

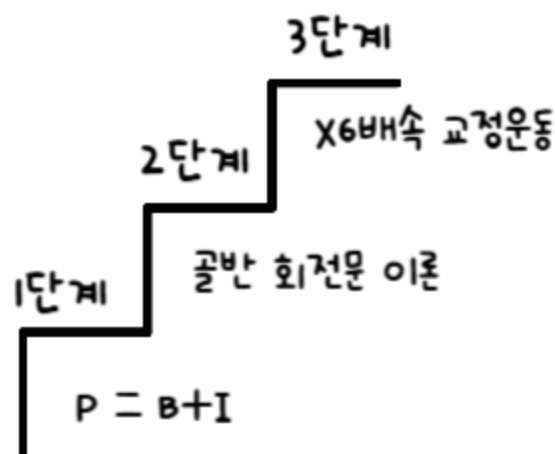
PILATES.BASIC.9

마스터클래스 워크북

X6배속 교정운동 3단계 절대공식



박영재 지음



15년간의 노하우와 정수가 담긴 1억 가치의 절대공식
6개 운동으로 600명을 살린 6배속 교정운동 매뉴얼

**본 전자책의 저작권은
PILATES.BASIC.9 에 있으며
본 전자책에서 사용하는 개념에 대한
무단 사용 및 복제는
법적 처벌을 받을 수 있습니다.**



**x6배속 교정운동 전자책을
신청 해주셔서 감사합니다.**

**이 전자책을 읽기 전
주의사항을 먼저 말씀드립니다.
전자책을 완독 하고 나면 이렇게 됩니다.**

**-멘붕이 온다
-감동의 눈물을 흘린다
-달밤에 필라테스가 하고 싶어진다**

책임지지 않으니 주의하세요

먼저,

사과의 말씀 드립니다.

**이 귀한 정보를 이제서야 공개하다니...
면목이 없습니다.**

**용서하는 마음으로 집중해서
전자책을 읽어주시기 바랍니다.**

**누구나 볼 수 있지만
아무나 '체화' 하지 못하는 내용입니다.**

**여러분들의 강사생활에
'퀀텀점프'를 하는 귀한 내용이 될거라
확신합니다.**

기다릴게요

**이런 분에게
전달됐으면 좋겠습니다.**

남들과 똑같은 삶을 살고싶지 않은 분

외적인 아름다움 보다 내면의 아름다움을 소중히 하는 분

자신이 원하는 삶을 쟁취하고 싶은분

신념이 있는 분

사명이 있는 분

호기심이 많고 도전을 추구하는 분

변화에 빠르게 적응하는 분

자기답게 살고 싶은 분

상상해보세요

매일 같은 수업을 아무 생각 없이
기계적인 강사가 있는 반면,

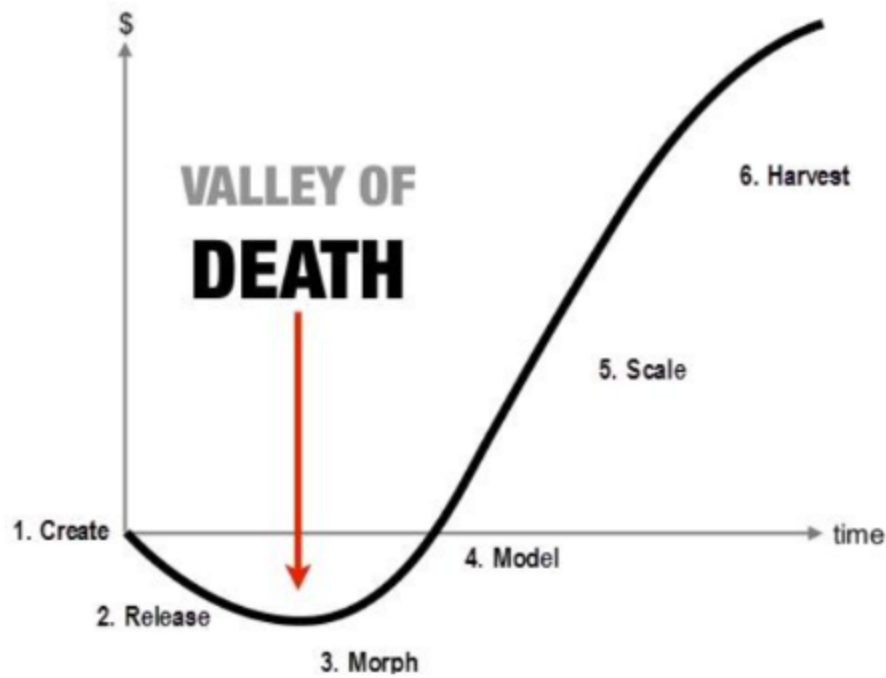
고객의 움직임을 매와 같은 눈으로 관찰하고
필요한 운동을 즉각적으로 제안할 수 있는
전문성을 갖춘 강사...

여러분은
어떤 강사가 되고싶은가요?

전자는 결국, 가격경쟁에 허덕이다
자연히 사라질것이고

후자는 나날이 증가하는 전문성으로
자유로운 삶을 살기 시작할겁니다.

선택은 여러분의 몫입니다.



**스타트업 성장곡선이라 합니다.
우리 성장도 이런 J 커브를 그립니다.**

**열심히 살고 있는데
매번 두렵고, 불안하고, 충족이 되지 않는다면
죽음의 계곡(Valley of DEATH)
에 진입했을지모릅니다.**

**멈추지 않고 꾸준히 도전하는
사람이라면 머지 않아 '우상향' 할겁니다.**

**이 전자책이 여러분의 성장에
촉진제가 되어 드리겠습니다.**

6배속 교정운동을 사전에 수강했던 교육생들 후기

시퀀스라는 구속에서 벗어날 수 있는 인사이트를 얻을 수 있었던 점도

선생님과 매번 수업 들을 때마다 늘 얻어가게 많은데, 이번 강의에선 더더욱 제 자신을 돌아보게 되었어요.
강사가 된 이후로 매번 무슨 시퀀스를 어떻게 미리 준비해야하나에 급급하다보니 그날 그날의 회원의 몸상태보다 제가 준비한 걸 어떻게 잘 해내느냐에 집중을 더 했던 거 같은데, 이번 수업 들으면서 앞으로 좋은 강사로 어떻게 성장할 수 있을 지 생각해볼 수 있었어요! 무료강의인데 퀄리티가 진짜... 얼마나 이 분야에 진심이신지 더더욱 느낄 수 있었어요!

머리에 딱 박혀진 메시지가 있습니다.

몸에생긴 문제의 답은없지만
기준은 있어야하는것!

시퀀스 준비하는 시간이 필요한건 맞지만
교과서처럼 무조건 다 해야할필요는 없었구나
또 회원상태가 매일 다른데
내가 예상하고 준비한 아님상태일때는
과연 나는 어떤움직임으로 수업하고있었나
되돌아 보는 시간이였습니다.

우선 제가 무료강의라고 해서 들었던 8단계 해부학부터 들었던 생각은 선생님의 이유있는 자신감에 한번 놀라고 '무료인데 이렇게까지?' 하면서 한번 더 놀랐습니다.

두시간이 넘는 시간동안 잠시 눈을 돌릴 수 없이 일차다는 생각이 들었습니다.

이번 강의를 시작하면서 아 교정이러니 너무 어려울것 같은데...라고 생각했는데 의외로 쉽게 풀어서 귀에 쏙쏙 들어오게 설명해주셨습니다.

기준을 알고있으라...

헉! 이렇게 생각을 할 수가 있구나!

나는 시퀀스만 고민하는 사람이 있나 생각을 많이 해보게 되었습니다.

위험하다고 바라볼수 있지만

공부를 한 내용을 바탕으로 나만의 기준을
세워서 회원들에게 다가가야 할것 같습니다.

그동안 시퀀스 짜기에만 급급해서 남들이 짜놓은 영상만 보며 수업을 해왔던건 아닌지 스스로 반성하게 되었어요.

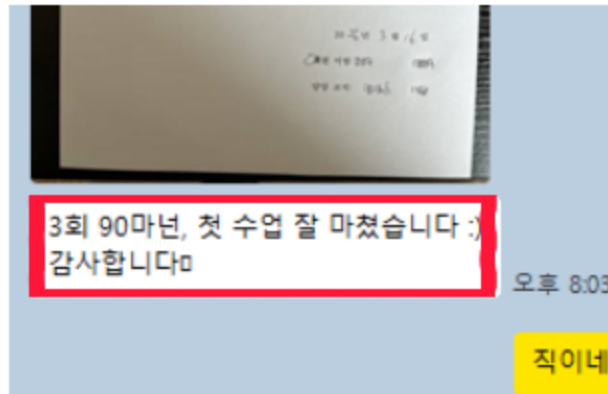
매일 매일 상태가 다른 회원님의 몸을 볼 수 있는 눈이 떠진 느낌입니다!

input만 하는 강사가 아니라 스스로 output을 낼 수 있는 강사로 성장할 수 있도록 현장에서 많이 보고, 사용할 수 있도록 노력하겠습니다~

오늘 강의는 정말 초반에 대표님 말씀처럼 아무런 기준없이 이강의 저강의 무조건 input만 열심히 하고 내생각을 넣은 output 하나 없이 매 수업 시퀀스짜기 눈에 빠져 헤매고 있던 저에게 뒤돌수 열열하게 일어 맞고 정신사리게 해준 한줄기 빛과 같은 강의였습니다.

초보라는 틀에 갇혀 나를 너무 믿지 못하고 알기하기만 바빠던 나자신을 반성하며 더 성장해서 빛나는 강사가 되고싶다는 욕심이 생겼습니다. 정말 진심어린 뼈때리는 조언들로 많은 동기부여와 영감을 얻어가는 시간이였습니다.
항상 열정 넘치는 대표님의 귀한 강의 감사드립니다.

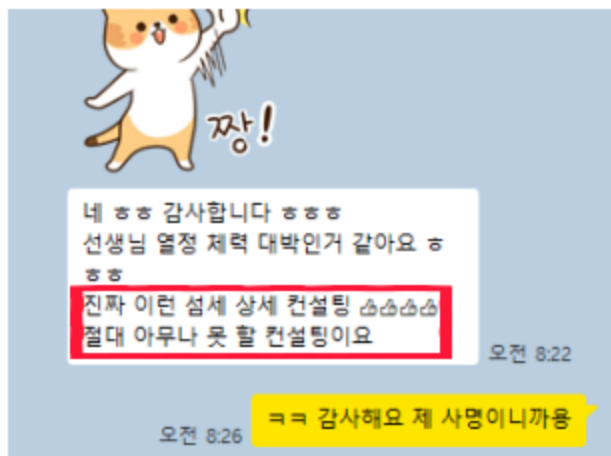
박영재 강사에게 컨설팅을 받은 교육생 결과



객단가 6만원 → 30만원 인상

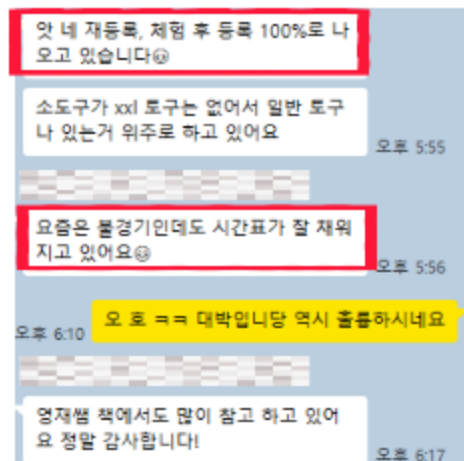


팔로우 60 → 8900명 증가



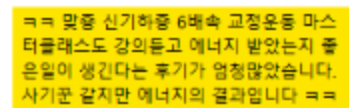
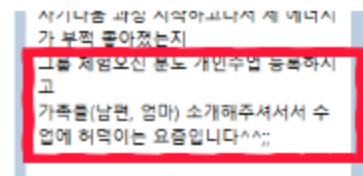
필라테스 강사 →

퍼스널브랜딩 포지셔닝

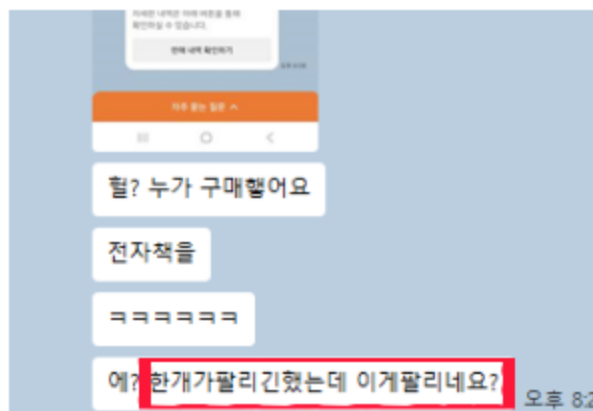
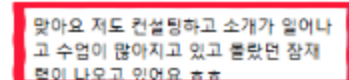


상담 등록률, 수업수

폭발적증가

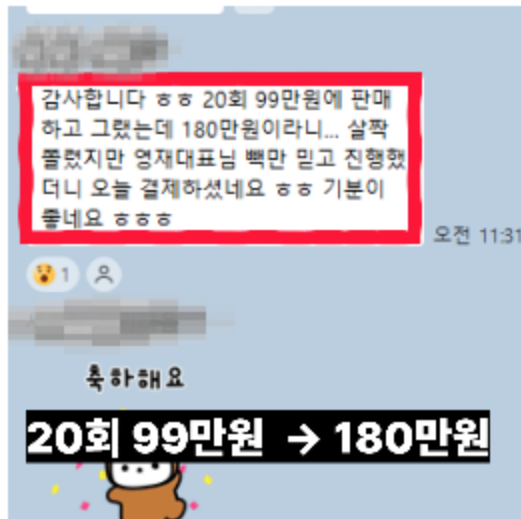


등록률, 수업 수 증가

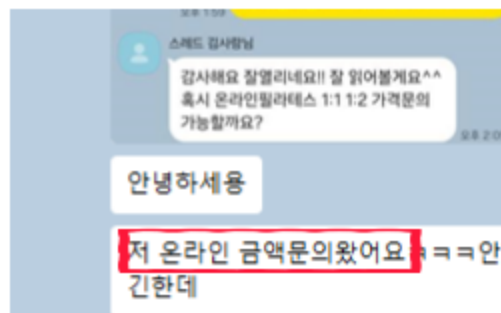
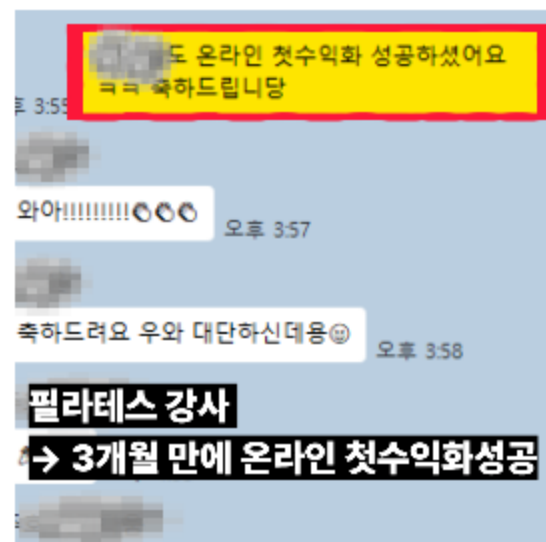
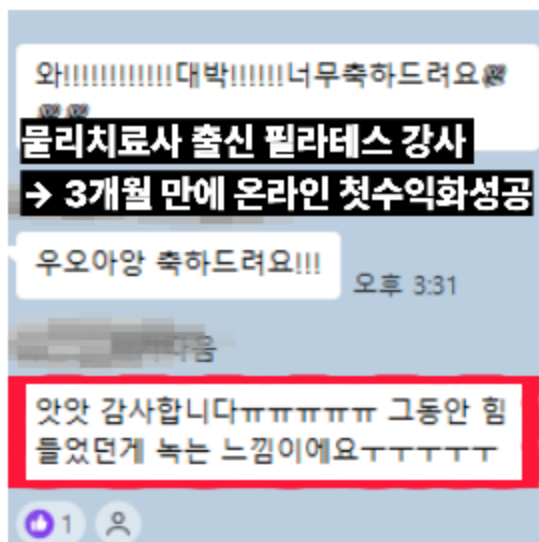


퍼스널 브랜딩을 통한
추가 수익 파이프라인 구축

박영재 강사에게 컨설팅을 받은 교육생 결과

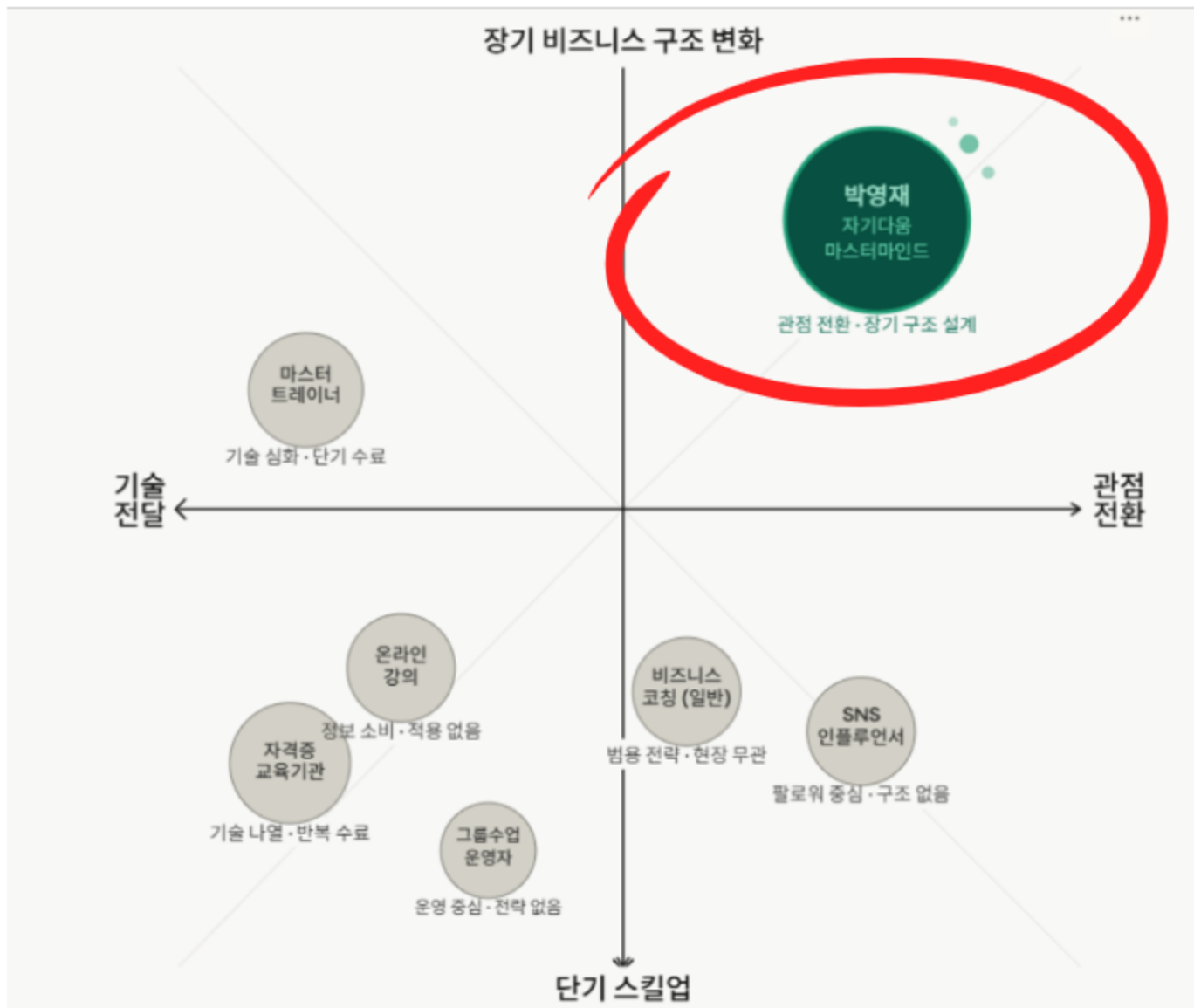


객단가 3만원 → 10만원 인상



그 외 성과 후기는
유튜브 채널에서
보실수 있습니다.

**일반강사 →
온라인 비즈니스 확장**



AI 시대... 이제 시작입니다.
살아남는 교육은 이 방향으로 갑니다.

- 1. 장기적 변화**
- 2. 관점의 변화**

**단기적으로 기술을 얻어서 효과를 보려는
 분과는 맞지 않는 교육입니다.**

Prologue

당신은 필라테스 강사이거나 교정운동에 관심있는 운동전문가 일거다. 도대체 6배속 교정운동이 뭐야? 라는 마음으로 이 전자책을 볼 거라 생각한다.

사실 이 책을 쓸까 말까 3년을 고민 했다. 왜냐하면 내 영업 비밀을 공개적으로 전국에 까발리는 것 같았기 때문이다.

원래 6배속 교정운동은 내가 운영하는 위인필라테스를 포함해 4개의 가맹점에만 공유했던 자체 운동 매뉴얼이었다.

그렇게 우리는 주변 센터에 비해서 비교적 높은 수업료를 받으면서 다른 강사들보다 2배 높은 수익을 올리고 있었다.

결론부터 말하면 6배속 교정운동 덕분에 이런 이득을 얻었다.

-창업하면 미친놈소리 듣던 코로나시절, 2달 만에 창업비용 전액 회수.

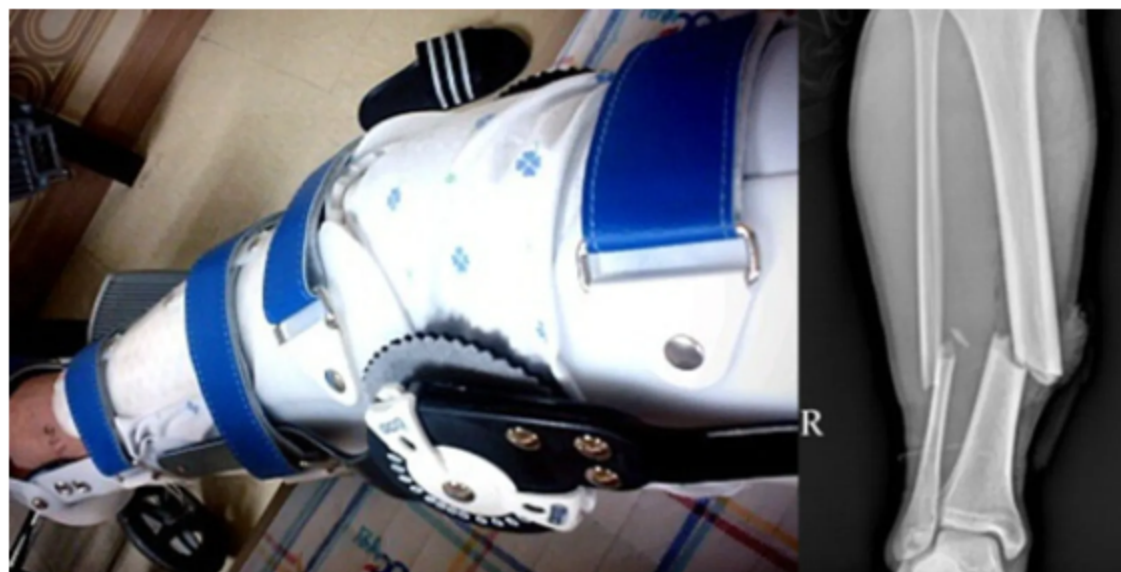
-3년 만에 가맹점을 6개 확장 (현재는 4개)

-3년간 온라인강의 플랫폼 5000명 고객유치

-국내 가장 비싼 교육 판매 (자기다움 마스터마인드)

당신이라면 이 모든 성과를 만들어낸 비법이 담긴 책을 쉽게 공개할 수 있을까? 하지만 나의 커다란 사명때문에 공개하기로 결정했다. 갑자기 무슨 사명? 이런 생각이 들었다면 집중해보자.

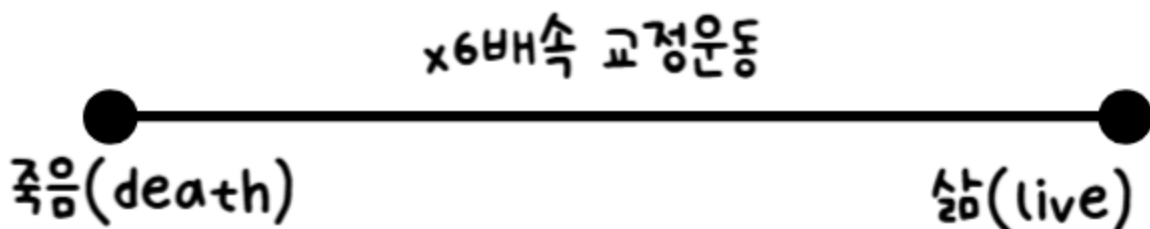
약 16년 전, 오토바이를 타다가 SUV에 부딪치는 사고를 당했다. 오른쪽 경비골 개방성골절이라는 진단을 받았고 16주간 병원에 장기입원을 해야했다.



쉽게말해서 뼈가 살을 뚫고 나오는 큰 사고였다. 다리를 절단 해야 할 위기였다. 다행히 좋은 의료진을 만난 덕분에 지금은 두 다리 멀쩡히 살고 있다.

이 사고를 통해 심리적, 육체적으로 많은 트라우마가 생겼었다.

하지만 이 사고 이후 내 인생 사명을 깨닿을 수 있었다. 이때를 기점으로 현재의 6배속 교정운동이 탄생하게 되었다. 지금은 6배속 교정운동 덕분에 센터운영, 가맹사업, 교육사업까지 잘하고 있다. 나를 죽일뻔했던 사고가 지금은 내 생명줄이 되었다.

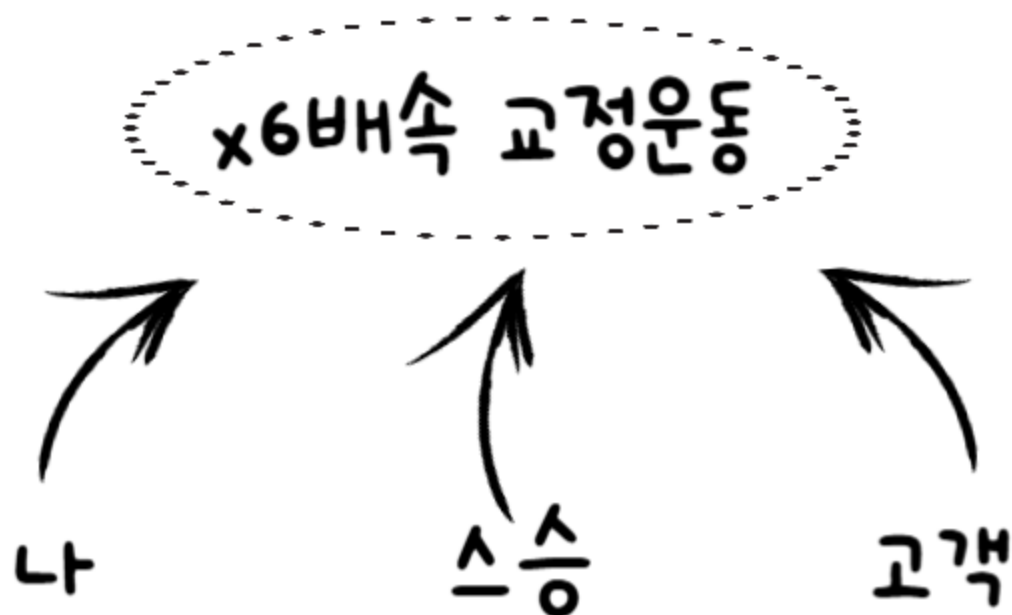


이처럼 6배속 교정운동은 죽음과 삶 사이에서 탄생했다. 이때 마음속에 ‘전국민이 올바른 운동을 통해 건강한 몸을 가질 수 있도록 교육시스템을 만들자’는 사명이 생겼다. 3년 고민 끝에 이 책을 쓴 이유도 내 사명에 집중하기 위해서다.

이 전자책에는 내가 15년 동안 공부하고 현장에서 증명했던 내용을 숨김없이 모두 공개한다. 내가 특출난 천재성이 있어서 이 책을 쓸 수 있게 된 건 아니다.

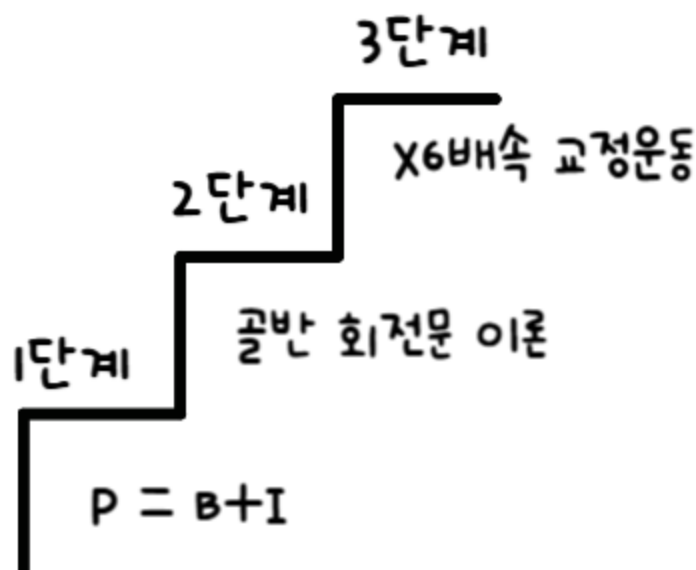
집요한 성격 탓에 의문이 풀리지 않으면 속시원히 해결될 때 까지 묻고 다녔다. 그렇게 훌륭한 스승과 교육자들을 만날 수 있었고 그들을 통해 ‘진짜 교정운동’에 대해 배울 수 있었다. 나를 성장시켜준 모든 분들께 감사하다.

이 보다 더 위대한 스승이 있었다. 15년간 나와 함께 해준 고객들이다. 별거 없던 나를 믿어준 덕분에 내가 성장할 수 있었고 지금의 6배속 교정운동이 만들어 질 수 있었다.



6배속 교정운동은 실제로 6개 움직임 패턴으로 600명 고객을 살린 운동이다. 도대체 6배속 교정운동이 무엇인지, 6개 움직임 패턴이라는게 어떤 걸 뜻하는지 궁금할거다. 지금부터 본격적으로 시작해보자.

이 전자책은 3단계로 구성된다.



1단계 : 필라테스 강사가 반드시 알아야할 필수공식 ‘ $p=b+i$ ’

2단계 : 인체에 답은 없지만 기준은 있다. 골반 회전문 이론 (골반 경향성 패턴)

3단계 : 6개 운동으로 600명을 살린 6배속 교정운동

각 각의 단계를 순차적으로 밟아야 6배속 교정운동을 온전히 이해할 수 있다.

현존하는 교정운동에 관한 많은 정보를 단순화 하는데 집중했다. 구구절절 많은 설명보다는 당신의 머리에 콕! 박혀 자리잡을 수 있도록 핵심 내용만 추렸다.

어느덧 26년 5월... 6배속교정운동도 2년째 진행하면서 그동안 많은 일들이 있었다. 870개가 넘는 후기가 쏟아지고, 소수의 교육생들이 서울, 부산, 광주, 대전, 등 많은 곳에서 내가 있는 대구까지 오고 있다.

이 책과, 내가 하는 모든 무료자료, 강의 혜택은 나를 믿고 함께해준 '자기다움 마스터마인드' 교육생들 덕분이다.

내 교육생들에게 이 교육을 바친다.

이 귀한 전자책을 끝까지 보게 되는 행운이 당신과 함께하기를...

26년 5월 10일

필라테스베이직9 대표 박영재

CONTENTS

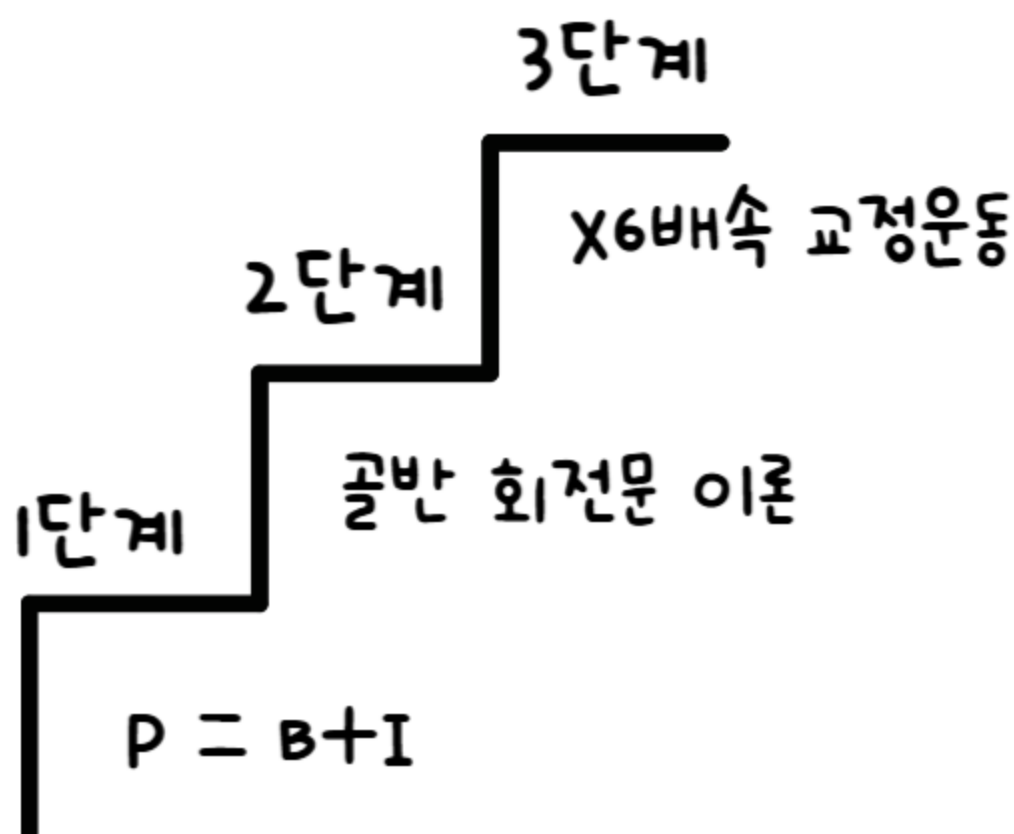
프롤로그

1 STEP : $P = B+I$

2 STEP : 골반 회전문 이론

3 STEP : X6배속 교정운동

에필로그



이 전자책을 완독하는 내내 이 그림을 꼭 기억하자. 6배속 교정운동을 이해하고 현장에 적용하기 위해서 반드시 각각의 단계를 완벽히 이해해야한다.

자, 이제 계단을 밟을 준비가 되었다면! 시작해보자

1단계, $P=B+I$ 공식이 뭘까?

1) 자세는 몸의 모양이다

필라테스 강사라면 알아야 할 절대공식



자세(Posture) = 호흡(Breathing) + 복강내압(IAP)

결론부터 보자. $P=B+I$ 는 필라테스 강사들에게 꼬리표처럼 따라다니는 자세, 호흡 그리고 복압을 말한다.

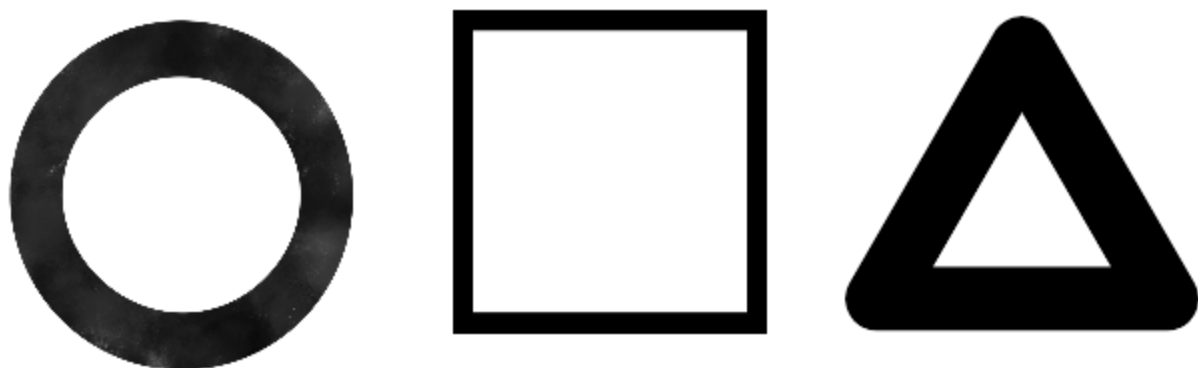
네? 필라테스 강사라면 전부 알고 있는거 아니가요? 라고 반문하고 싶을 것이다. 내가 지적하고 싶은 게 이거다. 왜 필라테스 강사인데 이 기본적인 내용을 모르고 있을까?

아니, 정확하게 말해서 개별적 개념은 알지만 왜 고객에게 정작 적용하지 못할까. 아니, 아니다. 고객은 그렇다 치고 왜 자신에게도 적용하지 못할까? 진짜 알고 있는게 맞을까?

현장에서 이미 좋은 성과를 내고 있는 강사라면 이 책을 더이상 보지 않아도 된다. 하지만 스스로 확신하지 못한다면 끝까지 집중해서 보라!

먼저 '자세 = 몸의 모양' 이라 할 수 있다. 사람은 각자 다른 모양을 가지고 있다.

누구는 동그라미 일 수 있고, 네모이거나 세모일 수 있다.
몸의 모양이 자세다.



즉, 누구나 별이 되거나 세모가 되어야 하는게 아니다. 각자 자신을 나타내는 모양을 갖는게 핵심이다. 그렇다면 나쁜 자세는 뭘까?

예를 들어보자. 세모와 동그라미 풍선이 있다고 가정하자.
풍선에 바람이 없으면 어떻게 될까?
동그라미인지 세모인지 구분할 수 없다. 이게 나쁜 자세다.
쪼그라든 풍선에 '호~'하고 바람을 넣어서 압력이 증가되면
풍선은 원래의 모양이 된다. 이게 $P=B+i$ 의 핵심개념이다.

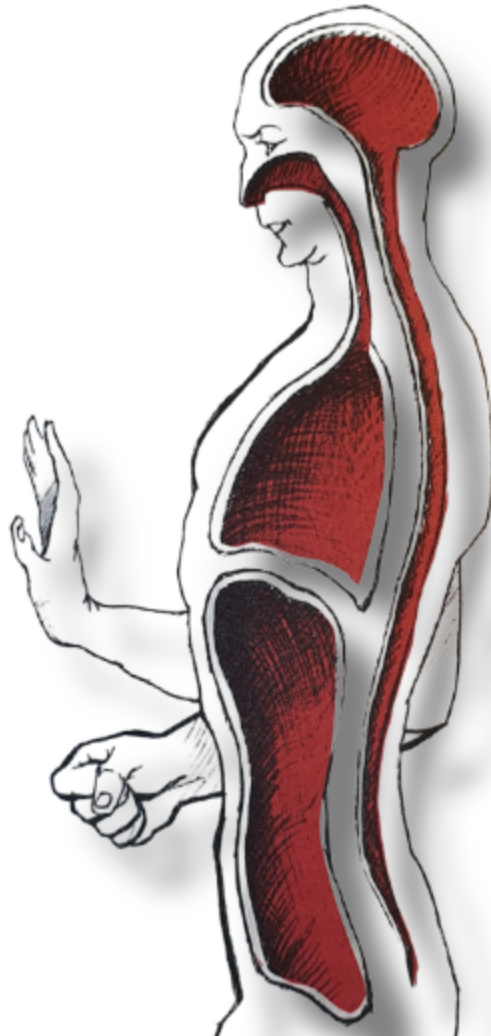
뒤에서 좀 더 자세히 설명할테니 계속 집중!

2) 감정이 곧 자세다

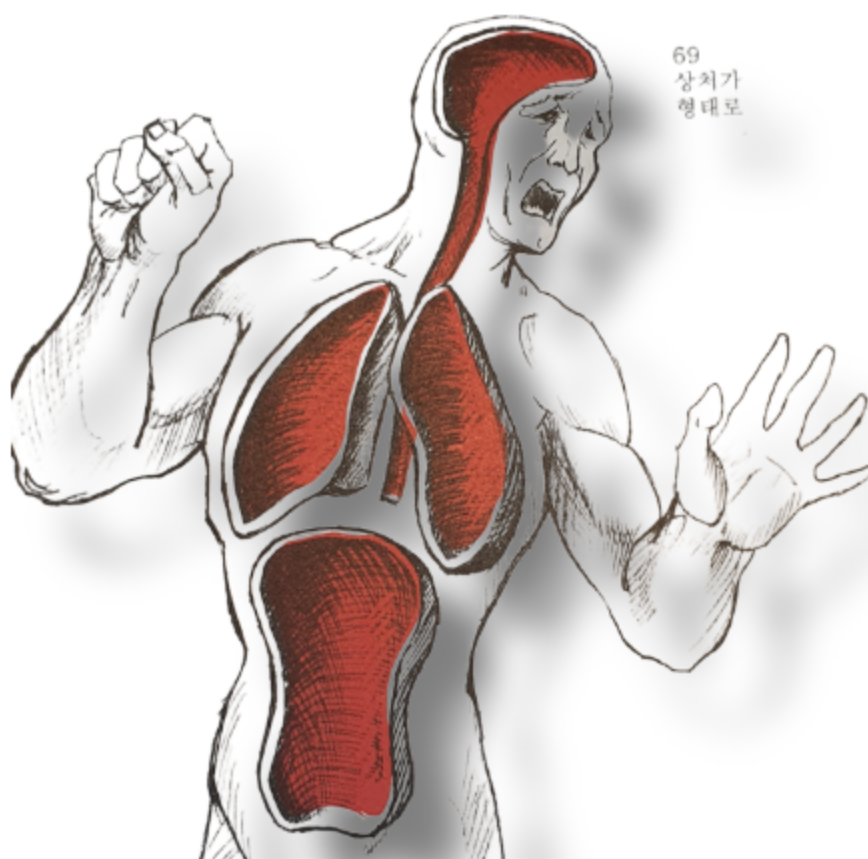
지금부터 간단한 테스트를 진행한다.

자세 이미지를 보여주면 어떤 상태인지 그 느낌을 3초 안에 말해보자.

첫번째,

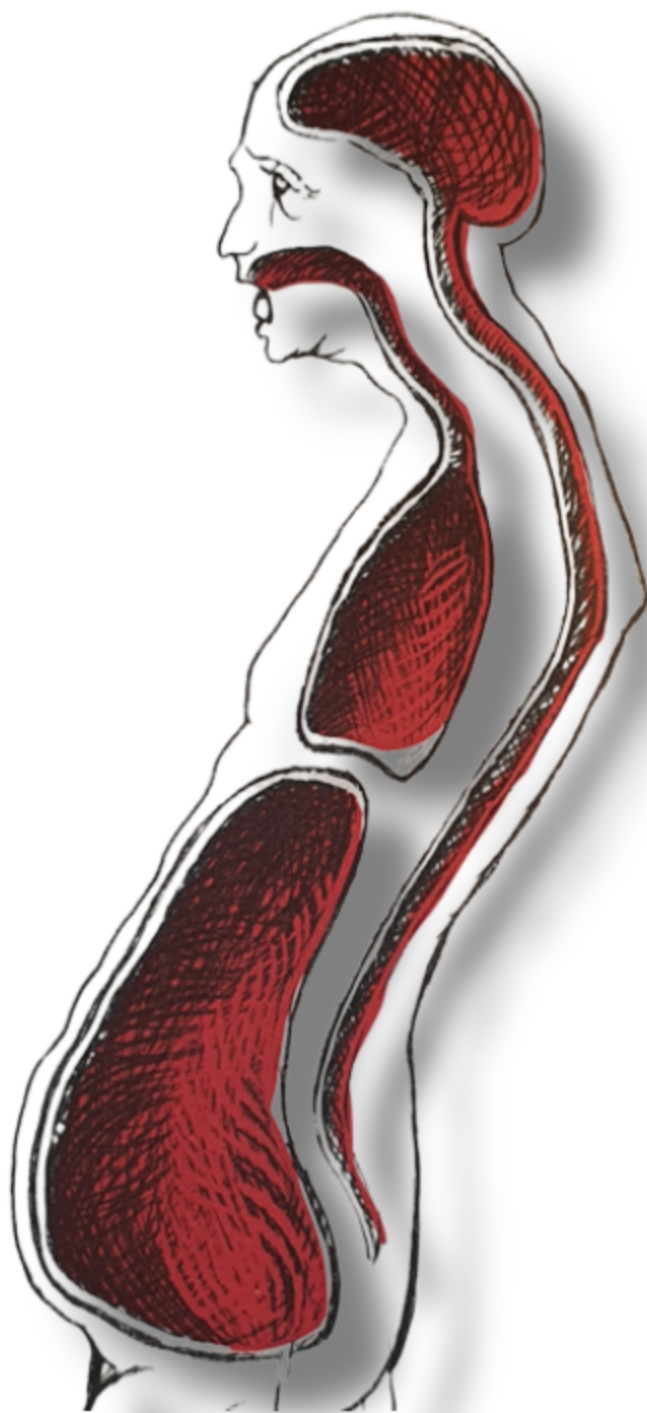


두 번째,

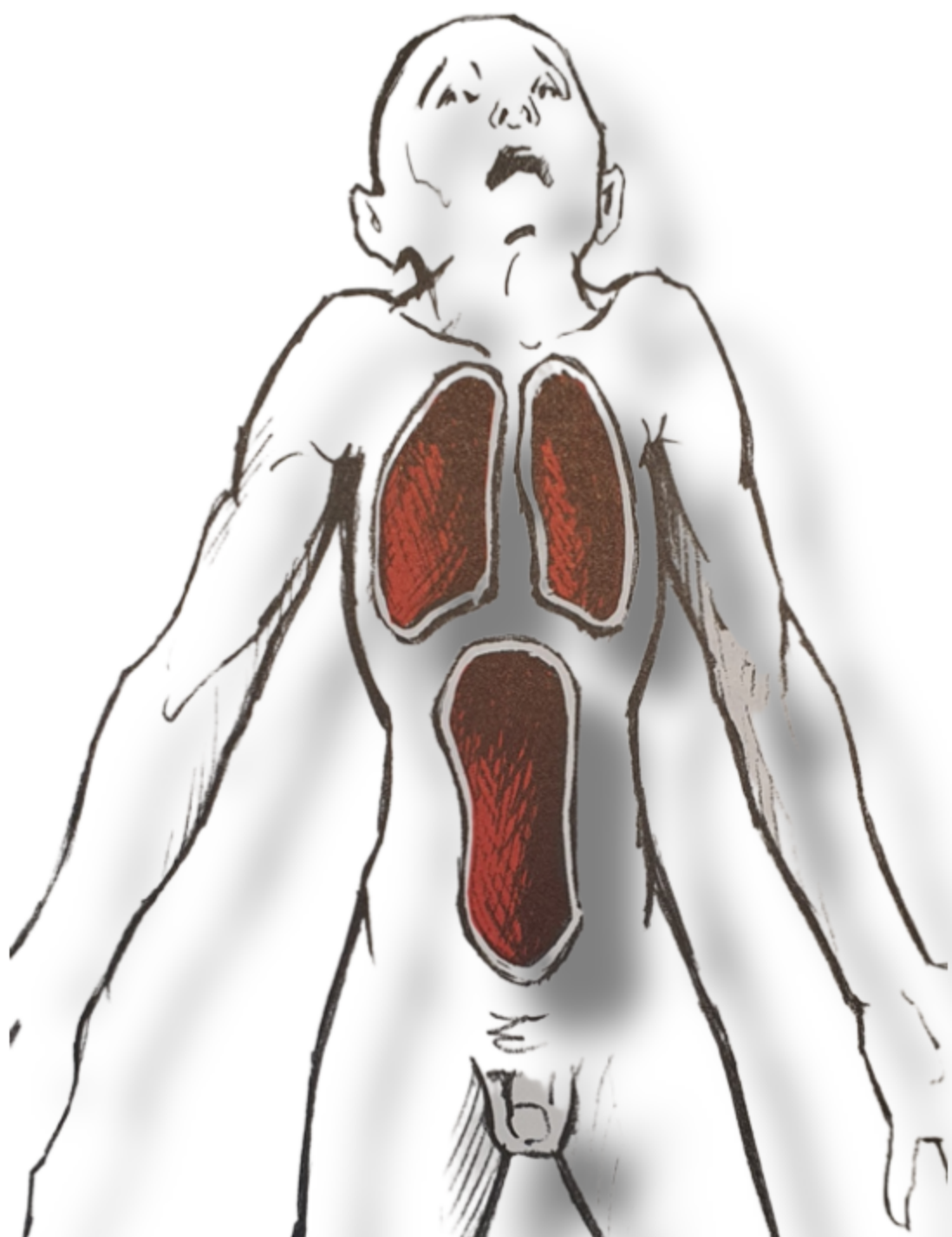


69
상처가
형태로

세 번째,



네 번째,



정답 공개



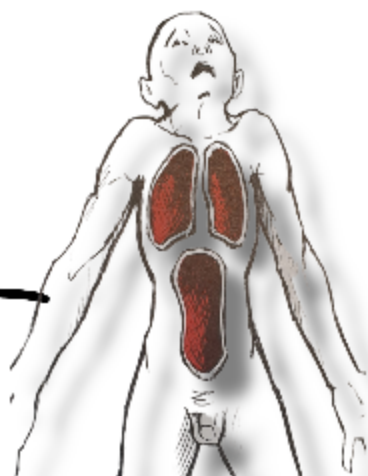
거부, 자존심

혐오, 공포



패배, 체념

겁에 질림
놀람



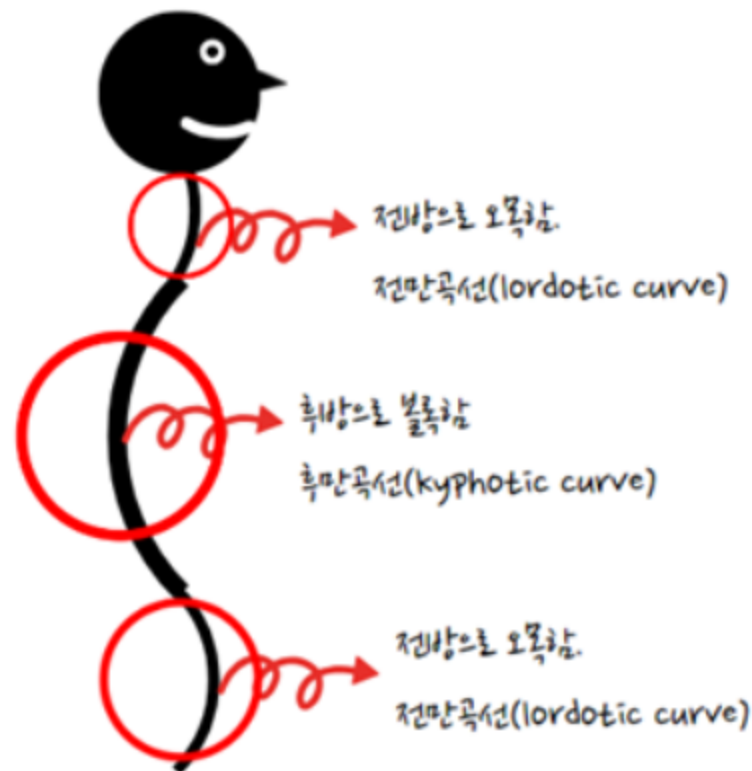
아마, 대부분 정답을 말했을 거다. 우리는 이미 자세를 보고 감정을 파악할 수 있는 능력이 있다. 왜냐하면 감정에 따라 몸 짓이 변한다는 걸 경험을 통해 자연스럽게 알고 있다.



감정은 영어로 EMOTION 이라 한다.
 어원은 E(에너지) + MOTION(동작)

감정 = 동작의 에너지 = 자세

3) 켄달의 자세유형



처음 자세유형을 접했을때 신세계 였다. 일단, 멋있어보였고 전문가 처럼 보였다. 그리고 자세에 따라 운동을 시킨다는게 매력적이 었다.

지금은 그때의 그 개념이 변하고 확장되었지만 간단히 자세 유형을 먼저 짚어보자

위 이미지 처럼 척추의 오목한 곡선을 전만(lordotic) 볼록한 곡선은 후만(kyphotic)이라 한다.



요추전만-홍추후만



편평등



척추만곡증

골반 기울기와 보상에 따라 척추의 모양은 변한다. 켄달이라는 학자는 이런 자세를 몇 가지로 분류 했다. 위와 같은 이미지로 간단히 표현할 수 있다.

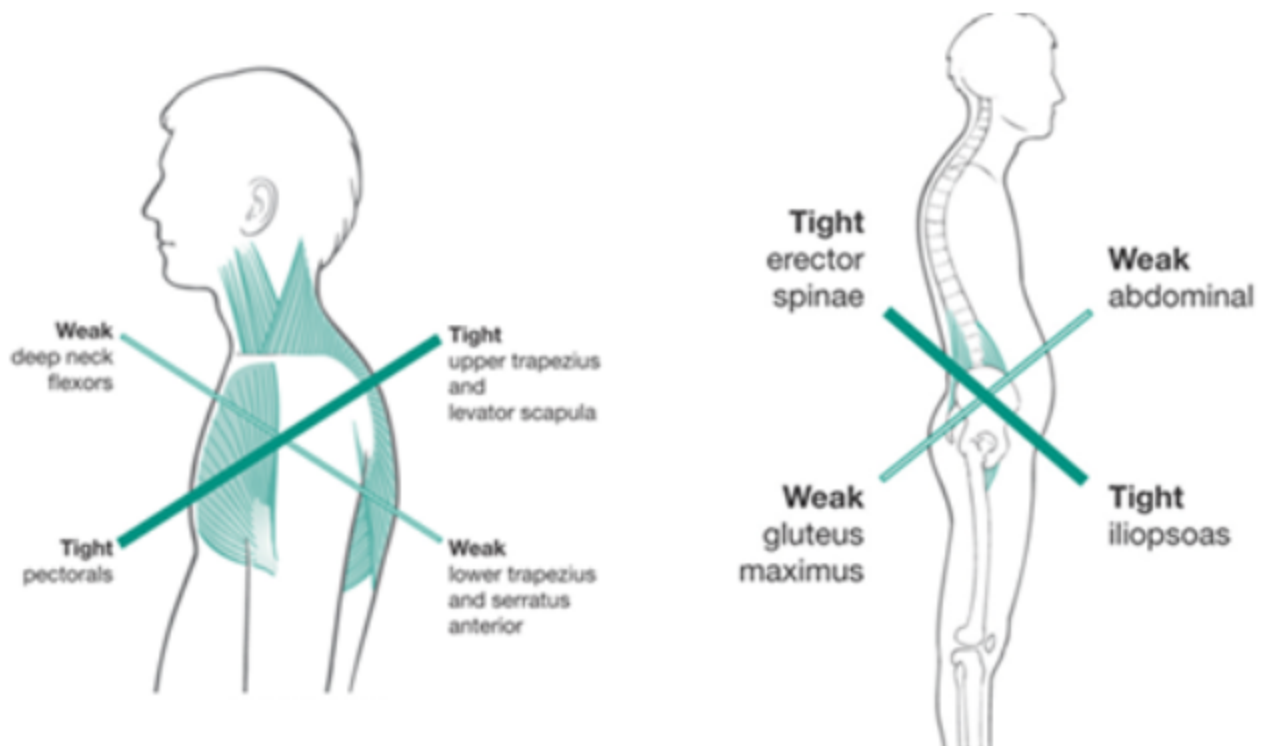
-요추전만-홍추후만 : 골반의 전방경사가 커짐에 따라 요추만곡과 홍추만곡이 커지는 형태다.

-편평등 : 골반이 약간 후방경사 되는 형태에 따라 요추의 정상 만곡이 줄어들고 1자가 되는 형태다 (실제로 후방경사가 되는 경우는 흔치 않음)



-척추만곡증 : 골반의 전방이동이 커짐에 따라, 마치 요추 만곡이 증가된 것 같아 보인다. 요추 전만증과 구분해야 한다.

4) 양다의 교차증후군



양다의 교차증후군은 지금까지도 관련 공부를 하는 전문가들에게 이론적 토대를 제공한다.

이 전에는 특정 부위에 문제가 생기면, 그 주변 구조를 이해하는데 그쳤다. 예를 들면 허리가 불편하면 그 주변의 근육과 관절만 살폈다.

하지만 양다의 이론이 널리 퍼지면서 뇌(brain)는 개별적 근육보다 움직임 패턴을 인식한다는 개념이 확장되었다.

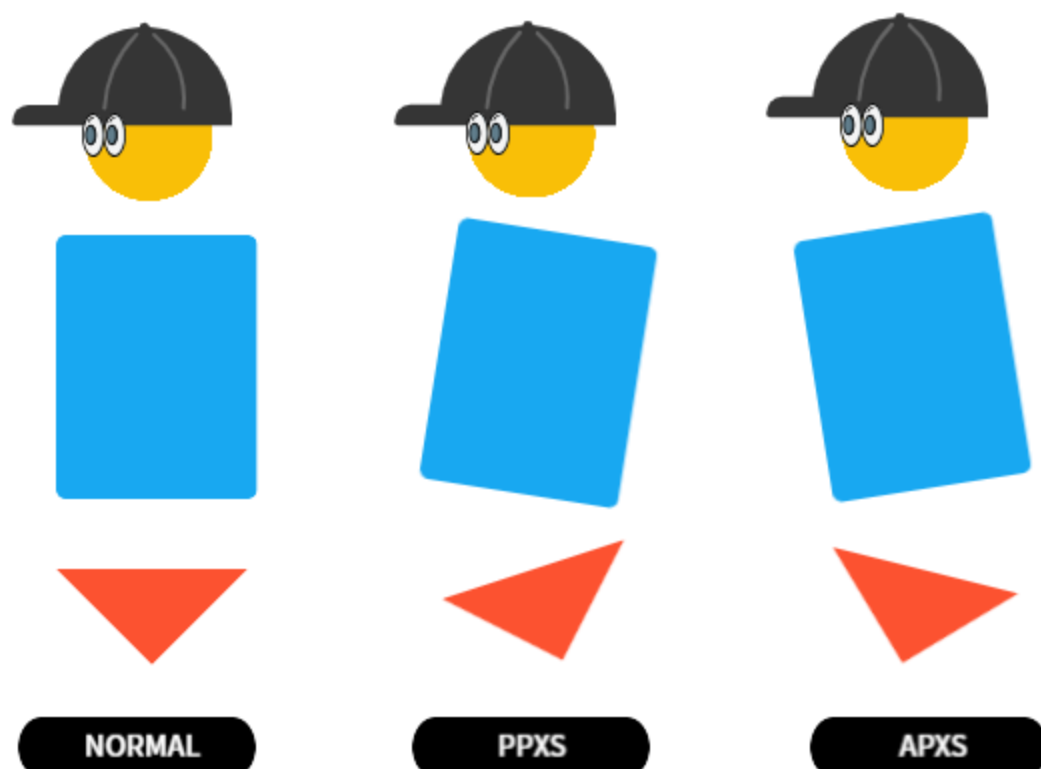
즉, x 자 형태로 짧아지고 약해지는 근육이 있다는 것을 발견했다.

그렇다면 짧은 근육을 늘리고, 약해진 근육은 강화시키면 해결 될까? 그렇지 않다. 앞에서 말했지만 뇌(brain)는 패턴을 인식하기 때문이다.

자세한 설명은 이 책을 끝까지 보면 이해될거다.

	단축된 근육	약화된 근육
상부 교차 증후군 (Upper cross syndrome)	-상부 승모근 -견갑거근 -대흉근	-심부 경추 굴곡근 -하부 승모근 -전거근
하부 교차 증후군 (Lower cross syndrome)	-척추기립근 -장요근	-복부근육 -대둔근

5) 조세핀 키의 APXS, PPXS



조세핀 키는 현대에 가장 영향력있는 교정운동 전문가다. 그녀는 안다의 교차증후군을 토대로 골반의 위치(전방 또는 후방이동)를 추가해서 APXS, PPXS 로 개념화 했다.

1. P(posterior) + PXS(교차증후군) = PPXS
2. A(anterior) + PXS(교차증후군) = APXS
3. 1, 2 과 혼합된 형태 = PXS



다시 한번 $P = B + I$ 공식을 떠올려보자. 그 다음 위 자세에 따라 복부압력이 어떻게 다른지 관찰해보자. 자세가 변하면 복부압력이 변한다. 따라서 호흡도 변한다. 호흡의 양과 빈도에 따라 감정(emotion)에도 영향을 준다.

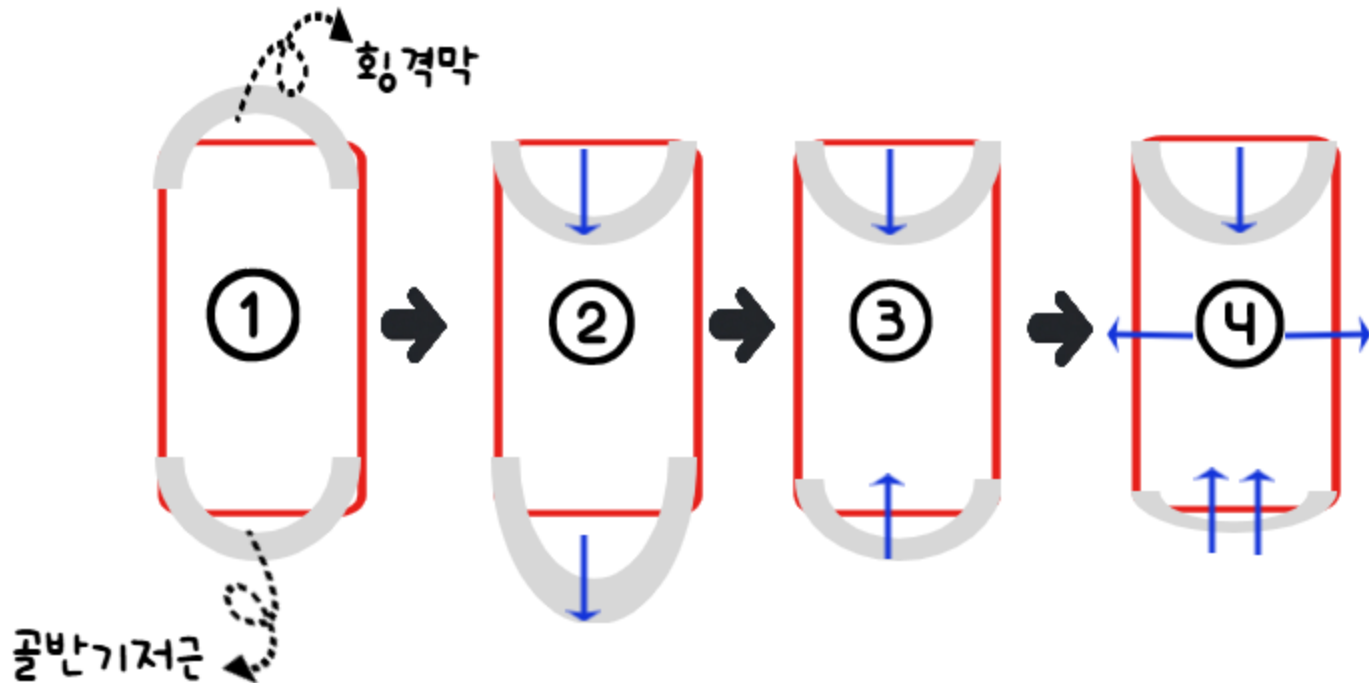
자, 여기까지가 PBI 공식에서 P에 대한 설명이다.

지금부터 B + I 즉 호흡과 복부압력에 대해 살펴보자.

필라테스 강사라면 알아야 할 절대공식 ★

자세(Posture) = 호흡(Breathing) + 복강내압(IAP)

6) 호흡(Breathging)

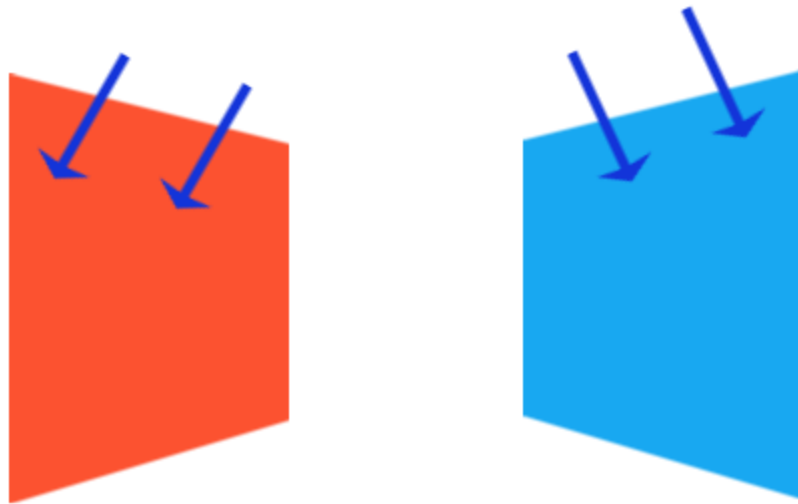


1. 안정상태의 복강 내 횡격막과 골반기저근
2. 횡격막 하강에 의해 골반기저근이 하강
3. 골반기저근의 반사적 수축
4. 몸통전체를 감싸는 복횡근 및 다열근의 반사적 수축으로
압력증가

*각 단계마다 화살표 방향과 크기에 집중

호흡에 의해 압력이 어떻게 형성되는지 4단계로 구분했다.

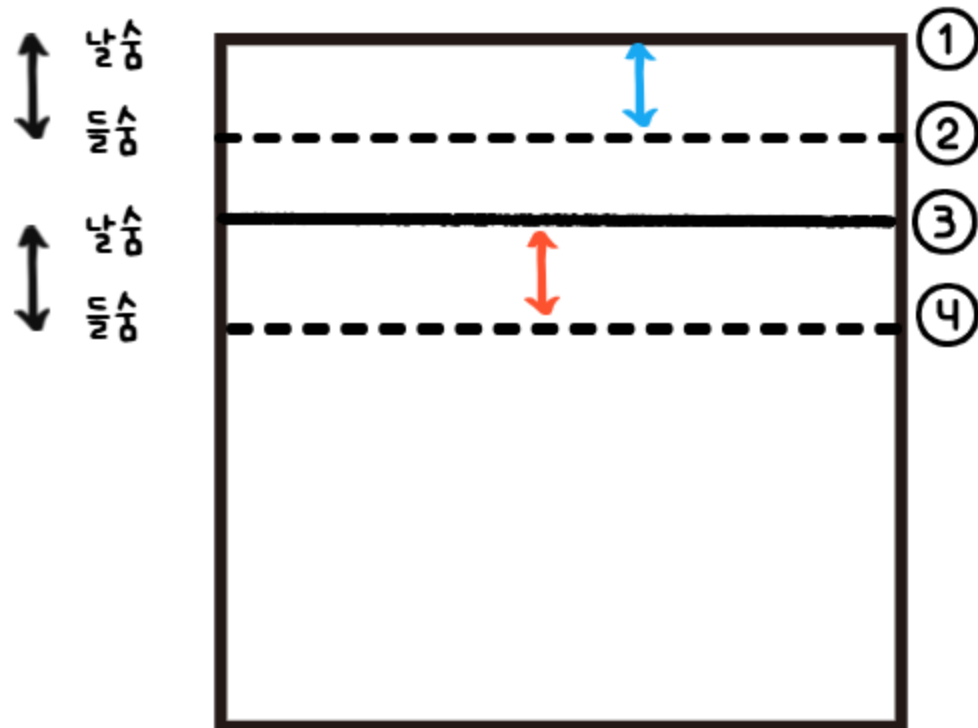
복강이 위 이미지 처럼 평행으로 균형있는 상태라면
적절한 압력이 형성되겠지만, 자세가 변형되면 어떻게 될까?



PPXS 처럼 가슴을 과하게 들고 있거나, APXS처럼 비교적
몸이 굽혀져있으면 내부 압력 역시 달라진다. 즉 자세가 바뀌
면 복강내압도 달라진다.

다음으로 PBI 에서 I(IAP) 에 대해 살펴보자.

7) 복강내압(IAP)



복강 내에 횡격막 위치를 쉽게 표현했다.

1 = 안정시 상태 횡격막 위치

2 = 들숨(inhale)시 횡격막 위치

3 = 아랫배가 확장된 상태에서 횡격막의 위치

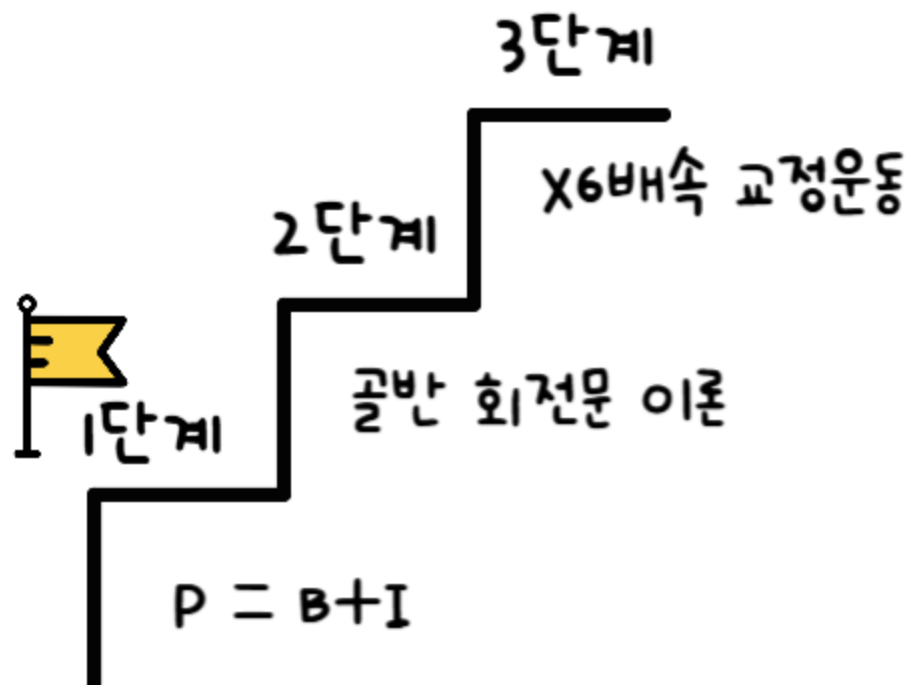
4 = 아랫배가 확장된 상태에서 들숨시 횡격막의 위치

호흡을 할때 횡격막 상승 하강에 따라 압력이 변한다. 만약 더 강한 내부압력을 만들기 위해서는 어떻게 해야할까? 1-2 번 사이에서 호흡하는 것보다 3-4에서 호흡 하는 것이 훨씬 더 강한 압력이 나오지 않을까?

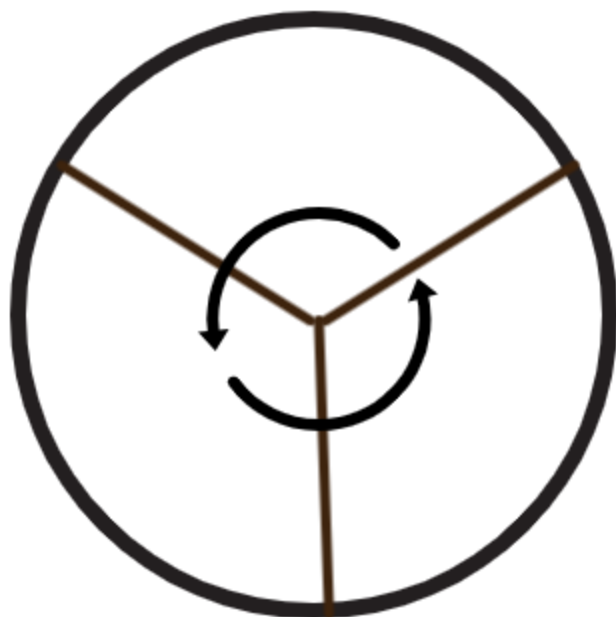
필라테스 강사들은 대부분 배꼽을 척추방향으로 붙이는
 형태로 알고있다. 드로우인(draw-in)기법 은 90년대 나왔
 던 개념이다. 과학이 발전하면서 더효과적인 방법을 증명했
 지만, 여전히 10년 전 연구를 따르는 강사들이 대부분이다.
 결론은 배꼽을 당기는게 아니라, 아랫배를 뽕뽕하게 부풀리
 는게 맞다. 그리고 이건 의도적으로하는게 아니라 바른자세
 에서 저절로 만들어진다. 어린 아기들처럼.

이때 체간의 안정성 + 호흡 모두 좋아질 수 있다. 이게 곧 바
 른 자세다. 이로써 $P = B + I$ 공식을 디테일하게 살펴봤다.

1단계를 정복했다면, 다음 2단계! 골반 회전문 이론에 대해
 살펴보자.



2STEP : 골반 회전문 이론



앞에서 PBI공식을 통해 자세, 호흡, 복강내압의 관계에 대해 상세히 배웠다.

결국, 변형된 골반 위치를 정상위치로 회복시켜주는게 중요하다는 결론에 이른다. 다시한번 강조한다. 뇌(brain)는 개별적 근육이 아닌, 움직임 패턴을 인식한다.

그래서 지금부터 공부 할 골반움직임 패턴을 이해하면 복잡했던 문제가 단순해진다. 이를 '골반 회전문 이론' 이라 부른다. 자세히 살펴보자.



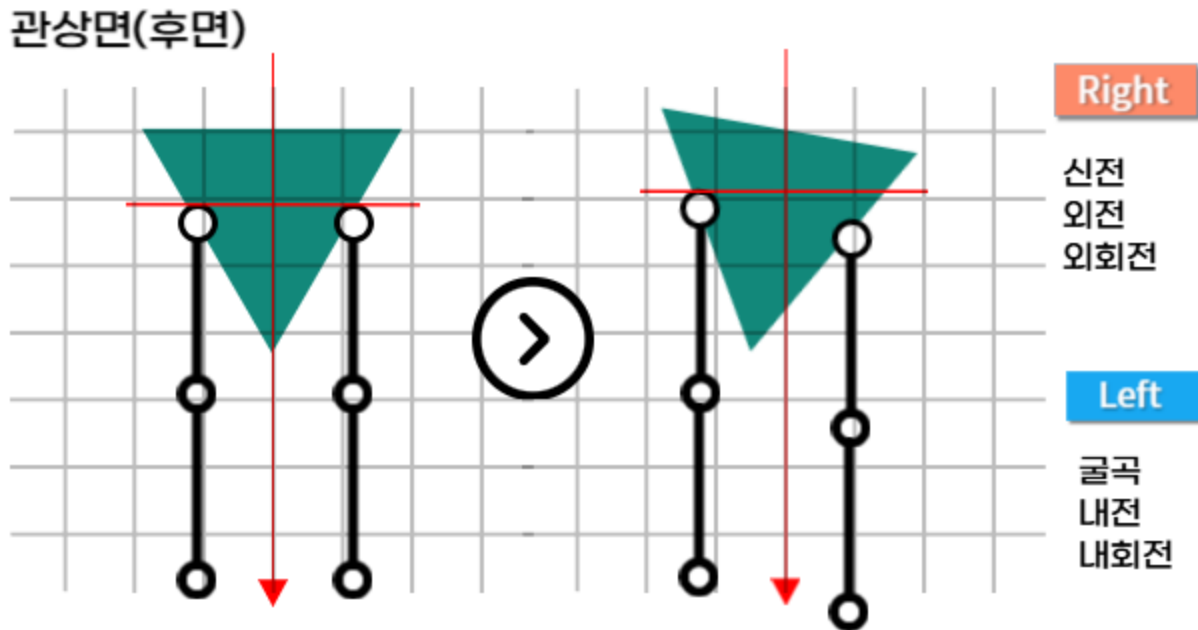
당신이 보물찾기를 한다고 가정해보자. 당신은 보물지도에 표시된 주변 지역에서 쉽게 보물을 획득 할 수 있다. 만약, 보물지도가 없는 사람이라면 어떨까? 정보가 없으니 모든 곳을 찾아 헤메다 지칠거다.

대부분 강사들이 자세평가를 할 때도 지도 없는 보물찾기를 하고 있다.

"왼쪽 골반은 올라갔고, 오른쪽 고관절은 외회전 되었고, 왼쪽 발은 아치가 무너졌고.....'

그래서 뭐 어쩌란 말인가? 사실, 매의 눈을 가진 것 처럼 이리저리 자세를 살펴봤자 핵심을 파악하지 못한다.

'골반회전문' 이론은 인체 보물지도다. 이 지도가 가르치는 곳으로 가면 빠르게 고객의 문제를 찾아낼 수 있게된다.



만약 위 이미지 처럼 왼쪽 골반이 올라 갔다고 가정하자. 왼쪽 고관절은 골곡, 내전, 내회전이 된다. 오른쪽 고관절은 신전, 외전, 외회전이 된다.

사람마다 다르지 않냐고? 90% 이상은 이런 패턴을 띤다. 왜냐하면 회전문이 그렇게 생겼듯, 골반 구조가 그렇기 때문이다.

따라서 고객 움직임을 발, 무릎, 고관절... 하나하나 다 보는 게 아니라 핵심이 되는 '골반회전문' 패턴대로면 대부분 설명이 된다.

"개인마다 움직임이 다른데, 일반화 하면 위험하지 않나요?"
라고 반문할거다. 내가 오히려 묻고 싶다. 일반적 경향을 이해하는 것은 인체를 이해하는 핵심이다. 기준을 정확히 모르기 때문에 답은 없다라는 말로 합리화한다.

모든 사람은 근육 길이 크기가 다르다. 하지만 일반적인 경향을 이해하기 위해서 '인체해부학'을 배우는거다.

돌연변이는 일반적인 형태와 다르기때문에 돌연변이라고 부른다. 즉 일반적 기준이 명확하기 때문에 무엇이 다른지 쉽게 찾아낼 수 있다.

인체에 정답은 없다. 그렇다고 기준까지 없을까? 답은 없지만 기준은 있다. 당신이 이제껏 기준을 몰랐기 때문에 헤매고 있었다.

세상에 존재하는 모든 문제에도 정답은 존재하지 않는다. 하지만 수많은 데이터에 의해 공식은 존재한다. 천재가 아니라면 공식을 활용해야 한다.

13년 전 아무것도 모르던 트레이너 현역시절에도 고객만족도는 최상이었다. 어느 날 맹목적인 내 믿음때문에 고객이 운동하다가 발작을 일으키는 사고가 있었다. 119까지 출동했다.

그때 깨달았다. 나는 주사위 놀이를 하고 있었다. 기준을 명확히 몰랐기 때문에 내 운동방법이 맞고 틀린지를 구분할 수 없었다. 당신도 혹시 과거의 나 처럼 주사위 던지기를 하고 있지 않은가?

기준은 복잡한 머릿속을 단순화 시키고 어려운 문제를 쉽게 해결하도록 돕는다. '골반 회전문 이론'을 머릿속 깊이 새기길 바란다.

'골반회전문' 이론을 토대로 움직임 관찰하면 몇 가지 공통점을 찾을 수 있다.

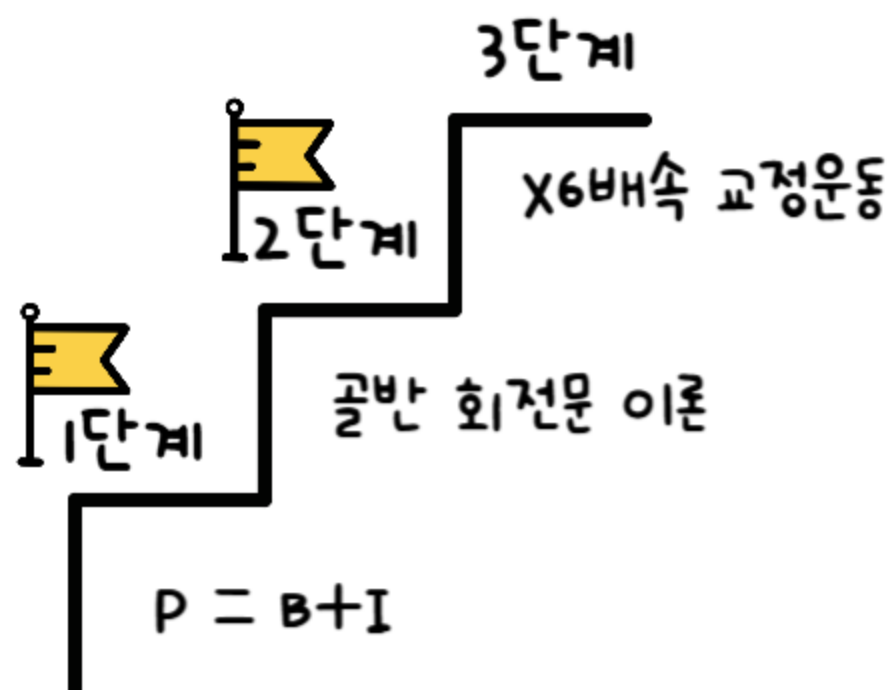
1. 오른쪽 발이 왼쪽발 보다 외회전 된 상태로 걷는다.
2. 보행시 체 중심이 오른쪽으로 기댄다.
3. 왼쪽 다리를 올릴때 왼쪽 허리를 보상한다.
4. 제자리 걷기를 하면 오른쪽 다리 지지시 오른쪽으로 골반이 더 많이 이동한다.

즉, 이런 특징을 찾았다면 왼쪽 골반이 높을 가능성이 크다. 이런 기준을 정하고, 운동을 시키면 이와 유사한 패턴으로 움직이는 것을 발견할 수 있다.

물론 예외는 존재한다. 직업적 특성, 목과 무릎 아래로 손상을 당한 경우가 그렇다. 오히려 반대 패턴이 나타나거나 '골반회전문 이론' 법칙에 어긋나는 경우도 있다.

예외적인 경우는 과거의 병력과 생활습관, 직업적인 부분에서 문제를 찾으려 한다.

명확한 기준이 있기 때문에 '이 사람은 왜 다르지?' 라는 의문이 나올 수 있다.

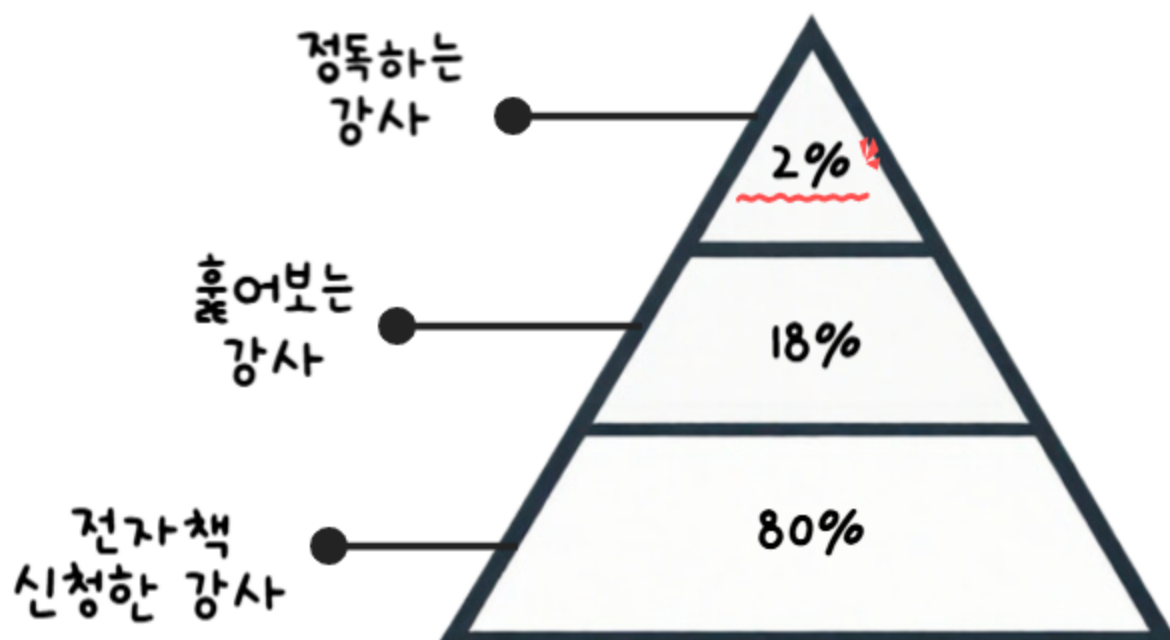


자, 여기까지 1단계, 2단계 를 모두 상세히 살펴봤다. 물론 전자책 특성상 설명하는 데에 한계가 존재한다. 골반 움직임에 따라 양쪽 고관절 움직임은 달라진다.

그렇다면 대퇴골 아래 경골과 발목.발 움직임도 당연히 영향을 받을거다. 이 관절들은 어떻게 변형될까? 답은 당신 스스로 찾도록 남겨두겠다.

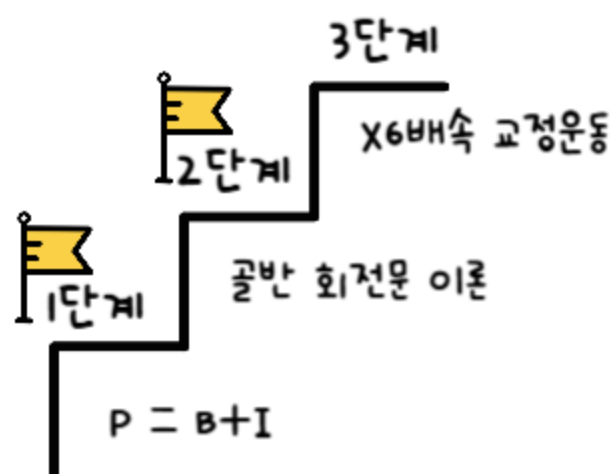
더 디테일한 내용이 궁금하다면 6배속 교정운동 무료라이브 클래스에 참여해보길 추천한다.

3STEP : X6배속 교정운동



여기까지 정독하는 당신은 아마 상위 2% 필라테스 강사일 거다. '무료' 라 하면 쓰레기 같은 내용을 던져준다고 착각하는 사람들이 있다.

다시한번 강조하지만, 이제껏 나를 만들어준 핵심개념을 필터링 없이 공개한 내용이다. 6배속 교정운동을 구성하는 핵심 내용만 체화해도 강사 인생에서 엄청난 터닝포인트를 경험하게 된다. 끝까지 주목하기 바란다.

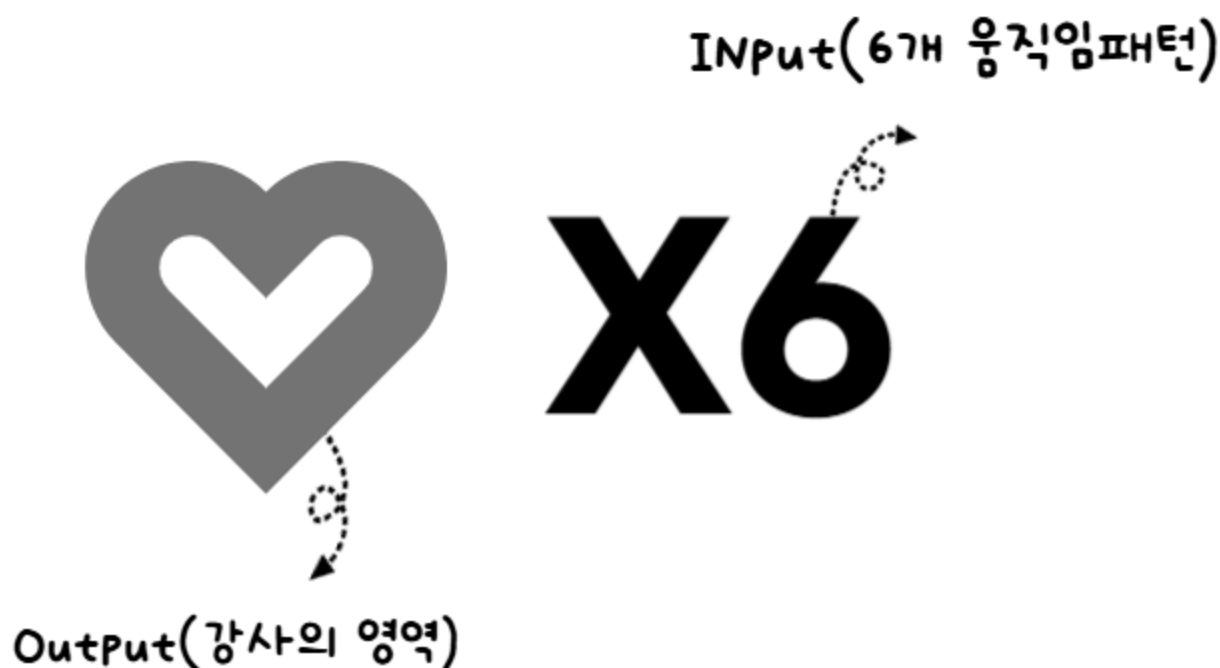


1단계 PBI이론, 2단계 골반회전문이론을 배웠다. 복잡한 내용을 단순화 한 핵심개념이다. 3단계 6배속 교정운동도 강력하지만 단순하다.



6배속 교정운동 공식은 바로 '♡ x 6' 이다. 마치 백지수표와 같다. 하트 안에 어떤 숫자를 넣는 건 자유다.

단, ♡ x 0이 되면 아무것도 얻지 못한다. 반대로 6가지 운동패턴을 명확하게 알면, ♡ 안에 무한대로 응용 가능하다.



하트는 아웃풋, 6은 인풋 영역이다.

6개 운동패턴은 내가 알려주는 거지만, ♡영역은 당신이 직접 고객에게 전달 하는 내용이다. 진짜 전문가는 아웃풋 대가다. 초보강사는 항상 받아쓰기를 하고, 전문강사는 항상 내뱉는다.

당신이 늘 초보강사에 머물길 원한다면 더이상 이 책을 보지 않아도 좋다. 하지만 지금까지 이 책을 보고 있는것만해도 당신은 전문가가 될 충분한 자질이 있다고 생각한다.

본격적인 설명에 앞서 이해를 돕기 위해 ‘필라테스 시퀀스’에 대한 개념을 먼저 짚고 가자.

질문1. 왜 필라테스 강사는 시퀀스를 잘해야할까?

질문2. 왜 시퀀스는 물흐르듯 자연스러워야 할까?

질문3. 좋은 시퀀스와 그렇지 않은 시퀀스의 차이는 무엇일까?

잠시 멈춰서 눈을 감고 세 가지 질문을 깊이 생각해보기 바란다.

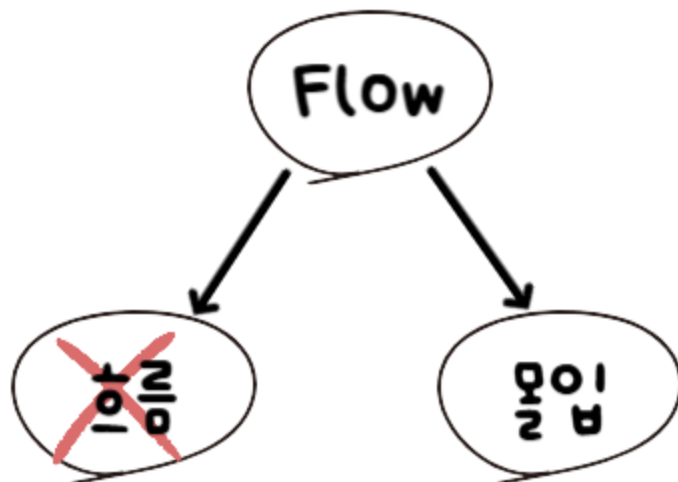
나는 오랜시간 필라테스를 지도해오면서 앞의 세가지 질문에 대해 깊이있게 고민하는 시간을 가졌다. 그리고 소중한 답을 얻었다. 애초에 질문이 잘못됐다는 걸 깨달았다.

"고객은 과연 어떤 걸 좋아할까?"

이게 핵심이었다. 고객은 필라테스 종류에 그다지 관심없다. 내가 2천만원짜리 필라테스 기구를 사용하던, 100만원짜리 저가 기구를 사용하던 고객은 관심없다. 맞지도 않는 시퀀스에 고객을 억지로 구겨넣는 행위란...

또 하나, 시퀀스에 집착하게 된 이유는 필라테스 핵심원리 때문이지 않을까? 핵심원리 중 '흐름(flow)' 은 물흐르듯 동작이 자연스럽게 연결되게 하라는 의미다.

이 원리는 조셉필라테스 직계제자들이 정립했다. 필라테스 교육을 위해 '개념'을 정리하는 단계에서 만들어졌을거다. 하지만 나는 이 6가지 원리가 필라테스 강사를 더 혼란스럽게 한다고 생각한다.



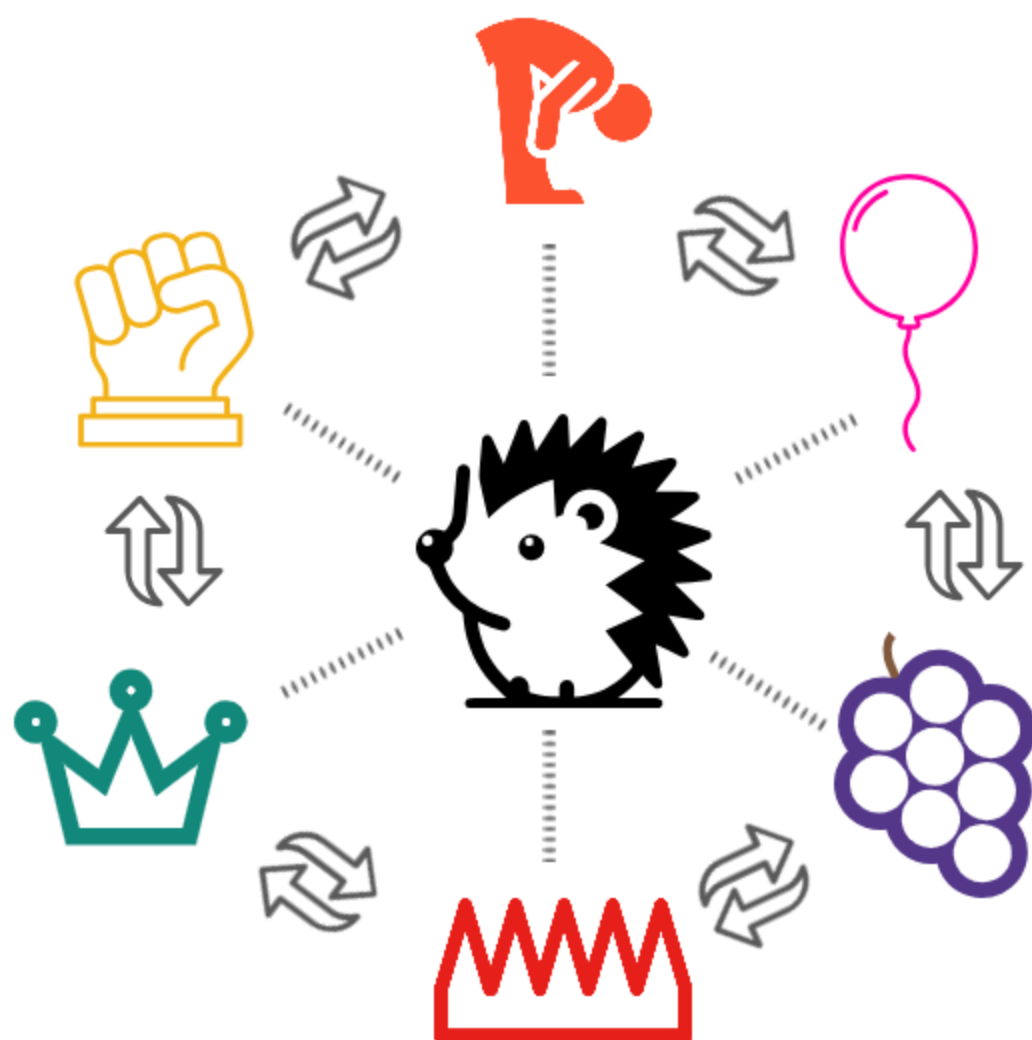
만약, FLOW를 심리학 개념인 '몰입(FLOW)' 으로 해석하면 어떨까? 왜냐하면 완벽한 몰입에서 완벽한 조절이 가능하기 때문이다. 원래 필라테스가 조절학(contrology)이 었던 것 처럼. 그때 내 몸을 자유자재로 조절(control) 가능하다.

결국, 목표는 단 '하나' 다. 고객 스스로 몰입하게

만드는 것!

따라서 6배속 교정운동은 오직 ‘고객만족’에 초점을 둔다.
여기서 필라테스 전통과 핵심원리는 중요하지 않다. 조셉필라테스도 자신을 따르는 고객이 없었다면 아무것도 하지 못했을거다.

필라테스에 종속되지 말고, 필라테스를 활용하길 바란다.
자, 이제 본격적으로 6가지 움직임 패턴을 소개한다.



용어정리



뽕입

6배속 교정운동 핵심원리



안녕
하세요

요추-골반-고관절
안녕하세요 패턴



풍선

호흡, IAP
척추안정화 패턴



포도

발 안정성 패턴



가시

외측 안정성 패턴



대강

보행 패턴



펀치

목-어깨 안정화 패턴

1)6가지 움직임 패턴 '이름'

동작 이름에도 이유가있다. 흔히 영어를 쓰고 또박또박 말하면 세련되 보일 수 있다고 착각한다. 고객은 익숙하고 쉬운걸 좋아한다. 그들 눈높이에 맞추는게 중요하다. 그래서 이미지큐를 동작 자체에 포함시킨 것이다. 예를 들면 이렇다.

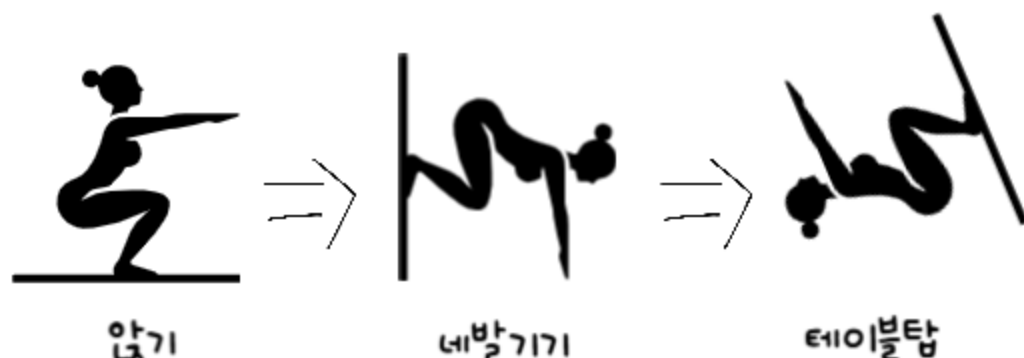
“고객님 오늘은 풍선을 배워볼건데요. 아랫배를 풍선처럼
빵빵하게 부풀리면 되는 동작입니다.”

“포도알맹이가 발바닥에 있다 생각하세요. 그런데 터뜨리지
않게 공간을 만들어볼까요? 왼 발 포도!”

“주먹이 날라웁니다 피하셔야겠죠? 네 좋습니다.”
이런식이다.

2)움직임 패턴

우리 몸은 수많은 뼈와 수백개 근육으로 구성된다. 하지만 실제 움직임은 단순하다. 앉고 일어서기. 걷거나 뛰기기. 옆드리거나 눕기. 생활에 필요한 동작은 이정도다.

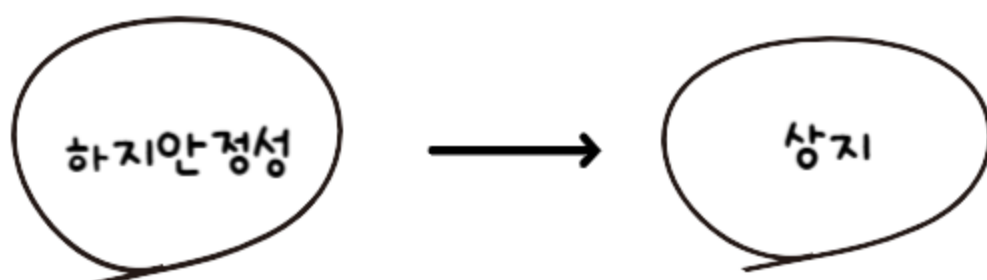


앉아 있는 자세를 예로 들어보자. 이 동작을 뒤집어서 옆드리면 네발기기 자세다. 반대로 등을 바닥에 두고 누우면 테이블탑이다.

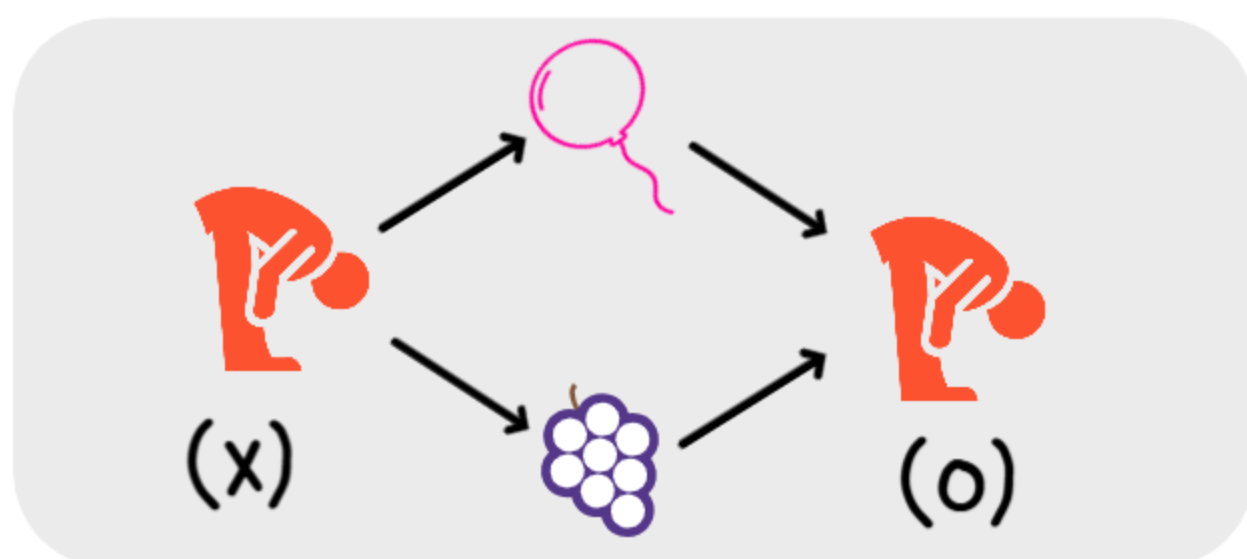
이게 움직임 패턴이다. 별모양 블럭을 이리 굴리고 저리굴려도, 별은 별이다.



3)운동순서 (하지 → 상지)



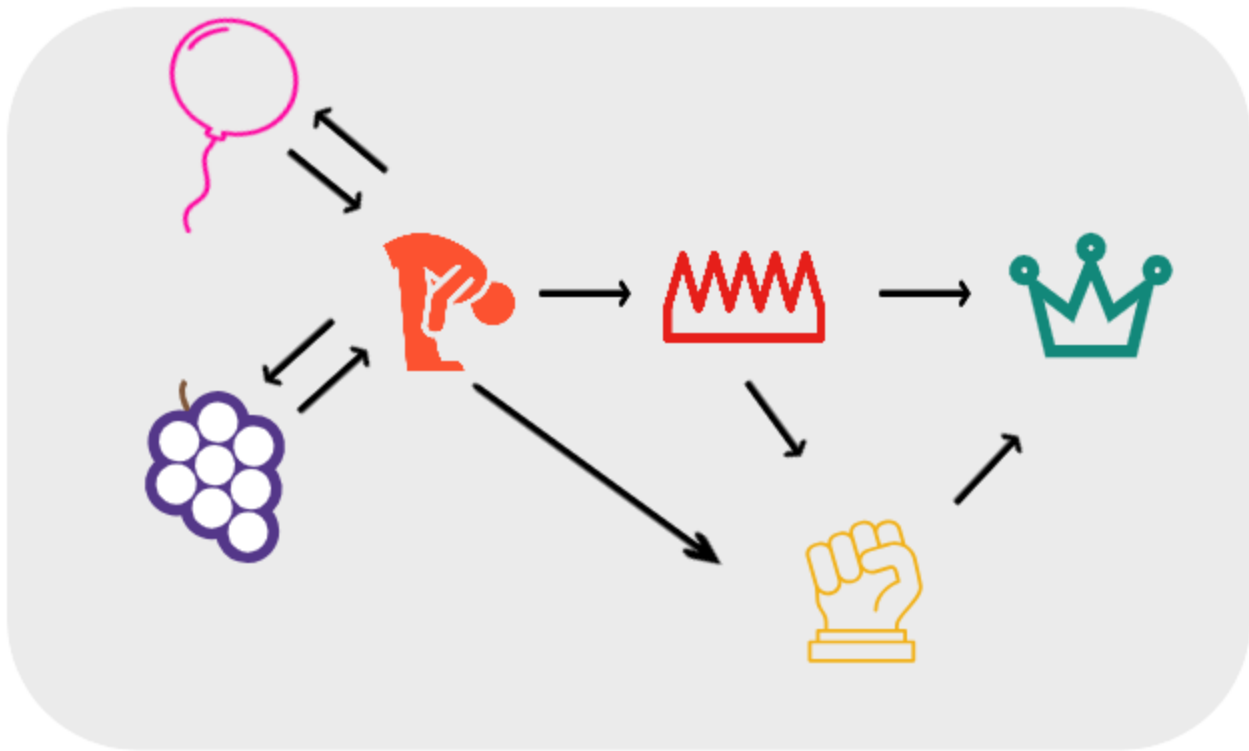
세 가지 규칙에서도 말했지만 순서는 상관없다. 하지만 하吉安정성부터 → 상지 방향으로 가는게 현장에서 좋은 피드백을 얻은 경우가 많으니 이를 따라해보길 추천한다.



대부분 걸어 들어오는 고객이기 때문에 안녕하세요를 먼저 시켜본다. 즉 제대로 앉고 일어설 수 있는지 확인해본다.

만약 허리를 과신전 시키거나 체중을 발에 두지 못하면 포도 또는 풍선 동작으로 넘어간다.

그 다음 다시 안녕하세요가 될 수 있도록 반복한다.



결국은 대장(보행)이 최종단계다. 이전에 선행되면 좋은 동작이 '가시'다. 한 다리 지지 했을때 측면안정성이 떨어지면 몸은 회전보상이 커진다. 따라서 가시를 통해서 측면안정성을 확보 한다.

그다음은 펀치 동작이다. 양 손은 발과 같다. 실제 발 안정성이 강화되면 다음은 손 강화다. 손강화는 견갑대와 목 안정성과 함께 만들어 진다. 펀치를 통해 코어 안정성은 훨씬 강해진다.

여기까지 잘 이해했는지 확인하기 위해 몇 가지 테스트를 하겠다. 각 동작은 6배속 교정운동 핵심 동작 중 어디에 해당할까?

리포머 런지

풋워크

체어 스완

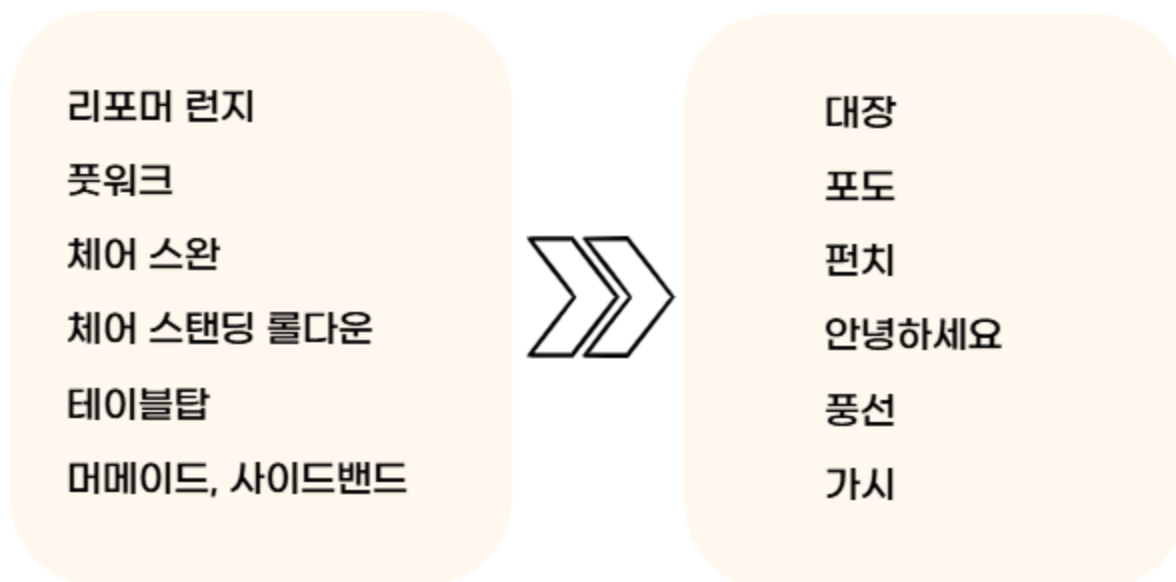
체어 스탠딩 롤다운

테이블탑

머메이드, 사이드밴드

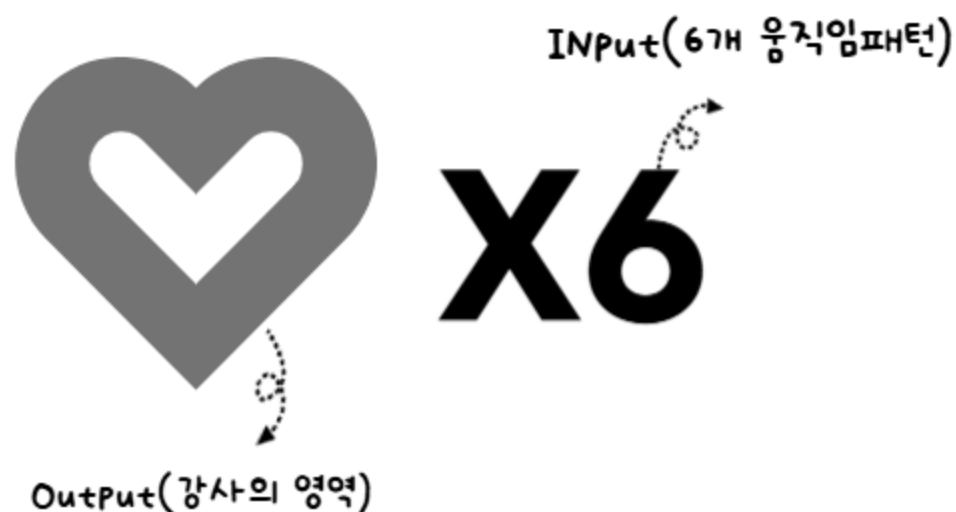


1분 간 말로 내뱉어 보고 다음 장을 확인하기 바란다.



누운자세(SUPINE)에서 하는 수많은 복부 시리즈가 있다.
이는 전부 풍선패턴이다. 리포머에서 하는 레그서클, 암서클
도 마찬가지다.

필라테스 동작은 기구 포함 수백개 아니 수천개도 될 수 있
다. 결국 이 6가지 패턴안에서 동작은 응용되고 MIX된다.



이게 6배속 교정운동이다. 어떨까? 머리에 느낌표하나가 떠올랐을 수도 있고, 겨우? 이거였어? 라고 허탈할 수도 있을거다.

6배속 교정운동 목적은 결국 '가장 본질적인 움직임 패턴'을 이해하고 스스로 동작으로 창조하는 것이다.

필라테스 레벨1~레벨4 과정을 듣는다 해서 전문가가 될까? 수 많은 동작을 인풋한다고 당신이 전문가가 되는게 아니다. 고객 움직임을 보고, 오직 그 고객을 위한 동작을 즉각 창조해낼 수 있는게 전문가다.



레슨 전날 고객을 위해 열심히 시퀀스 프로그램을 작성하는 성실함... 아 얼마나 멋지고 훌륭한가... 그런데 내일 고객 움직임을 오늘 미리 알 수 없다. 다시말해서 지금 움직임을 보고 필요한 동작을 즉각 구성해 내는게 진짜 전문가다.

그래도 준비를 하는게 좋지 않나요? 글썄, 개인 능력에 차이가 존재하기 때문에 상황에 맞게 준비를 하는 것은 맞다.

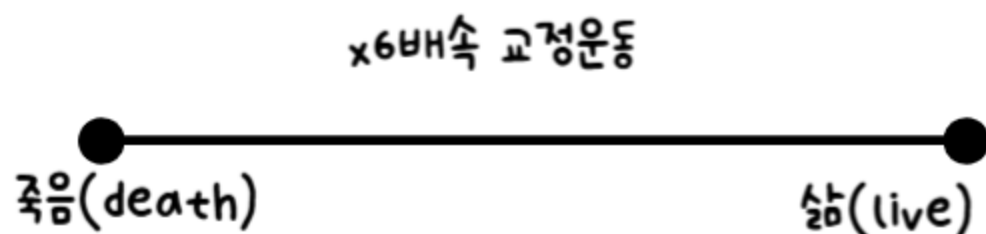
하지만 잘생각해보자. 애초에 지도자 과정에서 아웃풋 하는 훈련을 하지 않았다. 끊임없이 인풋하고 마지막 최종테스트에서 잠깐 앵무새같은 버벌큐와 티칭으로 필라테스 강사가 된다.



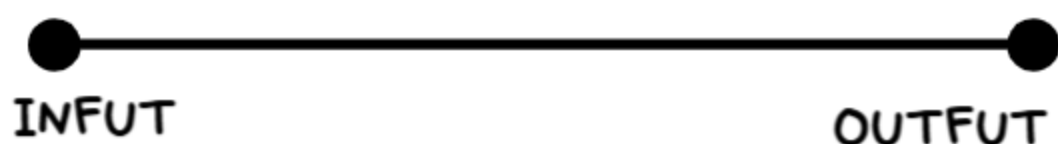
마치 운전면허는 땔는데 운전은 못하겠어요... 라는 상황과 같다. 사실 '시험'이 갖고 있는 한계를 어느정도 인정한다. 그래서 더더욱 아웃풋 할 수 없게 훈련받았다는 것을 인정하고 지금부터라도 연습해야 한다.

인풋과 아웃풋은 약간 달라보이지만 엄청난 차이를 만든다.

글을 읽는 사람 VS 글을 쓰는 사람
강의를 듣는 사람 VS 강의를 하는 사람
수입을 하는 나라 VS 수출하는 나라
움직임을 배우는 사람 VS 움직임을 만들어주는 사람



서론에서 6배속 교정운동은 죽음과 삶 사이에서 탄생했다고 했다. 인풋만 하는 사람은 죽은 사람과 같다. 아웃풋 하는 삶이 진짜 살아있는 삶이다. 즉 당신의 목소리를 내고 사는 게 살아 있는 삶이다.



인풋과 아웃풋은 이렇게 건널듯 건널 수 없는 간극에 존재한다. 내가 건너가야 누군가를 위한 징검다리를 놓아주듯, 당신이 아웃풋해봐야 고객도 스스로 조절한다.

이 전자책은 포근한 침대보다, 날카로운 채찍이 되었으면 한다.

어린이라 해서 모든게 용서가 되는게 아니듯 초보강사라 해서 모든게 용서 되지 않는다.

인체를 다루는 사람이라면 최소한 인체에 대한 지식을 갖춰야 하고 모르면 필사적으로 공부하고 운동해야 된다. 문제는 항상 본인에게 있다. 스스로 찾기 바란다.



에필로그

이 책을 끝까지 읽어줘서 너무 감사하다. 내 말을 들어준다는 것, 내 의견에 공감한다는 것. 당신 덕분에 내 삶이 가치로워진다. 나는 오래된 연인을 기다리듯 당신을 기다리고 있다.

이 책을 읽은 사람은 두 부류로 나눌거다.

1. 이거 뭐 전통은 무시하고 뜬보잡 필라테스네?
2. 와.. 미쳤다... 내가 원하는게 이런거였어.

나는 필라테스의 위대함과 정통성을 말하고 싶지 않다. 까놓고 말해서, 내인생에 집중하고 내 PR하기도 힘들어 죽겠는데 남을 칭송하면서 살아야 할 이유가 있는가?

그가 위대했다면 나도 위대하다. 이 책을 보는 당신도 위대하고 모두가 위대하다. 자신만의 신념과 사명을 찾고 그 고유한 색을 운동에 반영하는 모든 사람이 위대하다. 진정 이게 조셉필라테스가 걸어왔던 길 아닌가?

과연 누가 진짜 필라테스를 하고 있는걸까? 동작만 따라하고 그가 했던 말을 따라할게 아니라, 당신의 고유한 동작을 창조하고 당신의 언어를 만들어라.

PMA NCPT를 준비하면서 그가 했던 행위를 따라했고 그의 생각을 이해하는데 집중했다. 필라테스는 복싱, 무용, 기계체조, 서커스, 가라데, 웨이트트레이닝 등의 동작을 믹싱해서 자신만의 운동을 만들었다.

다양한 운동들을 통해 동작의 장단점을 익히고, 결국 모든 운동은 '조절(control)'이라는 결론에 이르렀다.

조셉 필라테스를 칭송하고 그가 만든 운동이 세계적인 운동이 되었다고 해서 당신 목소리가 선명해지는게 아니다. 그럴 수록 조셉필라테스 철학이 널리 퍼진다. 진정 그를 위해 헌신하는게 당신이 원하는 삶인가?

나는 평생 누군가의 철학을 널리 펼칠 생각이 없다. 내 생각, 그리고 자신의 생각을 펼치려는 사람과 함께하고싶다. 이게 무료로 귀한 전자책과 강의를 배포하는 궁극적인 이유다.

앵무새같은 나약하고 어린자들이여... 진정 당신의 목소리는 무엇인가? 당신의 목소리를 들어본적은 있는가? 당신의 가슴에 작은 불씨가 지펴졌다면 불이 더 활활 타오를 수 있도록 끝까지 책임지겠다.

다가올 '6배속 교정운동 라이브 클래스'에 참석해라. 다시 한번 3단계 이론을 더 디테일하게 정리하고 피드백 하는 시간을 가져보기 바란다. 비용은 전액 '무료'다. 그 어떤 강의보다 가치가 크다고 장담한다. 필라테스 강의를 하는 사람은 많아도 나처럼 진정성있게 강의하진 못할거다. 진정 6배속 교정운동의 가치를 인정하는 사람만이 참석하기 바란다.

어차피 세상은 소수가 변화시킨다.

함께 해줘서 감사합니다.

필라테스베이직9 대표 박영재 드림

6배속교정운동
마스터클래스 대기방



네이버 카페 100만원 가치
무료 강의 더보기

강사소개

필라테스 비즈니스코치 박영재

현역 시절 70명 강사중 연매출 1위
연매출 60억 휘트니스 교육부 총괄
위인필라테스 창업 3개월 만에 원금 회수
위인필라테스 창업2년, 4개지점 확장
온라인 강의 2일 판매 4500만원 수익
온라인 강의 5일 판매 누적 1억 수익
스레드, 유튜브, 인스타그램, 블로그 모두 수익화 경험
온라인강의 플랫폼 창업 3년 유효고객 5천명 보유
워드프레스, 수익형 퍼널마케팅 직접구현
전문성 관련 강의 20개이상 보유
전국해부학경시대회 2관왕
전국 논문학술대회 금상 수상
그 외 국가, 국제자격 보유
건강운동관리사1기
국제필라테스강사(PMA NCPT)



pilates.basic.9



atomyfit@gmail.com



필라테스비즈니스 코치 박영재

PILATES.BASIC.9



3일간 진행되는 역대급 미친 라이브클래스!
전문성을 10년 앞당겨 줄 교정운동 '절대공식' 모두 공개!

무료 라이브 클래스
늦기 전에 신청하세요

