

# PROFESORADO SUPERIOR DE PILATES MAT Y REFORMER

## Veinte meses de formación en dos ciclos

### TRES DIPLOMAS AL EGRESAR:

- 1- Profesor/a de Pilates Mat y Reformer
- 2- Profesor/a Superior de Pilates Mat y Reformer
- 3- Profesor/a de Flexibilidad Corporal y Técnicas de Relajación



## Programa de estudio del primer ciclo

**FUNDAMENTACIÓN:** La formación que IPEF propone está respaldada científicamente, capacitando al egresado en un alto nivel de ejecución de los ejercicios tanto de MAT (colchoneta) como de Reformer, se realizarán durante las cursadas prácticas de conducción, supervisadas por nuestros profesores especializados, logrando de esta manera una gran seguridad en el manejo de los diferentes tipos de clases. El total de los contenidos de la teoría y los ejercicios que se aprehenderán, se entregan al alumno en formato de papel impreso, con lo que aseguramos una formación de excelencia, pudiendo el profesor ya egresado repasar lo aprendido las veces que lo considere necesario antes del dictado de sus clases.

### INTRODUCCIÓN A LOS CONTENIDOS DE LA FORMACIÓN

**Reseña histórica,** la filosofía del método, introducción, los beneficios, los seis principios básicos (Concentración, control, mansión del poder, movimiento fluido, precisión, y respiración). Puntos a tener en cuenta antes de comenzar con los ejercicios, el uso de sobrecarga, centro de gravedad, técnicas de respiración.

**¿Qué es el método Pilates?,** sus orígenes, la filosofía de la musculatura equilibrada, uso de Imágenes visuales, relación del método con las actividades diarias, conceptos de calidad y cantidad.

### ***ÁREA EDUCACIÓN DEL MOVIMIENTO, (Enseñanza de las técnicas)***

#### **PILATES COLCHONETA:**

**Aspectos fundamentales:** Concentración, control, el centro del cuerpo, fluidez, precisión, respiración, imaginación, intuición.

Elementos claves para dominar la colchoneta: Redefinición del cuerpo, tu mansión de poder, achicar el vientre, estirar, no remeter, aislamiento integrado, modificaciones para los dolores y lesiones más habituales, estabilización mediante la posición en pie de.

**Elementos clave para dominar la colchoneta:** Redefinición del cuerpo, tu mansión de poder, achicar el vientre, estirar, no remeter, aislamiento integrado, modificaciones para los dolores y lesiones más habituales, estabilización mediante la posición en pie de Pilates, control muscular sin tensión, extensión del cuello.

**Preguntas más frecuentes:** ¿Por qué esta modalidad del método Pilates?, ¿Cuál es mi objetivo con el trabajo de colchoneta?, ¿Seré capaz de hacerlo?, ¿Qué tipo de colchoneta debo emplear?, ¿Qué ropa debo usar?, ¿Cuál es el momento del día más apropiado para hacer los ejercicios?, ¿Cuántas veces por semana debo practicar?.

**Ejercicios que desarrollaremos durante la formación:** Cien, flexión abdominal con extensión hacia delante, elevación de las piernas con flexión del tronco, círculos con una pierna, balancín con abrazo exterior de las piernas, estiramiento de la pierna, con abrazo de la espinilla, estiramiento de las piernas con abrazo de las rodillas, estiramiento de la pierna extendida, estiramiento de las dos piernas extendidas, flexiones entrecruzadas, estiramiento de la columna hacia delante, balancín con las piernas separadas, tirabuzón, sierra, hiperextensión de la espalda, flexión de la pierna en extendido prono, flexión de las dos piernas en extendido prono, flexión con las manos en la nuca, tijeras, bicicleta, puente de hombros, rotación de columna, navaja suiza, estiramientos laterales de las piernas, navajas, círculos con la cadera, natación, elevación de la pierna boca abajo, elevación de la pierna boca arriba, elevación lateral de la pierna con apoyo en la rodilla, balancín con abrazo interior de las rodillas y flexiones completas.

**Pilates con elementos:** introducción al uso del rodillo, bandas de ejercicios elásticas y del círculo mágico.

## **PILATES REFORMER:**

**Contenidos Generales:** Las posiciones básicas. La respiración. Tabla básica de ejercicios. Adaptación para principiantes. La respiración básica. Los ejercicios básicos. Equilibrios simples. Preparación para la tabla intermedia. Tabla de ejercicios intermedios. Ejercicios preparatorios. Ejercicios de equilibrio. Planchas de fuerza. Los ejercicios intermedios. Flexibilidad elasticidad.

## **Ejercicios que desarrollaremos durante la formación:**

Serie Footwork: Dedos, Arcos, Talones, Tendón Stretch, El Cien, Leg Cexcles, Frog; Serie Stomach Massage: Round, Hands Back, Reach Up; Serie Short Box: Round, Flat, Tree; Long Stretch Series, Elephant; Serie Knee Stretch: Round, Arched, Knees Off; Running, Pelvic Lift, Short Spine Massage, Coordinación, Serie Long Box: Pulling Traps, Backstroke, Teaser; Serie Short Box: Twist / Reach; Serie Long Stretch: Long Stretch, Down Stretch, Up Stretch; Serie Stomach Massage: Twist; Semi Circle; Side Splits; Front Split; Overhead; Serie Rowing: Hacia El Esternón, 90 Grados, Desde El Pecho, Desde La Cadera, Desde La Nuca, El Abrazo, Horseback; Serie Long Stretch: Long Back Stretch; Back Leg Stretch; Chest Expansion; Thigh Stretch; Arm Circles; Snake; Twist; Corks Crew; Long Spine Massage; Balance Control: Push Up Front, Push Up Back; Russian Splits.

## **ÁREA PRÁCTICA PEDAGÓGICA, (Prácticas de conducción)**

**La estructura de la clase:** Aplicación del método en ejercicios de equilibrio simple. Como programar la evolución de un grupo. La vuelta a la calma y el equilibrio después de la clase. Utilización de elementos para ayudar al control postural!. La conducción de la clase básica. Angulo didáctico. Actitud docente. Como incentivar el control postural. Como corregir al alumno. Recursos verbales, táctiles y de imagen mentales para facilitar la ejecución exacta del movimiento. Metodología y didáctica. Practicas de conducción de los diferentes ejercicios. Conducción en duplas, tercetos y mini grupos, que le permitan al profesor dar solución a las situaciones que pudieran presentarse durante el desarrollo de sus clases. Practica de la voz de mando. Correcta imagen profesional.

**Armado de clases:** Conciencia corporal, aprendizaje neuro-muscular, movilidad articular, estiramiento, fortalecimiento, vuelta a la calma. Poblaciones dentro de una clase: edad, sexo, capacidades físicas (sedentarios, activos y/o entrenados), criterios de organización: Por niveles (alto, medio y bajo); por planos del cuerpo (anterior, lateral, posterior y sagital), por cadenas musculares, por objetivos.

Pautas de conducción: Progresión de la enseñanza, posición del profesor, actitud del docente. Desarrollo de la imaginación para mantener la motivación de los alumnos, principio de variabilidad de los ejercicios tradicionales, variaciones por posición del cuerpo, por nivel de altura respecto del piso, por posición de las extremidades, por la velocidad del movimiento, por el uso del espacio, por la forma de agrupación de los alumnos. Como utilizar el esquema, la coreografía, las rutinas, el circuito y la música

## **ÁREA TEÓRICO-PRÁCTICA, (Fundamentación científica)**

Biomecánica de la motricidad humana aplicada a los ejercicios de Pilates, Fisiología del ejercicio, adaptaciones cardio respiratorias. Mejoramiento de las capacidades motoras. Análisis del equilibrio muscular. La coordinación neuromuscular. Técnicas de respiración y relajación.

## **Primer Ciclo Básico Teórico (CBT 1)**

**- IMPORTANTE:** *Al realizar otro profesorado, ya sea simultáneamente al primero o en los años siguientes, los estudiantes que tengan aprobados los contenidos del Ciclo Básico Teórico, se benefician en su segunda formación con un 30% de descuento en todas las cuotas, no siendo necesario que asistan a las horas de cursada del CBT. IPEF promueve la formación de profesionales con amplio campo laboral.*

*- El alumno podrá rendir sus exámenes sin dificultad, teniendo la ayuda de nuestro cuerpo de profesores y de prácticas guías de estudio que facilitarán su aprendizaje.*

**- HIGIENE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:** *¿Qué significa bienestar y cómo podemos llegar a la práctica del mismo? ¿Qué influencia tiene la práctica de la actividad física con la actitud*

mental de nuestros alumnos? ¿Cómo incide el hábito de fumar sobre nuestra resistencia? ¿Cuáles son los efectos del alcohol sobre nuestro organismo? ¿Sirven las anfetaminas para mejorar nuestro rendimiento? ¿Cuáles son las características que tiene que reunir un calzado para ser considerado apropiado para correr? ¿Es efectivo el uso de ropa de abrigo durante la actividad física para perder peso? ¿Cómo compensar las pérdidas hídricas luego de un entrenamiento intenso?

- **CAPACIDADES MOTORAS:** ¿Cuál es el método más recomendado para entrenar la flexibilidad?, ¿Cuántos y cuáles son los tipos de fuerza que podemos entrenar en nuestros alumnos? ¿Cómo debemos actuar en presencia de calambres y contracturas? ¿Cómo entrenar el equilibrio? ¿Qué tipos de coordinación podemos mejorar en nuestros alumnos? ¿Cuáles son las características de los entrenamientos aeróbicos y anaeróbicos? ¿Cuál es el tiempo de descanso adecuado de acuerdo a la intensidad de los mismos? ¿Cómo calcular la frecuencia cardíaca óptima para los distintos niveles de alumnos? ¿A qué se debe la aparición de la puntada en el flanco? ¿Qué es el segundo aliento? ¿Cómo podemos mejorar nuestra velocidad de reacción?

- **FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO:** ¿Cuáles son las características generales de nuestros aparatos y sistemas? ¿Pueden estos sistemas mejorar su funcionamiento mediante la práctica de actividad física? ¿Cómo podemos adaptar la respiración a los distintos tipos de entrenamiento? ¿Cuál de los tipos de respiración es el más adecuado para los entrenamientos de resistencia? ¿Cuáles son las posibles causas que pueden alterar los movimientos respiratorios? ¿Cuáles son los tipos de alimentos más adecuados para las distintas prácticas deportivas? ¿Son efectivos los diuréticos y laxantes para disminuir la grasa corporal? ¿Cómo combinar la restricción de alimentos y el ejercicio? ¿Son necesarios los reflejos condicionados en la práctica deportiva?

- **BIOMECÁNICA APLICADA A LA MOTRICIDAD HUMANA:** ¿Cuáles son las principales articulaciones de nuestro cuerpo y cuáles son sus posibilidades de movimiento? ¿Dónde están ubicados los principales músculos de nuestro cuerpo y qué segmentos óseos movilizan? ¿Cómo podemos reconocer los músculos que actúan en los diferentes ejercicios que practicamos en el gimnasio? ¿Cómo crear ejercicios de fuerza y flexibilidad partiendo del análisis biomecánica básica?

- **ALINEACIÓN POSTURAL:** ¿Cómo detectar en nuestros alumnos posibles defectos posturales?, ¿Cómo orientar la práctica de la clase cotidiana una vez detectado el defecto postural en nuestros alumnos? ¿Puede corregirse un pie plano? ¿Podemos prevenir una escoliosis? ¿Por qué es tan común en los gimnasios de complementos la observación del defecto denominado dorso redondo? ¿Puede algún defecto postural afectar alguna de las funciones de nuestro organismo? ¿Cómo actuar ante un caso de incoordinación respiratoria?

- **PRIMEROS AUXILIOS:** ¿Cómo debe ser nuestra conducta ante una situación de emergencia producida durante el desarrollo de la clase? ¿Cuáles son las lesiones más frecuentes del aparato locomotor? ¿Cómo debemos proceder para auxiliar un caso de fractura? ¿Cuáles son los síntomas que nos permiten distinguir un esguince leve de uno

grave o de una luxación? ¿Debemos proceder de igual manera ante una distensión muscular o un desgarro? ¿Cuál es la forma más conveniente de proceder para colocar al accidentado en posición de recuperación? ¿Porqué conviene que aflojemos cuidadosamente la zapatilla inmediatamente después de producido un esguince grave? ¿Cuáles son las consideraciones generales a tener en cuenta para proceder a realizar una inmovilización o traslado?

## Profesorado de Pilates MAT y Reformer, segundo ciclo

**FUNDAMENTACIÓN:** Este programa está destinado para que cuando egreses, logres conocer las habilidades técnicas del Pilates con Máquinas y de un programa completísimo, de Pilates MAT con elementos, amplia variedad de ejercicios con: rodillo, banda elástica y círculo mágico y programas especiales para diferente dolencias. También egresaras capacitado para dictar clases con niños de 6 a 13 años y tercera edad, estarás formado en los diferentes métodos de enseñanza. Aumentaremos tus habilidades físicas, mejorando tus niveles de entrenamiento, lograras una formación superior de recursos didácticos y alcanzaras un nivel de excelencia en la conducción de clases de Pilates MAT y con máquinas, ya sea para personalizados o de grupos de alumnos.

### CONTENIDO DEL PROFESORADO SUPERIOR

#### PILATES CON MÁQUINAS

**CADILLAC, TORRE O EQUIPO DE PARED:** Todos los ejercicios que aparecen aquí más sus variaciones: Roll down back, breathing, leg springs, airplane, arm springs, arm spring standing, monkey, push trough, push trough reverse, chest expansion, thigh stretch, tower, flying eagle, spread eagle, pull up, hanging pull ups, half or full hanging.

**COMBO / WUNDA CHAIR:** Todos los ejercicios que aparecen aquí más sus variaciones: Footwork, push down, pull up, pushups 1 y 2, kneeling mermaid, swan, reverse swan (taeser), twist 1, going up front and side, soleus press, table, mountain climber, spine stretch forward series.

**LADDER BARREL:** Todos los ejercicios que aparecen aquí más sus variaciones: Ballet stretch, horseback prep, back stretch, short box.

**SPINE CORRECTOR:** Todos los ejercicios que aparecen aquí más sus variaciones: Leg series, arm series, stretch with bar.

#### PILATES MAT

**Amplia variedad de ejercicios con:** Rodillo, banda elástica y círculo mágico, más programas especiales para diferentes dolencias.

Esta formación se respalda con cien hojas impresas, donde se desarrollan las técnicas de los ejercicios, los que reciben nombres específicos de Pilates. Se explican detalladamente los

ejercicios de Pilates MAT para superar dolencias corporales, las producidas por lesiones, sobrecarga repetitiva o malestares por inflamación, dolor ciático y dolor sacro. Se explican programas seguros cada uno de estos malestares. La capacitación se encuentra organizada en programas los que se dividen en, primera fase, estirar y liberar los músculos de las zonas afectadas y segunda fase, fortalecer los músculos de las zonas débiles.

**Programa para la zona lumbar:** Primera fase estiramiento: liberación de la banda iliotibial y de los glúteos, estiramiento de la cadera. Segunda fase tonificación: reclutamiento de los abdominales profundos, curl de los abdominales superiores, puente, estiramiento de una sola pierna, estabilización en supino, serie de piernas en supino, círculos con una pierna, pueden con pies sobre rodillo, estiramiento de rodilla con espalda plana, plancha.

**Programa para el hombro:** Primera fase estiramiento: equipo básico para el hombro, estiramiento de pectorales entre pasos y liberación de los pectorales. Segunda fase fortalecimiento: serie de hombros, serie de las estocadas y presión con el dorsal ancho.

**Programa para la rodilla:** Primera fase estiramiento: secuencial básica para rodilla. Segunda fase fortalecimiento: cuádriceps, isquiotibiales, abductores, aductores, serie de piernas supino, pasitos, puente, serie tumbado lateral, serie de pie.

**Programa para fortalecer el tobillo:** primera fase de estiramiento: liberación del día. Segunda fase fortalecimiento: fortalecer pies y tobillos, alrededor del mundo, rodar el tronco, plié en primera y cuarta posición común, fortalecer aductores y abductores, pie corto, puente, presión con una sola pierna de pie.

**Programa para el cuello y la parte superior de la espalda:** primera fase estiramientos: equipo básico para hombres, liberación parte superior del espalda y del trapecio, liberación de nudos en la espalda, estiramiento de pectorales tres pasos. Segunda fase de fortalecimiento: del romboide, del pecho y de los rotadores, estocadas y presión con la barbilla.

**Entrenamiento con el círculo mágico:** Puente, curl de los abdominales superiores, el cien, rodar hacia arriba, rodar hacia arriba con una pierna, rodar por encima, rodara como una pelota, rodar hacia abajo con movimientos de bisagra y curl, alrededor del mundo, sería nominal clásica, patada doble de pierna, Charlie Chaplin, serie de lado, estiramiento de columna hacia delante, balancín con las piernas estiradas, cisne, estiramiento de la cadera en tres pasos, presión con los pectorales, plié en primera y cuarta posición hundir.

**Entrenamiento con banda elástica:** Serie de piernas en supino, estiramiento largo de la columna, círculos con una pierna, rodar abajo con variaciones, serie del bromista, patada de perrito, floristas, serie de las estocadas, sería de pie, estiramiento de los pectorales en tres pasos, estiramiento de la cadera en tres pasos.

**Entrenamiento con rodillo:** Serie básica y hombros, estabilización en supino, cisne, puente, serie plancha, navaja en supino, serie de piernas en supino, sentadillas contra la pared, rodar el tronco, alrededor del mundo.

**Entrenamiento con múltiples accesorios:** Serie básica de hombros, estabilización en supino, puente, curl de los abdominales superiores, es cien, de rodar hacia arriba con una pierna, estiramiento de la cadera en tres pasos, de bromista a balancín, balancín con las piernas estiradas, serie en plancha, estiramiento de una sola pierna, descenso doble de piernas, entrecruzado, tijeras, patada doble de piernas, Charlie Chaplin, series de lado, serie de piernas en supino, rodar hacia abajo, serie de estocadas, serie de pie.

## **PILATES PARA LA TERCERA EDAD**

**Introducción al Pilates para la tercera edad:** Se capacitará para comprender las posibilidades y necesidades de las personas que transitan por esta etapa de la vida, la adecuación al Pilates surgirá de una manera sencilla al comprender sobre que capacidades motoras debemos actuar.

Características de la tercera edad: Biológicas, psicológicas, plano familiar, marco social. Objetivos del método Pilates para la tercera edad. Consideraciones especiales de la didáctica. Desarrollo de ejercicios: equilibrio, movilidad articular, elongación, fuerza. Recomendaciones técnicas para la planificación de los ejercicios. Ejercicios lesionantes. El objetivo de las clases es mejorar el conjunto de las capacidades motoras, haciendo énfasis en la flexibilidad corporal y el equilibrio, el programa incluye la adaptación de las técnicas del Pilates, suelo, con elementos y máquinas a las necesidades de las personas que transitan por la tercer edad. El objetivo final es mejorar su calidad de vida.

## **PILATES PARA NIÑOS**

**Introducción al Pilates para niños de 6 a 13 años:** Se capacitará para comprender las posibilidades y necesidades de los niños de estas edades, la adecuación al Pilates surgirá de una manera sencilla al comprender sobre que capacidades motoras, la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad. El programa incluye la adaptación de las técnicas de Pilates, suelo, con elementos y máquinas, a la anatomía y necesidades de formación de los niños. El objetivo final es mejorar su condición física, utilizando técnicas de conducción lúdicas (recreativas y/o con juegos).

Práctica de la enseñanza: Práctica de conducción podrás aumentar tus habilidades físicas en la demostración de movimientos y mejorar tus niveles de entrenamiento. Obtendrás un nivel superior de recursos didácticos aplicados al dictado de las clases y alcanzaras un nivel de excelencia en la conducción, ya sea para clases personalizadas o trabajos con grupos.

**Metodología:** Planificación. Tiempo de entrenamiento para principiantes, intermedios, y avanzados. Frecuencia semanal. Entrenamiento por zonas corporales. Cómo facilitar el proceso de aprendizaje. Características del aprendizaje motor. Leyes del aprendizaje. Factores que influyen sobre el proceso y rendimiento del aprendizaje. Motivación del aprendizaje. Funciones de la motivación pedagógica. Cómo estimular la capacidad creadora en nuestros alumnos y en nosotros mismos.

**Actividades físicas correctivas y autocuidados para la salud:** Repaso de los test posturales y práctica de los ejercicios correctores para pie plano, pie cavo, hiperlordosis, hipercifosis, escoliosis en "C", escoliosis en "S", dorso redondo hipertónico, dorso redondo hipotónico e insuficiencia respiratoria.

**Guía de autocuidados:** Muchísimas afecciones son explicadas en este extenso manual con mucha claridad, se desarrollan además, los consejos saludables para comprenderlas, evitarlas y sanarse. Posibilitando que nuestros egresados mejoren el cuidado de su salud, pudiendo aplicar estos conocimientos para el mejoramiento y prevención de la salud de sus alumnos.

## **Segundo Ciclo Básico Teórico (CBT 2)**

**Modulo teórico común a todas nuestras carreras, ya que trata de temas afines a las distintas disciplinas.**

*-El alumno podrá rendir sus exámenes sin dificultad, teniendo la ayuda adicional de prácticas guías de estudio que facilitarán su aprendizaje. -Por tratarse en este módulo de temas comunes a las distintas disciplinas, una vez aprobadas las evaluaciones durante la cursada de uno de nuestros profesados, no es necesario volver a rendirlos para iniciar otra carrera.*

**-ALINEACION POSTURAL:** Práctica de los ejercicios correctores para pie plano, pie cavo, hiperlordosis, hipercifosis, escoliosis en "C", escoliosis en "S", dorso redondo hipertónico, dorso redondo hipotónico, insuficiencia respiratoria.

**-METODOLOGIA:** Aprendizaje. Cómo facilitar el proceso de aprendizaje, en nuestros alumnos. Características del aprendizaje motor. Leyes del aprendizaje. Factores que influyen sobre el proceso y rendimiento del aprendizaje. Motivación del aprendizaje. Funciones de la motivación pedagógica. Cómo estimular la capacidad creadora en nuestros alumnos y en nosotros mismos.

**-ACTIVIDAD FISICA PARA LA TERCERA EDAD-**, Características de la tercera edad: biológicas, psicológicas, plano familiar, marco social. Técnicas corporales para la tercera edad. Objetivos de la gimnasia para la tercera edad. Consideraciones generales de la didáctica. Guía de ejercicios: movilidad articular, elongación, fuerza. Recomendaciones técnicas para la planificación de los ejercicios. Ejercicios lesionantes. Juegos.

**-EDUCACION FISICA INFANTIL.** Objetivos de la Educación Física Infantil en el nivel primario. Primer ciclo (6 a 8 años). Segundo ciclo (9 a 10 años). Tercer ciclo (11 a 12 años). Fuerza. Resistencia. Flexibilidad. Velocidad. Nociones del propio cuerpo. Nociones espacio-temporales. Nociones objétales. Técnicas de conducción. Particularidades de la conducción de actividades recreativas. Técnica de enfrentamiento al grupo: actitud positiva. Formas de manifestación de la actitud positiva; la palabra, el gesto, el movimiento. Ubicación del conductor frente al grupo. Técnica para la enseñanza de juegos.



**FUNDAMENTACIÓN:** Este programa logra profesionales con una valiosa actuación en nuestra realidad social, son muchas las personas que tienen múltiples malestares devenidos del stress, la ansiedad y el temor, que nuestra vida cotidiana nos produce.

Esta formación aporta un nivel de conocimiento científico para el desarrollo de clases que mejoran la calidad de vida, aumentando la flexibilidad corporal se logra un cuerpo sin tensiones y las técnicas de relajación y respiración armonizan la mente.

## 1) TÉCNICAS DE FLEXIBILIZACIÓN CORPORAL:

La flexibilidad está presente en los gestos deportivos, así como en el desempeño de tareas diarias sencillas. Está comprobado que las personas con mayor grado de flexibilidad tienden a sufrir menos lesiones musculares y ligamentosas y suelen mostrar una mejor calidad y eficiencia de movimiento.

**En la formación veremos de la flexibilidad corporal, los factores que la limitan y las técnicas para su desarrollo.**

## FACTORES QUE LIMITAN E INFLUYEN EN LA FLEXIBILIDAD

El hombre es un ser en movimiento y la movilidad humana solo es posible gracias al trabajo articular a través de un sistema de bisagras y palancas que ofrecen varias posibilidades de movimientos por causa de los ligamientos, tendones, huesos, músculos y otras estructuras que componen el sistema músculo-esquelético. Para poder obtener una buena flexibilidad, las fibras musculares deben tener capacidad para relajarse y extenderse, por lo tanto, esa capacidad depende de las diferentes condiciones.

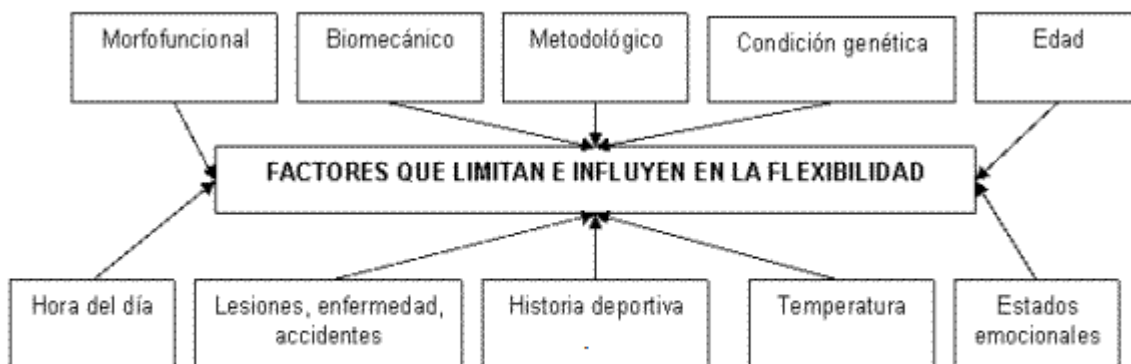


Figura 2. Factores que limitan e influyen en la flexibilidad



Figura 3. Métodos para trabajar la flexibilidad

## 2) TÉCNICAS DE RELAJACIÓN:

**Objetivo general:** Conocer las diferentes técnicas de relajación.

### Objetivos específicos:

- Identificar las técnicas de relajación muscular.
- Demostrar las técnicas de relajación activadoras de emociones reprimidas.
- Describir las técnicas de inducción profunda de relajación.
- Se entrena en los pasos a seguir en cada sesión de relajación de acuerdo a la situación que lo amerite.
- También ayuda al profesional a realizar ejercicios de autocomprobación para una aplicación más eficaz en beneficio del usuario.

### **AUTORRELAJACIÓN CONCENTRATIVA O TRAINING AUTÓGENO DE SCHULTZ**

**INTRODUCCIÓN:** Esta técnica fue desarrollada por Johannes Heinrich Schultz, médico, neurólogo, psiquiatra, descubrió que algunos pacientes entraban en estado hipnótico mediante una acción voluntaria concentrándose en las sensaciones de calor y pesadez.

El entrenamiento autógeno tiene un campo de aplicación en los casos de personalidades hipertensas, en la prevención de las enfermedades psicosomáticas, y en pacientes terminales.

**DEFINICIÓN:** La autorrelajación concentrativa es una técnica orientada hacia la fisiología del paciente que actúa en la unidad biopsicosocial y está combinada con sugerencias de peso, color y regulación cardíaca.

### **ESTA TÉCNICA ES PROGRESIVA Y SE REALIZA EN SEIS ETAPAS:**

1) Vivencia de pesadez, 2) Vivencia de calor, 3) Tranquilidad del corazón, 4) Tranquilidad de la respiración, 5) Sensación de calor en el epigastrio, 6) Frescura en la frente.

### **Se desarrollaran conocimiento de:**

Relajación sistemática de J. Wolpe y del Método de relajación de Jacobson.