

GUIA COMPLETO

O Método

Hipopressivo

Tudo o que você precisa saber para cuidar do seu corpo
de dentro para fora — com clareza e segurança

O que é o Hipopressivo?

"Sinto que meu corpo não é mais o mesmo depois da gravidez... tenho vazamento urinário, a barriga nunca voltou ao normal, e me sinto sem energia para qualquer atividade física convencional."

Se você se identificou, saiba: **você não está sozinha(o)**. E existe um método desenvolvido justamente para esse cenário.

O **Hipopressivo** é uma técnica de exercício postural e respiratório criada pelo fisioterapeuta belga Marcel Caufriez na década de 1980. O nome vem do grego: *hipo* = diminuição + *pressivo* = pressão. Em outras palavras, são exercícios que **reduzem a pressão interna do abdômen** enquanto ativam e tonificam a musculatura profunda do corpo.

Como funciona na prática

Ao contrário dos exercícios tradicionais que *umentam* a pressão abdominal (como abdominais e agachamentos), o Hipopressivo trabalha em sentido oposto — criando um **vácuo interno** através de uma técnica específica de respiração combinada com posturas corporais.

■ Respiração apneica

Você expira todo o ar e prende a respiração, criando um vácuo no tórax que "suga" a musculatura abdominal para cima.

■ Postura ativada

Posições específicas que alongam e alinham a coluna, ativando o sistema nervoso central e os músculos posturais.

■ Ativação reflexa

Os músculos do assoalho pélvico e do abdômen profundo se contraem automaticamente — sem esforço consciente.

■ Ação sistêmica

O efeito se propaga por todo o corpo, melhorando circulação, postura e tônus muscular global.

O que muda no seu corpo

Praticado com regularidade, o Hipopressivo promove transformações reais — tanto visíveis quanto internas:

- ◆ **Redução da circunferência abdominal** — a barriga "entra" de forma saudável e duradoura, sem crises na coluna.
- ◆ **Fortalecimento do assoalho pélvico** — melhora e pode eliminar o vazamento urinário, inclusive pós-parto.
- ◆ **Melhora da postura** — alinhamento vertebral que reduz dores nas costas e no pescoço.
- ◆ **Aumento da mobilidade e flexibilidade** — músculos e fáscias mais livres e funcionais.
- ◆ **Melhora da circulação sanguínea** — o vácuo abdominal estimula o retorno venoso e linfático.
- ◆ **Benefícios sexuais** — maior tônus pélvico com impacto direto na vida íntima.
- ◆ **Redução do estresse e ansiedade** — a respiração profunda ativa o sistema nervoso parassimpático, trazendo calma e foco.
- ◆ **Melhora do sono e energia** — o equilíbrio corporal reflete diretamente na qualidade de vida geral.

■ Aviso Importante — Leia antes de continuar

Os exercícios apresentados a seguir são de caráter **informativo e educacional**. Antes de iniciar qualquer prática de atividade física, inclusive o Hipopressivo, é **fundamental e indispensável buscar orientação médica** e, preferencialmente, de um profissional de saúde especializado na técnica.

Cada corpo é único. Condições como hipertensão, gestação, histórico cirúrgico abdominal, hérnias e outras situações clínicas podem contraindicar ou exigir adaptações na prática. **Não se automedique com exercícios**. A sua saúde é a prioridade número um.

CAPÍTULO 04

5 exercícios para começar em casa

Após consultar um profissional, estes exercícios introdutórios podem ser realizados com segurança por qualquer pessoa apta para prática física leve:

1

Respiração diafragmática consciente

Base de tudo • 5 min • Sentado ou deitado

- 1 Sente-se confortavelmente com a coluna ereta ou deite-se de costas com os joelhos dobrados.
- 2 Inspire pelo nariz lentamente, sentindo o abdômen expandir (não o peito).
- 3 Expire pela boca como se estivesse assoprando uma vela, esvaziando completamente os pulmões.
- 4 Ao final da expiração, feche a boca e prenda o ar por 3 a 5 segundos — sem forçar.
- 5 Repita 5 a 8 vezes. Descanse e repita mais 2 séries.

■ Este é o fundamento de todo o método. Domine essa respiração antes de avançar.

2 Postura de pé com apneia

2 Ativação postural • 8 min • Em pé

- 1 Fique em pé com os pés na largura dos ombros, joelhos levemente flexionados.
- 2 Projete levemente o queixo para a frente e depois puxe-o de volta (duplo queixo suave) — isso alonga a cervical.
- 3 Inspire profundamente e depois expire todo o ar pela boca até esvaziamento total.
- 4 Com os pulmões vazios, abra as costelas para os lados — como se fosse inspirar, mas sem entrar ar.
- 5 Mantenha por 4 a 6 segundos, inspire e relaxe. Repita 6 vezes.

■ Sinta a "sucção" abdominal acontecer naturalmente. Não force a barriga para dentro.

3 Hipopressivo sentado na cadeira

3 Fácil acesso • 8 min • Sentado

- 1 Sente-se na borda da cadeira, coluna ereta, pés no chão e mãos repousando nas coxas.
- 2 Inspire pelo nariz, expandindo o abdômen. Expire completamente pela boca.
- 3 Com o ar fora, abra as costelas lateralmente e levante levemente o peito sem inspirar.
- 4 Mantenha a apneia por 4 a 6 segundos, depois inspire suavemente e relaxe.
- 5 Descanse 20 segundos e repita 8 vezes. Faça 2 séries.

■ Ótimo para quem passa muito tempo sentado. Pode ser feito no trabalho.

4 Posição quadrúpede (gato)

4

Coluna e pélvico • 10 min • No chão

- 1 Fique de quatro apoios: mãos embaixo dos ombros e joelhos embaixo dos quadris.
- 2 Mantenha a coluna neutra (nem arqueada nem curvada), olhar para o chão.
- 3 Inspire profundamente e expire todo o ar pela boca lentamente.
- 4 Com o ar fora, expanda as costelas e mantenha por 4 a 5 segundos.
- 5 Inspire com calma, descanse e repita 6 a 8 vezes em 2 séries.

■ Excelente para coluna e ativação do assoalho pélvico simultaneamente.

5 Relaxamento e ativação deitado

5

Recuperação • 10 min • Deitado

- 1 Deite-se de costas, joelhos dobrados, pés no chão, braços ao lado do corpo.
- 2 Feche os olhos e respire profundamente pelo nariz por 1 minuto para relaxar.
- 3 Inspire enchendo o abdômen, depois expire completamente até esvaziamento total.
- 4 Com o ar fora, abra as costelas e ao mesmo tempo aperte levemente o assoalho pélvico (como se fosse segurar o xixi).
- 5 Mantenha 4 segundos, inspire e relaxe tudo completamente. Repita 10 vezes.

■ Ideal para finalizar a sessão. Une a técnica hipopressiva ao relaxamento profundo.

Este material é de caráter educativo e não substitui orientação médica profissional.

© Guia Hipopressivo — Todos os direitos reservados