

nasce...

**19HUNDRED**<sup>®</sup>  
p i l a t e s a n d a n c e

*Cari amici,*

come promesso siamo lieti di annunciare la nascita di NINETEENHUNDRED PILATESANDANCE, scuola di formazione per insegnanti che coniugherà il metodo di J.H.Pilates e le tecniche di danza e arte del movimento del '900.

Da un'esperienza professionale di circa trent'anni nasce un metodo formativo con caratteristiche di massima chiarezza e semplicità.

La nostra didattica mira ad approfondire ed ampliare un argomento ormai consunto, commercializzato e spesso "interpretato" quale è il Pilates.

I corsi di formazione sono rivolti a tutti coloro che desiderano capire ed utilizzare il metodo di J.H.Pilates come strumento di lavoro o di crescita personale.

Renderemo questa "filosofia" di movimento accessibile, comprensibile, applicabile e, perché no, divertente.

L'esperienza e lo studio di tecniche di danza e arte del movimento del '900 (Graham, Horton, Humphrey, Laban), indissolubilmente connesse ed integrate con il Pilates per ragioni storiche, ci consentirà di proporre una visione aperta, dinamica, a volte dissacrante, ma sicuramente originale, sia nel senso di ricerca delle fonti, sia come innovazione dello sviluppo didattico.

I nostri valori sono SEMPLICITÀ e CHIAREZZA, i nostri percorsi didattici non sono né troppo lunghi, né troppo costosi.

Il legame con le tecniche del '900 consentirà a tutti di utilizzare una visione meno dogmatica del Pilates e di capire perché il mondo della danza fu fertile terreno per l'evoluzione del metodo e quanto ne influenzò lo sviluppo.

Nelle sezioni NINETEENHUNDRED PILATESANDANCE questi legami verranno approfonditi ed ampliati.

Nelle sezioni NINETEENHUNDRED MAT WORK si avranno comunque importanti integrazioni che apriranno nuovi orizzonti didattici.

## PERCORSO FORMATIVO NINETEENHUNDRED PILATESANDANCE

L'offerta formativa è articolata in **11 moduli** con obiettivi, argomenti e livelli specifici:

# PERCORSO FORMATIVO NINETEENHUNDRED PILATESANDANCE

## programma numero 1

modulo mat work1

modulo mat work2

modulo mat work3  
piccoli attrezzi

esame  
di abilitazione

## programma numero 2

modulo pilatesandance4

modulo pilatesandance5

modulo pilatesandance6

esame  
di abilitazione

## programma numero 3

modulo

GRAVITY  
PILATES  
REFORMAT  
EVOLVED  
SERIES

esame (on line)

modulo

GRAVITY  
PILATES  
CORE  
WORK  
SERIES

esame (on line)

## programma numero 4

modulo

ANATOMIA

DEL

MOVIMENTO

modulo

ORIENTAMENTO

PER

DIRETTORI TECNICI

# NINETEENHUNDRED MASTER TRAINER

esami di abilitazione scritti e pratici

**programmanumero1 + programmanumero2** i moduli mat work1, mat work2, mat work3, pilatesandance4, pilatesandance5, pilatesandance6 sono obbligatori per il conseguimento del titolo MASTER TRAINER.

**programmanumero3** i moduli GRAVITY EVOLVED e GRAVITY CORE sono indipendenti, è possibile quindi frequentarli anche singolarmente.

**programmanumero4** i moduli ANATOMIA DEL MOVIMENTO e ORIENTAMENTO PER DIRETTORI TECNICI sono indipendenti, è possibile quindi frequentarli anche singolarmente.

**programmanumero5** NINETEENHUNDRED MASTER TRAINER richiede la frequenza a tutti i moduli.

## programmanumerouno

### modulo mat work 1

Argomenti:

storia e biografia di J.H.Pilates, principi etica e didattica di NINETEENHUNDRED PILATESANDANCE, ABC principi efi Sports Medicine GRAVITY Pilates, connessioni con le tecniche di danza e arte del movimento del '900 (Graham, Horton, Humphrey, Laban), teoria e pratica del riscaldamento, cenni sui tipi di contrazione, mobilitazione e stabilizzazione, posizioni statiche di primo livello, esercizi propedeutici, esercizi di primo livello, impostazione ed evoluzione di una lezione.

Durata:

**14** ore distribuite in un fine settimana, dalle **10.00** alle **13.00** e dalle **14.00** alle **18.00**

Materiale incluso:

welcome kit, manuale modulo **1**, attestato di partecipazione

*...tecniche di danza e arte del movimento...*

## modulo mat work 2

Argomenti:

ripasso dei principi e degli argomenti del modulo 1, sequenze di riscaldamento, posizioni statiche di secondo livello, posizioni isometriche e sequenze di esercizi di tenuta isometrica, sviluppo della lezione su tema e obiettivo, esercizi di secondo livello, diversificare, semplificare, complicare lo schema di una lezione, pratica dell'insegnamento.

Durata:

14 ore distribuite in un fine settimana, dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00

Materiale incluso:

welcome kit, manuale modulo 2, attestato di partecipazione

*...pratica dell'insegnamento*

## modulo mat work 3 e piccoli attrezzi

Argomenti:

ripasso dei principi e argomenti dei moduli 1 e 2, sequenze di riscaldamento, posizioni statiche di terzo livello, esercizi di terzo livello, equilibrio, theraband, balls, foam rollers, introduzione della musica come elemento di supporto, analisi di casi specifici (definizione dei limiti e delle competenze).

Durata:

**14** ore distribuite in un fine settimana, dalle **10.00** alle **13.00** e dalle **14.00** alle **18.00**

Materiale incluso:

welcome kit, manuale modulo **3**, cd musicale per lezioni, attestato di partecipazione

Al termine dei tre livelli MAT WORK si potrà sostenere un esame teorico e pratico per ottenere l'abilitazione all'insegnamento del metodo NINETEENHUNDRED MAT WORK .

*...equilibrio, theraband, balls...*



## programmanumerodue

### modulo pilatesandance 4

Argomenti:

le tecniche del '900, storia, teoria e filosofia, collegamenti tra Contrology ed il lavoro di Ted Shawn, Rudolf Laban e Doris Humphrey, concetti ed esercizi base di tecnica Humphrey, introduzione alla coreografia, tempo, ritmo, melodia, impostazione di una lezione, "Across the floor", camminate semplici.

Durata:

14 ore distribuite in un fine settimana, dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00

Materiale incluso:

welcome kit, manuale modulo 4, cd musicale per lezioni, attestato di partecipazione

*...Ted Shawn, Rudolf Laban e Doris Humphrey...*

## modulo pilatesandance 5

Argomenti:

ripasso degli argomenti del modulo 4, collegamenti tra Pilates (Contrology) e Martha Graham, concetti ed esercizi base di tecnica Graham, terminologia e "Syllabus", sviluppo della coreografia, autostima e creatività, composizione, impostazione di una lezione, "Across the floor", camminate semplici e composte.

Durata:

**14** ore distribuite in un fine settimana, dalle **10.00** alle **13.00** e dalle **14.00** alle **18.00**

Materiale incluso:

welcome kit, manuale modulo **5**, cd musicale per lezioni, attestato di partecipazione

" Syllabus "

## modulo pilatesandance 6

Argomenti:

ripasso degli argomenti del modulo **5**, collegamenti tra Pilates (Contrology) e Lester Horton, progressioni didattiche, concetti ed esercizi base di tecnica Horton, terminologia e "Fortifications", coreografia, composizione e improvvisazione, impostazione di una lezione, "Across the floor", camminate semplici e composte.

Al termine dei tre livelli PILATESANDANCE si potrà sostenere un esame teorico e pratico per ottenere l'abilitazione all'insegnamento del metodo NINETEENHUNDRED PILATESANDANCE.

Mantenendo fede al nostro principio di semplicità e chiarezza abbiamo deciso di introdurre la didattica "efi Sports Medicine GRAVITY Pilates" . La efi Sports Medicine di San Diego, dal **1974** all'avanguardia dell'innovazione nell'allenamento e nella fisioterapia è diventata produttrice di macchinari per la riabilitazione funzionale, per il condizionamento e per il Pilates.

La straordinaria integrazione della resistenza contro gravità e dell'allenamento funzionale su un singolo macchinario ottenuta da efi, (engineering fitness industry), grazie alla progettazione dell'unità Total Gym GTS, (GRAVITY TRAINING SYSTEM), ha permesso di offrire workout efficaci , sicuri e divertenti. Il percorso formativo NINETEENHUNDRED è coerente alla didattica efi Sports Medicine GRAVITY Pilates ed utilizza l'unità Total Gym GTS per le sezioni GRAVITY Pilates .

*...e Lester Horton,*

**programmanumerotre**

## **modulo GRAVITY PILATES REFORMAT EVOLVED SERIES**

Obiettivi :

comprendere l'attrezzatura Total Gym GTS, gli accessori per lo sviluppo della tecnica Pilates e la terminologia applicata, apprendere gli **8** principi fondamentali del Gravity Pilates, imparare e praticare gli esercizi della libreria del Gravity Pilates Reformat Evolved, apprendere il principio di Forza, Mobilità e Consapevolezza, imparare tutte le componenti necessarie per costruire e proporre un programma di Gravity Pilates.

Argomenti:

introduzione al Gravity Training System, la nascita e lo sviluppo di un sistema di successo, il Total Gym GTS, i suoi Componenti , gli accessori per la tecnica Pilates ed i relativi settaggi, indicazioni di sicurezza generali, principi del Gravity Pilates Basics, variazioni ed adattamenti in relazione alla tipologia di cliente, sessione pratica di primo livello, come introdurre una classe al Gravity Pilates, sessione pratica "Foundation Class Workout", come leggere le schede degli esercizi che compongono la libreria del Gravity Pilates Reformat Evolved .

Durata:

**16** ore distribuite in un fine settimana

Materiale incluso:

manuale Gravity Pilates Basics, manuale Gravity Pilates Reformat Evolved Series

*...gli 8 principi fondamentali del Gravity Pilates...*

## **modulo GRAVITY PILATES CORE WORK SERIES**

### Obiettivi :

ripassare i principi e concetti di biomeccanica applicati alla tecnica Pilates, apprendere l'importanza delle transizioni e l'economia dei settaggi, imparare e praticare gli esercizi della libreria del Gravity Pilates CoreWork, apprendere come impostare le "combo classes", imparare tutte le componenti necessarie per costruire e proporre nuove tipologie di lezione.

### Argomenti:

ripasso generale sui concetti acquisiti durante il Gravity Pilates Reformat Evolved, principi del Gravity Pilates CoreWork, variazioni e nuovi esercizi sul Total Gym GTS, come impostare le progressioni delle classi di Gravity Pilates, prima sessione pratica, utilizzo della musica in relazione alla tecnica Pilates, struttura e sviluppo delle "Combo classes", seconda sessione pratica, domande e considerazioni di chiusura corso.

### Durata:

**8** ore, un sabato o una domenica

### Materiale incluso:

manuale Gravity Pilates CoreWork

*...utilizzo della musica...*

## programma numero quattro

### modulo ANATOMIA DEL MOVIMENTO

Argomenti:

nozioni fondamentali di anatomia finalizzate all'interpretazione del movimento e all'applicazione dei principi del Pilates, vocabolario anatomico accettato a livello internazionale, termini per la descrizione del movimento, sistema muscolo scheletrico, (muscoli, ossa, articolazioni), tipi di contrazione, complesso degli stabilizzatori, movimenti della colonna, dell'anca, della spalla, della scapola, del gomito, del ginocchio, del piede.

Durata:

7 ore, un sabato o una domenica dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00

Materiale incluso:

welcome kit, libro di testo, attestato di partecipazione

*...all'interpretazione del movimento...*

## modulo ORIENTAMENTO PER DIRETTORI TECNICI

Argomenti:

Il fenomeno Pilates, conoscere meglio l'argomento per inserire il Pilates nel proprio centro, storia e principi del Pilates, questioni legali e Pilates, come valutare un buon insegnante di Pilates, (immagine, etica, didattica), come proporre il Pilates, come istruire chi propone il Pilates, le informazioni in reception, cosa non è il Pilates, le connessioni con le tecniche del '900, la didattica di NINETEENHUNDRED, supporti didattici e promozione, cos'è il MAT WORK, cosa sono REFORMER, CADILLAC e CHAIR, quali sono i piccoli attrezzi più amati dagli allievi, gli esercizi sicuri, la didattica e la Sport Medicine, cos'è l'unità GTS, GRAVITY Pilates.

Durata:

4 ore, su appuntamento

Materiale incluso:

welcome kit, manuale, attestato di partecipazione

*...buon insegnante di Pilates...*

## programmanumerocinque

### modulo NINETEENHUNDRED MASTER TRAINER

Per poter accedere al corso NINETEENHUNDRED MASTER TRAINER è necessario aver frequentato in qualità di allievo tutti i 10 moduli precedenti. Il percorso formativo dell'aspirante master trainer prevede la successiva partecipazione ai 10 moduli in qualità di assistente, la redazione di una tesi, prove pratiche di insegnamento, la creazione di tre diverse lezioni corredate da dispense con descrizione degli esercizi.

Gli esami per ottenere la qualifica di master trainer sono **4**:

1. prova scritta di ANATOMIA DEL MOVIMENTO
2. prova pratica e teorica di dimostrazione degli esercizi tratti dai moduli MAT WORK **1, 2, 3**
3. prova pratica e teorica di insegnamento in una classe per la formazione di insegnanti
4. prova scritta sul programma dei moduli MAT WORK **1, 2, 3**, PILATESANDANCE **4, 5, 6**, GRAVITY PILATES REFORMAT EVOLVED SERIES, GRAVITY PILATES CORE WORK SERIES, ORIENTAMENTO PER DIRETTORI TECNICI.

Al termine del percorso formativo il master trainer sarà abilitato alla formazione di insegnanti NINETEENHUNDRED MAT WORK **1, 2, 3**, ma non alla loro certificazione che dovrà avvenire a cura della direzione NINETEENHUNDRED PILATESANDANCE.

...**2, 3**, PILATESANDANCE **4**...



## LE TECNICHE DEL '900

### Graham

*Martha Graham* ha avuto un'influenza di vastissima portata nel mondo dell'arte contemporanea.

All'inizio del secolo scorso elaborò per la prima volta un nuovo codice espressivo di movimento nel campo della danza, diverso dalla tecnica classica accademica.

Riuscì a creare una danza che si muoveva per sollecitazioni tutte interiori, legata alla terra, al corpo e alla psiche. Era una delle sue leggi quella che il danzatore dovesse danzare a piedi nudi, per segnare il suo umano legame con la realtà. Il punto centrale della tecnica Graham è la ricerca di un centro, armonia tra movimento e respirazione, segno stesso della vita.

Nel suo assioma di "contraction e release" (contrazione ed allungamento) il corpo diventa strumento flessibile, eloquente e consapevole, in grado di esprimere le esigenze dello spirito.

### Humphrey-Weidman

L'ispirazione per le teorie del movimento di *Doris Humphrey* viene da azioni fondamentali come respirare, stare in piedi, camminare, sollevarsi e cadere.

"La vita oscilla tra la resistenza e la resa alla gravità".

In questo senso la tecnica Humphrey è una continua esplorazione del movimento come esperienza fisiologica e psicologica. "Caduta e recupero" sono i suoi principi fondamentali che hanno influenzato la tecnica del suo più famoso allievo: *Josè Limon* e creato le basi per la ricerca contemporanea.

### Horton

*Lester Horton* crea nel 1920 la prima compagnia americana di danza razzialmente integrata.

Gli elementi principali di tecnica Horton sono: una solida compostezza del busto, che funge da fonte di ogni movimento e un'esplorazione logica di tutte le parti del corpo, compreso il viso.

Uno stile intenso e vibrante influenzato dalle origini afro-americane e jazz.

### Laban

L'ungherese *Rudolf Laban* (1879-1958) è definito il padre della danza moderna europea. Ricercatore e coreografo, sviluppò una delle più complete teorie sul movimento umano.

Ebbe contatti con *Joseph Pilates* intorno alla metà degli'anni 20. La sua analisi del movimento e degli elementi fisici ed interiori che lo generano ha trovato applicazioni in ambito teatrale, educativo, terapeutico.

"...le sequenze di movimento sono portatrici di messaggi dal mondo del silenzio".

Vi invitiamo a contattarci per informazioni dettagliate sulle date e i costi del percorso formativo all'indirizzo:

**[info@19hundred.eu](mailto:info@19hundred.eu)**

è possibile inoltre visitare i seguenti siti:

**[www.arkedanza.it](http://www.arkedanza.it)**

**[www.pilates-torino.it](http://www.pilates-torino.it)**

**[www.unimeditalia.com](http://www.unimeditalia.com)**

**[www.gravitysystem.it](http://www.gravitysystem.it)**