



YOGAMOOV BARRE

COURS 5

YOGAMOOV BARRE

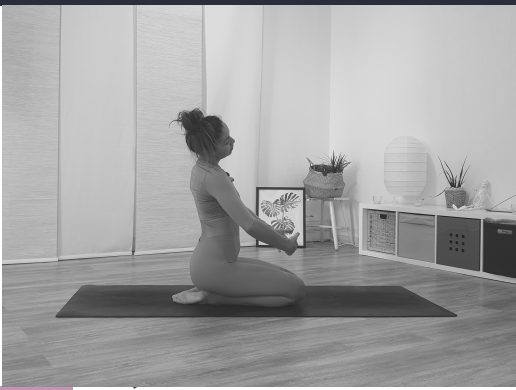
COURS 5

FULL BODY



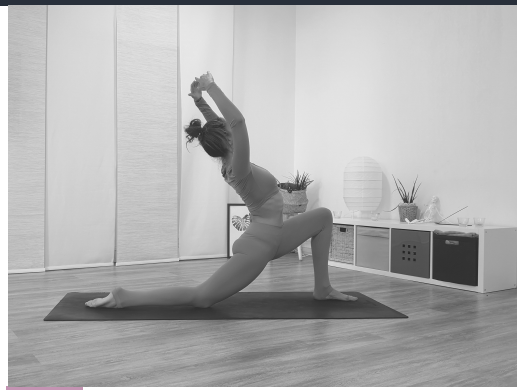
YOGAMOOV

SÉRIE 1



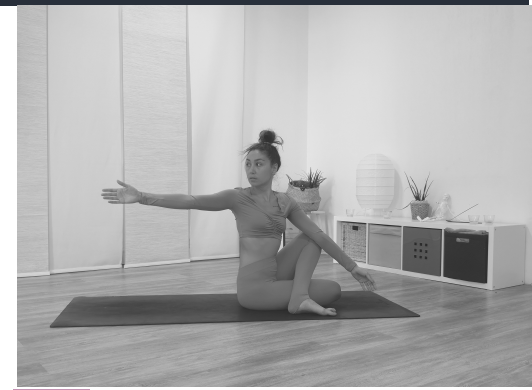
1 HÉROS

Variante : Bras 1ère,
Isolations de tête, épaules, bras



2 CROISSANT DE LUNE

Variante : Bras couronne



3 LOTUS

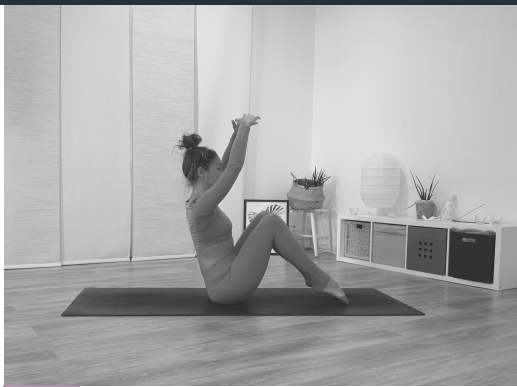
Variante : Jambes croisées
En torsion, 1 bras 2sd

SÉRIE 2



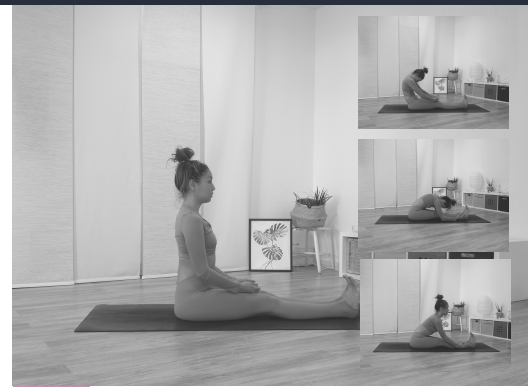
4 POISSON

Variante : Coudes au sol,
Jambes pliées



5 POSTURE DE REP

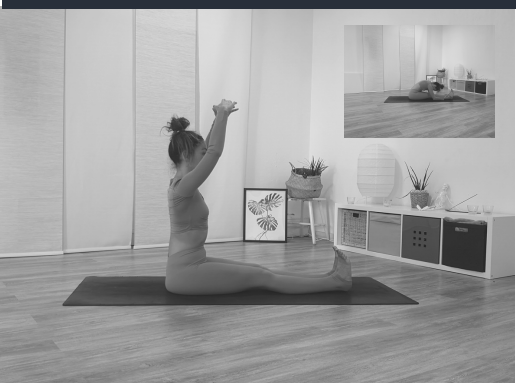
Variante : Active, bras couronne
Sur orteils



6 SPINCE ASSISE

Variante : Dauphin

SÉRIE 3



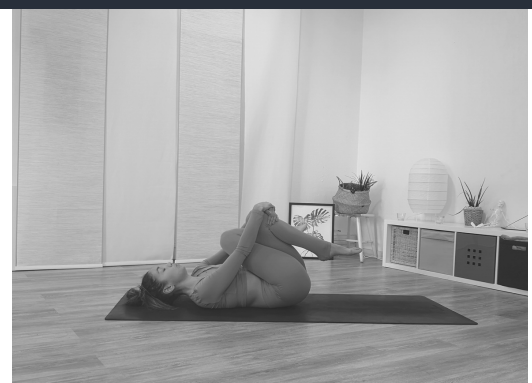
7 PINCE ASSISE

Variante : Active, pieds flex
3 waves, couronne / passive



8 DEMI ROUE

Variante : Une jambe tendue
En dehors



9 BÉBÉ HEUREUX

Variante : Jambes croisées

#YOGAMOOV BARRE

ASANAS



YOGAMOOV

FOCUS MUSCLES

Les muscles des épaules, des bras, du cou et du tronc sont étirés dans un mouvement.



VARIANTE BRAS 1ÈRE, ISOLATION TÊTE, ÉPAULES, BRAS

HÉROQ

Scanner corporel

Les deux fesses sont posées sur les talons, les deux genoux serrés.

Le nombril avance, le sternum rentré, les épaules sont loin des oreilles et le menton vers la poitrine pour commencer.

Les bras sont placés en 1ère, les mains en face du nombril, les omoplates ouvertes.

• Les isolations

- 3 isolation de tête à droite.
- 3 isolations de tête à gauche.
- 3 isolations des deux épaules.
- 3 isolations bras droit, puis gauche.

Options

Si la flexion des genoux est douloureuse, se placer en chameau, ou en posture de repos.

Respiration et mouvement continu

On allie le souffle au mouvement, une inspiration / expiration sur chaque rotation.

Matériel

Pas de matériel nécessaire.

FOCUS MUSCLES

Tous les muscles du corps sont gagnés.

Les muscles de la chaîne antérieure du tronc, le Psoas-Iliaque, les Ischio-Jambiers et les Quadriceps sont étirés.



VARIANTE BRAS COURONNE

CROISSANT DE LUNE

Scanner corporel

Le pied avant est parallèle, le genou au-dessus du talon. La jambe arrière parallèle également, le poids du bassin détendu vers le sol.

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

Les deux bras sont placés en couronne, les mains vers le front.

Puis on pivote en arc en gardant une cohérence sternum / bras / visage.

Options

La hauteur de la flexion arrière dépend de notre bas du dos. L'objectif est de ne pas ressentir de pincement.

En option 1, on peut travailler en dos droit.

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 arrière en relâchant les tensions dans le bassin.

Matériel

On peut rouler le tapis sous le genou arrière si les rotules font souffrir.

FOCUS MUSCLES

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



VARIANTE JAMBES CROISÉES, EN TORSION, UN BRAS À LA SECONDE

LOTUS

Scanner corporel

On est assis sur les os ischions, les deux jambes croisées, un pied posé à l'extérieur de la cuisse inverse.

On garde le bas du dos allongé, le sternum rentré, le menton vers le bas, les épaules loin des oreilles.

Un bras est tendu contre le genou et nous aide à ouvrir le haut du corps dans la torsion.

L'autre bras est tendu à la seconde, la main alignée à l'épaule.

Options

Option 1 : le pied peut être posé avant le genou.

Si le bas du dos s'arrondit, on peut poser la main au sol pour le repousser et nous aider à grandir le bas du dos.

Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, éloigner le crâne du bassin et la main de l'épaule.

À chaque expiration, ouvrir la main, l'épaule et le visage ensemble dans la torsion.

Matériel

On peut mettre deux blocs sous les fesses.



FOCUS MUSCLES

Tous les muscles du corps sont engagés.

Les muscles de la chaîne antérieure du tronc sont étirés.

VARIANTE COUDES AU SOL, JAMBES PLIÉES

POISSON

Scanner corporel

On dépose les coudes et avant-bras au sol, le poids du crâne relâché en arrière, le sternum poussé vers le haut, le bas du dos creusé et la ceinture abdominale gainée pour protéger la cambrure.

Les deux jambes sont parallèles, les genoux fléchis et les pieds pointés.

Options

En option 1 : on peut poser l'arrière du crâne au sol et allonger les bras dans le sol. Orteils posés au sol.

En option 2 : on peut poser l'arrière du crâne au sol et allonger les bras dans le sol. Orteils hors sol.

Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, on engage le centre du corps.

À chaque expiration, on tire les orteils vers l'avant et la poitrine vers le haut.

Matériel

Pas de matériel nécessaire.

FOCUS MUSCLES

Tous les muscles du corps sont gainés.



**VARIANTE ACTIVE, BRAS
COURONNE, SUR ORTEILS**

POSTURE DE REPOS

Scanner corporel

On est assis sur les os ischions, le nombril avancé, le sternum rentré, les épaules loin des oreilles, le menton vers la poitrine.

Les deux bras se placent en couronne, les mains au-dessus du front.

Les jambes sont parallèles, genoux fléchis, le bout des gros orteils posé au sol.

Options

Option 1 : on peut poser les talons au sol.

Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, on éloigne le crâne du bassin.

À chaque expiration, on rapproche le nombril des cuisses.

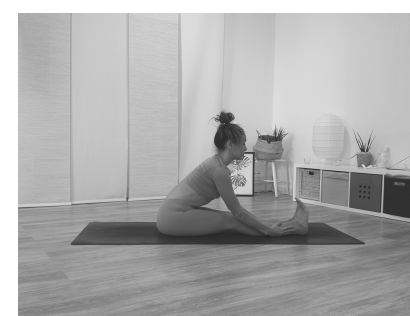
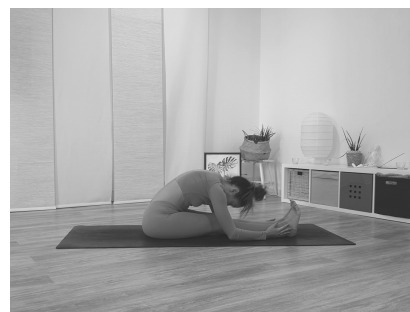
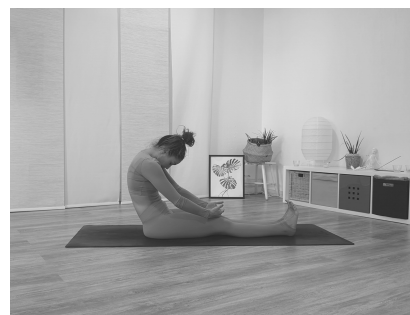
Matériel

Pas de matériel nécessaire.

FOCUS MUSCLES

Les muscles du tronc sont mobilisés et étirés.

Les muscles de la chaîne postérieure du corps sont étirés.



VARIANTE DAUPHIN

PINCE ASSISE

Scanner corporel

On est assis sur les fesses, os ischions sortis en arrière, les deux jambes tendues, parallèles, pieds flex.
Le dos droit pour commencer, correctement placé.

Le dauphin

On rétroverse le bassin en poussant les omoplates vers l'arrière, on relâche le poids du crâne.

On plonge avec le poids du crâne vers les genoux.

On remonte avec le front, en creusant le dos, mais en allongeant toujours dans la nuque pour revenir à la verticale.

Options

On peut plier dans les deux genoux pour soulager l'étirement de la chaîne postérieure du corps.

Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, on plonge en avant.
À chaque expiration, on remonte en éloignant le crâne du bassin pour allonger la colonne.

Matériel

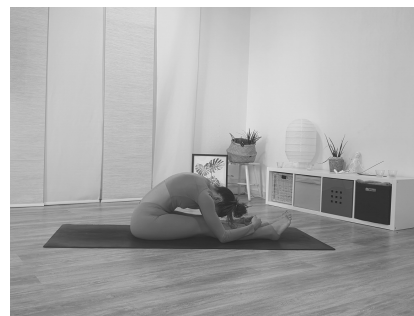
Pas de matériel nécessaire.

FOCUS MUSCLES

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

POSTURE PASSIVE

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



VARIANTE PIEDS FLEX, 3 WAVES, BRAS COURONNE / PASSIVE

PINCE ASSISE

Scanner corporel

On est assis sur les fesses, os ischions sortis en arrière, les deux jambes tendues, parallèles, pieds flex.

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

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

Options

On peut plier dans les deux genoux pour soulager l'étirement de la chaîne postérieure du corps.

Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, tirer le crâne loin du bassin.

À chaque expiration, on avance le nombril en avant sans arrondir le dos.

Matériel

Pas de matériel nécessaire.



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

VARIANTE UNE JAMBE TENDUE EN DEHORS

DEMI ROUE

Scanner corporel

Le haut du dos est plaqué dans le sol, le menton pivoté vers la poitrine.

Le milieu et le bas du dos sont décollés du sol, les fesses verrouillées pour monter le plus haut possible.

Un pied reste au centre du corps, sur demi-pointe, genou aligné au gros orteil.

L'autre jambe est tendue, pied pointé, et ouverte en dehors.

Les deux bras sont tendus et repoussent le sol.

Options

On peut travailler sur talon au sol, mais également en jambe tendue et parallèle. L'option la plus facile reste la demi-roue variante normale.

Respiration et mouvement continu

À chaque expiration, on engage le centre du corps.

À chaque expiration, on tire le pied loin du bassin et on ouvre la jambe un peu plus en dehors sans désaxer le bassin.

Matériel

Pas de matériel nécessaire.



FOCUS MUSCLES

Les muscles Fessiers,
Ischio-Jambiers
et Périnée sont étirés.

VARIANTE JAMBES CROISÉES

BÉBÉ HEUREUX

Scanner corporel

On est allongé sur le dos, un maximum de surface du dos plaqué dans le tapis, le menton vers la poitrine.

Les deux jambes sont croisées l'une par-dessus l'autre, les deux attrapent le genou pour tracter les jambes vers soi.

Options

On peut travailler en bébé heureux variante normale.

Respiration et mouvement continu

À chaque expiration, pousser le genou dans les deux mains.

À l'expiration, relâcher toutes les tensions et ramener les genoux près du buste.

Matériel

Pas de matériel nécessaire.

LES EXERCICES

FULL BODY



YOGAMOOV



BÉBÉ HEUREUX JAMBES TENDUES, POINTE - FLEX / REMONTER PAR LE POISSON / PINCE ASSISE BATTEMENTS EN DEHORS

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 :

- **Bébé heureux** : jambes tendus, pointe / flex trois fois.
- **Le poisson** : jambes tendues
- **Pince assise** : mains derrière, 8 battements, en-dehors.

Les transitions :

- **Bébé heureux / Pince assise** : tirer le sternum vers le haut, ouvrir les bras et pousser le sol avec les deux mains, la nuque relâchée revient dans l'axe en dernier.
- **Pince assise / bébé heureux** : on déroule par le bas du dos pour revenir sur le dos et on développe les deux jambes.



CROIX BATTEMENTS CISEAU / CROIX EN TORSION JAMBE TENDUE

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 :

- **Croix** : 8 battements en ciseau.
- **Croix** : en torsion, une jambe tendue, pied dans la main.

Les transitions :

- **Croix battements / Croix en torsion** : plier la jambe de terre, et basculer la jambe de l'air sur le côté, attraper le pied et tourner le regard du côté opposé.
- **Croix en torsion / Croix battements** : on engage le centre et on ramène les deux jambes en ciseau.



CROIX LATÉRALE, DÉVELOPPÉS / COULEUVRE

EXERCICE 3

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 :

- **Croix latérale** : 8 développés.
- **Couleuvre** : pied dans la main.

Les transitions :

- **Croix latérale développés** : glisser le gros orteil contre le bas de jambe pour retirer en dehors, développer la jambe vers le haut, refermer la jambe tendue.
- **Croix latérale / Couleuvre** : sur le dernier développé, on attrape la jambe avec la main.