



# YOGAMOOV BARRE

COURS 4

# YOGAMOOV BARRE

# COURS 4

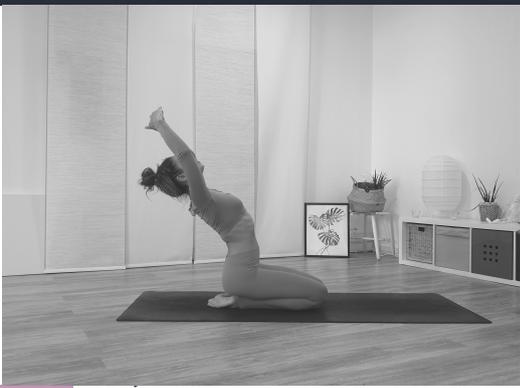
## RENFO DU DOS



YOGAMOOV

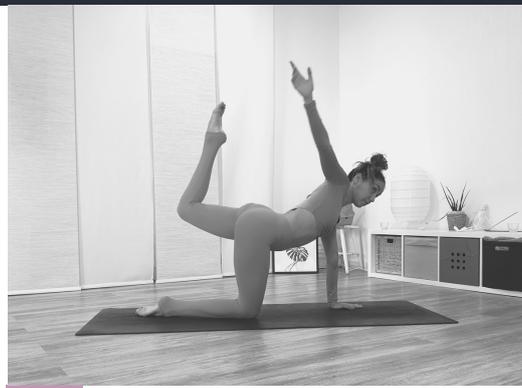
2

## SÉRIE 1



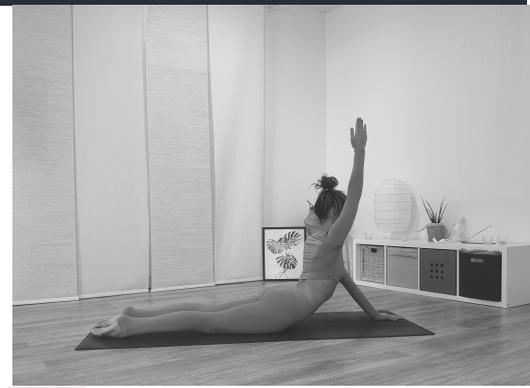
### 1 HEROS

Variante : Bras couronne,  
Arc



### 2 CHAT

Variante : Une jambe pliée,  
Un bras tendu haut



### 3 COBRA

Variante : Un bras à la tempe

## SÉRIE 2



### 4 SAUTERELLE

Variante : Active, bras couronne  
En dehors



### 5 CHIOT

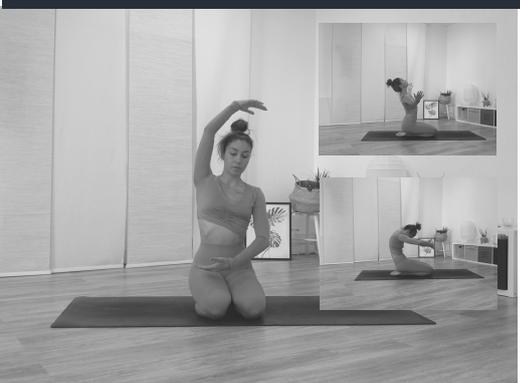
Variante : En torsion



### 6 ENFANT

Variante : Avant-bras au sol

## SÉRIE 3



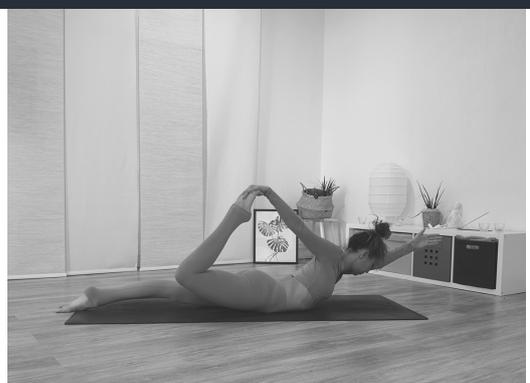
### 7 HERO

Variante : Bras 4ème, 2sd et  
Arc, 4ème, 1ère et contraction



### 8 CHIOT

Variante : Jambes tendues



### 9 SAUTERELLE

Variante : Un pied dans la  
main en panier

#YOGAMOOV BARRE

# ASANAS



YOGAMOOV

4

## FOCUS MUSCLES

Les muscles du bassin, du dos et des bras sont gainés. Les muscles de la chaîne antérieure du tronc sont étirés.



## VARIANTE BRAS COURONNE, ARC

# HÉROS

### Scanner corporel

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

Le nombril avance, le sternum rentre, le menton est vers la poitrine.

Les bras se placent en couronne, les mains à l'avant du front, les coudes ouverts, les épaules loin des oreilles.

On pivote ensuite dans l'arc en gardant une connexion sternum / visage / bras et on projette la cage thoracique vers le haut.

### Options

Si la flexion des genoux est désagréable, on peut se placer en chameau.

### 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 sternum vers le haut, ce qui nous fait reculer le crâne.

### Matériel

On peut mettre des blocs sous les fesses si les genoux nous font souffrir.



#### FOCUS MUSCLES

Tous les muscles du corps sont gainés.  
Les muscles de la chaîne antérieure du tronc et du bras de l'air sont étirés.

## VARIANTE UNE JAMBE PLIÉE, UN BRAS TENDU

# CHAT

### Scanner corporel

On commence en chat, les deux genoux sous les hanches, les deux mains sous les épaules, la nuque allongée et le visage parallèle au sol.

On soulève ensuite une jambe repliée, pied pointé vers le haut, et Le Bras inverse, tendu vers le haut également.

On garde une cohérence entre la colonne vertébrale et la nuque.

On engage le centre du corps.

### Options

**Option 1** : soulever uniquement Le Bras.

**Option 2** : soulever uniquement la jambe.

### Respiration et mouvement continu

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

À chaque expiration, on monte le pied et la main un peu plus haut.

### Matériel

On peut rouler le tapis sous le genou s'il est sensible.

## FOCUS MUSCLES

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



## VARIANTE UN BRAS À LA TEMPE

# COBRA

### Scanner corporel

Les deux pieds parallèles, les deux jambes tendues, le bassin est posé au sol.

On garde le sternum rentré au maximum, le menton pivoté vers l'avant du tapis pour protéger les cervicales, les épaules restent loin des oreilles.

Une main repousse le sol, bras tendu, l'autre bras est placé près de la tempe, tendu également.

### Options

**Option 1 :** garder les deux mains au sol. On peut également plus ou moins éloigner la main du sol, de soi, en fonction de nos ressentis dans le bas du dos.

### Respiration et mouvement continu

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

À chaque expiration, on tire la nuque vers le haut et en arrière pour aller plus loin dans la flexion arrière.

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.



**FOCUS MUSCLES**  
Tous les muscles du  
corps sont gainés.

## VARIANTE ACTIVE, BRAS COURONNE, EN DEHORS

# SAUTERELLE

### Scanner corporel

On commence à plat ventre, les pieds serrés et pointés. On place les bras en couronne, les mains à l'avant du front, les épaules loin des oreilles et les coudes ouverts.

On soulève ensuite la poitrine, le visage et les bras en gardant une cohérence entre les trois, et on soulève les deux jambes derrière en verrouillant bien les quadriceps pour garder les deux jambes tendues.

### Options

En option 1 : ne soulever que le haut du corps du sol.

### Respiration et mouvement continu

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

À chaque expiration, on monte les pieds et l'avant du corps un peu plus haut.

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.



#### FOCUS MUSCLES

Les muscles du centre sont engagés. Les muscles de la chaîne latérale du tronc, et de la chaîne postérieure du corps sont étirés.

## VARIANTE EN TORSION

# CHIOT

### Scanner corporel

Les deux genoux sont placés sous les hanches, le coccyx poussé vers le haut. Le nombril s'avance vers les cuisses, le sternum reste rentré.

On commence les deux bras dans l'axe, allongé dans le sol, le front sur le tapis, et on vient ensuite placer un bras sous l'aisselle inverse, le visage pivote également pour créer une torsion dans le haut du buste.

### Options

On peut rester en chiot variante normale.

### Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, pousser les mains dans le sol.

À chaque expiration, on monte le coccyx et on ouvre un peu plus dans la torsion.

### Matériel

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

## FOCUS MUSCLES

Les muscles profonds de la colonne vertébrale sont gainés et étirés à la fois.



## VARIANTE AVANT-BRAS AU SOL

# ENFANT

### Scanner corporel

Poser les fesses sur les talons pour commencer. Déposer les avant-bras au sol, coudes contre les genoux.

Les épaules sont loin des oreilles, le visage parallèle au tapis pour allonger la nuque.

On crée une ligne entre les fesses et le sommet du crâne.

### Options

Pas d'option particulière.

### Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, éloigner le crâne loin du bassin pour allonger toute la colonne.

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

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.



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

## VARIANTE BRAS 4ÈME, ARC ET BRAS 2SD, CONTRACTION ET BRAS 1ÈRE

# HÉROS

### Scanner corporel

Les deux genoux sont serrés, les fesses sur les talons, le nombril avance, le sternum rentre, les épaules sont loin des oreilles, le menton pivoté vers la poitrine.

**4ème :** les deux bras arqués, une main en face du nombril, une main au-dessus du front. Le buste légèrement penché sur le côté.

**2sd :** les deux bras restent arqués, ouvert à la seconde, paumes de main vers le haut et on bascule en arc.

**1ère :** les bras arqués, les mains en face du nombril, on arrondit le dos et on relâche la nuque entre les deux bras.

### Options

On peut se placer en chameau si la flexion des genoux n'est pas agréable.

### Respiration et mouvement continu

À chaque inspiration, on agrandit le dos. À chaque expiration, on va plus loin dans la flexion latérale, avant ou arrière.

### Matériel

On peut rouler le tapis sous les genoux si les rotules nous font souffrir.

## FOCUS MUSCLES

Tous les muscles du corps sont gainés.



## VARIANTE JAMBES TENDUES

# CHIOT

### Scanner corporel

Les deux jambes sont tendues, parallèles, les pieds posés sur les demi-pointes. On creuse le bas du dos, on garde le sternum rentré, le front posé au sol. Les avant-bras sont posés sur le tapis.

### Options

En option 1 : on peut travailler le chiot variante normale.

### Respiration et mouvement continu

À chaque expiration, chercher à tirer le coccyx vers le plafond en opposition au sommet du crâne et aux talons.

À chaque expiration, chercher à creuser le bas du dos et descendre le nombril vers le sol.

### Matériel

Pas de matériel nécessaire.



#### FOCUS MUSCLES

Tous les muscles du corps sont gainés.

## VARIANTE UN PIED DANS LA MAIN EN PANIER

# SAUTERELLE

# E

### Scanner corporel

Les jambes sont parallèles, pied de terre pointé, l'autre pied placé dans la main, bras tendu.

L'autre bras est placé près de la tempe, le regard reste à l'avant du tapis pour ne pas casser dans la nuque.

On soulève le genou, et le haut du corps en gardant une cohérence épaule / visage / bras.

### Options

On peut soulever uniquement le haut du corps, ou le genou.

### Respiration et mouvement continu

À chaque expiration, chercher à éloigner le crâne du genou, et la main de l'épaule.

À l'expiration, pousser le pied dans la main pour monter le tout un peu plus haut.

### Matériel

On peut mettre une sangle entre le pied et la main si nécessaire.

# LES EXERCICES

# RENFO DU DOS



YOGAMOOV

14



## SAUTERELLE BATTEMENTS ARRIÈRE / BABY COBRA ATTITUDE / 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 :

- **Sauterelle** : Mains et front au sol, 8 battements arrière, en dehors.
- **Baby cobra** : une jambe en attitude
- **Baby cobra** : Idem, en torsion

### Les transitions :

- **Sauterelle / Baby Cobra** : glisser les coudes dans le sol et surélever le haut du corps.
- **Baby Cobra / Torsion** : descendre en contrôle la pointe de l'orteil vers le sol en gardant les deux coudes qui poussent dans le sol.



## CHAMEAU BRAS COURONNE / CHIEN TÊTE EN BAS À 3 PATTES JAMBE PLIÉE / BÂTON COUDES PLIÉS

# 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 :

- **Chameau** : Bras couronne
- **Chien tête en bas** : À trois pattes, une jambe pliée
- **Bâton** : Coudes pliés

### Les transitions :

- **Chameau / Chien tête en bas** : redescendre les coudes en douceur, poser les mains au sol, retrousser les orteils et tendre les jambes en chien tête en bas. Développer une jambe pliée.
- **Chien tête en bas / Bâton** : reposer le pied tranquillement, avancer en bâton et plier sur les coudes.
- **Bâton / Chameau** : reposer les deux genoux et dérouler le dos vertèbre après vertèbre pour revenir en chameau.



**SAUTERELLE PORTS DE  
BRAS COURONNE / 4ÈME /  
COURONNE / 4ÈME /  
COURONNE / 2SD**

## 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 :

- **Sauterelle** : Bras couronne
- **Sauterelle**: Bras 2sd
- **Sauterelle** : Bras 4ème

### Les transitions :

- Passer d'une posture à l'autre de manière fluide.