

GUIA COMPLETO

O Método

Hipopressivo

Exercícios posturais e respiratórios em casa,
com orientação profissional

Material educativo — não substitui orientação médica profissional

O que é o Hipopressivo?

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 podem ativar a musculatura profunda do corpo.

É uma técnica de caráter educativo e preventivo, indicada por muitos profissionais de saúde para diferentes contextos — pós-parto, reabilitação postural e bem-estar geral. **Sempre com orientação médica prévia.**

Como funciona na prática

Ao contrário de exercícios tradicionais que *umentam* a pressão abdominal, 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 pode ativar a musculatura abdominal profunda.
Postura ativada	Posições específicas que alinham e alongam a coluna, integrando o sistema nervoso e os músculos posturais.
Ativação reflexa	Os músculos do assoalho pélvico e do abdômen profundo podem se contrair de forma involuntária durante a prática.
Prática acessível	Sessões de 20 a 30 minutos, sem equipamentos, adaptáveis à rotina diária.

Benefícios observados

Com prática regular e orientada, alunas da plataforma relatam perceber melhorias progressivas em diversas áreas. **Resultados individuais podem variar.**

- ❖ Ativação da musculatura profunda do abdômen
- ❖ Apoio ao fortalecimento do assoalho pélvico
- ❖ Contribuição para a melhora postural progressiva

- ❖ Possível melhora da circulação e retorno venoso
- ❖ Promoção do equilíbrio físico e mental pela respiração consciente
- ❖ Praticidade — sem academia, sem equipamentos

■ Aviso Médico Importante — Leia antes de continuar

Os exercícios apresentados neste guia são de caráter **informativo e educacional**. Antes de iniciar qualquer prática de atividade física, inclusive o Hipopressivo, é **fundamental e indispensável buscar orientação médica** de um profissional de saúde habilitado. Condições como hipertensão, gestação, histórico cirúrgico abdominal, hérnias e outras situações clínicas podem contraindicar ou exigir adaptações. **Priorize sempre sua saúde. Este material não substitui consulta médica.**

CAPÍTULO 04

5 exercícios introdutórios

Após consultar um profissional de saúde e receber liberação para a prática, os exercícios abaixo podem servir como introdução ao método. Respeite seus limites e interrompa em caso de desconforto.

1 Respiração diafragmática consciente

Fundamento do método | 5 min | Sentado ou deitado

- 1 Sente-se com coluna ereta ou deite-se com joelhos dobrados.
- 2 Inspire pelo nariz lentamente, sentindo o abdômen expandir.
- 3 Expire pela boca como se soprasse uma vela, esvaziando os pulmões.
- 4 Ao final, 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.

Dica: Este é o fundamento. Pratique-o antes de avançar para os demais.

2 Postura de pé com apneia

Ativação postural | 8 min | Em pé

- 1 Fique em pé, pés na largura dos ombros, joelhos levemente flexionados.
- 2 Alinhe o queixo suavemente (duplo queixo leve) para alongar a cervical.
- 3 Inspire e depois expire todo o ar pela boca até esvaziamento total.
- 4 Com os pulmões vazios, abra as costelas — sem inspirar.
- 5 Mantenha 4 a 6 segundos, inspire e relaxe. Repita 6 vezes.

Dica: Sinta a ativação acontecer naturalmente. Sem forçar.

3

Hipopressivo sentado na cadeira

Acessível | 8 min | Sentado

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

Dica: Ótimo para quem passa muito tempo sentado.

4

Posição quadrúpede

Coluna e pélvico | 10 min | No chão

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

Dica: Trabalha coluna e assoalho pélvico simultaneamente.

5

Relaxamento e ativação deitado

Finalização | 10 min | Deitado

- 1 Deite-se de costas, joelhos dobrados, pés no chão, braços ao lado.
- 2 Feche os olhos e respire pelo nariz por 1 minuto para relaxar.
- 3 Inspire enchendo o abdômen, depois expire completamente.
- 4 Com o ar fora, abra as costelas e contraia levemente o assoalho pélvico.
- 5 Mantenha 4 segundos, inspire e relaxe. Repita 10 vezes.

Dica: Ideal para encerrar a sessão com equilíbrio.

Informações Legais

Este material é de caráter exclusivamente educativo e informativo. Não constitui, em nenhuma hipótese, orientação médica, diagnóstico ou tratamento profissional. Os resultados descritos são relatos individuais e podem variar. Consulte sempre um médico ou profissional de saúde habilitado antes de iniciar qualquer atividade física.

Este guia é distribuído gratuitamente como material complementar pelo afiliado autorizado Jean Lopes da Luz (jean.lopes003@gmail.com). O Método Hipopressivo é de titularidade de Carol Trigueiro / Musaflix. Proibida a reprodução ou redistribuição sem autorização.

Para acessar o curso completo com Carol Trigueiro, acesse: www.metodohipopressivo.com | Termos de Uso e Política de Privacidade disponíveis no site.