

Sus dos pilares fundamentales son:

1. **El entrenamiento postural** que incide sobre la musculatura estabilizadora de la columna y los músculos de la pared abdominal.
2. **El entrenamiento respiratorio** mediante respiraciones diafragmáticas intercaladas con fases de apnea espiratoria asociada a la expansión torácica.

Beneficios e Incidencias multisistémicas. Partiendo del punto de vista holístico y analizando a los sistemas en su conjunto se observan incidencias del entrenamiento postural y respiratorio hipopresivo en:

- **Sistema músculo-esquelético:** Mejoras posturales, reducción del dolor de espalda, tonificación de la musculatura abdomino-perineal, coactivación muscular y mejoras en la flexibilidad de la columna.
- **Sistema respiratorio:** Potenciación de la musculatura inspiratoria y espiratoria, disminución de los síntomas de asma y mejoras de la capacidad pulmonar.
- **Sistema circulatorio:** Aumento de los parámetros sanguíneos, disminución de los edemas y de la pesadez en las piernas.
- **Sistema digestivo:** Mejoras en el tránsito intestinal, disminución del estreñimiento y disminución de los síntomas en determinados problemas hiatales.
- **Sistema emocional:** Disminución de la ansiedad y mejora de la autoconfianza.
- **Sistema sexual:** Aumento de la sensibilidad, mayor control en la función sexual, menstruaciones más regulares y menos dolorosas.

Las actividades de la vida diaria, los esfuerzos físicos, las malas posturas frente a la pantalla del ordenador, etc. Son todos factores que influyen negativamente en presión a la que es sometida nuestra columna vertebral y órganos internos de la cavidad abdominal. En definitiva, nuestro actual estilo de vida es demasiado hiperpresivo.