



INSTRUCTOR DE PILATES ESFERA

Una visión integral

Profesora: Paula Aravena



A woman in a white Pilates outfit is performing a leg lift on a Pilates reformer machine. She is lying on her back with her legs raised and feet on the machine's footbar. The background is a solid yellow color.

INSTRUCTOR DE PILATES ESFERA

Una visión integral

EL ARTE DE CONTROLAR EL CUERPO...

"Voy a ser su profesor. No porque vaya a ser el mejor que jamás hayas encontrado, sino porque vas a aprender a aprender. Cuando lo hayas aprendido te darás cuenta de que no hay profesores, que sólo hay personas que aprenden y personas que aprenden a facilitar el aprendizaje..."

Moshe Feldenkrais

INTRODUCCION

Paula Aravena Directora.

El objetivo del curso de certificación es formar profesionales integrales altamente capacitados para enseñar la Técnica Pilates.

Un Instructor no solamente guía la clase, sino que es parte fundamental del proceso de aprendizaje de cada alumno.

Pilates es una enseñanza corporal que trasciende la sala de clases, es un estilo de vida, una forma de aprender a HABITAR el cuerpo de manera consciente y así controlar y liberar los movimientos y emociones contenidas en el.

La gran diferencia entre un Instructor y un Profesor de Pilates Esfera, es la visión integral para abordar el trabajo con sus alumnos, entender a cabalidad lo que se enseña, es la base para poder transmitirlo con seguridad y confianza.

Lo que buscamos es que aprendas a analizar cada movimiento y ejercicio, desarrollando el criterio necesario para modificar, progresar y realizar variantes para las necesidades y requerimientos de cada alumno.

Integración de Pilates Esfera con otras escuelas o disciplinas que complementan, enriquecen y guían los lineamientos sobre los cuales vamos a trabajar:

- Polestar Pilates Education.
- CotaPilates Enfoque Neurokinésico el uso de Cadenas Musculares
- Feldenkrais (Técnica de Terapia corporal)
- Progresión de los movimientos con respecto al Desarrollo motor del bebé.
- Análisis y aplicación de la Biomecánica de los ejercicios de Pilates,



INTRODUCCION

Paula Aravena Directora.

- Estabilización lumbo-pélvica, con Stabilizer.
- Esferodinamia.
- PNL (Programación Neuro-Lingüística).
- Método de Pilates Esfera.

Joseph Pilates definió su técnica como un trabajo de mente, cuerpo y espíritu, llamándolo Controlología (el arte de controlar el cuerpo).

Es este enfoque integral y el estudio de distintas disciplinas del área de terapia corporal y salud, lo que nos hace plantear un trabajo integral (mente, cuerpo y espíritu), ya que no podemos separar estos tres elementos, puesto que sería como dividirnos, cuando nuestro principal objetivo es armonizarnos y reconciliarnos como nosotros mismos y nuestra autoimagen, para poder realizar los movimientos cada vez más conscientes y lograr nuestro equilibrio tanto interno como externo.

Llevamos años trabajando con este enfoque, lo que nos ha permitido realizar clases cada vez más específicas, seguras y orientadas a las necesidades de cada alumno.

Objetivos del curso:

Mi objetivo como profesora es poder entregarles un enfoque integral de Pilates junto con distintas herramientas de aprendizaje corporal:

- Comprender el fundamento de la técnica y sus aplicaciones.
- Conocer los principios Biomecánicos fundamentales de estabilización, movilización y alineamiento.
- Beneficios, contraindicaciones y variantes de cada ejercicio, junto con el enfoque y análisis de cadenas musculares.

- Análisis biomecánico de los movimientos, progresiones y patologías más comunes.
- Programación de clases personalizadas de acuerdo al objetivo del alumno.
- Manejo y planificación de clases grupales con alumnos que tienen distintos objetivos y características sin perder la individualidad.
- Planificación de clases considerando la existencia de las patologías más comunes a nivel de columna, cadera, rodillas, hombro y cervical, embarazadas y adulto mayor.
- Adquirir habilidades y destrezas comunicacionales, tanto a un nivel verbal, como no verbal, para dirigir una clase y lograr una comunicación efectiva. (Aplicando consideraciones de Programación Neuro-Lingüística).
- Realizar un trabajo vivencial de la técnica como alumno de Pilates y poder obtener sus beneficios.

El trabajo es teórico práctico desde el inicio, con una aplicación continua de lo aprendido en clases y así poder interiorizar la técnica, comprenderla y asimilársela en nuestros cuerpos para transmitirla a los demás.

La invitación es que Esfera sea un centro donde ustedes se sientan partícipes de este proyecto, un lugar donde practicar y reforzar sus conocimientos otorgándoles seguridad para enfrentar a sus futuros grupos de trabajo. Que el curso sea una instancia de entrenamiento, tanto como alumnos como profesores, que les permita ir aclarando todas las dudas que surgen con la aplicación de la técnica y su práctica, con orientación y supervisión constante. Espero como docente poder acompañarlos en su proceso de aprendizaje y transmitirles los conocimientos y experiencia que he podido adquirir en estos años.

PILATES

Joseph Pilates (1880-1967)

"La ciencia y arte del desarrollo coordinado de la mente, el cuerpo y el espíritu a través de movimientos naturales bajo el estricto control de la voluntad"



DEFINICIÓN DEL CURSO

Paula Aravena Directora.

El curso tiene una duración de 5 meses aproximadamente, con un total de total de 200 horas, correspondientes a:

- 128 horas de aprendizaje con clases Teórico-prácticas
Clases 2 veces por semana martes y jueves de 10:30 a 14:00 hrs.
(Horario tentativo, se puede considerar otro horario según el grupo) o un formato intensivo personalizado)
- 16 horas taller de Anatomía y Biomecánica (Horario por confirmar)
- 1 hora evaluación Kinésica Inicial.
- 20 horas como alumno de Pilates Esfera.
- 35 Horas mínimo de proceso de certificación divididas en:
 - 15 observación de clases y ayudantía
 - 20 Horas de práctica profesional
 - 2 Examen final teórico y práctico

Modalidad de trabajo:

- Clases Teórico-prácticas.
- Análisis de casos.
- Material de apoyo y video.
- Tareas.
- Tutorías vía mail.
- Supervisión de práctica final.

Dirigido a:

Profesores de Educación Física, Kinesiólogos, Terapeutas corporales, Bailarines, Profesionales de la salud, otra profesión sujeto a evaluación

Requisitos:

Entrevista personal con la Directora Paula Aravena
20 horas de práctica como alumno de Centro de Pilates Esfera.

Conocimientos previos de Anatomía y Biomecánica, (en caso contrario realizar curso Introductorio)

Contenidos:

El curso se divide en los siguientes ítems siempre con un aprendizaje teórico prácticos, donde se va aplicando y evaluando constantemente la comprensión de los contenidos por parte del alumno.

- ✓ Taller Anatomía y Biomecánica aplicada a la técnica Pilates.
- ✓ Pilates, la técnica: principios y fundamentos:
 - Historia de Joseph Pilates y la evolución de la técnica.
 - Principios de Pilates.
 - Beneficios de Pilates
 - Fundamentos y Principios del enfoque de Pilates Esfera.
 - Ejercicios fundamentales para la comprensión y aplicación de los Principios .
- ✓ Desarrollo de conceptos principales para el trabajo con Pilates
 - Movilización, estabilización, fortalecimiento, coordinación y equilibrio muscular.
 - El tono Muscular y la fuerza de gravedad.
 - Patrones de desarrollo motor del bebé aplicados a la planificación de la clase de Pilates.

DEFINICIÓN DEL CURSO

Paula Aravena Directora.

- ✓ Principios y Fundamentos de COTAPILATES Pilates con Enfoque Neurokinésico
 - Conocimiento del dolor ARCS
 - Alineamiento Postural Global.
 - Cadenas Musculares.
 - Desarrollo Neuromotor Normal.
 - Progresión Reflejo Locomotor.
 - Neuroplasticidad.
 - Educación de Movimiento integrado.
- ✓ Descripción del enfoque de trabajo de Pilates Esfera.
 - Los Pilares del método de trabajo de Esfera
 - Pilates, Feldenkrais, Esferodinamia y PNL.
 - Enseñanza, aplicación, dirección y análisis Biomecánico del repertorio de ejercicios de Pilates.
 - La fuerza de gravedad como carga, consideraciones.
 - Ejercicios de Pilates Suelo como base del trabajo de máquinas.
 - Utilización de implementos de suelo: foam

roller, balón, overball, círculo, Barril Bajo, Toning Balls, banda elástica, progresiones y variantes para cada ejercicio.

- Utilización de resortes, como ayuda o progresión de dificultad.
- Ejercicios de Reformer Nivel Básico-Intermedio, Progresiones y variantes.
- Ejercicios de Pilates en Unidad de Muro Nivel Básico-Intermedio. Barra, Anillas y trapecio. Progresiones y variantes
- Ejercicios de Pilates en Silla (Wunda Chair)

Proceso de Certificación:

Presentación de caso clínico e informes finales, observaciones, práctica, ayudantías y examen final. Clases Teórico-prácticas de formación en Técnica Pilates, total 128 hrs.

Se exige 85% de asistencia.

Horario: A convenir

Entrega de Manual y material de apoyo DVD.



CURRICULUM

Paula Aravena Directora.

PILATES:

Instructora de Pilates con Certificación Internacional en Polestar Pilates Education Allegro Básico, Intermedio y Avanzado.

Instructora de Pilates suelo, Platt Pilates.

Formación de Pilates, suelo y máquinas Bersant Clinique.

Formación en Pilates Reformer, Anderson Pilates.

Diplomada en Fitness y Acondicionamiento Físico, Universidad Católica Silva Henríquez.

Especialización en Pilates para Embarazadas. Bersant Clinique.

Workshop Lolita San Miguel discípula directa de Joseph Pilates (Centro de Pilates Qi)

Curso de Pilates Rehabilitación Neuroquinésica, con la Kinesióloga Alejandra Monsalve, (Cota Pilates Hawaii). (Centro de Pilates Neyún).

Workshop de Pilates on the Ball. con la entrenadora canadiense Collen Craig.

Workshop Mat niveles intermedio y avanzado con implementos: Foam Rollers and soft gym con la entrenadora canadiense Collen Craig.

Workshop Step Barrel Polestar Pilates Education.

Congreso Pilates Zone, Argentina: Embarazadas, Pilates y Sistema Flebo-linfático, Espondilolistesis, Tercera Edad, lesiones más comunes de hombro.

TERAPIA CORPORAL:

Diplomada en Terapia Corporal, Universidad ARCIS (Eutonía y Método Feldenkrais).

Seminario Feldenkrais Universidad Arcis Valparaíso.

Workshop de Feldenkrais columna y Piso Pélvico, con la Instructora Estadounidense Rosa Pasarín

Talleres de Feldenkrais Cuerpo en Movimiento con:

Roberto Liaskowsky y Christa Lutter.

Curso Básico de método "Bones for Life" creado por Ruthy Alone.

Seminarios de Esferodinamia con Anabella Lozano: Reorganización postural, Columna Vertebral, Cadenas Musculares; Alineación, Respiración y soporte abdominal.

Coach Neurolingüístico, (Sociedad Chilena de Programación Neurolingüística)

Watsu Wellness Practitioner.



ESFERA, CENTRO INTEGRAL DE PILATES

Asturias 228, Las Condes, Santiago.

Teléfonos: (56 2) 22428562 / (56 9) 88391074 / (56 9) 93186472

paravena@centroesfera.cl

www.centroesfera.cl



ESFERA
PILATES Y TERAPIAS