



Il Pilates in ambito Terapeutico per Fisioterapisti

Il Corso in sintesi;

PILATES HUMAN RECOVERY SYSTEM Implementato ed arricchito nella sua struttura metodologica ed efficacia da Tecniche Integrate e duttili in ambito terapeutico per consentire al Fisioterapista di poter impostare un lavoro razionale e congruo di armonizzazione funzionale e posturale dinamico. PILATES HRS pone l'individuo al centro del processo di armonizzazione, partendo dall'analisi del suo vissuto motorio, dei suoi schemi abitudinali e disfunzionali, arrivando progressivamente, attraverso una scelta razionale di tecniche e sequenze, ad una migliore espressione di funzionalità muscolare. Tale procedura consente di modificare attivamente la propria sensibilità, ponendo in essere una più ricca e attenta percezione del proprio corpo e dunque favorendo una consapevolezza fondamentale per l'integrazione psicofisica

PILATES HUMAN RECOVERY SYSTEM diviene uno strumento prezioso di lavoro per il Fisioterapista sia per la gestione di pazienti con determinate problematiche/limitazioni da riabilitare in prima istanza, sia in quei contesti di controllo e prevenzione di pertinenza riabilitativa, rientranti nella gestione adattata del paziente che necessita di ripristinare e armonizzare le funzioni fisico/motorie superando situazioni morbose e limitanti dei quadri clinici disfunzionali.

PROGRAMMA 1 giorno;

Il Sistema PILATES Human Recovery System - Armonizzazione Funzionale Dinamica

Obiettivi, filosofia del PILATES Recovery e differenze con il Metodo Pilates classico

J. Pilates, origini e intuizioni

Il Movimento come medicina naturale

Modello di funzione e disfunzione motoria

Il Joint By Joint Approach

Il Controllo motorio e alterazioni correlate

Concetto di stabilità spinale secondo Panjabi, Janda, Kolar

Sistema muscolare locale e globale

Costruzione ed evoluzione degli schemi di movimento
Meccanismo patologico del dolore muscolo scheletrico e squilibrio muscolare
Cenni di Posturologia applicata al Pilates
Valutare il sistema posturale
Anatomia Esperienziale (Role Play)
Sentire il corpo (Role Play)
Il diaframma e la respirazione nel Pilates Recovery System
Breathing; Sentire, mobilizzare, stabilizzare nel respiro (Role Play)
Allineamento e Concentrazione; Percepire il movimento e ricercare il centramento articolare
Controllo, baricentro e concetto di neutro (Role Play)
Fluidità e Joint Mobility
Chiusura dei lavori

PROGRAMMA 2 giorno;

Il risveglio muscolare, grounding ed esercizi percettivi (Role Play)
La Centralizzazione come esperienza energetica e di equilibrio
Precisione e Pattern di attivazione (Role Play)
Concetto di efficacia massimo rendimento
Biomeccanica applicata del rachide e del bacino
del Cingolo Scapolo omerale
caviglia e piede
Power house e Core stability
La valutazione degli schemi di movimento (Spiegazione e Role Play)
Esercizi di Pre-Pilates (Role Play)
Schema di seduta Terapeutica/adattata
Il Cueing per il Terapista
Comunicazione e strategie comunicative “linguaggio del corpo e metafore”
Dimostrazione e analisi degli esercizi di base del PILATES HUMAN RECOVERY SYSTEM
Dal repertorio agli esercizi Terapeutici del Pilates HRS. (Spiegazione e Role Play)
Seduta individuale, assistenza e impostazione di piccoli gruppi di lavoro (Role Play)
Chiusura dei lavori

PROGRAMMA 3 giorno;

Revisione delle sequenze di base; Pre-Pilates e Tecniche terapeutiche adattate

Integrazione Educativa e Rieducativa

Dimostrazione e analisi degli esercizi avanzati in chiave terapeutica/adattata del PILATES HUMAN RECOVERY SYSTEM

Integrazione Educativa e Rieducativa.

Analisi e applicazione del Pilates HRS nelle problematiche ortopediche più comuni

Analisi e applicazione del Pilates HRS nelle problematiche sistemiche

Focus di prevenzione e riabilitazione delle alterazioni funzionali e strutturali del rachide attraverso il Pilates HRS (Lombalgie, ernie discali, spondilolistesi, cervicalgie, ecc)

Focus di prevenzione e riabilitazione dei paramorfismi e dismorfismi del rachide

Focus di prevenzione e riabilitazione delle alterazioni funzionali del pavimento pelvico attraverso il Pilates HRS

La priorità Terapeutica e la multidisciplinarietà (Tempi, momenti, e collaborazioni professionali)

Casi clinici ragionati, esempi di trattamento e Role Play

Chiusura dei lavori

PROGRAMMA 4 giorno;

Sistema Fasciale, postura e movimento

Linee e Binari Miofasciali

Percorsi miofasciali, concetto di circuito e catena

Connessioni dirette e indirette

L'integrazione nello schema

Bodywork Miofasciale integrato al PILATES Human Recovery System

Linea Frontale Superficiale (LFS) Descrizione e lavoro esperienziale

Role Play

Linea Posteriore Superficiale (LPS) Descrizione e lavoro esperienziale

Role Play

Linea Laterale (LL) Descrizione e lavoro esperienziale

Role Play

Linea Spirale (LS) Descrizione e lavoro esperienziale

Role Play

Deep Front Line (DFL) Descrizione e lavoro esperienziale

Role Play

Linee Funzionali (LF) Descrizione e lavoro esperienziale

Role Play

Discussione e Chiusura dei lavori

Dr. Marco Montanino

Fisioterapista - Osteopata D.O - Chinesiologo - Specializzato in Posturologia Clinica Integrata

Specializzato in Rieducazione Posturale Metodo Mezieres e RPG (Metodo Bricot) -

Specializzato in Riprogrammazione Funzionale ed Esercizio Terapeutico nelle disfunzioni di movimento -

Diploma di Chinesiologia Correttiva e Rieducativa nel trattamento dei paramorfismi e delle Scoliosi -

Insegnante e Formatore Metodo Pilates - Certificato Anatomy Train in Motion -

Trainer Feldenkrais Concept - Trainer Bioenergetica Posturale e Corporea -

Certificato e Formatore "Functional Corrective Movement" (FCM) - Terapista Cranio Sacrale -

Certificato in Tecnica Miofasciale Manuale - Diplomato in Kinesiologia Applicata -

Docente presso il Master Universitario in Posturologia Clinica Università Federico II di Napoli

Docente presso Accademia Posturologia Funzionale

Docente dei Laboratori esperienziali di consapevolezza corporea presso l'Accademia Ildegarda

Docente e Formatore di Posturologia e Rieducazione Funzionale presso l'Accademia Corpore Movement School

Ideatore e Titolare dei Marchi Metodo RPI® (Riequilibrio Posturale Integrato) e Pilates Human Recovery System®

Coautore del Libro "Star bene nel proprio Corpo" Alpes Ed.