



# SWEET YOGAMOOV

COURS 1

## SERIE 1



### 1 LOTUS

Variante : torsion



### 2 LOTUS

Variante : penché côté  
Variante : relâchée sur genoux



### 3 LOTUS

Variante : Bras haut  
Variante : Relâché en avant

## SERIE 2



### 4 POSTURE DE REPOS

Variante : bras seconde, mains flex  
Variante : relâchée



### 5 BEBE HEUREUX

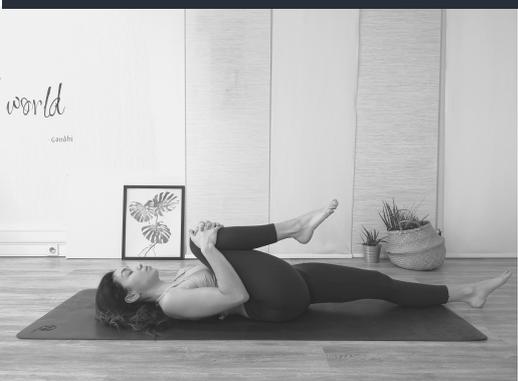
Variante : parallèle,  
genoux enlacés



### 6 BEBE HEUREUX

Variante : jambes tendues parallèles. ( pointe et flex )

## SERIE 3



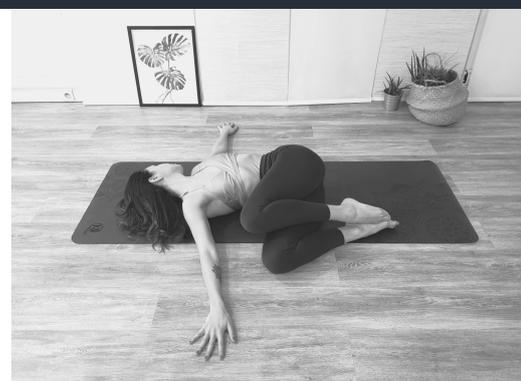
### 7 LIBÉRATION DU VENT

Variante : Parallèle



### 8 DEMI ROUE

Variante normale



### 9 CROIX

Variante genoux pliés,  
en torsion

# SWEET YOGAMOOV

# ASANAS



YOGAMOOV

4

## FOCUS MUSCLES

Les muscles Splénius, les Erecteurs du rachis, le Trapèze et le Grand dorsal sont étirés et gainés à la fois.



## VARIANTE TORSION

# LOTUS

### Scanner corporel

Reculez les os ischions pour s'asseoir, laissez le nombril avancer, rentrer la poitrine, descendre les épaules loin des oreilles. Le menton vers la poitrine.

Poser une main sur le genou inverse, bras tendu.

L'autre bras, bien tendu, se pose entre les deux fesses, et sert de tuteur pour ne pas relâcher le bas du dos.

Le menton et l'épaule pivote vers l'arrière.

### Options

Le pied peut être posé devant ou par-dessus la jambe. Si les genoux font souffrir, on peut éloigner les pieds loin du bassin. Voire, se mettre en posture de repos.

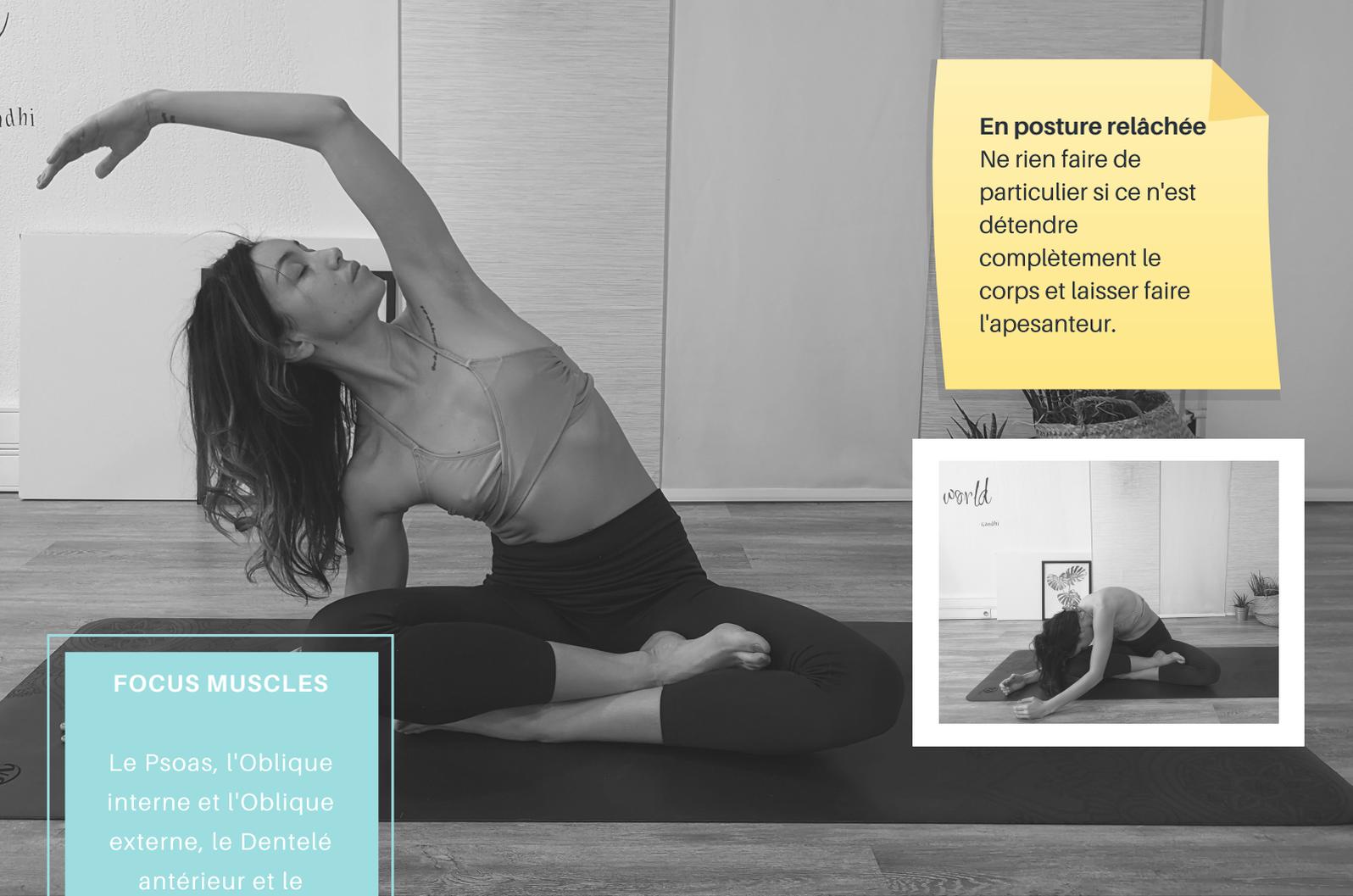
### Respiration et mouvement continu

A chaque inspiration, grandir la colonne vertébrale.

A chaque expiration, pivoter l'épaule et le menton de plus en plus.

### Matériel

On peut également se servir d'un ou deux blocs, à mettre sous les fesses. Pour ceux qui ont du mal à creuser le bas du dos.



### En posture relâchée

Ne rien faire de particulier si ce n'est détendre complètement le corps et laisser faire l'apesanteur.

### FOCUS MUSCLES

Le Psoas, l'Oblique interne et l'Oblique externe, le Dentelé antérieur et le Triceps sont étirés.



## VARIANTE PENCHÉE CÔTÉ

# LOTUS

### Scaner corporel

Les deux ischions bien plantés dans le sol, sans décoller une fesse.

On pose la main sur le côté, entre la fesse et le genou.

Pousser les côtes vers le plafond, mettre de l'espace entre les côtes et le bassin.

Garder les oreilles loin des épaules, et l'oreille loin du bras.

Ou ouvre sous l'aisselle, le coude reste arqué et on tire jusqu'au bout des doigts.

### Options

Le pied peut être posé devant ou par-dessus la jambe. Si les genoux font souffrir, on peut éloigner les pieds loin du bassin. Voire, se mettre en posture de repos. Main au sol ou avant-bras en fonction des capacités.

### Respiration et mouvement continu

A chaque inspiration, pousser les côtes vers le plafond.

A chaque expiration, pencher un peu plus.

### Matériel

On peut également se servir d'un ou deux blocs, à mettre sous les fesses. Pour ceux qui ont du mal à creuser le bas du dos.

ld

- Gandhi

### En posture relâchée

Ne rien faire de particulier si ce n'est détendre complètement le corps et laisser faire l'apesanteur.

### FOCUS MUSCLES

Les Splénius, les Erecteurs du rachis, le Trapèze, le Grand dorsal, les Fessiers sont étirés et gainés à la fois.

## VARIANTE BRAS HAUTS

# LOTUS

### Scanner corporel

Les deux ischions bien plantés dans le sol, sans décoller les fesses.

On creuse le bas du dos, on rentre le sternum, le menton vers la poitrine pour étirer la nuque.

Les épaules restent loin des oreilles.

Les bras sont tendus, les mains légèrement plus à l'avant du front qu'à l'arrière de la tête.

### Options

Le pied peut être posé devant ou par-dessus la jambe. Si les genoux font souffrir, on peut éloigner les pieds loin du bassin. Voire, se mettre en posture de repos ou en pince assise.

### Respiration et mouvement continu

A chaque inspiration, allonger la colonne. A chaque expiration, ramener le nombril vers les pieds, sans arrondir le dos.

### Matériel

On peut également se servir d'un ou deux blocs, à mettre sous les fesses. Pour ceux qui ont du mal à creuser le bas du dos.

### En posture relâchée

Ne rien faire de particulier si ce n'est détendre complètement le corps et laisser faire l'apesanteur.

### FOCUS MUSCLES

Les Splénius, les Erecteurs du rachis, le Trapèze, le Grand dorsal, les Dectoïdes, et les muscles des bras sont étirés et gainés.



## VARIANTE BRAS SECONDE MAINS FLEX

# POSTURE DE REPOS

### Scanner corporel

Les deux ischions bien plantés dans le sol. On creuse le bas du dos, on rentre le sternum, le menton vers la poitrine pour étirer la nuque.

Les épaules restent loin des oreilles.

Les bras sont tendus, les mains légèrement plus en avant que les épaules et les mains plus basses que les épaules.

Les genoux bien parallèles.

### Options

Il n'existe pas d'option plus simple pour cette posture.

### Respiration et mouvement continu

A chaque inspiration, allonger la colonne en tirant la nuque vers le haut, et pousser les mains d'un côté et de l'autre.

A chaque expiration, ramener le nombril vers les cuisses, sans arrondir le bas du dos.

### Matériel

On peut également se servir d'un ou deux blocs, à mettre sous les fesses. Pour ceux qui ont du mal à creuser le bas du dos.



#### FOCUS MUSCLES

Les Fessiers, les Ischio-jambiers, et le Psoas sont étirés.

## VARIANTE PARALLELE GENOUX ENLACES

# BEBE HEUREUX

### Scanner corporel

Le dos allongé, on laisse les muscles s'étaler dans le tapis.

Le menton vers la poitrine pour étirer la nuque.

On enlace les genoux parallèles avant nos avant-bras.

### Options

On peut mettre les mains sur les genoux.

### Respiration et mouvement continu

A chaque inspiration, chercher à rapprocher les genoux de la poitrine.

A chaque expiration, relâcher les tensions musculaires dans tout le corps.

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.

## FOCUS MUSCLES

Les Fessiers, les Ischio-jambiers, les Quadriceps, les Gastrocnémiens et Jambiers intérieurs sont étirés et gainés.

## En pointe

Cambrier le pied au maximum. Tirer les orteils vers le haut pour allonger la face antérieure des jambes.



## VARIANTE JAMBES TENDUES PARALLELES, POINTE FLEX

# BEBE HEUREUX

### Scanner corporel

Les muscles du dos bien étalés dans le sol.  
Les deux paumes de main plaqués dans le tapis.  
Le menton vers la poitrine pour étirer dans la nuque.  
Les jambes bien tendues vers le haut, les orteils ramenés vers les tibias.

### Options

Si on a du mal à avoir les jambes vers le haut, placer les mains sous les fesses pour surélever le bassin.

### Respiration et mouvement continu

A chaque inspiration, on flex et on pousse les talons vers le plafond pour étirer la face postérieure des jambes.  
A chaque expiration, on pointe et on essaye de ramener les jambes près de soi.

### Matériel

On peut également se servir d'un ou deux blocs, à mettre sous les fesses.



#### FOCUS MUSCLES

Les Fessiers, les Ischio-jambiers, les Quadriceps et le Psoas sont étirés.

## VARIANTE PARALLÈLE

# LIBERATION DU VENT

### Scanner corporel

Le dos allongé, on laisse les muscles s'étaler dans le tapis.

Le menton vers la poitrine pour étirer la nuque.

On attrape un genou avec les deux mains. On laisse l'autre jambe tendue dans le sol, dans l'allongement du tapis.

### Options

Pas d'option particulière.

### Respiration et mouvement continu

A chaque inspiration, chercher à rapprocher le genou de la poitrine.

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.



#### FOCUS MUSCLES

Les Fessiers, les Ischio-jambiers, le Périnée, les muscles du dos et des bras sont gainés. Les Quadiceps, les Abdominaux sont étirés.

## VARIANTE NORMALE

# DEMI ROUE

### Scanner corporel

Le dos allongé, on laisse les muscles s'étaler dans le tapis.

Le menton vers la poitrine pour étirer la nuque.

Les paumes de main plaquées dans le sol. On rapproche les talons des fesses et en gardant les genoux parallèles, on pousse le bassin le plus haut possible en contractant dans les fessiers.

### Options

Pas d'option particulière.

### Respiration et mouvement continu

A chaque expiration, chercher à monter le bassin de plus en plus haut.

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.



#### FOCUS MUSCLES

Les Fessiers, le Fascia lata, les Spinaux, les Lombaires, Les Obliques internes et externes, les Splénus sont étirés.

## VARIANTE GENOUX PLIÉS, EN TORSION

# CROIX

### Scanner corporel

Le dos allongé, on laisse les muscles s'étaler dans le tapis.

On colle les deux genoux et on les laisse tomber sur le côté, en contact avec le sol. Les paumes de main plaquées dans le sol, les mains plus basses que les épaules, bras tendus.

On pivote ensuite le regard vers la main opposée aux genoux.

Les pupilles se placent dans le coin des yeux pour terminer la torsion.

### Options

Pas d'option particulière.

### Respiration et mouvement continu

A chaque expiration, chercher à rapprocher l'épaule du sol, le menton et les yeux vers la main opposée aux genoux.

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.

# LES TROIS ASANAS

# RENFORCER ET ETIRER LE DOS



YOGAMOOV



#### FOCUS MUSCLES

Les Spinaux, les Lombaires, les Dorsaux, les Abdominaux, les Splénus, le Périnée, les Quadriceps sont gagnés.

## VARIANTE JAMBES ET BRAS TENDUS

# POISSON

### Scanner corporel

On soulève le dos du sol pour faire un pont entre les fesses et le crâne.

On garde la nuque allongée pour ne pas casser au niveau des cervicales.

On joint les deux mains, bras tendus vers le haut.

On contracte le périnée et les abdominaux avant de tendre les jambes. Pieds pointés ou flex.

### Options

**Option 1** : dos cambré, mains au sol à côté des hanches et pieds posés au sol.

**Option 2** : dos cambré, bras tendus vers le haut et pieds posés au sol.

**Option 3** : Bras et jambes tendus.

### Respiration et mouvement continu

A chaque inspiration, on verrouille le périnée et les abdominaux.

A chaque expiration, on pousse les côtes vers le plafond et on tire les pieds loin de nous pour allonger les jambes.

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.



#### FOCUS MUSCLES

Les Spinaux, les  
Lombaires, les  
Dorsaux, les Splénius,  
les Quadriceps et les  
Deltoides sont gainés.

## VARIANTE BRAS AUX TEMPES

# SAUTERELLE

### Scanner corporel

A plat ventre, le front au sol au départ, les pieds serrés, placer les bras au niveau des tempes.

Les épaules restent loin des oreilles.

On soulève les épaules, le front et les bras ensemble, puis les pieds et les bas de jambe, en gardant les jambes tendues.

### Options

**Option 1** : On ne soulève que les épaules, la tête et les bras du sol.

**Option 2** : On soulève l'avant du corps et les pieds.

### Respiration et mouvement continu

A chaque inspiration, on éloigne les pieds des mains pour créer un allongement dans tout le corps.

A chaque expiration, on essaye de monter les pieds et les mains un peu plus haut.

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.



#### FOCUS MUSCLES

Les Spinaux, les Lombaires, les Dorsaux, les Splénius, les Fessiers et les Ischio-jambiers sont gainés. Les Quadriceps, le Psoas, les Abdominaux, les Dentelés antérieurs sont étirés.

## VARIANTE BRAS AUX TEMPES

# CHAMEAU

### Scanner corporel

Les genoux posés au sol, parallèles, largeur du bassin, alignés aux os iliaques.

On place les bras au niveau des tempes, les épaules loin des oreilles, les mains à l'avant du front.

On crée de la distance entre les côtes et le bassin et on pousse le périnée en avant et le crâne en arrière.

On pousse le sternum vers le haut en gardant une connexion sternum / bras / menton.

### Options

En option 1, on peut mettre les mains sur les hanches, les pouces sur les os iliaques.

### Respiration et mouvement continu

A chaque inspiration, on crée de la distance dans le dos, on imagine qu'on étire un élastique qui part des fesses jusqu'à la nuque.

A chaque expiration, on pousse la poitrine vers le haut et on cherche la flexion arrière en veillant à ne pas avoir de douleur dans le bas du dos.

### Matériel

Rouler le tapis sous les genoux si les rotules font souffrir.