficiente dopamina, se excita el neumotáxico. Este centro respiratorio es el jefe de todos los músculos respiratorios incluido el periné que, como Hodges descubrió, es también un músculo respiratorio. Al lado de este centro neumotáxico hallamos un montón de elementos vinculados a la postura. Eso facilita la descompresión de los discos intervertebrales, lo que se añade al estiramiento que proporcionan las propias posturas de los hipopresivos.

Para desarrollar una hernia discal se necesita una hiperpresión, que suele venir de las vías respiratorias superiores y del diafragma torácico. Si tratamos el tema respiratorio, hay menos presión y por tanto menos riesgo de sufrir hernias.

-¿Tiene efectos sobre las emociones?

-Uno de mis colegas, que entrena a profesionales del Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat (Barcelona), aplica los hipopresivos como entrenamiento en deportistas de élite y ha comprobado que, además de incrementarse el hematocrito y otros valores biológicos, se producen mejoras psicológicas, como un aumento de la resistencia al sufrimiento y al estrés en una competición.

Este método amplía el esquema corporal de la persona y crea nuevos circuitos neuronales. Como te decía, tras cinco minutos de hipopresivos hay una normalización de las tensiones corporales. Falta investigar más, parece que enviamos un mensaje sensitivo al cerebro para que realice un *reset*. La gente nos dice que se siente distinta. La dopamina mejora el estado de ánimo y, además, al final de cada sesión se realiza una relajación profunda. Así que una sesión de hipopresivos te deja nuevo. De hecho, gracias a esta excitación del neumotáxico estamos obteniendo muy buenos resultados en el asma.

AYUDA EN EL PARTO

-¿Por qué dice que muchos partos suponen una mutilación sexual de la mujer?

-Algunos me tachan de provocador, pero puedo aportar pruebas de lo que afirmo. En España se realiza una episiotomía al 95% de mujeres que dan a luz por primera vez. La OMS recomienda que esta cifra no supere el 6%. En Suecia no llega al 4% y en Inglaterra está en el

6%. En Francia se sitúa en el 65%. La episiotomía supone una mutilación porque con ella se corta un nervio rectal inferior que está en la piel y que forma parte de la inervación sexual de la mujer. Este corte resulta irreparable. También las ventosas y los fórceps son instrumentos que desgarran tejidos.

Por otra parte, la relajación del suelo pélvico que sufren gran parte de las mujeres occidentales les lleva a tener partos más difíciles y a sufrir pérdidas de orina durante el embarazo. No es algo aceptable. Los hipopresivos podrían facilitar el parto y la fase de expulsión del feto.

–¿Cómo?

–En la fase de expulsión del feto no hay que empujar. El parto es un acto fisiológico y natural. La medicina tiene que acompañar y solo debe actuar cuando es imprescindible porque intervenir significa entorpecer este proceso. Hay dolor, pero el dolor en el parto cumple una función: segregar prostaglandinas que conllevan la producción de oxitocina, la hormona del amor, que a su vez es responsable de las contracciones del útero. Con la anestesia epidural se inoculan opiáceos y derivados de cocaína (lidocaína) y se provoca un bloqueo motor que repercute en el útero y las contracciones porque desaparecen las prostaglandinas.

De ese modo no hay dolor, pero tampoco contracción. Entonces el médico inyecta oxitocina, ¿pero qué cantidad? Según qué dosis puede haber riesgos. En el sur de Bélgica hay una maternidad que utiliza solo hipopresivos para parir y el tiempo del expulsivo no se alarga más de un cuarto de hora. Se trata de hacer una apnea en la fase expulsiva. El perineé se contrae y así el bebé sale rápidamente y sin dolor. Con los hipopresivos realizas además una hipnosis positiva porque te estás concentrando en un tema en particular que te aleja del dolor.

Marcel Caufriez conversa con Silvia Díez, colaboradora de *Cuerpomente*.

PROGRESO MÉDICO

–¿Qué opinan los médicos?

–Sé que no se puede aceptar todo, pero hay que estar abierto a los cambios y descubrimientos. O al menos, escuchar. Las ciencias médicas evolucionan, lo que se decía en el siglo XIX hoy ya no es cierto. La medicina tiende a medicalizar, lo que no siempre es bueno. Dicen que Pasteur tenía una hija que iba a dar a luz y le pidió al ginecólogo que se lavase las manos. Este le dijo que nunca lo hacía y añadió: «Los microbios no existen. Pero me lavaré si admites en la Academia de Ciencias Médicas que te has equivocado». Pasteur accedió. El ginecólogo se desinfectó y después Pasteur no negó su descubrimiento. La ciencia debe permanecer abierta a los nuevos conocimientos.

Silvia Díez

MÁS INFORMACIÓN

www.marcel-caufriez.net

www.metodohipopresivo.com