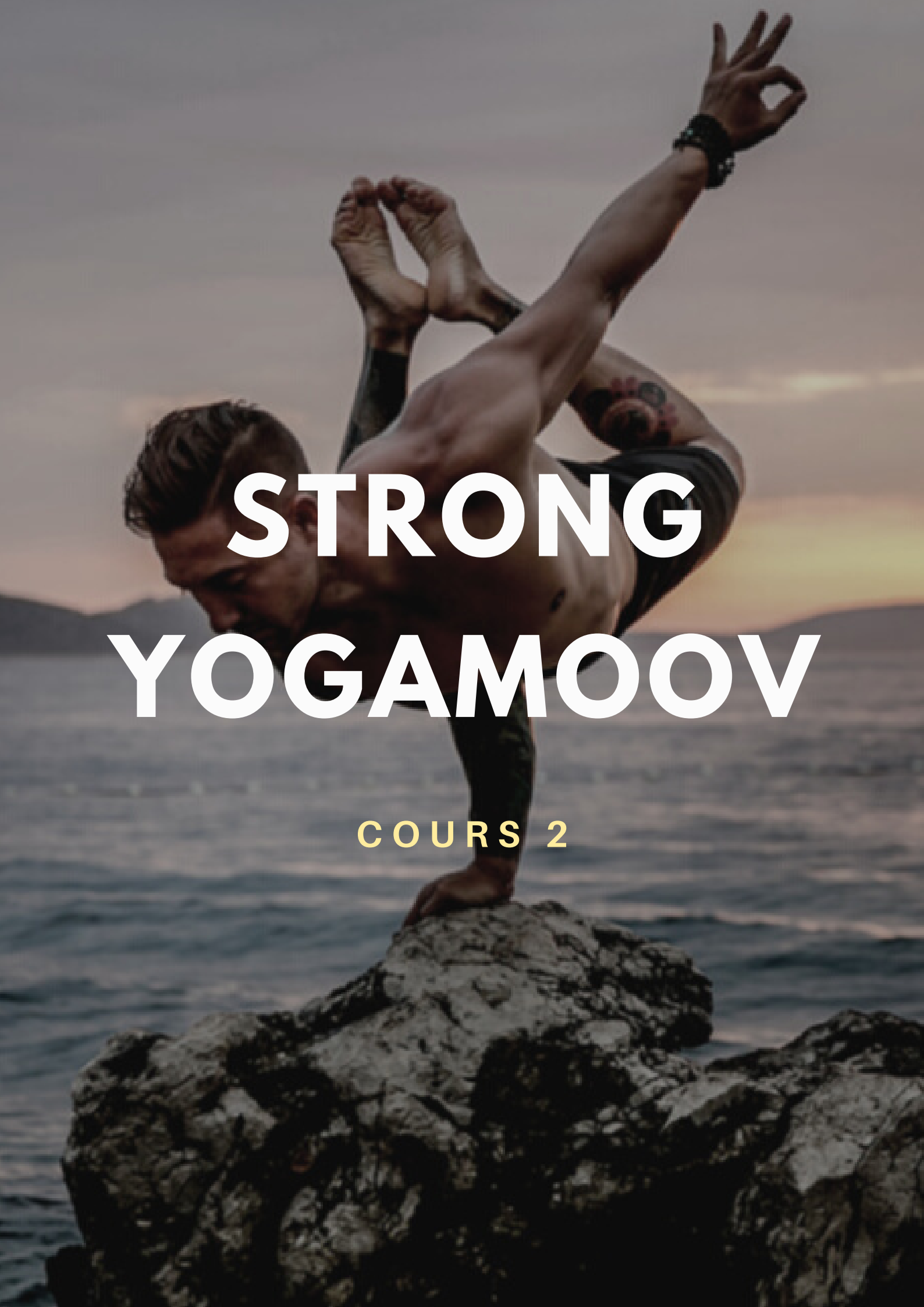


STRONG YOGAMOOV

COURS 2

STRONG YOGAMOOV

COURS 2

FLEXION AVANT

YOGAMOOV

#YOGAMOOV BARRE

ASANAS

VARIANTE ACTIVE MAINS CROCHETÉES DANS LE DOS

LA PINCE ASSISE

Options

Plier les deux genoux.

Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, on éloigne le crâne du bassin et les mains des épaules.

À chaque expiration, on rapproche le nombril des cuisses et on monte les mains.

Scanner corporel

Se référer au scanner corporel de la pince assise.

Matériel

Pas de matériel nécessaire.

VARIANTE ACTIVE MAINS JOINTES

GUIRLANDE

Scanner corporel
Les deux pieds parallèles, on dépose les fesses sur les talons.
On laisse le nombril avancer, le sternum rentrer, les épaules loin des oreilles, le menton vers la poitrine.
Les deux mains sont jointes au niveau du coeur, on les presse l'une contre l'autre et on ouvre bien les coudes.

Options
Si les genoux font souffrir, se placer en chaise.

Respiration et mouvement continu
À chaque inspiration, on éloigne le crâne du bassin, on presse les deux mains.
À chaque expiration, on soulève les fesses de quelques centimètres supplémentaires.

Matériel
Pas de matériel nécessaire.

VARIANTE BRAS CROCHETÉS AUTOUR D'UNE CUISSE

PINCE DEBOUT

Scanner corporel
Les deux pieds parallèles, une jambe pliée, une jambe tendue, on presse sur la tranche externe des pieds.
On passe un bras sous la cuisse de la jambe pliée, et on cherche à attraper les deux mains dans le dos.
On relâche bien le poids du crâne, et on cherche à pivoter le buste en torsion.

Options
Les mains peuvent rester éloignées l'une de l'autre, en fonction des capacités de chacun.

Respiration et mouvement continu
À chaque inspiration, on se détend.
À chaque expiration, on cherche à tendre les deux bras et à pivoter en torsion.

Matériel
On peut mettre une sangle entre les deux mains.

VARIANTE BRAS SECONDE, EN TORSION

LÉZARD

Scanner corporel
Se référer au scanner corporel du lézard. On cherche à faire une ligne droite entre les deux mains, les épaules loin des oreilles, le regard vers la main du haut, sans désaxer le bassin.

Options
En option 1 : lézard bras seconde, dans l'axe.

Respiration et mouvement continu
À chaque inspiration, on éloigne le crâne du bassin et les deux mains l'une de l'autre.
À chaque expiration, on pivote un peu plus dans la torsion.

Matériel
On peut rouler le tapis sous le genou.

VARIANTE À TROIS PATTES, GENOU PLIÉ EN-DEHORS

CHIEN TÊTE EN BAS

Scanner corporel
Se référer au scanner corporel du chien tête en bas.
Replier le genou, placer la pointe de pied le plus haut possible, et ouvrir le genou vers l'extérieur, tout en gardant l'alignement dans l'axe du reste du corps.

Options
La hauteur du pied dépend des capacités de chacun.

Respiration et mouvement continu
À chaque inspiration, on repousse les trois membres dans le sol.
À chaque expiration, on rapproche le nombril des cuisses et on ouvre le genou un peu plus.

Matériel
On peut mettre des briques sous les mains.

VARIANTE BRAS FLÉCHIS, GENOU SUR COUDES.

BÂTON

Scanner corporel

Se référer au scanner corporel du bâton.
Plier les deux coudes et déposer le genou plié sur le coude.

Options

Option 1 : Un genou au sol.
Option 2 : Jambe tendue, bras tendus et genou plié non déposé sur le coude.

Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, engager le centre du corps.
À chaque expiration, aller plus loin avec le genou.

Matériel

Pas de matériel nécessaire.

VARIANTE MAINS CROCHETÉES DANS LE DOS

CROISSANT DE LUNE

Scanner corporel
Se référer au scanner corporel du croissant de lune en arc.
Crocheter les deux mains dans le dos, éloigner les épaules des oreilles, et monter les mains derrière.

Options
En option 1 : on peut travailler en dos droit.

Respiration et mouvement continu
À chaque inspiration, éloigner le crâne du bassin et les mains des épaules.
À chaque expiration, chercher la flexion arrière et monter les mains à l'arrière.

Matériel
On peut rouler le tapis sous le genou.

VARIANTE PASSIF, PARALLÈLE, SUR COUP DE PIED

TRIANGLE

Scanner corporel
Se référer au scanner corporel du triangle latéral passif.
Poser le pied arrière sur le coup de pied.

Options
On peut travailler en demi-pointe arrière si la cheville nous fait souffrir.

Respiration et mouvement continu
À chaque inspiration, on engage le périnée.
À chaque expiration, on relâche les tensions et on laisse faire l'apesanteur.

Matériel
On peut mettre deux briques sous les mains pour surélever le sol.

VARIANTE BRAS AUX TEMPES, SUR COUP DE PIED

CAVALIER

Scanner corporel

Se référer au scanner corporel du cavalier bras aux tempes, en dehors.
Placer le pied avant parallèle, le genou au-dessus du talon.
Placer le pied arrière sur le coup de pied.

Options

Options 1 : travailler avec le pied arrière sur demi-pointe.

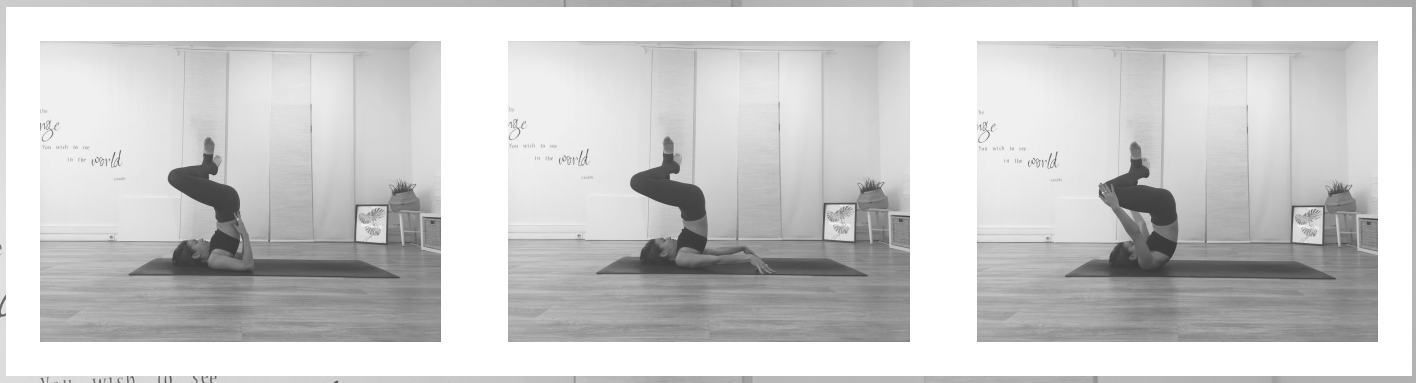
Respiration et mouvement continu

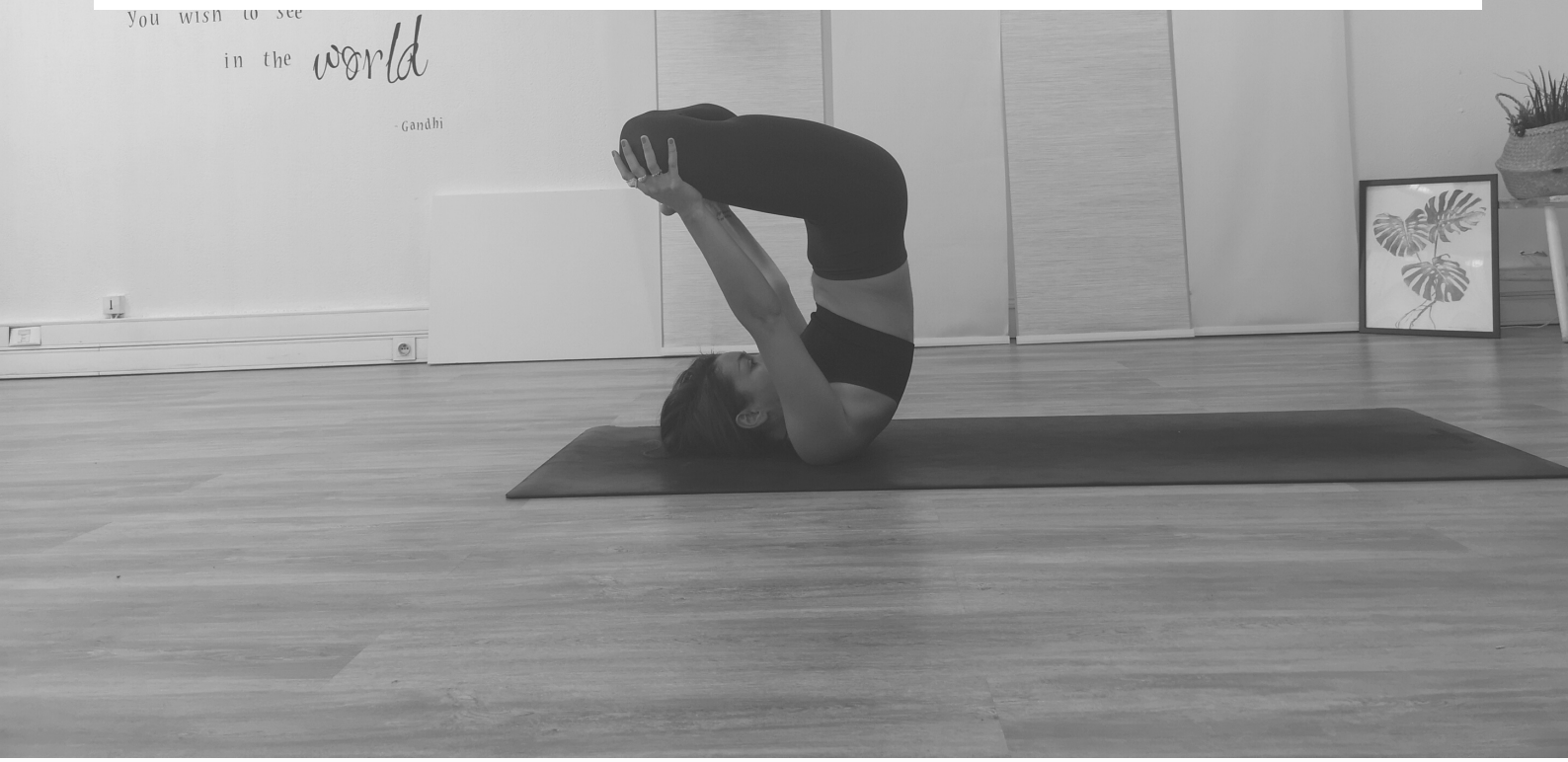
À chaque inspiration, engager le centre du corps.
À l'expiration, chercher à éloigner les mains du pied arrière pour allonger tout le corps.

Matériel

Pas de matériel nécessaire.

FLEXION AVANT





VARIANTE EN LOTUS, BRAS TENDUS, POIGNETS CROISÉS

CHANDELLE

Scanner corporel

Se placer sur le haut du dos, les deux jambes pliées en lotus en nœud.
Engager le centre du corps pour essayer de maintenir le dos le plus droit possible.
Soulever les deux bras du sol, et placer les mains vers les genoux.

Options

Options de bras : On peut travailler avec les mains sous les fesses ou les bras tendus sur le sol.
Options de jambes : On peut travailler avec les jambes croisées au niveau des chevilles.

Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, engager le centre du corps.
À l'expiration, chercher à pousser les fesses vers le plafond pour agrandir le dos.

Matériel

On peut placer deux blocs entre les omoplates pour alléger la cassure au niveau des cervicales.

VARIANTE ÉCART LATÉRAL SUR COUP DE PIED

LÉZARD

Scanner corporel

Les deux coudes sont pliés, une jambe tendue déposée sur le coude.
Les deux jambes sont tendues et verrouillées musculairement.
On garde le dos bien droit, le visage parallèle au tapis, les épaules loin des oreilles.

Options

Options 1 : travailler avec le genou arrière au sol et la jambe avant pliée.
Options 2 : travailler avec le genou arrière au sol et la jambe avant tendue.
Options 3 : travailler avec la jambe arrière tendue, sur demi-pointe et la jambe avant pliée ou tendue.

Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, engager le centre du corps.
À l'expiration, relâcher les tensions et tirer le pied avant loin de soi.

Matériel

Pas de matériel nécessaire.

VARIANTE MAINS AUX CHEVILLES, JAMBE TENDUE

PINCE DEBOUT

Scanner corporel

Un pied est posé au sol, poussé sur la tranche externe.
Les deux mains attrapent la cheville.
Le buste, les épaules et la nuque sont relâchés vers le bas.
La jambe de l'air est tendue, pied pointé, vers le haut.

Options

Options 1 : poser les deux mains au sol.
Options 2 : poser une main au sol et une main à la cheville.
La hauteur de la jambe dépend des capacités de chacun.

Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, éloigner la jambe de l'air de soi.
À l'expiration, monter la jambe plus haut et relâcher un peu plus le buste.

Matériel

Pas de matériel nécessaire.