



## CORSO BASE

L'evoluzione del Pilates in ambito riabilitativo ortopedico e neurologico  
"Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® - matwork base, intermedio, avanzato e piccoli attrezzi"

Docente: Silvia M. Raneri - Fisioterapista, Certified Pilates Teacher

## PRESENTAZIONE

Il corso si compone di:

- ✓ **corso introduttivo** con 11 brevi videolezioni
- ✓ **materiale didattico** di approfondimento per studio personale (protocolli riabilitativi, studi scientifici, bibliografia d'interesse etc.)
- ✓ **corso residenziale** della durata di tre giorni
- ✓ **il libro** "Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® Matwork e piccoli attrezzi" manuale professionale per fisioterapisti edito da Piccin
- ✓ **un set di piccoli attrezzi** che include un magic circle, una banda elastica, un foam roller e una soft ball

Il discente iscritto al corso base riceverà l'accesso online alle videolezioni del *corso introduttivo* da visionare a casa prima della data fissata per il *corso residenziale*.

Prima di accedere al corso residenziale dovrà completare un *test di apprendimento* a scelta multipla.

Al *corso residenziale* riceverà un *kit* comprendente un *libro* e un *set di piccoli attrezzi* ed il materiale didattico di approfondimento.

Al termine del corso residenziale, dopo aver superato la *prova di valutazione*, verrà rilasciato il diploma ufficiale Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® che certifica l'apprendimento della tecnica a corpo libero e con i piccoli attrezzi ed autorizza ad esercitarla.

## PROGRAMMA DETTAGLIATO

### CORSO INTRODUTTIVO (videolezioni)

#### Lezione 1 – Presentazione del corso (4'43")

Presentazione del corso introduttivo

Obiettivi e finalità

## **Lezione 2 - Il metodo Pilates (5'04'')**

Le origini del metodo Pilates

### **Lezione 2a - Il metodo Pilates (1'58'')**

Il metodo Pilates originale

## **Lezione 3 - Le componenti del metodo Pilates (6'07'')**

Le componenti del metodo Pilates

I grandi attrezzi Pilates: Universal Reformer, Cadillac, Ladder barrel, Step Barrel, Chair

### **Lezione 3a - Il Matwork e i piccoli attrezzi (8'04'')**

Magic circle, foam roller, rotator disk, bande elastiche, softball, surfboard Pilates Fisios

### **Lezione 3b - Differenze tra l'utilizzo dei grandi attrezzi ed il matwork (2'53'')**

## **Lezione 4 – Il Metodo Pilates: fitness o terapia? (4'30'')**

Pilates: fitness o terapia?

Obiettivi Pilates fitness vs obiettivi Pilates terapeutico

Il metodo terapeutico PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®

## **Lezione 5 – Differenze tra Pilates originale e PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® (11'19'')**

Pilates originale vs PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®

Le differenze principio per principio:

- baricentro vs stabilizzazione e funzionalità motoria
- respirazione vs respirazione cosciente
- precisione vs precisione e allineamento
- controllo vs controllo motorio con approccio metacognitivo
- concentrazione vs concentrazione sulla propriocezione
- fluidità vs fluidità e coordinazione del SNC

## **Lezione 6 – Principi fondamentali di PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® (10'53'')**

Stabilizzazione e funzionalità motoria

- Core stability
- Stabilizzazione globale
- Stabilizzazione vertebrale
- potenzialità di PILATES FISIOS metodo S.Raneri®

Respirazione consapevole

- Come utilizzare la respirazione cosciente
- potenzialità di PILATES FISIOS metodo S.Raneri®

## **Lezione 6a – Principi fondamentali di PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® (10'48'')**

Precisione ed allineamento

- Importanza della precisione del movimento e dell'allineamento dinamico
- potenzialità di PILATES FISIOS metodo S.Raneri®

Controllo motorio con approccio metacognitivo

- Cosa si intende per controllo motorio
- In cosa consiste l'approccio metacognitivo
- potenzialità di PILATES FISIOS metodo S.Raneri®

Concentrazione sulla propriocezione

- Educare alla concentrazione
- potenzialità di PILATES FISIOS metodo S.Raneri®

Fluidità e coordinazione del SNC

- La fluidità e la coordinazione nel SNC
- potenzialità di PILATES FISIOS metodo S.Raneri®

### **Lezione 7 – Obiettivi, benefici e limiti di PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® (5'24")**

Obiettivi, benefici e limiti generali di PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri®

### **Lezione 8 - Indicazioni, precauzioni, evidenze scientifiche di PILATES FISIOS metodo Silvia Raneri® (13'55")**

- Alterazioni posturali e scoliosi
- Riabilitazione ortopedica
- Riabilitazione reumatologica
- Riabilitazione oncologica
- Riabilitazione neurologica
- Riabilitazione del pavimento pelvico
- Riabilitazione post-chirurgia cardiaca o toracica
- Riabilitazione geriatrica
- Riabilitazione sportiva

### **Lezione 9 – Valutazione e trattamento (6'33")**

La valutazione individuale

- anamnesi
- valutazione statica
- valutazione dinamica

Come impostare un trattamento

### **Lezione 10 – Presentazione di un caso clinico (10'28")**

Anamnesi, valutazione statica e valutazione dinamica

Trattamento

Risultati

### **Lezione 11 – Conclusioni e percorso formativo (2'56")**

Conclusioni

Presentazione del percorso formativo

Materiale didattico

**Test finale a scelta multipla (non valido ai fini ECM)**

## CORSO RESIDENZIALE

### 1° giornata

#### 8.30 - 10.30: Approfondimenti sui principi fondamentali del Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®

- **Stabilità del core e funzionalità motoria, studi scientifici e modelli di funzionalità**

*Modello integrato di funzionalità (Lee & Vleeming)*

Caratteristiche funzionali e meccanismi di stabilizzazione del core e del sistema globale. Ricerche scientifiche e considerazioni pratiche. Le abilità motorie e la loro acquisizione. Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® nella stabilizzazione locale e globale.

*Modello di stabilità spinale (Panjabi)*

Spinal stability system: sistema attivo, sistema passivo e sistema neurologico. Funzione normale, disfunzione, adattabilità. Miglior indicatore di instabilità. Termini e concetti di zona neutra, zona elastica e ROM fisiologico intervertebrale. Come ripristinare la stabilità vertebrale e ridurre l'ampiezza della zona neutra. Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® nella stabilizzazione vertebrale. Come educare alla stabilità e alla funzionalità motoria con Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®.

- **Respirazione cosciente**

Come aumentare la core stability con la respirazione.  
Come facilitare o sfidare la stabilizzazione globale e facilitare la mobilizzazione articolare attraverso l'uso della respirazione.  
Come educare alla coscientizzazione ed integrazione della respirazione col movimento in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®.  
Potenzialità di Pilates Fisios metodo S.Raneri® nella respirazione.

- **Precisione e allineamento**

Tensegrità e meridiani miofasciali di Myers.  
Decorso e funzione dei meridiani miofasciali.  
Riflessioni pratiche sull'utilizzo dei meridiani miofasciali per la valutazione statica e loro influenza nella scelta degli esercizi per il trattamento.  
Importanza dell'allineamento e della precisione durante il movimento.  
Come educare alla precisione del movimento e all'allineamento posturale dinamico in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®.  
Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® nell'allineamento e nella precisione del movimento.

- **Controllo motorio con approccio metacognitivo**

Le fasi dell'approccio metacognitivo.  
Come educare al controllo motorio con approccio metacognitivo in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®: il ruolo e le modalità di azione del terapeuta nella pratica del trattamento.  
Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® nel controllo del movimento con approccio metacognitivo.

- **Concentrazione**

Focalizzazione dell'attenzione sulla propriocezione e uso delle visualizzazioni mentali. Come educare il paziente a concentrarsi sulla propriocezione in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®.

Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® nella capacità di concentrazione e sulla propriocezione.

- **Fluidità e coordinazione**

Come educare il paziente alla fluidità e alla coordinazione motoria in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®.

Il ruolo del ritmo nell'apprendimento di abilità motorie.

Potenzialità di Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® nella fluidità e coordinazione del movimento.

### **10.30 - 11.00: La valutazione statica**

Dimostrazione pratica

*11.00 - 11.15: Pausa Caffè*

### **11.15 - 13.00: Valutazione dinamica (prima parte)**

Dimostrazione pratica

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

*13.00 - 14.00: Pausa Pranzo*

### **14.00 - 16.00: Valutazione dinamica (seconda parte)**

Dimostrazione pratica

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

*16.00 - 16.15: Pausa Caffè*

### **16.15 - 17.30: Valutazione dinamica (terza parte)**

Dimostrazione pratica

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo

### **17.30 - 19.30: Matwork base (prima parte)**

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

Momento esperienziale di percezione ed integrazione del movimento di flessione (portare i fluidi via dalla testa).

- **Progressione base decubito supino/seduto**

Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni.

Dimostrazione pratica degli esercizi.

Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia.

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

Momento esperienziale di percezione ed integrazione del movimento di estensione (svuotamento delle gambe da prono, svuotamento delle spalle da prono).

## 2° giornata

### 08.30 - 11.00: Matwork base (seconda parte)

- **Progressione base decubito prono**

Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni.

Dimostrazione pratica degli esercizi.

Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia.

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

Momento esperienziale di percezione ed integrazione degli equilibri nella posizione sul fianco. Equilibrarsi attraverso i fluidi; scaricare la gamba alla spalla opposta.

- **Progressione base decubito laterale**

Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni.

Dimostrazione pratica degli esercizi.

Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia.

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

11.00 - 11.15: *Pausa Caffè*

### 11.15 - 13.00: Matwork base (terza parte)

13.00 - 14.00: *Pausa Pranzo*

### 14.00 - 16.00: Matwork intermedio

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

Momento esperienziale di percezione ed integrazione del movimento di flessione contro gravità (muovere i fluidi dalla spalla al fianco opposto; portare via i fluidi dai piedi verso la testa).

- **Progressione intermedia decubito supino/seduto**

Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni.

Dimostrazione pratica degli esercizi.

Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia.

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

Momento esperienziale di percezione ed integrazione delle linee di forza delle braccia (dalla mano alla spalla; dal braccio al tronco).

- **Progressione intermedia decubito prono**

Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni.

Dimostrazione pratica degli esercizi.

Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia.

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

- **Progressione intermedia decubito laterale**

Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni.

Dimostrazione pratica degli esercizi.

Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia.

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

16.00 - 16.15: *Pausa Caffè*

**16.15 - 18.15: Matwork avanzato (dimostrazione di alcuni esercizi ad interesse specifico dei corsisti)**

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

Momento esperienziale di percezione ed integrazione del movimento di torsione contro gravità (spostare i fluidi dal bacino alla spalla opposta).

- **Progressione avanzata decubito supino/seduto**

Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni

Dimostrazione pratica degli esercizi.

Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia.

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

Momento esperienziale di percezione ed integrazione delle linee di forza (dai piedi alla spalla controlaterale).

- **Progressione avanzata decubito prono**

Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni.

Dimostrazione pratica degli esercizi.

Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia.

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

Il movimento vissuto: "essere nel corpo"

Momento esperienziale di percezione ed integrazione delle linee di forza delle braccia (autopostura dal braccio al tronco).

- **Progressione avanzata decubito laterale**

Obiettivi generali, progressione e final format, indicazioni, controindicazioni e precauzioni.

Dimostrazione pratica degli esercizi.

Apprendimento corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia.

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

**18.15 - 19.30: Esercizi di sensibilizzazione per il piano perineale**

Dimostrazione pratica.

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo.

### **3° giornata**

**08.30 - 10.15: Come impostare un trattamento riabilitativo con Pilates Fisios metodo Silvia Raneri®**

Lavoro di gruppo supervisionato dalla docente con confronto e discussione.

**10.15 - 10.30: Presentazione casi clinici**

*10.30 - 10.45: Pausa Caffè*

**10.45 - 12.45: Esercizi con i piccoli attrezzi: magic circle, soft ball, foam roller, elastico**

Dimostrazione pratica degli esercizi.

Analisi degli esercizi, apprendimento della corretta esecuzione, come insegnarli e manualità del terapeuta, come sceglierli o modificarli per proporli ai pazienti in base alle necessità individuali o alla patologia sviluppando un ragionamento critico finalizzato agli obiettivi del trattamento.

Pratica tra gli allievi con scambio di ruolo e pratica in gruppo.

Come impostare e condurre una seduta di gruppo con l'integrazione dei piccoli attrezzi.

**12.45 - 13.00: Conclusioni, domande e risposte, moduli ECM, consegna dei diplomi in Pilates Fisios metodo Silvia Raneri® matwork base, intermedio, avanzato e piccoli attrezzi, chiusura del corso**