Bienvenida

Estimados alumnos y futuros instructores, bienvenidos a esta Certificación de Instructores de Pilates Reformer.

Hoy comienzan un proceso de aprendizaje que va mucho más allá de conocer ejercicios o aprender a utilizar un Reformer. Están dando el primer paso para convertirse en profesionales capaces de comprender el movimiento, observarlo, enseñarlo y adaptarlo a las necesidades de cada persona.

A lo largo de esta formación conocerán los fundamentos del Método Pilates, los principios de alineación y control corporal, el funcionamiento y manejo seguro del Reformer, así como un repertorio de ejercicios que les permitirá desarrollar sesiones estructuradas, progresivas y efectivas.

Nuestro objetivo no es únicamente enseñarles qué ejercicio realizar, sino ayudarles a comprender por qué lo hacemos, cómo ejecutarlo correctamente y cómo enseñarlo.

Como futuros instructores, aprenderán que cada cuerpo es diferente. Por ello, una parte fundamental de su formación será desarrollar la capacidad de observar, corregir, modificar y progresar cada ejercicio de acuerdo con las características y capacidades de sus alumnos.

Durante este proceso los invitamos a preguntar, practicar, experimentar y, sobre todo, a sentir el método en su propio cuerpo. Un buen instructor no solamente conoce los ejercicios, comprende el movimiento que está enseñando.

Este manual será una herramienta de apoyo durante su formación y una guía de consulta para su futuro desarrollo profesional.

Esperamos que esta certificación sea el comienzo de un camino de constante aprendizaje y crecimiento como instructores.

Bienvenidos al mundo del Pilates.

Aprende el método. Comprende el movimiento. Enseña con propósito.

INTRODUCCIÓN

La Certificación de Instructores de Pilates Reformer ha sido diseñada para proporcionar los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para comprender, ejecutar y enseñar el Método Pilates utilizando el Reformer de manera segura, efectiva y profesional.

Durante esta formación, el alumno aprenderá que Pilates Reformer no consiste únicamente en realizar una serie de ejercicios. Cada movimiento tiene un propósito y requiere comprender aspectos fundamentales como la alineación, respiración, estabilidad, movilidad, control, precisión y fluidez.

El instructor debe desarrollar la capacidad de observar el cuerpo en movimiento, identificar necesidades, seleccionar los ejercicios adecuados y utilizar las diferentes herramientas que ofrece el Reformer para facilitar, modificar o incrementar el desafío de un ejercicio.

Por esta razón, nuestra metodología de formación integra tres elementos fundamentales:

CONOCER – PRACTICAR – ENSEÑAR

Conocer, para comprender los fundamentos del método, el funcionamiento del Reformer y el propósito de cada ejercicio.

Practicar, porque antes de enseñar un movimiento es fundamental experimentarlo, comprenderlo y reconocer sus sensaciones en nuestro propio cuerpo.

Enseñar, desarrollando las habilidades necesarias para comunicar, demostrar, observar, corregir y adaptar los ejercicios a diferentes alumnos.

El propósito de esta certificación es formar instructores capaces de impartir sesiones de Pilates Reformer con criterio, seguridad y confianza, manteniendo siempre la calidad del movimiento como prioridad.

OBJETIVO GENERAL

Formar instructores de Pilates Reformer con una base sólida de conocimientos teóricos, técnicos y metodológicos que les permita diseñar y dirigir sesiones de manera segura, estructurada y efectiva, respetando los principios fundamentales del Método Pilates y las características individuales de cada alumno.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Al finalizar esta certificación, el futuro instructor deberá ser capaz de:

- Comprender los principios fundamentales del Método Pilates y aplicarlos durante la práctica y enseñanza.
- Identificar las principales estructuras anatómicas y comprender conceptos básicos de anatomía funcional y biomecánica relacionados con los ejercicios de Pilates Reformer.
- Conocer las diferentes partes del Reformer, su funcionamiento, ajustes y normas básicas de seguridad.
- Comprender el funcionamiento de los springs (resortes) y cómo los cambios de resistencia pueden modificar la asistencia, estabilidad o dificultad de un ejercicio.
- Reconocer y enseñar correctamente las principales posiciones, alineaciones y patrones de movimiento utilizados en Pilates Reformer.
- Ejecutar correctamente el repertorio de ejercicios incluido dentro de la certificación, comprendiendo el objetivo y propósito de cada movimiento.
- Identificar errores frecuentes de ejecución y aplicar correcciones y modificaciones apropiadas.
- Utilizar de manera efectiva diferentes herramientas de enseñanza como verbal cues, visual cues y tactile cues, respetando siempre los límites profesionales y el consentimiento del alumno.
- Seleccionar progresiones y regresiones de acuerdo con el nivel, control y capacidades del alumno.
- Desarrollar la capacidad de observar y analizar el movimiento, priorizando siempre la calidad sobre la cantidad de repeticiones o la dificultad del ejercicio.
- Diseñar sesiones de Pilates Reformer con una estructura lógica, equilibrada y progresiva.
- Crear diferentes secuencias y utilizar transiciones que permitan mantener el flow de la sesión sin comprometer la técnica ni la seguridad.
- Adaptar la enseñanza a diferentes niveles, desde alumnos principiantes hasta practicantes con mayor experiencia, dentro del ámbito de competencia del instructor.
- Reconocer situaciones que requieren precaución, modificación o la valoración de un profesional sanitario antes de continuar con determinados ejercicios.
- Desarrollar las habilidades de comunicación, liderazgo y observación necesarias para dirigir sesiones individuales o grupales de manera profesional.

NUESTRA FILOSOFÍA DE ENSEÑANZA

Un instructor de Pilates no debe limitarse a memorizar una secuencia.

Debe aprender a observar, comprender y tomar decisiones.

Cada ejercicio debe tener una intención. Cada indicación debe tener un propósito. Cada progresión debe ser consecuencia del control adquirido por el alumno.

Nuestro objetivo es formar instructores que puedan responder tres preguntas fundamentales antes de enseñar cualquier movimiento:

¿QUÉ estoy enseñando?

¿POR QUÉ lo estoy enseñando?

¿CÓMO puedo enseñarlo de manera segura y efectiva?

Cuando un instructor puede responder estas tres preguntas, deja de simplemente dirigir ejercicios y comienza realmente a enseñar movimiento.