

Nella **parte teorica** saranno affrontati gli argomenti tecnici relativi alla conoscenza del metodo. Nel dettaglio:

- Breve storia di J.H. Pilates
- Definizione del metodo
- Il linguaggio utilizzato nel Pilates e le espressioni comuni
- Principi del Pilates: Respirazione, Concentrazione, Contr Centro, Precisione e Fluidità
- Benefici del Pilates
- Unità funzionale mente-corpo
- Definizione di "Powerhouse"
- Anatomia dei muscoli della Powerhouse
- Analisi della posizione neutra della colonna e relative posture errate
- Analisi della posizione delle gambe con piedi in V Pilates
- Importanza e corretto utilizzo della respirazione laterale nel Pilates
- Importanza della muscolatura profonda per correggere e migliorare la postura
- Presentazione protocolli di lavoro nel Pilates: Livello Base, Intermedio e Avanzato
- Il ruolo dell'istruttore

Nella **parte pratica** verranno analizzati tutti gli esercizi dei vari livelli in maniera graduale mettendo in pratica i principi del Pilates. Nel dettaglio:

- Esercizi pratici per la respirazione e per l'attivazione della Powerhouse
- Analisi della corretta posizione della colonna, del collo, delle scapole e delle spalle
- Posizione delle gambe con i piedi in V pilates
- Esercizi di riscaldamento per un lavoro graduale
- Analisi della meccanica di esecuzione di ogni singolo esercizio di ogni livello (base, intermedio e avanzato)
- Ricerca di propedeutici per ogni esercizio di ogni livello
- Progressione in intensità
- Struttura e durata di una lezione