

Denominación del curso: Especialización Ars Corpore

Duración total del curso: 60 horas.

Objetivos Generales

- Dirigir clases de Ars Corpore como método integral de trabajo que mediante movimientos secuenciales, acompañados por música, desarrolla la conciencia profunda del cuerpo para optimizar el uso de la energía, la salud y el bienestar.
- Mejorar el autoconocimiento corporal por medio de ejercicios de diversas disciplinas (tai-chi, yoga, stretching, pilates, PNF, etc.) en clases precoreografiadas con música.

Asignatura: Teórico práctica

Duración: 30 horas

Contenidos:

EL MÉTODO ARS CORPORE

- ¿Qué es ars corpore?
- Principios básicos del método
- Objetivos generales del método.
- Beneficios en la práctica de Ars Corpore.
- Partes de la clase / objetivos de cada una de las partes.
- Clase práctica de Ars Corpore. Primera toma de contacto con el método.
- La respiración y su importancia en el entrenamiento
- Aspecto fisiológico de la respiración.
- Aspecto energético de la respiración.
- Importancia de combinar el ejercicio físico con métodos de respiración consciente para aumentar la capacidad de control corporal durante el movimiento.

LA MÚSICA

- La música como base de nuestro método.
- Herramienta básica de acceso a la sensibilidad, motivación y emoción de nuestros alumnos.
- Contar música. Todo en la práctica.
- Enseñanza de los toques musicales para poder estructurar un track. La frase musical (8 t), la serie musical (32 t).
- Elección de los tracks dependiendo de la parte de la clase.
- Guía útil para hacer una buena elección que llegue, y sobre todo emocione a todos.
- La postura, el punto clave de la estabilidad corporal ¿Qué entendemos por postura correcta? Importancia de cuidar nuestra postura.

- Principios básicos del movimiento.
- Las cadenas musculares. Los músculos de la estática: Características, cuales son, deformidades que puede provocar su alto/tono. Los músculos de la dinámica: características.
- Principios de corrección postural. Fundamentos teóricos para trabajar la corrección postural.
- Cómo guiar al alumno.
- La importancia de nuestras manos y nuestra comunicación para guiar su aprendizaje.
- Práctica de autoposturas basadas en principios de RPG (reeducción postural global).
- Clase práctica Ars Corpore.
- Análisis de los ejercicios incluidos en la clase práctica.
- Prioridad de la seguridad frente a la innovación.
- Fusión de entrenamiento eficaz y seguridad en su realización.
- Análisis de la postura.
- Aprender a observar los aspectos básicos de la postura.
- Observación en bipedestación y en marcha.
- Habilidades motoras.
- Fuerza.
- Movilidad articular.
- Coordinación.
- Propiocepción.
- Concepto.
- Práctica. Trabajo de la propiocepción.

EL TAI CHI

- ¿Qué es el Tai Chi?
- Concepto. El Yin y el Yang: el equilibrio de los contrarios. Canalización de energía.
- Objetivos. Ejercicios de base de Chi Kung (Qi Gong) como preparación al Tai Chi.
- Puntos de vista: ético, estético, lúdico, terapéutico.
- Beneficios.
- Sistema de respiración abdominal básico del Tai Chi.
- Percepción del Tai-T'ien como punto de concentración, acumulación y fortalecimiento de la energía.
- PRIMERA TABLA DE MOVIMIENTOS: 24 FIGURAS (Escuela Yang).
- Selección de los ejercicios más adecuados para el calentamiento.
- Práctica: ellos mismos crean un "track".

YOGA

- ¿Qué es el yoga?
- Orígenes.
- Qué comprende su práctica.
- Principios fundamentales.
- Errores mentales frecuentes en la práctica del yoga.
- Las 4 ramas fundamentales del yoga.
- Definición y esencia de cada una de ellas.
- Dentro de estas 4 ramas, otros tipos de yoga.
- La respiración en yoga.
- Su importancia.
- Tipos de respiración.
- Etapas de la respiración.
- Análisis de la correcta respiración, errores más comunes.
- Clase práctica de yoga.
- Principios elementales del yoga
- Pranayama
- Qué es el prana. Principales puntos de absorción del prana.
- Los 4 tiempos de la respiración Yóguica: Rechaka, Kumbhaka, Puraka, Kumbaka.
- Los chakras
- Definición.
- Análisis y significado de cada uno de los niveles de la unidad de conciencia.
- Asana
- Definición.
- Cualidades desde la ejecución.
- Las posturas asanas. Los principios maestros del alineamiento.
- La salida de la posición.
- Suryanamaskar – saludo al Sol.
- Definición y beneficios.
- Sincronización con la respiración.
- Práctica y posibles variaciones.
- Posturas de equilibrio.
- Para todas las posturas: Normas generales. Efectos generales.
- Contraindicaciones. Adaptaciones y variaciones.

- Análisis de todas las posturas y su incorporación a nuestras coreografías.
- La relajación.
- La cultura de la mente.
- Niveles mentales. Mecanismo de la mente.
- Qué es el pensamiento.
- Leyes de la mente. Control de la mente.
- Higiene mental.
- Mantras ninguna: mantra OM. Efectos vibratorios.
- La dieta
- Las tres gunas.
- Principios de la alimentación correcta.
- Puesta en práctica creando un track basado en Yoga.

PILATES

- ¿Qué es pilates?
- Concepto. Nuestro enfoque para el entrenamiento.
- Historia y filosofía del método. Beneficios.
- Formas de trabajo. Principios básicos en los que basamos el método.
- Repaso de los visto en la sesión 2.
- Bases de la correcta postura. Ejercicios de trabajo postural. Colocación de pelvis neutra, estabilización escapular y alineación.
- Práctica de elongación. Estiramiento axial.
- Práctica de articulación de la columna. Disociación del movimiento.
- Práctica de alineación y estabilización en movimientos fáciles de controlar.
- La respiración en Pilates.
- Explicación de las fases. Importancia de la sincronizar la respiración con los movimientos de los ejercicios de Pilates. Control.
- Práctica: explicación paso a paso de la respiración.
- Inspiración: apertura controlada de nuestra caja torácica.
- Espiración: 1.- Conexión de suelo pélvico. 2.- Conexión del transversal abdominal. 3.- Conexión del recto anterior del abdomen.
- Ejercicios de trabajo conjunto de movimiento y respiración.
- Ejercicios esenciales de pilates (7)
- Ejercicios básicos de pilates
- Importancia del control de tus clases de Pilates.

- Dirigir la clase de manera ordenada. Control de la clase.
- Adaptaciones y variaciones para que las clases estén al alcance de todos.
- Práctica: elaborar por grupos un "track".

LOS ESTIRAMIENTOS

- Clasificación de técnicas de estiramientos.
- Práctica de técnicas de estiramientos por parejas.
- Clase práctica de estiramientos.
- Mostrar track de Ars Corpore de estiramientos.
- Los alumnos crean un Track.

LA COMUNICACIÓN, MOTIVACIÓN Y EMPATÍA

- Concepto y tipos de comunicación.
- Importancia de la comunicación en nuestras clases.
- Cómo podemos "llegar" a nuestros alumnos.
- PNL: Programación Neurolingüística.
- Concepto.
- Ámbitos de aplicación.
- Presuposiciones de la PNL.
- Cómo trabajamos. Interacción.
- Ejercicios prácticos.
- Concepto de motivación.
- Concepto de empatía.

ADAPTACIONES DE LOS EJERCICIOS PARA DETERMINADO PÚBLICO

- Problemas de espalda: estudio general de la espalda.
- Tercera edad.
- Patologías articulares.
- Embarazo.
- Análisis track por track de la clase práctica. Analizar todos los aspectos: partes de la clase, ejercicios, orden de los ejercicios, posiciones, adaptaciones, comunicación control de la clase.