



# YOGAMOOV BARRE

COURS 6

# YOGAMOOV BARRE

# COURS 6

## FULL BODY



YOGAMOOV

2

## SÉRIE 1



### 1 LOTUS

Variante : Bras couronne,  
En torsion / Passive



### 2 ÉTOILE

Variante : Active, pieds pointés  
Port de bras 1ère, Couronne, 2sd  
/ Passive



### 3 PINCE ASSICE

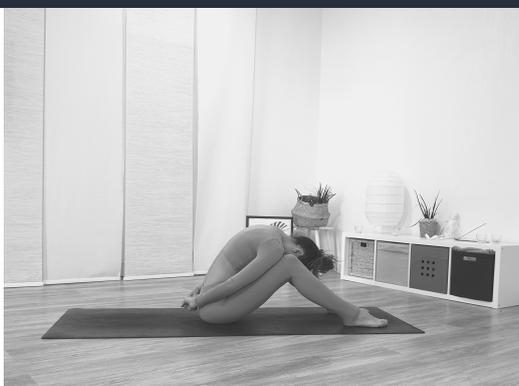
Variante : Active, mains  
namasté, arc / Passive

## SÉRIE 2



### 4 PLANCHE INVER

Variante : Un pied retiré au  
genou



### 5 POSTURE DE REP

Variante : Mains crochetées  
dans le bas du dos



### 6 SAUTERELLE

Variante : Sur le dos, Bras et  
Jambes tendus

## SÉRIE 3



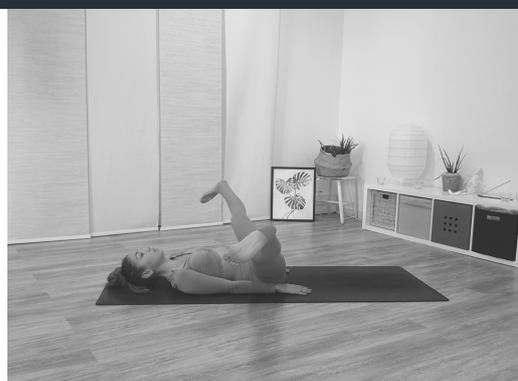
### 7 DEMI ROUE

Variante : Antéversion /  
Rétroversion du bassin



### 8 QUATRIÈME

Variante : Au sol, en torsion



### 9 BÉBÉ HEUREUX

Variante : Jambes, écart facial /  
Isolations de cheville

#YOGAMOOV BARRE

# ASANAS



YOGAMOOV

4

## FOCUS MUSCLES

Les muscles des jambes, du bassin et du tronc sont étirés. Les muscles du tronc et des bras sont gainés et étirés à la fois.

## POSTURE PASSIVE

Ne rien faire de particulier, si ce n'est laisser faire l'apesanteur.



## VARIANTE COURONNE, EN TORSION / PASSIVE

# LOTUS

### Scanner corporel

Les deux pieds sont posés devant, l'un par-dessus l'autre, les os ischions sortis en arrière.

Le nombril sort, le sternum rentre, les épaules sont loin des oreilles, le menton pivoté vers la poitrine.

Les bras placés en couronne, les mains légèrement à l'avant du front.

On pivote ensuite ensemble la poitrine, les épaules, les bras et le visage dans la torsion.

### Options

On peut garder les deux pieds au sol, les éloigner du bassin, ou bien se placer en posture de repos si les genoux font souffrir.

### Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, grandir la colonne vertébrale, on étire la peau du ventre et la nuque.

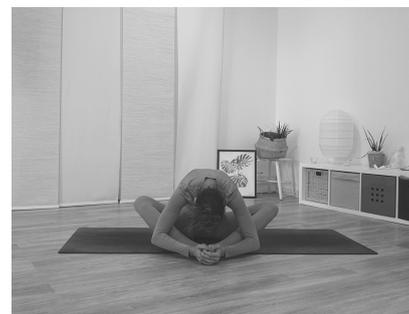
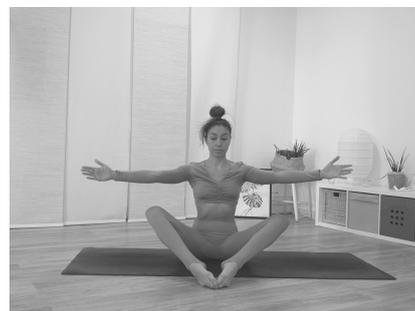
À chaque expiration, on pivote un peu plus dans la torsion.

### Matériel

On peut mettre un ou deux blocs sous les fesses.

## FOCUS MUSCLES

Les muscles des jambes, du bassin et du tronc sont gainés et étirés à la fois.



## VARIANTE BRAS 1ÈRE, COURONNE, 2SD / PASSIVE

# ÉTOILE

### Scanner corporel

Les deux pieds sont collés et pointés l'un contre l'autre, les genoux ouverts, les os ischions sortis en arrière.

Le nombril avance, le sternum rentre, les épaules sont loin des oreilles, Le menton pivoté vers la poitrine.

**Bras première :** les mains sont placées en face du nombril, les coudes ouverts.

**Bras couronne :** les mains sont à l'avant du front, les coudes ouverts.

**Bras 2sd :** les bras sont tendus à l'horizontale, les mains avant les épaules.

### Options

Pas d'option particulière.

### Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, tirer le crâne loin du bassin.

À chaque expiration, avancer le nombril vers l'avant.

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.

## POSTURE PASSIVE

Ne rien faire de particulier, si ce n'est laisser travailler l'apesanteur.

## FOCUS MUSCLES

Tous les muscles du corps sont gainés. Les muscles de la chaîne postérieure des jambes et de la chaîne antérieure du tronc sont étirés.



## VARIANTE ARC MAINS NAMASTÉ / PASSIVE

# PINCE ASSISE

### Scanner corporel

Les deux pieds parallèles, les jambes tendues, pieds flex.

Les os ischiens sortis en arrière, le nombril avance, le sternum pousse vers le haut, les épaules sont loin des oreilles et la nuque allongée.

Les mains sont jointes au niveau de la poitrine, les coudes ouverts.

### Options

Si c'est trop intense, on peut plier un peu les genoux.

### Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, éloigner le crâne loin du bassin.

À chaque expiration, chercher la flexion arrière.

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.

**FOCUS MUSCLES**  
Tous les muscles du  
corps sont gainés.  
Les Deltoïdes sont  
étirés.



## VARIANTE UN PIED RETIRÉ AU GENOU

# PLANCHE INVERSÉE

### Scanner corporel

Les jambes sont parallèles, une jambe tendue et pied pointé, et une jambe retirée au genou, pied pointé également.

Les mains sont placées sous les épaules. le bassin est surélevé et on crée un ligne qui part du pied jusqu'au sommet du crâne.

Le centre du corps est engagé, le visage parallèle au plafond, les épaules loin des oreilles et la nuque allongée.

### Options

**En option 1 :** se placer en planche inversée variante normale.

### Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, éloigner le sommet du crâne du pied pour allonger tout le corps.

À chaque expiration, pousser le bassin un peu plus haut.

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.



#### FOCUS MUSCLES

Tous les muscles du corps sont détendus, les muscles de la chaîne postérieure du tronc sont étirés.

## VARIANTE BRAS AUX TEMPES, EN ARC

# POSTURE DE REPOS

### Scanner corporel

Les os ischiens sont sortis en arrière, les deux jambes parallèles.

On attrape les deux mains, crochetées dans le bas du dos.

On relâche le poids du buste sur les cuisses, et le poids de la tête entre les deux genoux.

### Options

Pas d'option particulière.

### Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, gonfler le ventre.

À chaque expiration, ramener le nombril près de la colonne et libérer toutes les tensions.

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.

## FOCUS MUSCLES

Tous les muscles du corps sont gainés.



## VARIANTE SUR LE DOS, BRAS ET JAMBES TENDUES

# SAUTERELLE

### Scanner corporel

On est placé sur le dos, un maximum de surface du dos plaquée au sol.

Les deux jambes serrées et tendues, pieds pointés et soulevées du sol.

Les deux bras placés au niveau des tempes, les épaules, le crâne et les bras soulevés du sol.

Les épaules restent loin des oreilles.

### Options

La hauteur des bras et des jambes dépend des capacités de chacun.

### Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, éloigner les pieds des mains.

À chaque expiration, on monte les pieds et les mains un peu plus hauts.

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.



#### FOCUS MUSCLES

Les muscles du bassin  
et du tronc sont  
mobilisés.

## VARIANTE ANTÉVERSION / RÉTROVERSION DU BASSIN

# DEMI ROUE

### Scanner corporel

Les deux pieds sont près des fesses, les genoux parallèles, les bras plaqués dans le sol, le menton vers la poitrine.

En antéversion : on creuse le bas du dos, on pointe le coccyx vers le sol, on pousse le sternum vers le plafond.

En rétroversion : on arrondit le bas du dos, on monte le périnée vers le haut, on rentre le sternum.

### Options

Pas d'option particulière.

### Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, rétroverser  
À chaque expiration, antéverser.

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.



#### FOCUS MUSCLES

Les muscles de la partie latérale du tronc, du bassin et des jambes sont étirés.

## VARIANTE AU SOL, EN TORSION

# QUATRIÈME

### Scanner corporel

On est placé sur le dos, les deux jambes repliées en quatrième, un pied près du périnée, un pied près de la fesse.

On essaye de garder un maximum de surface du dos en contact avec le sol.

Les deux bras sont ouverts à la seconde, le regard pivoté vers la main du côté du pied replié à la fesse.

### Options

Si les genoux font souffrir, se placer en étoile passive au sol.

### Respiration et mouvement continu

À chaque expiration, gonfler le ventre.

À chaque expiration, ramener le nombril près de la colonne et ouvrir le visage dans la torsion.

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.



#### FOCUS MUSCLES

Les muscles des pieds  
et de la chaîne  
intérieure des jambes  
sont étirés.

## VARIANTE JAMBES ÉCART FACIAL / ISOLATIONS DES CHEVILLES

# BÉBÉ HEUREUX

### Scanner corporel

On est placés sur le dos, les deux bras le long du corps, le menton pivoté vers la poitrine.

Les deux jambes sont écartées, tendues.

On vient faire trois isolations avec les pieds.

### Options

Si on est obligé de contracter les abdominaux, placer les mains ou les poings sous les fesses pour rétroverser légèrement le bassin.

### Respiration et mouvement continu

Essayer d'allier le souffle au mouvement, une respiration = une isolation.

### Matériel

On peut également mettre un bloc sous les fesses.

# LES EXERCICES

# FULL BODY



YOGAMOOV



**PINCE ASSISE POINTE-FLEX  
/BATEAU BRAS HORTON  
DEVANT DÉVELOPPÉ JAMBE  
/PINCE ASSISE RETIRÉE  
BRAS 1ÈRE EN TORSION**

# EXERCICE 1

**Séries :**

À faire une première fois en marquant des arrêts pour expliquer les postures, une deuxième fois lentement pour trouver la fluidité entre chaque posture, une troisième fois un peu plus rapide.

**Les postures :**

- **Pince assise** : une jambe dégagée, pointe-flex.
- **Bateau** : bras horton, une jambe développée
- **Pince assise** : une jambe retirée, bras première, en torsion.

**Les transitions :**

- **Pince assise / Bateau** : déposer la jambe dégagée en douceur, glisser les deux pieds dans le sol, développer les bras horton à l'avant, et développer une jambe, puis l'autre.
- **Bateau / Pince assise** : glisser de nouveau les deux pieds dans le sol, jambes tendues. On remonte un pied vers le genou en retiré, bras 1ère et on pivote en torsion.



## CHIEN TÊTE EN BAS ROND DE JAMBE / CHIEN TÊTE EN HAUT

# EXERCICE 2

### Séries :

À faire une première fois en marquant des arrêts pour expliquer les postures, une deuxième fois lentement pour trouver la fluidité entre chaque posture, une troisième fois un peu plus rapide.

### Les postures :

- **Chien tête en bas** : à trois pattes, rond de jambe.
- **Chien tête en haut** : variante normale.

### Les transitions :

- **Chien tête en bas / Chien tête en haut** : monter la jambe vers le haut, tracer un grand cercle vers l'extérieur, remonter la jambe haute, plier le genou et déposer le pied dans le sol. Avancer les épaules pour passer par le bâton, et descendre le poids du bassin vers le bas en déroulant le dos.
- **Chien tête en haut / Chien tête en bas** : pousser les fesses vers le plafond pour revenir en chien tête en bas, et réitérer avec l'autre jambe.



**CROIX, UN PIED DANS LA  
MAIN EN CONTRACT  
RELEASE**

## **EXERCICE 3**

**Séries :**

Trois contract-release pour chaque jambe.

**Les options :**

- On peut travailler avec la jambe demi-pliée.
- On peut mettre une angle entre le talon et les mains.