

HIPOPRESIVOS

Impartido por Joan Sendra

QUE SON LOS HIPOPRESIVOS?

Es una técnica abdominal que deriva de Uddiyana Bandha, que consiste en una retracción de la musculatura abdominal, suelo pélvico y diafragma. Es una técnica que parece difícil y antinatural, pero justamente es una manera de trabajar la musculatura diafragmática y del suelo pélvico de una manera que no lo hacemos normalmente.

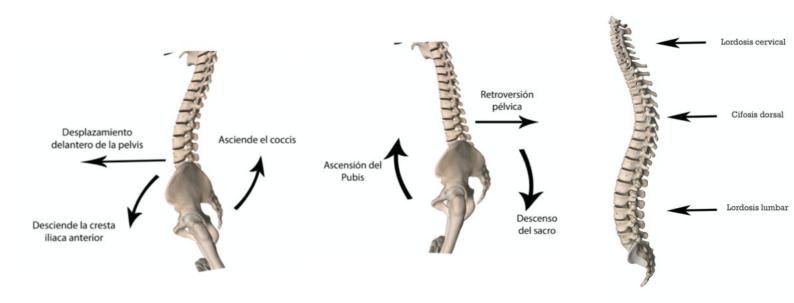
Para que los hipopresivos sean realmente efectivos, lo ideal sería practicarlos todos los día, ya que por un lado generas tonificación muscular y un patrón mental que establece una manera de hacer y de respirar.

La musculatura principal implicada es la musculatura del suelo pélvico, abdominal, diafragmática, pectoral y del cuello, para ello vamos a conocer la anatomía de la zona.

Es una técnica que deriva de Uddiyana Bandha, proveniente del yoga (que veremos más adelante) y que se ha perfeccionado según las exigencias físicas y mentales de occidente.

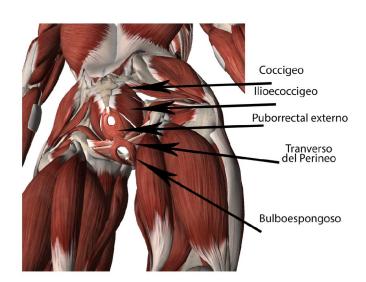
ANATOMÍA ESTRUCTURAL

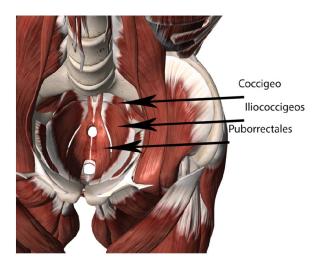
La columna tiene una serie de curvas naturales que su función principal es la de amortiguación de las cargas y los impactos. Cuando tenemos tensiones o falta de tonicidad muscular, la estructura pierde su estabilidad generando cambios en las curvas estructurales, aumentando o disminuyendo esas curvaturas.



ANATOMÍA MUSCULAR

El suelo pélvico





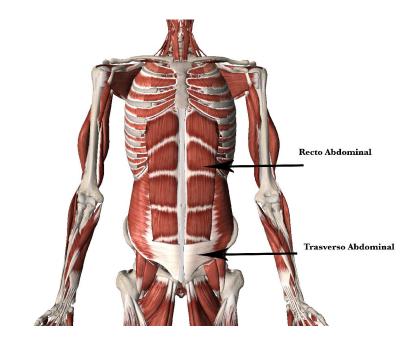
Es quizás el grupo muscular más castigado del cuerpo, en especial en las mujeres, ya que es una musculatura en forma de cuenco donde soporta el peso de todas las vísceras, la fuerza de la gravedad y las tensiones emocionales, generando una enlongación muscular que impide a los esfínteres hacer su función de una manera correcta y uno de los efectos es dificultad en mantener los esfínteres bien cerrados para no producir pérdidas de orina.

La musculatura abdominal

La musculatura abdominal es la más importante cuando realizamos los hipopresivos, ya que necesitamos si o si de esta musculatura para comprimir y elevar todas las vísceras.

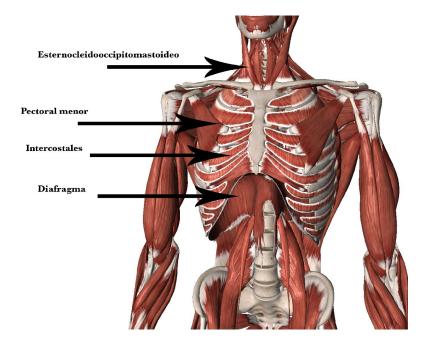
El transverso abdominal, al que también se le denomina el bajo vientre permite entre otras cosas, la alineación pélvica que combate las hiperlordosis y las anteversiones pélvicas.

Los rectos abdominales son los que en gran medida, van hacer el mayor movimiento muscular junto con el diafragma en los hipopresivos.



Musculatura superior

El diafragma es el músculo principal respiratorio y los intercostales, los pectorales y los esternocleidooccipitomastoideo son los encargados de abrir la parrilla costal para que los pulmones tengan mas espacio en su expansión.



QUE SON LAS BANDHAS?

Son una técnica Yóguica de compresión de ciertos grupos musculares que también se le llaman "cerraduras", que sirven tanto para a nivel orgánico, muscular o energético. Y como veremos es la base de los hipopresivos, para ello tenemos que tener una práctica en el manejo de la tonificación y la relajación de estas cerraduras.

Mulbandh

Esta es la más compleja de las tres cerraduras. Coordina, estimula y equilibra las energías involucradas con el recto, órganos sexuales y punto del ombligo. Redirige el exceso de energía sexual hacia la creatividad y la reparación corporal. Corrige la vitalidad sexual, por lo tanto, equilibra los primeros chakras. Usualmente, se aplica en conjunto con la cerradura del cuello.

La técnica

- Contrae el esfínter anal. Siente los músculos elevarse hacia arriba y hacia abajo.
- Una vez que estos músculos se junten y se muevan, contrae el área alrededor de los órganos sexuales. Esto se experimenta como una ligera elevación y rotación hacia adentro del hueso púbico. Es como tratar de interrumpir la micción.
- Contrae los músculos abdominales inferiores y el punto del ombligo en dirección a la columna.
- Se puede aplicar con la respiración retenida con los pulmones vacíos o llenos.
- La función clave es la mezcla de prana y apana en el centro umbilical. El mulabandha redirige el apana de su curso normal descendente al primer chakra. Allí, se une al flujo descendente de la energía pránica del ombligo. Cuando estas se juntan, se crea un calor interno, el cual, después, abre la entrada al sushumna, el canal central para que la energía central fluya hacia arriba por la columna.
- Estimula el flujo adecuado del fluido espinal.

Aspecto médico de mulbandh

La ascensión posterior y superior de los órganos de la baja pelvis implica una interesante

movimiento de los órganos pélvicos. Practicar mulabandha correctamente, es particularmente interesante para las personas de la tercera edad, ya que conserva el control activo de las emisiones de la orina y heces.

A cualquier edad, la práctica de mulabandha ejerce efectos beneficiosos sobre el sistema nervioso y permite alcanzara una mayor capacidad de concentración mental, tonifica los órganos del tracto digestivo. En el adulto y sobre todo en la mujer, mulabandha combate diversos tipos de estreñimiento, constipación rectal por falta de evacuación.

UDDIYANA BANDHA

En sánscrito Uddiyana significa volar hacia arriba, la energía abdominal inferior que asciende. El diafragma forma una barrera entre el tórax superior y el abdomen inferior. Es una barrera física muscular, así como una barrera energética. En ritmo con la respiración, el movimiento del músculo del diafragma fluctúa la polaridad de la energía en medio del cuerpo. Esta acción es regulada por el nervio frénico. La barrera también es psicológica. Las funciones que ocurren bajo la barrera son más inconscientes y reactivas, y las funciones que ocurren encima de ella son más conscientes y más flexibles. Uddiyana bandha cruza esta barrera de medio cuerpo. Integra verticalmente las cualidades emocionales y permite la circulación de energía pránica hacia el canal central, el sushumna.

La técnica

- No realizar esta cerradura con el estómago lleno.
- Aplica esta cerradura sólo con la respiración completamente exhalada.
- Siéntate cómodamente. Inhala profundamente, luego exhala completamente, expulsando todo el aire.
- Aprieta la región abdominal, en especial, el área por encima del punto del ombligo, hacia arriba y hacia atrás en dirección a la columna. El punto del ombligo no se contrae, aunque se estira hacia arriba.
- Nunca colapses el pecho hacia abajo al aplicar esta cerradura. Eleva el pecho.
- Suavemente, presiona la columna torácica inferior y lumbar hacia delante.
- Mantén la elevación fuertemente aplicada de 10 a 60 segundos, de acuerdo con tu aguante. No extremes. Sostén la cerradura con un temple interno de equilibrio y calma.
- Suelta la cerradura relajando el abdomen e inhalando gradualmente. En este momento, no sueltes la cerradura de cuello o levantes la barbilla.

Aspecto médico

- Ya sea que se aplica sentado o de pie, esta cerradura masajea de modo directo los intestinos y el músculo del corazón.
- Estimula la limpieza, y se asocia con la juventud y el retardo de todo proceso degenerativo del envejecimiento.
- Ayuda a contener las energías del centro lunar. Ayuda a intensificar y preservar las energías del centro solar en el plexo solar. Conforme estiras la cerradura, el elemento fuego se fortalece y el chakra del corazón se abre. La bondad, la compasión y la paciencia se vuelven más accesibles para ti.

Músculos que intervienen

Abdominales

- Oblicuos del abdomen
- Intercostales
- Trapecios
- Diafragma
- Pectorales

JALANDHARA BANDHA

En sánscrito jala es tejido, entramado, red; la palabra banda significa juntar o sujetar, y se aplica a aquellas posturas en que determinadas regiones anatómicas se contraen y controlan a impulsos de la voluntad.

El objetivo de banda consiste en transportar la energía corporal a un punto activo y evitar que se disipe.

Esta es la primera de las cerraduras, la más básica y la que más se aplica. Es recomendable aplicarla en todas las meditaciones que interviene un mantra y durante la mayoría de los ejercicios de pranayama. Normalmente, se aplica siempre que sostengas la respiración, tanto con los pulmones llenos como vacíos.

La técnica

- Sentado en el suelo o en asiento.
- Mantén la espalda bien recta; en caso de utilizar un asiento se admite un respaldo si la posición de éste es correcta.
- Traga saliva. Inhala con fuerza y retén la respiración.
- Eleva el pecho, estira la parte posterior del cuello y estira la barbilla en dirección a la parte trasera del cuello.
- La cabeza está centrada y nivelada.
- El estiramiento se aplica automáticamente por el cambio de posición de la barbilla y el cuello.

Ventajas de jalandhara banda

- Cierra la energía que se genera en las partes superiores del tronco encefálico.
- Previene cambios innecesarios en la presión sanguínea, inducidos por el ejercicio y la respiración. Actúa como una válvula de seguridad que regula la presión en la parte superior del tronco.
- Facilita la concentración en las sensaciones y percepciones internas sin la distracción de los sentidos periféricos.
- Crea reflejos nerviosos que estimulan y equilibran las glándulas tiroides y paratiroides.
- Ayuda a contener la energía del centro lunar en la barbilla.
- Dirige la energía pránica hacia el Sushumna.
- En los textos yóguicos, se enfatiza que esta que esta cerradura previene que los néctares del cerebro se dispersen muy rápido.
- Permite una mayor interrelación entre las glándulas por la secreción hormonal.

Aspecto médico

- Uno de los efectos más destacables de jalandhara bandha es su acción equilibradora del sistema nervioso.
- Esta técnica contrarresta asimismo los dolores de cabeza procedentes de estados congestivos, y los zumbidos de oídos.
- Alivia o suprime algunos vértigos, siempre y cuando no sean de origen orgánico, sino procedentes de anomalías circulatorias o de perturbaciones del sistema nervioso.

Precauciones

Las únicas personas a quienes se prohíbe jalandhara banda son las que padecen artrosis de a columna vertebral cervical u otras dolencias que afecten dolorosamente a este segmento del raquis, algunas de las cuales originan una rigidez tal que el cuello no puede efectuar el movimiento necesario en su totalidad.

Debe evitarse toda brusquedad en la ejecución de jalandhara banda, y más particularmente cuando no se tolera bien la flexión de la cabeza; es el caso cuando los vasos del cuello tienen arteroesclerosis.

Músculos que intervienen

- Esternocleidooccipitomastoideo
- Largo del cuello
- Recto anterior mayor y menor de la cabeza
- Recto lateral
- Escalenos
- Erectores de la columna
- Pectorales
- Trapecios
- Romboides

LA TÉCNICA HIPOPRESIVA

Antes de poder empezar a practicar los hipopresivos tenemos que estirar y enlongar la musculatura implicada.

Serie preparatoria

UTTHITA TRIKONASANA

utthita = extendido trikona = triángulo asana = postura

TÉCNICA:

- 1. Partimos desde Tadasana.
- 2. Abrimos las piernas unos 80-90°.
- 3. El pie derecho a 90° y el izquierdo a 45°.
- 4. Abrimos los brazos paralelos al suelo, giramos la cabeza hacia la mano derecha.
- 5. Con una exhalación llevamos el torso hacia un lado y luego descendemos lateralmente hasta dejar la palma de la mano derecha en el suelo o en el tobillo.
- 6. Elevamos el brazo izquierdo a 90° y giramos la cabeza hacia la mano izquierda.
- 7. Respiramos larga y profundamente en esta postura y con una exhalación desmontamos la âsana.
- 8. Luego cambiamos de lado.

EFECTOS:

- Comprime los órganos abdominales, primero los de una lado y luego los del otro lado.
- Ayuda a rectificar lasa escoliosis.
- Tonifica las piernas.
- Estira los isquiotibiales y los gemelos.

CONTRAINDICACIONES:

- Hernias discales dolorosas
- Afectaciones graves de los órganos abdominales.



PRASARITA PADOTTANASANA

«Prasarita»: como sustantivo: posición abierta, o muy amplia;

como verbo: extender. **«Pada»**: pierna, pie.

«Ud»: es un prefijo que indica superioridad o intensidad.

«Tana»: estiramiento, extendido.«Uttana»: estiramiento intenso.«Asana»: significa postura.

TÉCNICA:

- 1. Partimos desde Tadasana.
- 2. Abrimos las piernas a unos 80-90 cm y ponemos las manos en la cintura.
- 3. Extendemos y estiramos la columna hacia atrás con una inhalación.
- 4. Al exhalar nos flexionamos hacia delante.
- 5. Nos dejamos caer, si se puede apoyamos la cabeza y las palmas de las manos en el suelo.
- 6. Nos quedamos en esta postura respirando larga y profundamente.
- 7. Al inhalar nos vamos incorporando con la columna recta.
- 8. Cuando llegamos a la altura de la cintura, ponemos las manos en la cintura y poco a poco nos incorporamos.

EFECTOS:

- Las flexiones hacia delante comprimen los órganos abdominales.
- Las posturas inversas o semi inversas relajan el diafragma, permitiendo un mejor funcionamiento del aparato respiratorio.

CONTRAINDICACIONES:

- Presión arterial elevada
- Glaucoma ocular.



MATSYASANA

(Matsya= pez)

TÉCNICA:

- 1. Túmbate en Savasana
- 2. Coloca las manos debajo de los glúteos, los brazos tienen que seguir estando estirados y los codos y las muñecas en línea con las piernas (es decir, no abrimos los codos hacia fuera).



- 3. Con una Inhalación levanta el pecho mientras mantienes las piernas en contacto con en suelo, al igual que los antebrazos. Echa hacia atrás los hombros.
- 4. A la vez hay que echar hacia atrás la cabeza hasta apoyarla por la coronilla. Dirige tus ojos hacia la parte del Mat más cercana a tu cabeza. Esto es como decir que te enfoques en el tercer ojo.
- 5. Respiramos larga y profundamente de 30 a 60 segundos.
- 6. Y en la última exhalación sal de esta Postura estirando el cuello y dirigiendo los ojos hacia el pecho. Quita las manos lentamente.
- * También se puede realizar con las palmas de las manos hacia abajo, tocando el suelo, y al lado de los glúteos en lugar de debajo de ellos

EFECTOS:

- Estiras la musculatura anterior del cuello y quitas presión a las Tiroides.
- Abre el pecho, aumentando la capacidad pulmonar por encima de la mayoría de las posturas de Yoga. Es más fácil llenar completamente los pulmones.
- Corrige las Cifosis al echar los hombros hacia atrás.
- Según la Tradición del Yoga, sirve para activar el Vishuddha (chakra de la garganta).

CONTRAINDICACIONES:

- Hernia discal cervicales
- Presión Alta y Glaucoma

ARDHA MATSYANDRASANA

(Adha: medio, matsya: pescado, indra: regla, señor, Media torsión espinal)

!TÉCNICA:

- 1. Comienza sentado en Dandasana.
- 2. Dobla la rodilla derecha y esconde el pie derecho bajo el glúteo derecho. Dobla la rodilla izquierda y pasa el pie por encima de la rodilla derecha. La planta del pie izquierdo se apoya con firmeza y la rodilla izquierda apunta hacia arriba.



3. Pasa el brazo y codo derecho por encima de la rodilla izquierda. Sujeta el pie izquierdo con la mano derecha. La posición de la mano requiere mucha flexibilidad. Alternativamente se puede curvar la mano derecha sobre la rodilla izquierda y empujarla hacia la derecha. La mano izquierda se coloca detrás del glúteo izquierdo con la palma contra el suelo. Al espirar, gira suavemente el tronco y la cabeza 90° a la izquierda. Con la siguiente espiración, gira mas la cabeza y mira atrás. Aguanta 20-30 segundos, respira con normalidad. Espira mientras sales de la postura. Repite con el giro hacia la derecha.

EFECTOS:

- Estimula el hígado y los riñones
- Estira los hombros, las caderas y el cuello
- Se energiza la columna vertebral
- Estimula el fuego digestivo en el estómago
- Alivia el dolor menstrual, la fatiga, la ciática y dolor de espalda
- Terapéutica para el asma y la infertilidad
- Textos tradicionales dicen que Ardha Matsyandrasana aumenta el apetito, destruye las enfermedades más mortales, y despierta el kundalini.

CONTRAINDICACIONES:

• Lesiones de espalda o columna vertebral: Realice esta postura sólo con la supervisión de un maestro experimentado.

Una vez que hemos conseguido estirar la musculatura implicada podemos empezar a realizar los hipopresivos y tenemos muchas maneras de realizarlas.

Tumbado en el suelo

En el suelo tenemos más facilidad de mover la musculatura ya que no tenemos el efecto de la gravedad que empuja las vísceras hacia el suelo pélvico.

Opción A.

Doblamos las piernas y aquí podemos hacer dos cosas, o apoyamos los pies en el suelo o levantamos los dedos apoyando los talones, esta última forma es más difícil pero facilita el movimiento pélvico.

Entrecruzamos las manos en cerradura de Venus detrás de la nuca para facilitar la apertura de la caja torácica.

Inhalamos larga y profundamente Il e n a n d o e l a b d o m e n y reteniendo el aire unos instantes con los pulmones llenos, y al exhalar, a medida que vamos



vaciando los pulmones contraemos la musculatura del suelo pélvico, metemos el abdomen hacia dentro y hacia arriba, ya que en el movimiento de la exhalación el diafragma asciende, también extendemos el occipital y llevamos la barbilla al pecho. Una vez hemos llegado al final de la exhalación nos mantenemos sin respirar con los pulmones vacíos unos instantes. Cuando no podemos aguantar más exhalamos y relajamos la musculatura diafragmática, abdominal y del suelo pélvico pero mantenemos la postura de brazos y pies. Repetimos tantas veces como quieras.

Opción B.

Doblamos las piernas y entrecruzamos las manos en cerradura de Venus mirando hacia afuera delante del pecho y hacemos un círculo con los brazos para ayudar a expandir los intercostales y la caja torácica.

Inhalamos larga y profundamente llenando el abdomen y retenemos unos instantes con los pulmones llenos, y al exhalar, a medida que vamos vaciando los pulmones contraemos la musculatura del suelo pélvico, metemos el abdomen hacia dentro y hacia arriba, ya que en el movimiento de la exhalación el

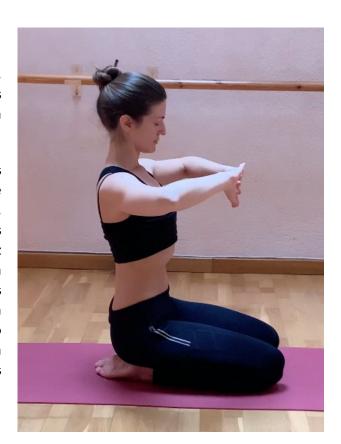


diafragma asciende, también extendemos el occipital y llevamos la barbilla al pecho, llevamos los codos hacia afuera para ayudar a la expansión de la caja torácica. Una vez hemos llegado al final de la exhalación nos mantenemos sin respirar con los pulmones vacíos unos instantes. Cuando no podemos aguantar más exhalamos y relajamos la musculatura diafragmática, abdominal y del suelo pélvico pero mantenemos la postura de brazos y pies. Repetimos tantas veces como quieras.

Opción C.

Nos sentamos sobre los talones (Vajrasana), entrecruzamos las manos en cerradura de Venus con las manos mirando hacia afuera y delante del pecho para ayudar a la expansión de la caja torácica.

Inhalamos llenando el abdomen y retenemos unos instantes con los pulmones llenos y al exhale lentamente vamos contrayendo la musculatura del suelo pélvico, abdominal y diafragma hacia arriba, también extendemos el occipital y llevamos la barbilla al pecho a la vez llevamos los codos hacia afuera sin perder el círculo para ayudar a la expansión de la caja torácica. Una vez hemos llegado al final de la exhalación, retenemos sin aire y con los pulmones vacíos el tiempo que puedas y luego inhalamos relajando las bandhas y la musculatura abdominal pero sin bajar los brazos. Repetimos tantas veces como quieras.



Opción d.

Nos sentamos en Sukhasana (postura fácil), con las manos descansando encima de las rodillas. Inhalamos larga y profundamente relajando el abdomen y cuando tengamos llenos los pulmones retenemos unos instantes. A la vez que vamos exhalando vamos contrayendo la musculatura del suelo pélvico, abdominal y diafragma, llevando el ombligo hacia dentro y hacia arriba todo los que puedas, también extendemos el occipital y llevamos la barbilla al pecho. Cuando no nos quede aire retenemos unos instantes con los pulmones vacíos y cuando no puedas más inhalamos relajando la musculatura diafragmática, abdominal y suelo pélvico. Repetir tantas veces como quieras.



Opción E.

Nos ponemos de pie, flexionamos las rodillas y apoyamos las manos encima de ellas, para mantener la columna recta. Inhalamos larga y profundamente, llenando el abdomen y cuando no podamos más retenemos unos instantes con los pulmones llenos y a medida que vamos exhalando vamos apretando y elevando el suelo pélvico, la musculatura abdominal y diafragmática, también extendemos el occipital y llevamos la barbilla al pecho. Cuando no tengamos aire en los pulmones retenemos unos instantes y luego inhalamos solazado las cerraduras pero sin perder la posición.

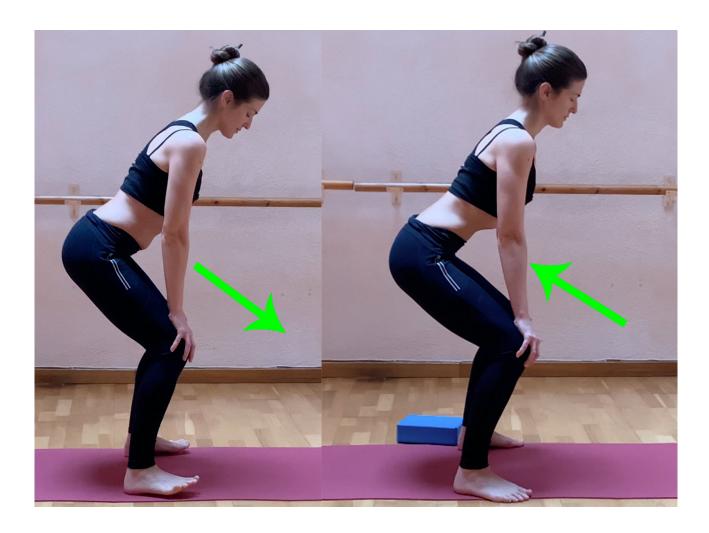


Opción F.

Hasta ahora hemos visto que los hipopresivos son fijos, es decir una vez lo hemos aplicados nos quedamos que el abdomen parado, pero podemos aumentar la eficacia en los órganos, el el movimiento sanguíneo y linfático haciendo bombeos. Estos bombeos los podemos aplicar en cualquier opción vista anteriormente.

Pongamos el ejemplo de hipopresivos de pie:

Hacemos los mismo que la opción E, pero cuando estamos en vacío, **sin inhalar,** sacamos la musculatura abdominal hacia a dentro y hacia afuera, todo el tiempo que se pueda, cuando no podemos mas inhalamos y relajamos la musculatura abomínalo y volvemos a repetir la exhalación y los bombeos.

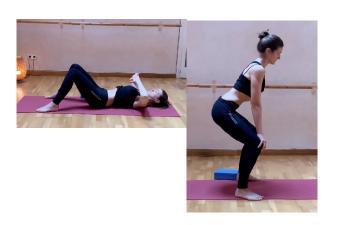


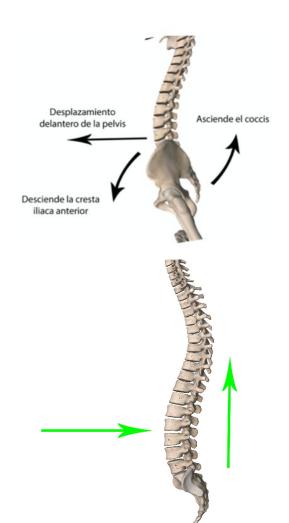
BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES

Estructural

Cuando aplicamos los hipopresivos, al llevar la musculatura abdominal hacia dentro , las vísceras empujan las vértebras lumbares hacia atrás haciendo una corrección de las hiperlordosis. Pero al mismo tiempo como estamos elevando el punto del ombligo y el diafragma hacia arriba, conseguimos una cierta expansión de las vértebras lumbares, permitiendo una rectificación pero sin comprimir los discos vertebrales.

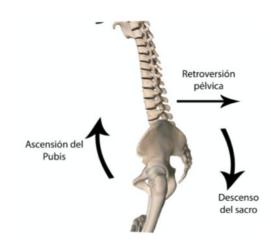
Para ello la mejor opción es la B y la E.





Si por el contrario en lugar de tener un hiperlordosis, tenemos una rectificación lumbar, la mejor manera de hacer los hipopresivos es hacer la opción A, ya que la posición en el suelo arquea la columna, también se puede poner un cojín o una manta para que las vértebras lumbares no se vayan hacia atrás.





Contraindicaciones estructurales

Las hernias en los discosv ertebrales, en especial en la zona lumbar, para ello la opción E es la menos agresiva para la compresión abdominal ya que los brazos que están anclados en las rodillas ayudan a no comprimir los disco vertebrales.

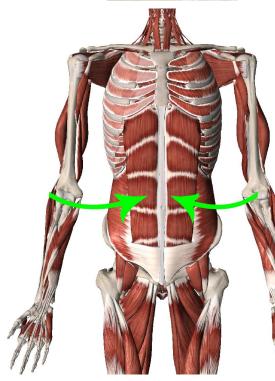


Muscular

Una de las causas de las hiperlordosis es una falta de la tonicidad muscular abdominal, por ello esta técnica tonifica la musculatura abdominal de una manera concéntrica.

Al ser una tonificación concéntrica, es decir hacia dentro y hacia arriba, ayuda a corregir las hernias abdominales, sobre todo en el post-parto, ya que si hacemos un trabajo abdominal "normal" es excéntrico y en lugar de mejorar las hernias abdominales las aumenta.

A parte de la musculatura abdominal, tonifica la musculatura del suelo pélvico, sobre todo es aconsejable practicar los hipopresivos en el post-parto o problemas de esfínteres, ya que estos suelen estar afectados. Como esta técnica es la tonificación y la relajación, equilibra las tensiones o la falta de tonificación en todo el suelo pélvico muscular.



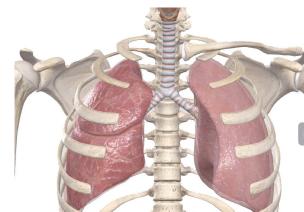
El diafragma, que es el músculo principal del sistema respiratorio, con esta técnica conseguimos una mejor flexibilidad y tonicidad al mismo tiempo, repercutiendo en el aumento de la capacidad pulmonar.

Orgánico

Una de las grandes ventajas de los hipopresivos, son la compresión de todo el sistema digestivo. Comprimíos los intestinos, tanto el delgado como el grueso, el páncreas, el hígado, la vesícula biliar y el estómago. Al comprimir y descomprimir todos los órganos, ayudamos a su mejor funcionamiento, mejorando en especial las digestiones lentas, estreñimientos e intolerancias.



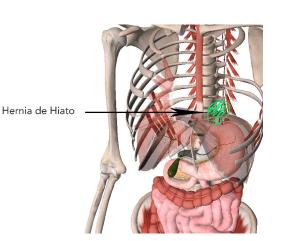
Otro órgano que recibe los beneficios de esta técnica son los pulmones, ya que al ampliar la caja torácica y el desbloqueo del diafragma, ampliamos el movimiento respiratorio pulmonar, aumentando la eficacia en el intercambio de gases en los alveolos, como el O2 o el CO2.



Contraindicaciones

Una de las grandes contraindicaciones que hay con los hipopresivos a nivel digestivo es la hernia de hiato. Que es una especia de burbuja de parte del estómago o del esófago que sobresale por encima del diafragma.

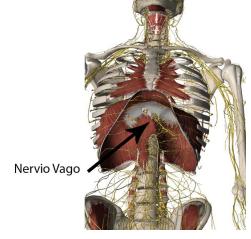
Antes de realizar los hipopresivos, tenemos que tener solucionado la hernia de hiato, porque sino cuando elevamos la musculatura abdominal y diafragmática, estamos empujando el estómago hacia arriba, aumentado la patología.



Sistema nervioso

Cuando hablamos del sistema nervioso, nos estamos refiriendo al sistema físico por donde circular la electricidad que viaja por los nervios hacia los músculos, órganos y glándulas.

El nervio más importante del sistema digestivo es el nervio vago, que atraviesa el diafragma y enerva todos los órganos digestivos. Cuando desbloqueamos el diafragma, también desbloqueamos este nervio, retomando el transporte eléctrico digestivo, mejorando las funciones de los órganos que participan en la digestión.



Las retenciones también producen como una especie de centrifugado en todo el sistema nervioso neuronal, ya que como conseguimos una ampliación de la caja torácica, también mejoramos la captación de O2 que alimenta a nuestras neuronas cerebrales, generando una "calma" mental por el aporte de O2 y sobre todo por la expulsión del CO2, que es tóxico para el cuerpo.

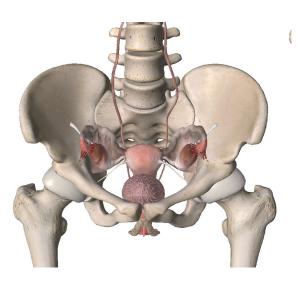
Glandular

Los hipopresivos ayudan mejorar el funcionamiento de varias glándulas y a su vez al equilibro hormonal.

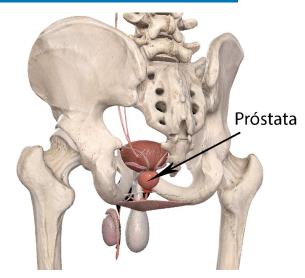
En el caso de la mujer todo el sistema reproductivo se ve influenciado por la elevación del suelo pélvico, abdominal y diafragmático, como por ejemplo el síndrome de órgano caído. Cuando tenemos una contractura del diafragma, cuando este se bloquea queda en posición inferior, comprimiendo todas las vísceras, como el hígado que a su vez en una cadena descendente, acaba por comprimir los ovarios, el útero y la vejiga, generando una multitud de síndromes y de patologías en los órganos reproductores.

Al aplicar los hipopresivos, mejoramos el funcionamiento de los ovarios y del útero, ya que tienen más espacio para poder

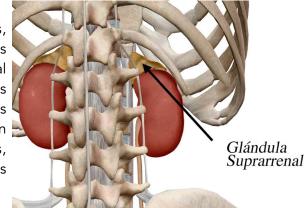
hacer su función. Tenemos que tener en cuenta qu en el proceso de la menstruación, tanto el útero como los ovarios se inflaman para la expulsión del ovario y de la acumulación de sangre por el endometrio.



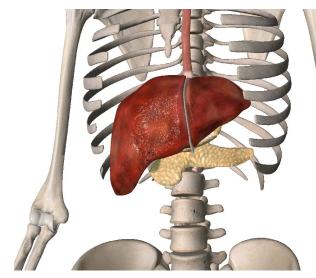
En el caso del hombre pasa lo mismo con la próstata, las cadenas musculares y orgánicas acaban comprimiéndola, y disminuyendo su funcionalidad. Por ello cuando hacemos las elevaciones del suelo pélvico, hacemos más "esponjosa" la próstata mejorando su funcionamiento, y en especial la prevención de posibles problemas a largo plazo, ya que una calcificación o una compresión de la próstata dificulta la micción.



Las suprarrenales son comprimidas y descomprimidas, mejorando la expulsión de la adrenalina y en especial los corticoides, que son como una especia de anestesia natural que nuestro cuerpo expulsa. Las suprarrenales son unas de las glándulas que se encargan de la gestión del estrés y de los miedos. Por lo tanto cuando conseguimos hacerlas trabajar con las compresiones y las descompresiones abdominales, mejoramos su funcionamiento que a su vez tendrán efectos emocionales y cognitivos.



El páncreas es un órgano pero también es una glándula que se encarga a nivel glandular la captación y el procesamiento de los azúcares mediante la insulina y el glucagón. Para personas diabéticas, este tipo de técnicas puede mejorar su funcionamiento, pero en especial es apropiado para personas con tendencias familiares a ser diabéticos, ya que ayuda a prevenir esta patología.

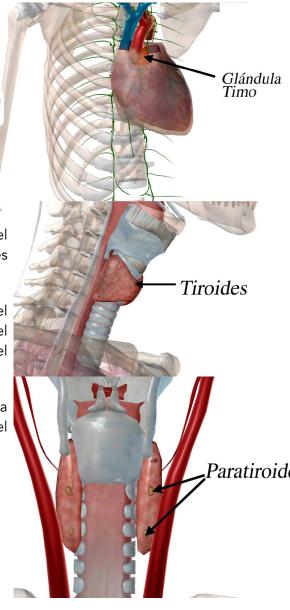


La glándula Timo, que está situada encima del corazón, entre una de sus funciones es la expulsión de linfocitos T, es decir que pertenece dentro del sistema inmunológico. Con la práctica hipopresiva conseguimos tener un sistema inmunológico mas eficiente, ya que con la elevación del diafragma conseguimos realizar un masaje sobre el corazón y el timo.

Las tiroides son estimuladas cuando aplicamos Jalandhara bandha, es decir cuando elevamos el occipital y acercamos el mentón al esternón, conseguimos una compresión de las tiroides y una descompresión de las paratiroides, y al relajar al revés.

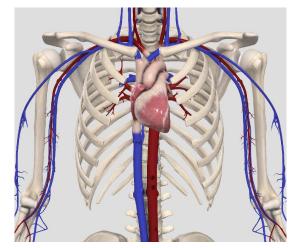
Las tiroides entre otras funciones, se encargan de regular el metabolismo corporal como la temperatura o las funciones del páncreas. Y las paratiroides su función principal es la gestión del índice de calcio corporal.

Estas dos glándulas que se encuentran situadas una detrás de la otra, a la altura del cuello, son estimuladas por la cerradura del cuello.

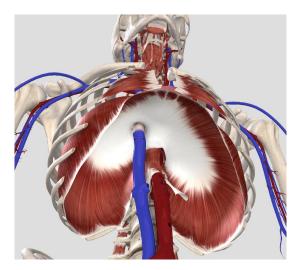


Circulación

El corazón está por encima del diafragma, al aplicar la retención en vacío estamos permitiendo la expansión de la parrilla costal, dejando más espacio para que este pueda trabajar mucho mejor, ya que está muy vinculado con la captación de O2, si mejoramos la respiración, el corazón tendrá que trabajar menos y viceversa.



Cuando elevamos el diagrama, genera un efecto de succión sobre la vena cava superior, mejorando la circulación venosa y además la vena cava superior atraviesa el diafragma, si este lo desbloqueamos, también desbloqueamos la cava superior y podemos ayudar a la succión venosa retenida en las extremidades como por ejemplo las varices o las hemorroides.



Contraindicaciones

Los hipopresivos aumentan la presión arterial, por ende las personas que tienen la presión alta, no es aconsejable en un principio practicar este tipo de técnica. Para ello podemos hacer Chandra Bedhana pranayama para hacer descender la presión

arterial y el estrés.

Linfático

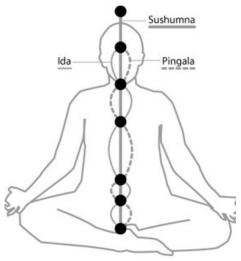
El sistema linfático no tiene un propio motor para hacer mover la linfa, sino que son los músculos, en especial el movimiento del diafragma. Cuando aplicamos la elevación muscular estamos ejerciendo una succión del sistema linfático, que va a desembocar en la yugular. Sobre todo cuando aplicamos los bombeos en vacío, es cuando mas linfa podemos succionar, ya que la linfa tiene un recorrido ascendente.

Contraindicaciones

Personas que tienen cáncer, esta técnica no es apropiada ya que podemos aumentar el riesgo de metástasis, que suele extenderse por los conductos linfáticos.

Energéticos

Los nadis son canales por donde circula la energía del prana por el cuerpo, como los hipopresivos no deja de ser una técnica dentro de los pranayamas (técnicas respiratorias), al aplicar las succiones y en especial los bombeos ayudamos al movimiento del prana por el canal Sushumana, facilitando el equilibrio de os chakras.



Activamos el punto Hara

Es un punto energético situado a dos dedos aproximadamente por debajo del ombligo, es el punto que elevamos cuando aplicamos hipopresivos. Se le corresponde con el punto central energético y físico del cuerpo. Este centro ayuda a enraizarse, ya que convergen casi todas las fuerzas de las cadenas musculares cuando estamos de pie, dando estabilidad y fuerza.

En la filosofía china es donde están nuestras reservas de energía Qi, y desde este punto es donde podemos expandir esta energía por los meridianos energéticos del cuerpo.

Es un centro muy importante emocional, ya que este punto convergen las energías digestivas, respiratorias y reproductivas.