

19 HUNDRED®
p i l a t e s a n d a n c e

Percorso formativo per insegnanti di Pilates e di Danza

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 e ampliare un argomento ormai consunto, commercializzato e spesso "interpretato" quale è il Pilates.

I corsi sono rivolti a tutti coloro che desiderano capire e utilizzare il metodo di Joseph Pilates come strumento di lavoro o di crescita personale.



Il Percorso formativo

L'esperienza e lo studio di tecniche di danza del '900, (Graham, Horton, Humphrey), indissolubilmente connesse ed integrate con il Pilates per ragioni storiche, ci consentirà di proporle una visione aperta, dinamica, a volte dissacrante ma sicuramente originale, sia nel senso di ricerca delle fonti, sia come innovazione nello 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**, quanto ne influenzò lo sviluppo e quali furono le reciproche contaminazioni.

programmanumero1 ANATOMIA DEL MOVIMENTO modulo mat work1 modulo mat work2 modulo mat work3 piccoli attrezzi	programmanumero2 modulo Passport19Hundred modulo pilatesandance4 modulo pilatesandance5 modulo pilatesandance6	programmanumero3 modulo GRAVITY PILATES REFORMAT EVOLVED SERIES esame on-line modulo GRAVITY PILATES CORE WORK SERIES
esame di abilitazione	esame di abilitazione	esame on-line
programmanumero4 NINETEENHUNDRED MASTER TRAINER		
esami di abilitazione scritti e pratici		

Passport 19Hundred è il corso propedeutico per coloro che desiderano partecipare al programmanumero2 senza aver frequentato il programmanumero1

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

programmanumero4 NINETEENHUNDRED MASTER TRAINER richiede la frequenza a tutti i moduli.

Il modulo ANATOMIA DEL MOVIMENTO è indipendente, è possibile quindi frequentarlo anche singolarmente.

PILATES E DANZA: l'Energia, la Forza e l'Armonia di un Metodo Originale ed Innovativo

Il programma **NINETEEN HUNDRED PILATESANDANCE** offre agli insegnanti di Pilates e Danza l'opportunità di trovare nuovi spunti per creare lezioni dinamiche ed efficaci, riscoprendo l'originario legame tra Pilates e tecniche di danza del '900 quali Laban, Humphrey, Graham, Horton.

PASSPORT 19HUNDRED è una giornata di formazione ed aggiornamento per entrare nel mondo **PILATESANDANCE**.

Un incontro della durata di 8 ore, dedicato a tutti coloro che desiderano frequentare il programma **PILATESANDANCE**.

Il programma è strutturato in **3** moduli:

Modulo 4: 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.

Modulo 5: 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.

Modulo 6: 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**.

GRAVITY 4 Dancers

Il training per i danzatori è stato sviluppato in un'ottica di miglioramento delle prestazioni fisiche ed espressive della performance, ma anche con finalità di prevenzione degli infortuni che molto spesso minano la carriera dei danzatori che sottovalutano l'importanza di un lavoro specifico di preparazione.

Un corpo ben allenato, allineato e strutturato regalerà al danzatore uno strumento espressivo più intenso, comunicativo, affidabile e sincero.

Tutti sanno che un centometrista ed un maratoneta necessitano di metodologie di allenamento totalmente diverse. Ma quali sono le esigenze di training per danzatori? L'estrema varietà delle situazioni coreografiche richiede un ampio ventaglio di obiettivi e proposte nel menù di allenamento. I nostri intenti saranno migliorare:

1. Le capacità di concentrazione
2. Le capacità coordinative, propriocettive e di equilibrio
3. La mobilità articolare e la flessibilità
4. La forza, la resistenza
5. L'allenamento cardiovascolare
6. La rapidità di esecuzione senza perdita di qualità

Le tecniche utilizzate per stabilire i criteri di lavoro e le tipologie di esercizi provengono dallo studio pratico e dall'analisi di tecniche di:

1. Danza classica
2. Tecnica Graham
3. Tecnica Horton
4. Tecnica Humphrey
5. Pilates



La lezione sarà composta da un warm up che utilizzerà concetti legati alla danza come isolamento, mobilità articolare, concentrazione e coordinazione. Una seconda fase avrà come focus il lavoro di forza e resistenza.



MEDIBOW: un Mondo d'Energia e Oscillazioni.

In esclusiva assoluta per l'Italia,
19HUNDRED PILATESANDANCE cura l'attività di formazione per la pratica del Pilates su **MEDIBOW**.

medibow®

MEDIBOW è uno strumento versatile che consente di creare programmi di allenamento efficaci e divertenti.

Le caratteristiche di **MEDIBOW** permettono di realizzare in sicurezza esercizi per incrementare le capacità propriocettive e di equilibrio, migliorare la tonicità, il controllo neuromuscolare senza trascurare l'allungamento.

Potenzialità di utilizzo di un attrezzo versatile, efficace e divertente:
11 SPUNTI DI LAVORO



1. MEDIBOW consente di eseguire una vasta gamma di esercizi multiplanari per il controllo e la mobilità del rachide in posizioni stabili e vantaggiose per tutti coloro che hanno problemi di catena cinetica posteriore accorciata.

2. MEDIBOW permette di realizzare un ottimo lavoro di tonificazione, reso più o meno intenso a seconda delle scelte di posizionamento dell'attrezzo: in posizioni instabili l'efficacia è incrementata da una continua attivazione dei gruppi di muscoli stabilizzatori.

3. MEDIBOW rende possibile applicare i principi del Pilates variando, sviluppando e potenziando gli esercizi del repertorio di Contrology.

4. MEDIBOW facilita molti esercizi di stretching soprattutto per i principianti oppure ne esalta le potenzialità, permettendo a danzatori o persone molto dotate di flessibilità di spostare ulteriormente i loro limiti.

5. MEDIBOW migliora naturalmente la capacità di controllo della muscolatura del pavimento pelvico.

6. MEDIBOW stimola il controllo dell'equilibrio e la capacità individuale di recuperarlo. Il miglioramento dell'equilibrio sull'attrezzo passa attraverso esercitazioni mirate al mantenimento di diversi tipi di posizioni su piani e direzioni variabili, sviluppando una elevata capacità di correzione dei piccoli e continui sbilanciamenti.

7. MEDIBOW migliora le capacità propriocettive e neuromuscolari: le oscillazioni sono forze che stimolano e sollecitano i riflessi neuromuscolari, l'efficacia è significativa sia per il potenziamento muscolare che per il controllo posturale globale in quanto vengono attivati a catena sia il SNP (Sistema Nervoso Periferico) che il SNC (Sistema Nervoso centrale).

8. MEDIBOW ci culla e ci fa tornare in dietro nel tempo ... Secondo alcuni ricercatori, essere cullati favorirebbe la sincronizzazione delle onde cerebrali nell'ipotalamo e nella corteccia, attraverso gli input del sistema vestibolare dell'orecchio interno, che controlla il movimento e l'equilibrio, dondolarsi avanti ed indietro ricorda molto l' "essere cullati nelle braccia materne" riportandoci a sensazioni di regressione all'infanzia.

9. MEDIBOW ci permette di rilassarci. E' un modo per auto coccolarsi ed auto massaggiarsi, con un movimento ritmato e ripetitivo, una sorta di "trance" fisica e morale che calma e rilassa chi la compie.

10. MEDIBOW è un gradevole oggetto di design con un' estetica semplice e lineare che esprime ed esalta il concetto di "forma e funzione".

11. MEDIBOW è divertente e creativo ed è utilizzabile sia in palestra che a casa!



SEMINARIO: la Composizione Coreografica e la Composizione Musicale

La composizione coreografica e la composizione musicale a cura di **Roberto Cacciapaglia** e **Matilde Demarchi**

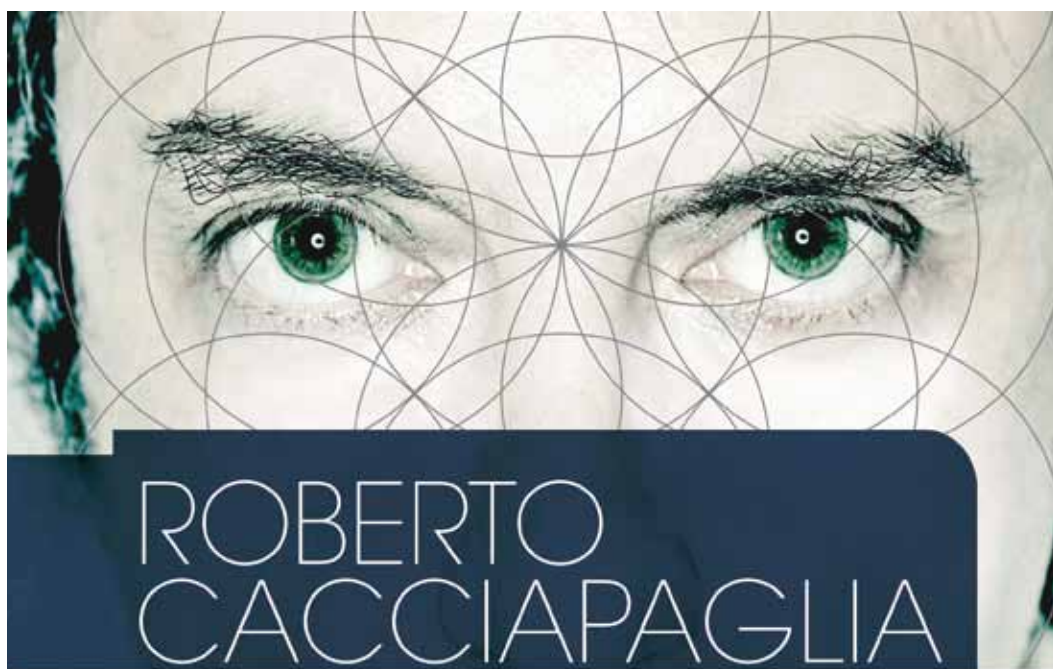
Che cos'è una coreografia?

Il teatro ha regole drammaturgiche fin dai tempi di Eschilo, la musica e la poesia sono supportate da regole compositive sin dai tempi dell'antica Grecia.

Durante il seminario verranno comparate alcune regole della composizione musicale con possibili schemi di composizione coreografica.

Spazio, ritmo, struttura, unità, proporzione, enfasi, sequenza, tono, colore, linea, dissonanza, assonanza, armonia, contrasto, sono alcuni degli elementi architettonici validi nella poesia, nella musica, nella danza, nella pittura che verranno analizzati e sperimentati per arrivare alla realizzazione di una composizione coreografica con l'intervento diretto del Maestro Roberto Cacciapaglia sull'analisi musicale.

Il seminario è rivolto a danzatori, insegnanti e coreografi con l'obiettivo di incrementare le competenze compositive per la creazione di nuove lezioni e coreografie con una più profonda e sensibile relazione con la musica.



ROBERTO
CACCIAPAGLIA



19 HUNDRED[®]
Pilates and Dance

Matilde Demarchi

Danzatrice, coreografa, insegnante, si avvicina all'arte del movimento a partire dagli anni '70. Nel **1981** fonda e dirige "Arkè", scuola e gruppo di studio e ricerca coreografica.

Dopo aver conseguito una borsa di studio CEE, nel **1986** completa il corso di formazione per operatori Teatrali presso la Scuola Bella Hutter-Sutki con Anna Sagna.

Nell'ambito del Teatro Danza approfondisce gli studi con Julie Ann Stanzak della Compagnia di Pina Baush.

Dal **1987** studia a New York presso la "Martha Graham School of Contemporary Dance" e presso il centro di Robert Fitzgerald per approfondire la conoscenza della tecnica Graham e lo studio e l'applicazione dei principi del "Pilates" nella preparazione fisica del danzatore.

Frequentando regolarmente seminari e corsi di aggiornamento in Italia e all'Estero: a Londra presso "The Place" London Contemporary, Middlesex University, Alan Herdman Pilates Studio, a Vienna Tanz Wochen - Impulstanz, a New York presso l'Alvin Ailey e Martha Graham School, Insegnante e Personal Trainer, cura la Direzione Didattica ed Artistica in più scuole torinesi dagli anni 80, realizza coreografie per spot, convention, rassegne, vince nel 2004 e nel **2008** due primi premi per le proprie coreografie al concorso "Danza Europa", crea eventi e spettacoli per l'Ensemble e la Compagnia Arkè.

Dal **1995** cura la Direzione Didattica ed Artistica dell'Associazione Arkè in collaborazione con Annagrazia D'Antico.



Nel **2005** consegue la Laurea in scienze terziarie e con la tesi "Preparazione psico-fisica e tecnica del danzatore: discipline formative del Novecento".

Nel **2008** completa la sua formazione come insegnante di tecnica Humphrey presso la Doris Humphrey Foundation (Compagnia Momenta), Oak Park, Chicago, diventando responsabile nazionale per l'Italia.

Nel **2009** dopo essersi certificata come GRAVITY Pilates Instructor, GRAVITY Group Instructor, GRAVITY Personal Training Instructor e GRAVITY Post-rehab Instructor, acquisisce la qualifica di Master Trainer GRAVITY Pilates presso la Efi Sports Medicine a San Diego e tiene corsi di formazione per insegnanti sul territorio nazionale, europeo ed in Cina.

Nel **2010** viene insignita del premio "Global Master Trainer of the Year" dalla Efi Sports Medicine. Inoltre collabora con il maestro compositore Roberto Cacciapaglia nella creazione di coreografie, seminari ed eventi.

Nel **2011** a Londra completa il suo percorso come formatrice diventando Master Trainer Post Rehab e Personal Training.



Nineteen Hundred Pilates and Dance Asso-
ciazione Sportiva Dilettantistica
C.so Casale 137 - 10132 Torino
Tel. +39. 011 8193618 - Fax +39. 011 8130511
info@19hundred.eu www.19hundred.eu

19 HUNDRED[®] pilates and dance