

BASI® Pilates (Body Art and Science International®)

BASI® Pilates è uno dei più importanti istituti formativi al mondo, oggi presente in 30 paesi. Il suo fondatore Rael Isacowitz è un eminente oratore e insegnante, ed autore di due libri „Pilates Anatomy“ e „Manuale tecnico del Pilates“ che hanno ricevuto il plauso mondiale e sono stati tradotti in numerose lingue. Il metodo Basi® rimane fedele all'essenza del lavoro di J. Pilates, pur consentendone un'evoluzione. Esso integra il concetto di arte e scienza del Pilates in un contesto contemporaneo.

Si distingue da altri metodi per il Block System®, un sistema di classificazione degli esercizi derivato da anni di pratica e insegnamento del metodo. È possibile così organizzare il vastissimo repertorio del Pilates in modo che ciascun esercizio abbia una collocazione basata sugli obiettivi dell'esercizio, cosa che rende molto più semplice la compilazione di programmi individualizzati.

BASI® Pilates ist einer der wichtigsten Ausbildungsinstitute der Welt und ist derzeit in 30 Ländern vertreten. Sein Gründer, Rael Isacowitz, ist international anerkannt als führender Experte in der Pilates Methode und ist der Autor von „Pilates“, dem Fachbuch der Methode, und von „Pilates Anatomy“. Diese Bücher wurden bereits in mehrere Sprachen übersetzt. Die Basi® Methode ist immer der Kunst, der Wissenschaft und vor allem dem Werk von Joseph Pilates treu geblieben, hat ihn aber auch einem modernen Kontext angepasst.

Die Methode unterscheidet sich von anderen wegen dem Block System, ein Klassifizierungssystem der Übungen, das aus einer langjährigen Erfahrung mit der Methode entwickelt wurde. Nach diesem System kann man die Übungen nach Ziele einordnen, was die Herstellung eines gezielten und aufbauenden Trainingsprogramms vereinfacht.

Punto K sportiva dilettantistica è da anni un centro di formazione per istruttori di Pilates ed ha il riconoscimento di **Host Studio** della Scuola americana **BASI® Pilates**. I corsi di formazione sono tenuti da docenti, Faculty di BASI® Pilates, che vantano una solida esperienza di insegnamento e formazione e che hanno seguito un impegnativo iter formativo per poter accedere alla Basi Academy e ottenere il riconoscimento di Faculty Teacher.

Il **certificato** rilasciato al termine dei corsi e dei workshop è **riconosciuto** a livello internazionale nonché dall'istituto **PMA** (Pilates Method Alliance). Presso l'**Host Studio Punto K** è possibile seguire corsi di Pilates Matwork e Pilates con macchinari. Essendo tutti gli istruttori formati e certificati BASI® è anche possibile **seguire il tirocinio** necessario per ottenere la certificazione di istruttore BASI® Pilates.

Punto K ist als **Gaststudio des BASI® Pilates Ausbildungsinstituts** anerkannt und organisiert seit Jahren Ausbildungskurse für Pilates Trainer. Diese werden von hochqualifizierten Dozenten, Faculty Teacher, der BASI® Pilates Fakultät gehalten. Den Titel Faculty Teacher der Basy Academy wird nur jenen vergeben, die eine langjährige Erfahrung mit der Methode gesammelt haben und zusätzlich dem strengen Ausbildungsverfahren der Fakultät bestanden haben.

Die **Zertifizierung** der Ausbildung bzw. Teilnahmebestätigungen nach den Workshops sind weltweit und **vom PMA** (Pilates Method Alliance) **anerkannt**. **Beim Gaststudio Punto K** kann man **Hospitationen, Praxisstunden** und **Unterrichtsassistenzen ablegen**, die für die Zertifizierung als BASI® Pilates Trainer notwendig sind.

I workshops si tengono presso il
BASI® Host Studio di Bolzano, Viale Europa 104
Per informazioni rivolgersi a:
Punto K, Kathrin Ress



PUNTO K
Pilates & more

**Corsi di aggiornamento
per istruttori di PILATES**
**Fortbildung für
Pilates Trainer**

BOLZANO - BOZEN
26-27 FEBBRAIO 2022
dalle 10.00 alle 17.00

- L'estensione della schiena nel Pilates
- La meccanica della spalla
- Backextension in Pilates
- Schulter-Mechanik



WORKSHOP 1 *L'estensione della schiena nel Pilates*

Sabato 26/02/2022 dalle ore 10.00 alle 17.00

L'estensione del rachide è una componente essenziale in una buona lezione di Pilates. Anche nella terapia molte problematiche relative alla colonna sono trattate con l'estensione e senza dubbio molte patologie, come emicrania o tensioni cervicali, sono correlate, fra l'altro, ad una struttura rigida del quadrante superiore del rachide.

La ragione è da ricercare nella carenza dell'estensione nella vita quotidiana e in molte attività del tempo libero e discipline sportive che implicano prevalentemente flessione del busto.

In questo workshop impareremo a creare un programma di allenamento funzionale per la muscolatura del rachide. Dopo una revisione anatomica degli estensori e con l'aiuto di esercizi pratici, apprenderemo il funzionamento della catena cinetica nell'estensione della colonna e scopriremo quale ruolo riveste il corretto posizionamento della testa.

WORKSHOP 2 *La meccanica della spalla*

Domenica 27/02/2022 dalle ore 10.00 alle 17.00

Questo workshop tratta l'aspetto della corretta meccanica del cingolo scapolare in riferimento al repertorio di PILATES.

Il metodo Pilates richiede la perfezione nel controllo e nell'esecuzione di sequenze di movimento. Esercizi di Pilates molto avanzati o attività quotidiane che coinvolgono le spalle, possono produrre schemi motori negativi e compensazioni. Carenza di stabilità e flessibilità delle spalle e schemi motori errati sono sicuramente le problematiche più frequenti nella clientela. Queste problematiche devono essere affrontate durante la lezione di Pilates per mantenere le spalle sane e prevenire eventuali infortuni.



La relatrice **Natascha Eyber** è istruttrice di PILATES e ha completato la sua formazione direttamente col fondatore di BASI® Pilates, Rael Isacowitz. È formatrice dal 2006 ed è stata nominata Principal Faculty nel 2019 e dal 2021 presiede la Educational Committee di BASI®.

I workshop si terranno in lingua tedesca con traduzione in italiano.

1 workshop - 149,00€ 2 workshops - 279,00€

Die Workshops werden in deutscher Sprache mit italienischer Übersetzung gehalten.



WORKSHOP 1 *BACKEXTENSION IN PILATES*

Samstag 26/02/2022 von 10.00 bis 17.00 Uhr

BACKEXTENSION ist ein unerlässlicher Bestandteil eines guten PILATES-Unterrichts. Es ist eine Tatsache, dass in der Therapie viele Rückenprobleme mit Extension behandelt werden. Der Grund dafür ist, dass diese Bewegung in unserem Alltag nur noch sehr wenig ausgeführt wird, auch viele Freizeitaktivitäten und Sportarten finden größtenteils in Rumpfflexion statt.

Es gibt keine Zweifel, dass viele Probleme wie Nackenverspannungen, Kopfschmerzen etc. unter anderem oft mit einer rigiden Struktur im oberen Rücken einhergehen.

Wir werden in diesem Workshop nach einem anatomisch Überblick über die Rückenmuskulatur anhand von Übungsbeispielen analysieren wie eine funktionelle Kräftigung der Rückenmuskulatur aussieht, wie die kinetische Kette bei der Wirbelsäulenextension funktioniert und welche Rolle die korrekte Positionierung des Kopfes dabei spielt.

WORKSHOP 2 *Schulter-Mechanik*

Sonntag 27/02/2022 von 10.00 bis 17.00 Uhr

Dieser Workshop konzentriert sich auf die korrekte Mechanik des Schultergürtels, insbesondere in Bezug auf das PILATES Repertoire.

Eine einwandfreie Kontrolle, sowie ein korrekter Bewegungsablauf sind essenziell in der PILATES Methode. Sehr fortgeschrittene Pilatesübungen, zusammen mit Alltagsaktivitäten, die die Schulter mit einbeziehen, können schnell negative Bewegungsmuster und Kompensationen erzeugen. Mangelnde Schulterstabilität und -Mobilität, sowie inkorrekte Bewegungsmuster sind sicherlich die mit am häufigsten auftretenden Fehlfunktionen bei den Klienten. Dieses Thema muss im Unterricht behandelt werden, weil sonst die Konsequenzen weitreichend sind.