

A person with long dark hair tied back is performing a backbend or stretch pose. Their body is arched, and their head is tucked down towards their chest. They are wearing a light-colored tank top and dark leggings. The background is a soft-focus outdoor scene.

# YOGAMOOV STRETCH

COURS 1

# YOGAMOOV STRETCH

# COURS 1

## FLEXION ARRIÈRE



YOGAMOOV

## SÉRIE 1



### 1 MONTAGNE

Variante : Bras aux tempes  
En arch



### 2 ANGLE

Variante : Bras aux tempes



### 3 PINCE DEBOUT

Variante : Normale

## SÉRIE 2



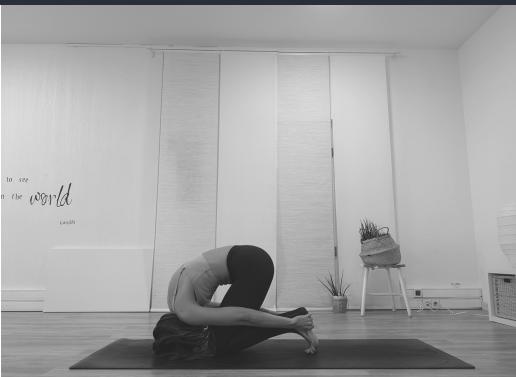
### 4 COBRA

Variante : Normale



### 5 HÉRO

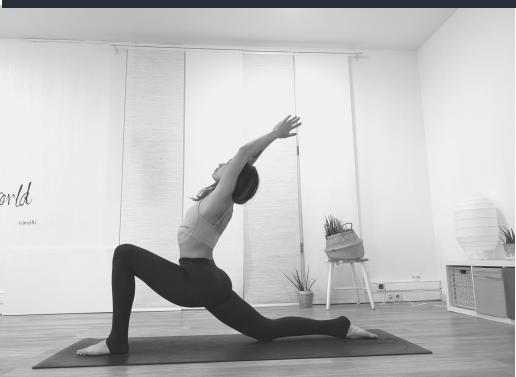
Variante : Bras aux tempes  
Arch



### 6 LAPIN

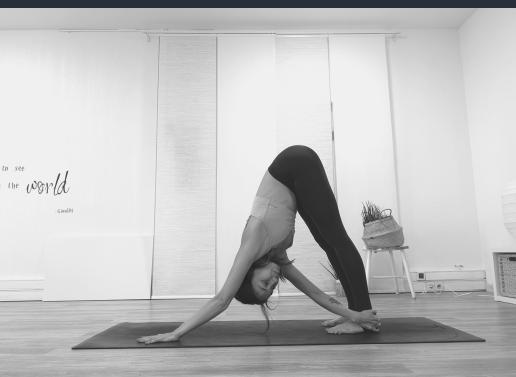
Variante : Normale

## SÉRIE 3



### 7 CROISSANT DE LUNE

Variante : Bras aux tempes



### 8 CHIEN TÊTE EN BAS

Variante : Torsion



### 9 PALMIER QUI ONDOIE

Variante : Normale

# YOGAMOOV STRETCH

# ASANAS



YOGAMOOV

**FOCUS MUSCLES**  
Les muscles de la chaîne antérieure du corps, et les Triceps sont étirés, les muscles de la chaîne postérieure du corps sont gainés.

- Gandhi



## VARIANTE BRAS AUX TEMPES, EN ARC **MONTAGNE**

### Scanner corporel

Placer les deux pieds parallèles, largeur du bassin, alignés à la pointe des os iliaques.

Les bras se placent près des tempes, les mains plus à l'avant qu'à l'arrière, les épaules loin des oreilles.

On crée de l'espace entre les côtes et le bassin.

Le menton vers la poitrine pour commencer, pour sentir l'étirement dans la nuque.

### Options

On peut rester à la verticale, ou bien aller chercher la flexion arrière en fonction de ses ressentis dans le bas du dos.

### Respiration et mouvement continu

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

À chaque expiration, on pousse le bassin en avant, et le sternum vers le haut, ce qui nous fait reculer le crâne. Attention à garder une connexion sternum / Bras / Menton.

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.

ee  
world

### FOCUS MUSCLES

Les muscles de la chaîne postérieure des jambes sont étirés. Les muscles de la chaîne antérieure des jambes sont gainés. Les muscles du buste et des bras sont étirés et gainés à la fois.



#### Option 1

Il est possible de poser les mains sur les cuisses, à condition de garder le dos bien droit.



## VARIANTE BRAS AUX TEMPES

# ANGLE

#### Scanner corporel

Placer les deux pieds parallèles, largeur du bassin, alignés à la pointe des os iliaques. Les bras se placent près des tempes, les mains plus à l'avant qu'à l'arrière, les épaules loin des oreilles. On crée de l'espace entre les côtes et le bassin, nombril en avant, sternum rentré. Le menton vers la poitrine pour commencer, pour sentir l'étirement dans la nuque. Puis pencher en avant en gardant le dos droit.

#### Options

La hauteur du buste dépend de notre bas du dos. L'objectif est de ne pas arrondir au niveau des lombaires.

En option 1, on peut mettre les mains sur les cuisses si c'est trop intense.

#### Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, tirer les mains loin des épaules, et le crâne loin du bassin. À chaque expiration, pencher un peu plus en avant en rapprochant le nombril du sol.

#### Matériel

Pas de matériel nécessaire.

### **FOCUS MUSCLES**

Les muscles de la chaîne postérieure des jambes, du buste et des bras sont étirés, les muscles de la chaîne antérieure des jambes sont gainés.



## **VARIANTE NORMALE**

# **PINCE DEBOUT**

### **Scanner corporel**

Les deux pieds parallèles, alignés à la pointe des os iliaques, poids du corps plus dans les orteils que dans les talons.

Les jambes sont tendues.

Le buste, les bras, les épaules et le crâne sont complètement relâchés en avant, sans tension.

### **Options**

Si l'arrière des jambes fait souffrir, on peut garder un léger plié au niveau des genoux.

### **Respiration et mouvement continu**

À chaque inspiration, gonfler le ventre.  
À chaque expiration, ramener le nombril près de la colonne et détendre toutes les tensions dans le buste. Laisser faire l'apesanteur sans forcer.

### **Matériel**

On peut mettre deux blocs sous les mains si nécessaire pour relever un peu le sol.

world

- Gandhi



## FOCUS MUSCLES

Les Quadriceps, les Deltoïdes, les Pectoraux et les muscles des bras sont gainés. Le Psoas, les Abdominaux, le Diaphragme, les Dentelés antérieurs, sont étirés. Les muscles du dos sont gainés et étirés.

## VARIANTE NORMALE

# COBRA

### Scanner corporel

On commence à plat ventre, les pieds serrés et pointés. On place les mains à côté de la poitrine sur le tapis, et on repousse le sol. Les bras tendus.

Les jambes sont tendues, les quadriceps engagés. Le bassin et les cuisses sont surélevés du sol.

Le bassin et le ventre sont détendus, on rentre légèrement le sternum, les épaules loin des oreilles, le menton pivoté vers le bas pour allonger la nuque.

### Options

En option 1, on peut se placer en baby cobra.

En option 2, on peut déposer le bassin au sol et avancer un peu les mains.

### Respiration et mouvement continu

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

À chaque expiration, laisser tomber le poids du bassin vers le bas et tirer l'arrière du crâne en arrière.

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.

world

- Gandhi



#### FOCUS MUSCLES

Les Abdominaux, le Diaphragme, les Dentelés antérieurs, les Pectoraux sont étirés. Tous les muscles du dos et des bras sont étirés et gainés.

## VARIANTE BRAS AUX TEMPES, EN ARC

# HÉROS

#### Scanner corporel

Les fesses sont sur les talons, genoux serrés. Créer de l'espace entre les côtes et le bassin, le bas du dos creusé.

Placer les bras tendus au niveau des tempes, les mains légèrement à l'avant, les épaules loin des oreilles, le menton vers la poitrine pour étirer dans la nuque.

Étirer la peau du ventre et pousser le sternum vers le plafond en reculant la tête et les bras ensemble.

#### Options

On peut garder le dos à la verticale si on ressent des tensions dans le dos.

#### Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, chercher à éloigner le crâne du bassin pour allonger le dos. À chaque expiration, pousser le sternum vers le haut et emporter la poitrine, le visage et les bras ensemble vers l'arrière.

#### Matériel

Pas de matériel nécessaire.

## FOCUS MUSCLES

Les muscles Fessiers, les muscles postérieurs du tronc, les Deltoïdes et les muscles des bras sont étirés.

- Gar.



## VARIANTE NORMALE

# LAPIN

### Options

Pas d'option particulière.

### Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, relâcher les tensions dans tout le corps.

À chaque expiration, créer une opposition entre les mains fixées sur les talons et les omoplates qui tirent vers l'avant.

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.

### Scanner corporel

Poser les fesses sur les talons pour commencer. Déposer le front au sol et attraper les talons avec les mains. Déposer ensuite le sommet du crâne sur le sol et arrondir le dos, et soulever les fesses des talons.



#### FOCUS MUSCLES

Le Quadriceps de la jambe arrière, le Psoas, les Ischio-Jambiers de la jambe avant, les Abdominaux, le Diaphragme, les Dentelés antérieurs sont étirés. Les muscles du dos et des bras sont étirés et gainés.

## VARIANTE BRAS AUX TEMPES

# CROISSANT DE LUNE

#### Scanner corporel

Placer un pied à l'avant, le genou au-dessus du talon. Reculer l'autre jambe à l'arrière en déposant le genou au sol et en laissant de l'espace pour que le bassin puisse descendre vers le sol.

Placer les bras tendus au niveau des tempes, les mains légèrement à l'avant, les épaules loin des oreilles, le menton vers la poitrine pour étirer dans la nuque.

Étirer la peau du ventre et pousser le sternum vers le plafond en reculant la tête et les bras ensemble.

#### Options

En option 1, on peut poser les deux mains sur le genou avant.

En option 2, on peut rester à la verticale, bras aux tempes si on ressent des tensions dans le dos ou le bassin.

#### Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, tirer les mains loin des épaules, le crâne loin du bassin.

À chaque expiration, relâcher les tensions dans le bassin et le buste, pousser le sternum en avant et reculer le menton et le bras en gardant la nuque allongée.

#### Matériel

Pas de matériel nécessaire.

world

- Gandhi



## VARIANTE TORSION

# CHIEN TÊTE EN BAS

### Scanner corporel

Les deux pieds sont parallèles, alignés à la pointe des os iliaques. On presse sur les tranches externes des pieds pour garder les rotules dans l'axe. Les quadriceps engagés pour étirer dans les Ischios. On creuse le bas du dos, on rentre le sternum, les épaules sont loin des oreilles, la nuque relâchée, les bras tendus.

Attraper une cheville avec la main inverse et pivoter le regard sous l'aisselle.

### Options

En option 1, on se met sur demi-pointe et jambes pliées.

En option 2, on se met sur demi-pointe et jambes tendues.

En option 3, jambes tendues et talons au sol.

### Respiration et mouvement continu

À chaque expiration, chercher à tirer le coccyx vers le plafond en poussant les 3 membres dans le sol.

À chaque expiration, chercher à rapprocher le nombril des cuisses et pivoter le visage en torsion.

### Matériel

On peut mettre des blocs sous les mains ou sous les talons pour faciliter l'équilibre.

see  
the world

- Gandhi



#### FOCUS MUSCLES

Les muscles de la chaîne latérale du corps sont étirés. Le Périnée et le Psoas sont gainés.

#### VARIANTE NORMALE

# PALMIER QUI ONDOIE

#### Scanner corporel

Les pieds sont alignés à la pointe des os iliaques, le bassin détendu et poussé vers le côté inverse des mains, les côtes ouvertes sur le côté, les épaules loin des oreilles, les bras tendus, les mains jointes. On pousse sur la tranche externe des pieds pour maintenir les rotules dans l'axe.

#### Options

Pas d'option particulière.

#### Respiration et mouvement continu

À chaque expiration, chercher à éloigner les pieds des mains pour créer un allongement dans tout le corps. À l'expiration, pousser le bassin sur le côté et ouvrir les côtes pour aller plus loin dans la flexion latérale.

#### Matériel

Pas de matériel nécessaire.

# SOUPLESSE DU DOS





#### FOCUS MUSCLES

Les muscles de la chaîne antérieure du corps et des bras sont étirés, les muscles de la chaîne postérieure sont gainés.

## VARIANTE MAINS AUX TALONS

# CHAMEAU

#### Options

**Option 1 :** Mains dans le bas du dos.

**Option 2 :** Bras aux tempes.

**Option 3 :** Mains sur les talons.

#### Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, on tire le sommet du crâne en arrière et on étire tout l'avant du corps.

À chaque expiration, on pousse le bassin en avant, la cage thoracique vers le haut pour aller plus loin dans la flexion arrière.

#### Matériel

On peut poser deux blocs à côté des talons pour surélever le sol.

#### Scanner corporel

Les genoux sont placés sous les hanches, largeur du bassin.

Les deux mains se placent sur les talons.

Le bassin pousse vers l'avant, la cage thoracique pousse vers le plafond.

On continue à étirer la nuque.

### FOCUS MUSCLES

Les muscles de la chaîne antérieure du corps, et du bras de l'air sont étirés. Les muscles de la chaîne postérieure du corps et du bras de terre sont gainés.



### Option1

Le buste peut rester pivoté sur le côté.



## VARIANTE NORMALE

# CRÉATURE SAUVAGE

### Scanner corporel

Les deux genoux restent parallèles, une jambe pliée posée sur le talon ou la demi-pointe, une jambe tendue.

Une main repousse le sol, bras tendu, l'autre bras se place près de la tempe.

Les épaules restent loin des oreilles.

On repousse le bassin vers le haut et on ouvre dans la cage thoracique.

La nuque s'allonge.

### Options

**Option 1 :** Le buste peut rester pivoté sur le côté.

**Option 2 :** Le buste se place parallèle au plafond.

### Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, on éloigne le crâne loin des pieds, et la main loin de l'épaule.

À chaque expiration, on pousse le bassin plus haut et on descend la main vers le sol.

### Matériel

On peut mettre un bloc sous la main.

## FOCUS MUSCLES

Les muscles de la chaîne antérieure du corps sont étirés. Les muscles de la chaîne postérieure du corps et des bras sont gainés.



## VARIANTE NORMALE

# ROUE

### Scanner corporel

Les genoux et les mains sont parallèles, la nuque est relâchée.

Le bassin pousse vers le haut.

Les pieds peuvent être posés sur les talons ou sur les demi-pointes.

### Options

En option 1, on peut travailler la demi-roue.

En option 2, on peut poser le dessus du crâne sur le sol, les deux mains à côté de la tête.

En option 3, on peut pousser le sol avec les deux mains et tendre les bras.

### Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, on relâche les tensions dans le corps.

À chaque expiration, on pousse le bassin plus haut et on rapproche les mains des pieds.

### Matériel

On peut travailler avec un ballon de fitness pour les débutants.