

*entra en ti.
estate aquí y ahora...
bienvenido a tu clase de Pilates*

La pedagogía en las clases de Pilates

Ainara Martínez Madrid



Las clases de Pilates



SE OLVIDARÁN DE LO QUE LES
CUENTES....

SE OLVIDARÁN TODO LO QUE DIGAS....

PERO NO SE OLVIDARÁN DE LO QUE
LES HICISTE SENTIR...

Las clases de Pilates



Trabajo de precisión
+
trabajo de biomecánica
+
respeto de principios básicos del método
=
TECNICA

Las clases de Pilates



Las entendemos como un trabajo de reeducación postural y entrenamiento funcional: que funciona (para llevar a cabo las actividades de la vida cotidiana)

Las clases de Pilates



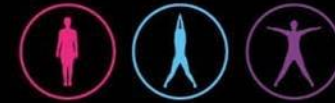
- Perseguirán la salud como prioridad
- Buscarán el equilibrio y control cuerpo/mente
- Recogerán la energía de todos y cada uno de los ejercicios propuestos

TRABAJO CONSCIENTE DE RESPIRACION MOVIMIENTO

¿QUÉ OCURRIRÁ?

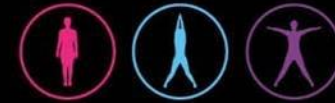
- MAYOR CONTROL
- MAYOR CONCENTRACIÓN
- MENOR NIVEL DE ESTRÉS:
 - Músculo-esquelético
 - Mental

Las clases de Pilates



- No hay obligación de que sean clases divertidas
- Tenemos que tener en cuenta que estamos en su tiempo de ocio
- Buscaremos un ambiente distendido \neq cachondeo

Los principios del método



- Todos deben aparecer en todas las clases
- **Control + concentración** = calidad de movimiento
- **Estabilización VS bloqueo** (estabilizamos precisamente para liberar)
- La **fluidez**, junto con el **ritmo de dictado**, condicionan el **ritmo de la clase**
- La **precisión** ocurrirá en base a:
 - Cantidad de información que damos
 - Velocidad a la que informamos
 - Calidad de la información
 - Capacidad de transmitir

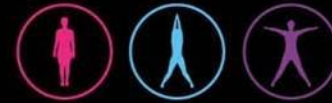
Puedo ser:



- Un profesor de Pilates más.
- Un profesional excelente.

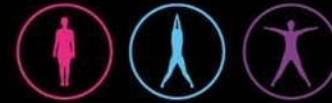
Todo depende nuestra
actitud... estudio... práctica y cariño que le
pongamos al camino

Tengo mi título... ahora que?



- Conoce muy bien el método.
- Pregúntate el por qué y para qué de TODO cada día.
- No te conformes.
- Ten muy clara la mecánica y objetivo de cada ejercicio...
 - cuándo, por qué y para qué lo vas a usar????
- Practica CONTIGO todo lo que necesites y cada día de tu vida... hay que sentir para explicar que sentir, donde enfatizar, cómo y por qué.

Para que la clase funcione...



Tener en cuenta...



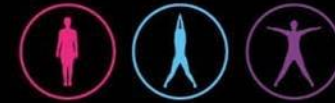
- Si hay desconocimiento por parte del profesor: **NO HAY CLASE**
- Durante la clase **no hay que tener que pensar**, ni el profe (porque lo lleva controlado), ni el alumno (porque se pone en sus manos)
- Debe existir un equilibrio entre **energía y serenidad**.
- La seguridad se transmite... también la inseguridad (debe estar todo controlado)

Un buen camino...



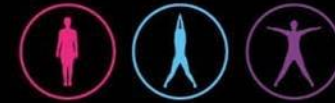
Vamos a ir en busca de la perfección...que
no llega...pero es nuestro objetivo y
disfrutamos del camino tanto nosotros
como el alumno.

El nivel de la clase...



- Siempre hay diferentes niveles en las clases:
 - » GENTE NUEVA
 - » CAMBIOS EN LOS CUERPOS
 - » CAMBIOS EN GENERAL

Y NO DEBE SER UN PROBLEMA



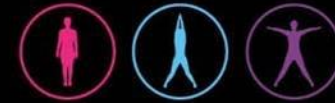
PILATES

vs

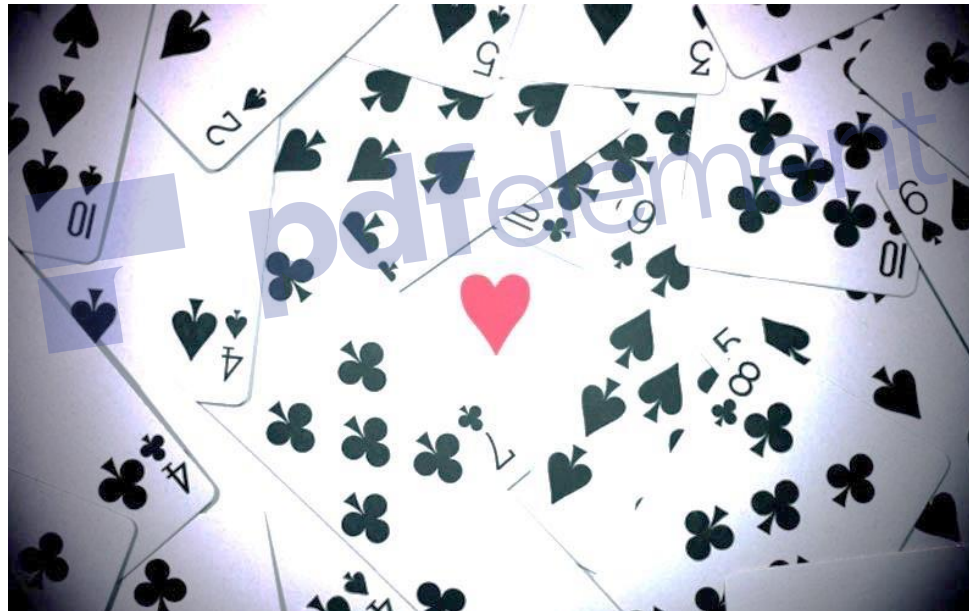
OTRAS

DISCIPLINAS

Pros y contras...

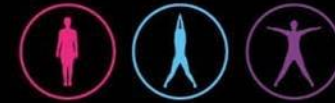


No tenemos el sustento de la música que, en ocasiones hace que la clase no se venga abajo..... Sin embargo....



Los pilateros tenemos otros ases en la manga

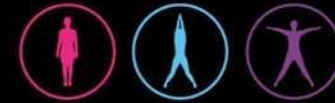
Herramientas...



- VOZ
- TACTILES
- VISUALES
- LENGUAJE
- CONOCIMIENTO
- EL PODER DE LA PALABRA
- EL PODER DE LOS SILENCIOS



La voz



- Sustento de la clase
 - RITMO
 - PAUSAS
 - TONO
 - POTENCIA

LA INFORMACION DEBE FLUIR DE UNA MANERA
AGRADABLE Y FIRME

La voz...



Es lo único que se debe escuchar, y para ello es necesario:

- silencios
- tiempos
- vocabulario adecuado
- directrices exactas



ENTENDIMIENTO DEL MOVIMIENTO

La voz...



Dirigimos la voz hacia donde quiero que vaya la energía y le añadimos también otros ingredientes:

a) un tono amable, firme, sereno y seguro
→ si no... no habrá clase.

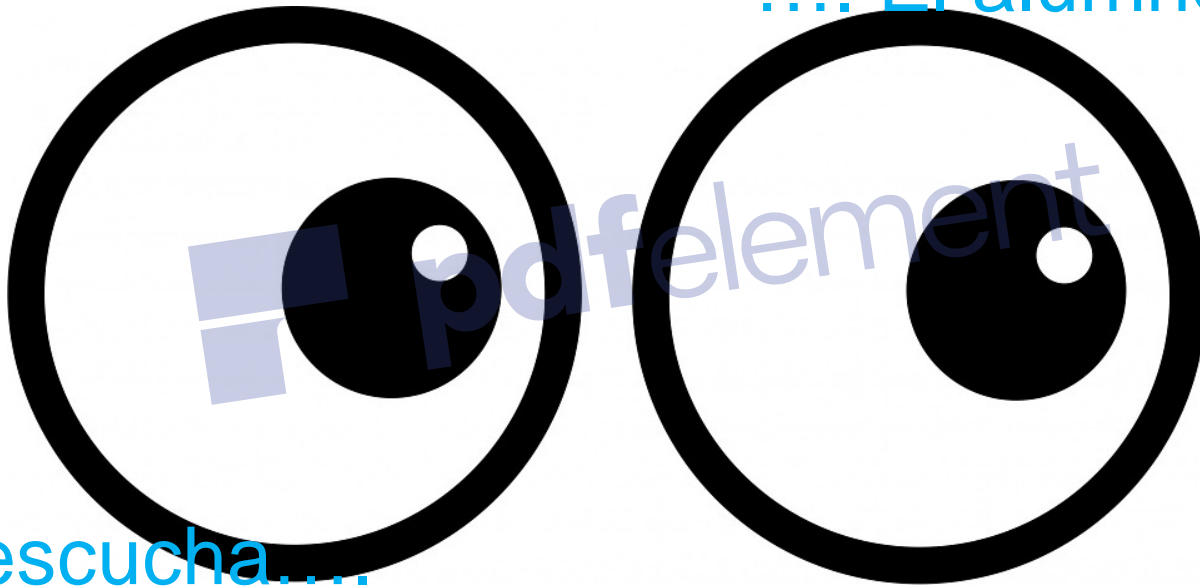
b) un lenguaje tanto verbal como no verbal asequible a todos, claro, conciso y directo.

Ten en cuenta...



Ante el no entendimiento...

.... El alumno se va....

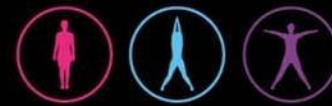


...no escucha....

....se agobia...

.....ya no volverá más, lo has perdido...

La importancia del silencio...



- Deja que descubran.
- Deja que se muevan.
- Deja que disfruten de su tiempo con ellos mismos
- Deja q se sientan
- Deja que se escuchen



Herramientas visuales



Demostraciones de ejercicios

VISUALIZACIONES



PERFECTAS PARA ENTENDER LOS MOVIMIENTOS

Los tactiles...



- Uso de las manos
- Ojo donde tocar
- Donde y cuando?
- Ojo con:
 - » Avisamos
 - » Precisión
 - » Zonas duras
 - » No compromiso
 - » Ante la negativa...parar!





En nuestras clases de Pilates:

SIEMPRE

NUEVOS RETOS



En nuestras clases



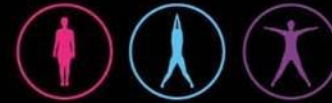
- Llegan dos personas, genial! (ese vinculo las hace venir).
- Rompemos ese vinculo y creamos otro nuevo con nosotros, ahora lo que le atrae es la clase...la magia...
- Creamos la necesidad y se queda.
- Se crean conductas de apego, esta bien, pero hay que saber parar.

En nuestras clases



- Seremos desafiantes y positivos en cada sesión.
- Valoramos lo que esta bien y conocemos lo que esta mal, que estará bien mas adelante, ese es nuestro reto para con los alumnos.
- Buscamos objetivos de mejora realistas

En nuestras clases



Debe haber, (y parecerlo también) un interés por el alumno:

- Se su nombre
- Se cosas de su vida
- Conozco sus características
- Conozco su evolución

RECUERDA: TU TIEMPO ES PARA ÉL!!!

En nuestras clases



- Habrá un refuerzo positivo
- Todo el mundo debe mejorar, si no, hay que preguntarse:
 - » ¿Qué pasa?
 - » ¿Se me esta escapando algo?

El milagro de dedicarse a uno mismo



- Nuestra obligación es hacer que ocurra.
- Es su hora, su ocio, su tiempo, su cuerpo.
- Deja que se evadan.
- No los agobies.



Es hora de salir de todo y entrar en si mismos, ese es nuestro trabajo

En nuestras clases



Todas las personas somos diferentes y cada día así como cada clase también lo es.

Somos nosotros los que nos tenemos que adaptar, no al revés



RECUERDA: su tiempo es suyo, el tuyo, en esa hora también lo es.

En nuestras clases



ES SU OCIO

ES SU CUERPO

ES SU **SALUD**

ES TU TRABAJO

Es lo mas importante que tienen y lo
dejan en tus manos: eso si es una
responsabilidad

En nuestras clases



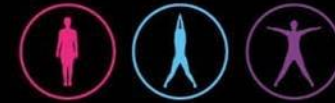
Haz las clases distendidas, **y volverán** (la risa es incompatible con la ansiedad)

Ten siempre un refuerzo positivo, **y volverán**

Ten preparados nuevos retos, **y volverán**

Si nunca mejoran o no sienten que lo hacen, olvídate, los has perdido, **no volverán**

En nuestras clases



- Evitemos ese temido “NO”, que tantas dudas y que tantas tensiones provoca.
- Evitemos la hipo-movilidad por bloqueos.
- Evitemos buscar la estética, buscaremos la calidad del movimiento (evitamos los espejos), la estética vendrá sola, pero no es importante.
- Nuestras clases deben dar energía, no quitarla. Los alumnos deben irse mejor que llegaron, si no: **ALGO ESTAMOS HACIENDO MAL**

En nuestras clases

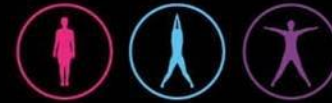


Las lesiones en Pilates llegan cuando el profesor lleva a sus alumnos a un nivel por encima del que corresponde.

Solemos hacer esto por varias cosas:

- me aburro
- se aburren
- no se como avanzar
- ...

En nuestras clases

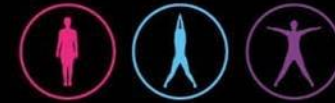


A veces pensamos que...

- ✓ Nadie hace lo que se le pide...
- ✓ No me escuchan...
- ✓ Son torpes...
- ✓ No entienden...



EL INSTRUCTOR DE PILATES

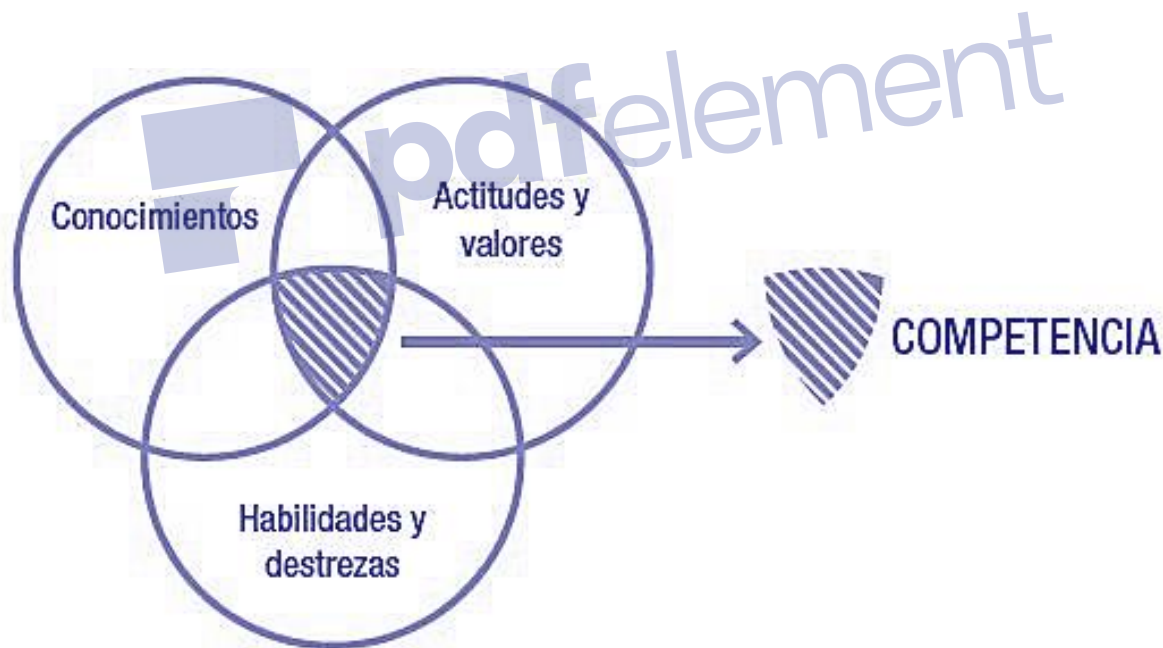


Aptitud

Apariencia

Actitud

Presencia

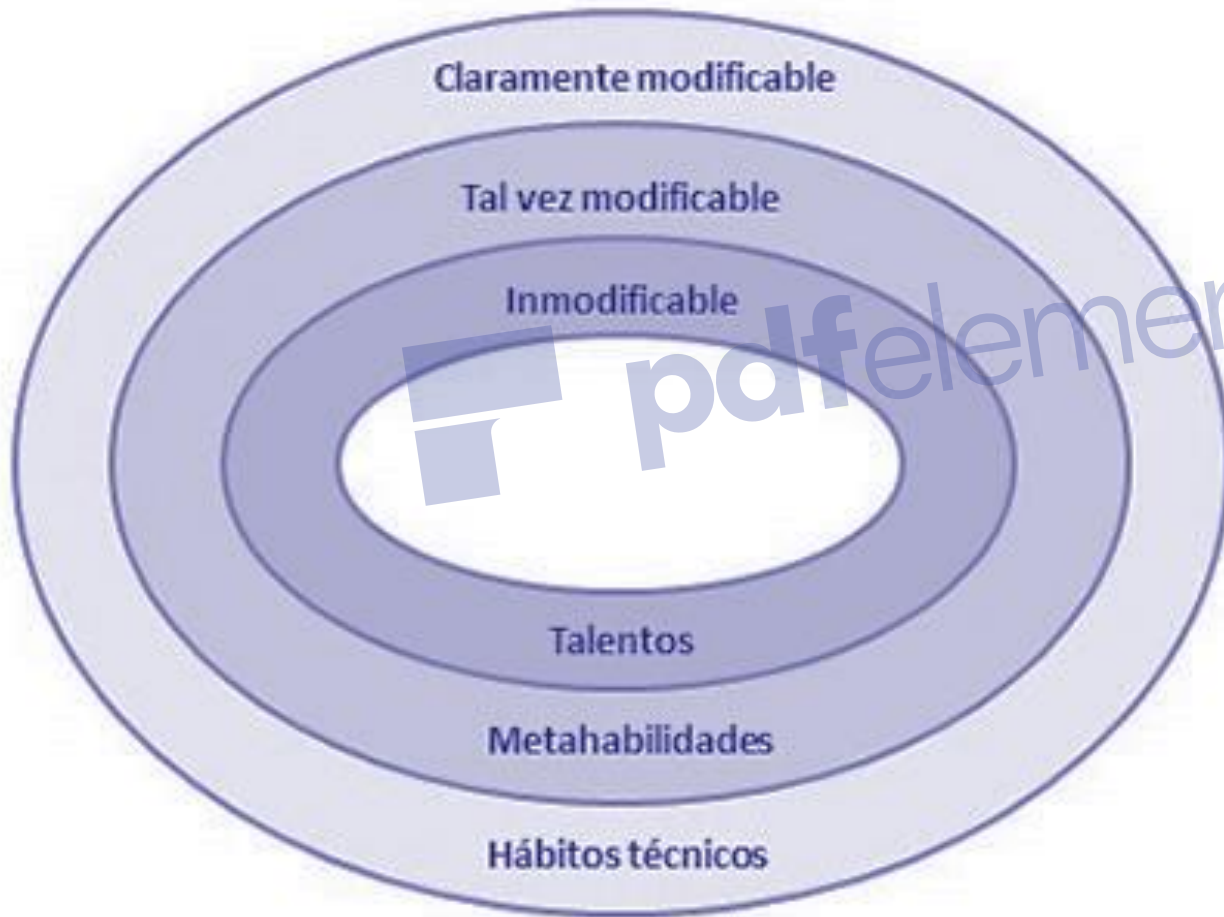


EL INSTRUCTOR DE PILATES

Elimina la filigrana digital ahora



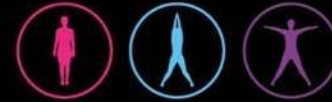
energía
PILATES
CAMBIA TU VIDA



El
entrenador:

¿nace
o
se hace?

Momento de mirarnos a nosotros...



- ¿nos explicamos bien?
- ¿tengo claro que lo que pido es lo mismo que lo que quiero?
- ¿se lo que están sintiendo?
- ¿tengo preparada mi clase?
- ¿hablo el mismo idioma que mis alumnos?

Recapitulemos...



- La mejora en casi todos los casos, es la consecuencia mas visible de una sesión bien dirigida.
- El gran maestro de Pilates es quien llega a todos los públicos de una manera natural y cercana.
- Hagamos de la clase una sastrería.



Recapitulemos...



- Vamos por buen camino cuando simplemente hablando somos capaces de hacer que ocurra la clase, cuando podemos crear movimiento solo con nuestra voz y nuestros silencios, cuando se mueven al son de tu voz y se crea una magia que llena la sesión de principio a fin.
- Si no vamos a tener paciencia, si no vamos a cuidar a nuestros alumnos, si no vamos a respetar el método... nos hemos equivocado de lugar.

Con todo esto...

Bienvenidos a la magia

del método Pilates!!!

