



BODYBALANCE 103

MÚSICA

FORMATOS EXPRÉS

01. CALENTAMIENTO DE YOGA

02. SALUDOS AL SOL

03. FUERZA DE PIE

04. EQUILIBRIO

05. CORE — ABDOMINALES

06. CORE — ESPALDA

07. APERTURA DE CADERAS

08. TORSIONES

09. FLEX. HACIA DELANTE — ISQUIOTIBIALES

10. RELAJACIÓN / MEDITACIÓN

BONUS

01. CALENTAMIENTO DE TAI CHI

DECLARACIÓN DE INTENCIONES

Todo el material de los instructores Les Mills son recursos únicos y valiosos que te proporcionamos como instructor certificado por Les Mills y que te ayudan a aprender cada nueva coreografía y enseñarla sólo en los clubes con licencia Les Mills. No compartas estos recursos. Copiar, grabar o subir estos archivos en internet o vender los recursos del instructor de Les Mills a otras personas es ilegal, supone robar a Les Mills, a sus distribuidores y a otros instructores. Si estás implicado en cualquiera de estas acciones ilegales, podría haber consecuencias graves para tu persona, incluyendo acciones legales o la suspensión o retirada permanente de tu certificación de Les Mills. ¡Apreciamos tu colaboración!



ENSEÑAR DESDE LA ESENCIA DE BODYBALANCE

6 claves para desbloquear la experiencia cuerpo-mente:

Mantén un estado de ánimo equilibrado

Esto significa venir a clase con una actitud positiva y respetuosa. Date cuenta de que los participantes están en un viaje individual, y así la clase conseguirá una conexión Cuerpo-Mente más auténtica.

No finjas

Una voz súper-calmada y falsamente espiritual parece poco auténtica y no encaja bien. Tu clase es un espacio para adultos, así que respétalo y enseña con tu propia voz, simplemente hazlo con calma.

Utiliza señales simples

Aunque las Poses de Yoga son técnicamente complejas, los participantes no te escucharán si les llenas los oídos con demasiadas indicaciones. Usa el proceso de tres pasos para que las indicaciones sean simples y efectivas:

- Explica la pose de una forma clara utilizando entre 2 y 4 Señales Iniciales. Estas señales deben explicar la alineación y la respiración. Piensa en "qué parte del cuerpo se mueve en qué dirección". Esto ayuda a la gente a sentirse cómoda y segura.
- Enseña todas las opciones necesarias, y luego haz una pausa para mirar a los alumnos.
- Las señales de la Capa 3 a menudo son una respuesta a lo que vemos. Revisa el Manual del Programa, y las Notas coreográficas para ver diversas señales de este tipo. Puedes añadir otra indicación de respiración, enseñar a sentir con más profundidad la sensación de la pose, motivar, conectar, explicar el beneficio de la pose, o solamente permanecer en SILENCIO.

Esto es PRS

P Preparar la pose, **R** Respirar, **S** ¡Permanecer en Silencio!

Nuestro silencio nos permite estar más **EN EL MOMENTO.**

No malgastes palabras

Los participantes seguirán de manera natural nuestros movimientos, así que elige indicaciones que describan la sensación de la pose, o detalles de la pose que no sepan percibir. Por ejemplo, indicar "Brazos ligeros y largos" da longitud a un movimiento, y es mejor que "Lleva los brazos al lado", lo que pueden ver. Indicar "Dedos gordos y talones juntos" da detalles técnicos, y es mejor que "Pies juntos"

Pregúntate a ti mismo

Pregúntate a ti mismo: "¿Qué quiero que experimenten los participantes en cada pose de este track?" si utilizas tus propios objetivos para la clase tendrás un gran sentido de propósito, ¡y tu amor por BODYBALANCE™ brillará durante toda la clase! Esto hará que los participantes se sientan más inmersos en la experiencia. Planifica los objetivos antes de cada clase, y enséñalos en toda su variedad y flexibilidad: mantendrás a tus alumnos frescos e interesados.

Y si quieres ir más allá y mejorar tus conocimientos, revisa tu Manual del programa y la técnica que encontrarás en el DVD. Prueba una clase de Yoga, Tai Chi o Pilates impartida por un experto (recuerda que modificamos algunos ejercicios para que sean seguros en una clase dirigida). También te recomendamos bibliografía especializada, vídeos y DVD, como:

Libros (en inglés):

Moving Towards Balance, Rodney Yee with Nina Zolotow (Rodale)

Journey Into Power, Baron Baptiste (Simon and Schuster)

Dynamic Yoga, Kia Meaux (Dorling Kindersley Ltd)

Awakening the Spine, Vanda Scaravelli (Harper Collins)

Vídeos/DVDs (en inglés):

Power Tai Chi, Master Jerry Alan Johnson (Goldhill Videos)

Yoga Journals, *Yoga Step by Step*, Natasha Rizopoulos (Natural Instincts)

Tai Chi for Health, Terrance Dunn (Healing Arts)



MÚSICA

- 01

Time Heals (4:51)

nimino feat. TAO

© 2019 Locale.

Escrito por: Cinti, Evans, Panayi
- 02

Where I Want to Be (5:31)

Slater Manzo

© 2019 Slater Manzo.

Escrito por: Manzo
- 03

Satellite (7:08)

Charlotte OC

© 2018 Charlotte OC under exclusive license to GMR.

Escrito por: O'Connor, Yuill
- 04

I Can't Believe I Had You (4:26)

Emmit Fenn

© 2020 TH3RD BRAIN RECORDS.

Escrito por: Fenn
- 05

Heartbeat (3:23)

Lou Cyr

© 2023 Les Mills Music Licensing Ltd.

Escrito por: Carpenter, Wing, Nguyen
- 06

MUM (6:27)

Mad Augury

© 2023 Les Mills Music Licensing Ltd.

Escrito por: Beausejour
- 07

More Than Friends (4:02)

Andrey Azizov & Panama

© 2019 Hundred Mott.

Escrito por: McCleary, Azizov

More Than Friends (2:41)

Andrey Azizov & Panama

© 2019 Hundred Mott.

Escrito por: McCleary, Azizov
- 08

Amen (4:46)

RITUAL

Courtesy of the Universal Music Group.

Escrito por: Midgley, Baxter, O'Connell

Amen (4:48)

RITUAL

Courtesy of the Universal Music Group.

Escrito por: Midgley, Baxter, O'Connell
- 09

Josephine (4:04)

RITUAL feat. Lisa Hannigan

Courtesy of the Universal Music Group.

Escrito por: Midgley, Baxter, O'Connell

- 10

Sleeping In With You (4:23)

Tom Young

© 2020 Les Mills Music Licensing Ltd.

Escrito por: Young
- BONUS 01

Si-Fi (3:31)

SIAS

© 2018 SIAS.

Escrito por: Yglesias, Grant



FORMATOS EXPRÉS

FUERZA 30 MINUTOS		FLEXIBILIDAD 30 MINUTOS	
		Track 01	Calentamiento de Yoga
Track 02	Saludos al Sol	Track 02	Saludos al Sol
Track 03	Fuerza de pie	Track 03	Fuerza de pie
Track 04	Equilibrio	Track 04	Equilibrio
Track 05	Core – Abdominales	Track 07	Apertura de caderas
Track 06	Core – Espalda		
Tiempo total	27:05	Tiempo total	28:39
Track 10	Relajación/ Meditación	Track 10	Relajación/ Meditación

FUERZA 45 MINUTOS		FLEXIBILIDAD 45 MINUTOS	
Track 01	Calentamiento de Yoga	Track 01	Calentamiento de Yoga
Track 02	Saludos al Sol	Track 02	Saludos al Sol
Track 03	Fuerza de pie	Track 03	Fuerza de pie
Track 04	Equilibrio	Track 04	Equilibrio
Track 05	Core – Abdominales	Track 07	Apertura de caderas
Track 06	Core – Espalda	Track 08	Torsiones
Track 08	Torsiones		Flexiones hacia delante/ Isquiotibiales
Tiempo total	41:20	Tiempo total	42:17
Track 10	Relajación/ Meditación	Track 10	Relajación/ Meditación

NOTA:

- Los tiempos anteriores se han calculado excluyendo el Track de Relajación/Meditación. Por favor, enseña el Track de Relajación/ Meditación al final de tu sesión y adaptarlo para que encaje en tu clase.
- Ahora tienes la opción de impartir el Track 5, Apertura de caderas, en la posición del Track 7, después del track de Core – Espalda.
- Si utilizas el track de Tai Chi, ajusta tu playlist según corresponda.

DANOS TU FEEDBACK

Dinos lo que piensas de esta coreografía.
Entra en: lesmills.com/release-feedback

CLAVE

Alt	Alternar	At	atrás
PCD	Parte del Cuerpo y Dirección	Negrita	Señales obligatorias
cts	cuentas musicales	Ad	Adelante
IzyD	izquierda y derecha	min	Minutos
Pose	Posiciones explicadas en el manual del programa	Seq	Secuencia (repetición de un ejercicio o posición)

ENSEÑAR ESTA COREOGRAFÍA

¿Durante cuánto tiempo debería utilizar esta coreografía?

Enseña la coreografía completa durante un mínimo de 2 semanas y un máximo de 4 y después empieza a integrar otros tracks. Así no sólo te asegurarás de estar ofreciendo variedad en la secuencia de ejercicios y la música, sino que los participantes también experimentarán la magia, el entusiasmo y el efecto de entreno de los tracks del nuevo lanzamiento.



BODYBALANCE 103



Fila de atrás Iz-D: Eileen Post, Joash Fahitua, Khiran Huston, Charlotte Ranque, Michelle Estrada
Fila de delante Iz-D: Fraser Beck, Berti Voigt, Andy Zhang

PRESENTERS

Andy Zhang (China)
Berti Voigt (Alemania)
Charlotte Ranque (Francia)
Eileen Post (Alemania)
Fraser Beck (Nueva Zelanda)
Joash Fahitua (Nueva Zelanda)
Khiran Huston (Nueva Zelanda)
Michelle Estrada (Estados Unidos)

CRÉDITOS

Directora creativa – Kylie Gates
Creative Team – Dr. Jackie Mills y
Diana Archer Mills
Technical Consultant – Andrew Newmarch
Program Coaches – Diana Archer Mills y
Kylie Gates
Production Coordinator – Laura Jackson

¡Hola, maravillosa familia de BODYBALANCE! En este momento estamos a dos semanas de las Navidades y nos sentimos totalmente dichosas por poder pasar tanto tiempo juntas trabajando en la próxima coreografía, que filmaremos el año que viene. ¡Por fin un verano soleado en Auckland! Hacer la coreografía en el exterior siempre es divertido. Pero esperad al 104...

Crear BODYBALANCE 103 fue una experiencia completamente diferente. Frío y húmedo, y volvimos a estar separadas gran parte del trimestre. Sentimos que era la coreografía adecuada, así que la creamos, aún más interna, aún más en calma. Cuando la practicamos y la escuchamos, surgió el tema del amor propio; cuán a menudo buscamos fuera el amor y la aceptación, cuando somos los únicos que tenemos el mejor amor para darnos a nosotros mismos. Esto, junto con la profunda sensación (lo siento, va a sonar un poco raro) de que somos dichosas sólo por existir, y que la existencia es siempre un equilibrio entre sufrimiento y alegría.

La música tiene muchos movimientos de tristeza y seguimos reflejando las emociones de esta coreografía, para nosotras, un privilegio conservar, sentir, aceptar y luego soltar. Salíamos de cada práctica sintiendo aún más aprecio por el estilo inspirador de la clase.

Bien, ya son suficientes palabras... ¿cómo te ha dejado esta coreografía? ¿Cómo te cautivó? Cuéntanoslo.

Siempre con amor,
DyJ

Jackie *Diana*



01. CALENTAMIENTO DE YOGA



FOCO DEL TRACK

Conecta con el cuerpo mediante la respiración para movilizar y activar el cuerpo.

MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO		CTS
0:06	V1 / Need honesty	12x8		Preparar Pose del Bebe, mirando a Iz Inhalar/Exhalar – Pose del Bebe , empujar con la punta de los dedos contra el suelo	32 64
0:54	C / That time heals	4x8	A	2x Pose de Gato/Pose de Vaca Exhalar – Pose de Gato Inhalar – Pose de Vaca	 8 8
1:10	C cont. / Time heals	4x8	A ¹	Rotación en pose del caballo D e Iz (lento) Inhalar/Exhalar – Elevar brazo D en vertical, girar el pecho hacia el frente Repetir hacia atrás, Elevar el brazo Iz	 16 16
1:26	Instr /	8x8	B	4x Rotación en pose del caballo D e Iz (rápido) Inhalar – Elevar brazo D en vertical, girar el pecho hacia el frente Exhalar – Pose del caballo , Apoyar la mano D Repetir hacia atrás, Elevar el brazo Iz ⬇ 2x Rotación en pose del caballo D e Iz (lento)	 4 4 8
1:58	V2 / Pain I feel	8x8	C	Inhalar/Exhalar – Pose del Bebe Inhalar/ Exhalar – Tumbarse en prono , sobre el estómago Inhalar/Exhalar – Pose de Baby Cobra ⬆ Perro arriba ⬇ Opción embarazadas: Pose de Gato/Pose de Vaca	16 16 32
2:30	C / That time heals	4x8	C ¹	Inhalar/Exhalar – Desde Perro arriba, Pose de Baby Cobra o Pose de Vaca , movilizar el cuello de forma libre	32
2:46	C cont. / Time heals	4x8	A ¹	Inhalar/Exhalar – Perro abajo , pedalear con los pies	32
3:02	Instr /	16x8	C	2x Secuencia Perro a 3 apoyos con apertura de cadera, lunge D e Iz Inhalar/Exhalar – Perro a 3 apoyos con apertura de cadera , elevar pierna D (frontal), flexionar rodilla D Inhalar/Exhalar – Lunge D, pie D por fuera de la mano D ⬇ Lunge de rodillas D, apoyar rodilla Iz Repetir a la Iz	16 16 32
4:06	Br / _ I gave you	5x8	C ¹	Inhalar/Exhalar – Perro abajo Inhalar/Exhalar – Flexión hacia delante , caminar con los pies hacia las manos, pedalear con los pies	8 32
4:26	Br cont. / Someone like you	3x8	D	Inhalar/Exhalar – Pose de montaña extendida ⬆ Pequeña extensión de espalda	24
4:38	Outro / Pain I feel _	3x8	E	Inhalar/Exhalar – Estiramiento de pectoral , círculo de manos hacia fuera y abajo, entrelazar las manos por detrás	24



01. TIME HEALS 4:51min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

POSE DEL BEBÉ/POSE DEL GATO/VACA

Capa 1

- Bajamos a la colchoneta
- Túmbate de lado, Pose del bebé
- Rodillas separadas, puntas de los pies juntos
- Inhala con nosotros
- Siéntate con las caderas atrás hacia los talones
- Inhala y busca el Estiramiento del Gato
- Exhala, Pose de la Vaca

Capa 3

- Inhala profundo mientras alargas la columna
- Sube sobre los dedos para estirar los hombros

ROTACIÓN EN POSE DEL CABALLO

Capa 1

- Busca una Torsión
- Inhala, eleva el brazo de delante
- Ahora hacia atrás
- Puedes permanecer abajo
- Alinea tus caderas

Capa 3

- Siente el movimiento en la parte central de la columna
- Lleva tu atención a la respiración y úsala para abrir el cuerpo

POSE DE BABY COBRA/PERRO ARRIBA

Capa 1

- Empuja lento atrás hasta la Pose del Bebé
- A tu ritmo, túmbate boca abajo
- Manos bajo los hombros
- **Contrae los glúteos para la Pose de Baby Cobra**
- O quizás quieres empujar lento para subir al Perro arriba

Capa 3

- Mueve los hombros y moviliza el cuello
- Averigua qué es lo que necesita tu cuerpo hoy

PERRO ABAJO

Capa 1

- Empuja atrás, rodillas, puntas, Perro abajo
- Empuja las caderas arriba
- Eleva la parte baja del abdomen

Capa 3

- Pedalea con los pies si te sientes bien

SECUENCIA PERRO A 3 APOYOS CON CADERA ABIERTA, LUNGE

Capa 1

- Eleva la pierna de delante en el Perro a 3 apoyos
- Inhala, abre las caderas
- Exhala, flexiona la rodilla, contrae los glúteos, alinea los hombros hacia el frente
- Inhala, extiende desde el Lunge
- Exhala, eleva el pecho en el Lunge

Capa 3

- Respiramos y exploramos nuestras caderas
- Alargamos la pierna de apoyo

FLEXIÓN HACIA DELANTE, MONTAÑA EXTENDIDA, ESTIRAMIENTO DE PECTORAL

Capa 1

- Camina con los pies hacia las manos
- Flexión hacia delante
- **Flexiona las rodillas**
- **Mete el ombligo**
- Sube lento redondeando la columna
- Pose de Montaña extendida
- Círculo de brazos abajo y atrás
- Entrelaza las manos
- Abre el pecho y los hombros

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

Anima a tu clase a girar su colchoneta para que puedan verte fácilmente. Es esencial usar señales simples y claras para que tus participantes se muevan y calienten rápidamente. Recuerda, puedes pausar tu enseñanza para permitirles que exploren la música y cómo sienten hoy sus cuerpos. Hay mucho tiempo y espacio para profundizar en tu enseñanza a lo largo de la clase. Diles que en este Calentamiento podrán conectar con sus cuerpos mediante la respiración y la exploración.

Estas poses movilizan y despiertan la columna, los hombros, el core y las caderas, preparando a los participantes para la clase. Da opciones y niveles de rango de movimiento para que puedan escoger el más adecuado para ellos hoy.



Respiración y movimiento para crear fuerza, alargamiento, calidez, apertura y fluidez.

BODYBALANCE 103



02. WHERE I WANT TO BE 5:31min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

POSE DE LA MONTAÑA – FLEXIÓN LATERAL – ESTIRAMIENTO DE PECTORAL

Capa 1

- Suelta las manos
- Pies juntos o a la anchura de las caderas
- Respira y eleva los brazos, Pose de Montaña extendida
- **Exhala, contrae los glúteos**
- Inhala, Flexión lateral hacia el frente
- Exhala, Pose de Montaña extendida
- Flexión lateral hacia la parte de atrás de la sala
- Repetimos – puedes moverte a tu ritmo
- Extensión de espalda – **contrae los glúteos**
- Círculo con las manos abajo y atrás – Estiramiento de pectoral

Capa 3

- Opción de bajar un brazo
- Sujeta la muñeca y extiende si quieres más intensidad

POSE DE MONTAÑA EXTENDIDA A FLEXIÓN HACIA DELANTE

Capa 1

- Realizamos la secuencia
- Inhala, Pose de Montaña extendida, manos sobre la cabeza
- Exhala, círculo de brazos hacia fuera
- **Flexiona las rodillas** y Flexión hacia delante
- **Mete el ombligo**

Capa 3

- Mete la barbilla para relajar el cuello
- Ahora que estamos fluyendo, llevamos la energía hacia el cuerpo
- Ya conoces todos los movimientos – disfrútalos

EXTENSIÓN DE LA ESPALDA PLANA

Capa 1

- Inhala, manos hacia las tibias
- Extensión de la espalda plana
- Exhala, flexiona de nuevo
- Opción de extender los brazos delante
- **Contrae el core**
- Barbilla dentro

Capa 3

- La respiración que nos ancla
- La respiración nos lleva de una pose a la siguiente, manteniéndonos fuertes
- Siente tu fuerza interior

LUNGE DE RODILLAS Y ARRASTRE DE BRAZO SOBRE LA CABEZA

Capa 1

- Inhala, pierna de delante a Lunge
- Apoya la rodilla, eleva el pecho
- Exhala, eleva los brazos sobre la cabeza
- **Contrae los glúteos**
- Opción de mantener la rodilla fuera del suelo

Capa 3

- Respira para crear fuerza
- Siente la energía al elevarte

PERRO ABAJO

Capa 1

- Inhala, Lunge de nuevo, eleva el pecho
- Exhala, empuja atrás a Perro abajo
- Caderas arriba

Capa 3

- Siente los 10 dedos en la colchoneta

POSE DE TABLA

Capa 1

- Inhala, redondea hacia delante, Pose de Tabla
- Rodillas abajo
- Mete el ombligo mientras subes redondeando
- **Contrae el core**

POSE DEL COCODRILO

Capa 1

- Pose del Cocodrilo
- Codos hacia dentro
- Baja hasta la mitad
- Opción para embarazadas: Pose del Gato/Vaca

Capa 3

- Baja con control

POSE DE BABY COBRA/PERRO ARRIBA

Capa 1

- Caderas abajo, hombros atrás
- Pose de Baby Cobra
- **Contrae los glúteos**

Capa 3

- Libera tus emociones al abrir tu corazón



02. WHERE I WANT TO BE 5:31min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

Empezamos con señales de Alineación, estableciendo la pose de Montaña extendida, pasando a una flexión lateral para calentar antes de la secuencia. Enséñales a contraer los glúteos para estabilizar el cuerpo.

Cuando empieces la secuencia, céntrate en las señales obligatorias para que todos puedan seguirte fácilmente, durante la primera ronda. Esto significa señales claras de la Capa 1 (Nombre de la pose, Alineación, Parte del cuerpo y Dirección (PCD) con la excepción de la respiración. Recuerda, tus participantes están respirando. Queremos que tengan autonomía sobre su entreno ¡y eso surge de comprender la secuencia PRIMERO!

En cuando las opciones para embarazadas, da a los participantes la opción para pasar a la Pose del Gato/Vaca cuando tú estés en la Pose de Baby Cobra/Perro arriba. Anímales a usar la Pose del Cocodrilo para mejorar la fuerza de su tren superior. Esto servirá para cualquier mujer que pueda llegar tarde a tu clase o que no se sienta cómoda preguntándote las opciones al inicio de la sesión. Si te das cuenta de que alguien está escogiendo las opciones, podrás adaptar el resto de la clase a esas personas.

Cuando tus participantes hayan comprendido la secuencia, añade el patrón de la respiración en la 2ª y 3ª ronda. Por supuesto, tus participantes habituales ya saben hacia dónde ir; las señales de respiración ayudarán a tus participantes más nuevos a comprender la información. Tenemos la opción avanzada de extender los brazos delante en la Extensión de espalda plana. Enséñales que pueden mantener las manos juntas o separadas y el core fuerte.

Recuerda, el foco que utilices en cada ronda debe resultarte auténtico. A medida que practiques la coreografía, sé consciente de las sensaciones que percibes en tu cuerpo física, mental y emocionalmente, en lo que se refiere a la secuencia y a la música. Después varía estos focos para adaptarlos a tu práctica y a tu tipo de enseñanza. Conecta con tus participantes mediante una enseñanza auténtica, relevante y alentadora.



03. FUERZA DE PIE



FOCO DEL TRACK

Aumentar la potencia y la energía en todo el cuerpo.

MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO		CTS
0:00	V1 / _ There's a wall	3x8	A	Inhalar/Exhalar – Pose Intensa , mirando a lz	24
0:23	V1 cont. / _ I don't mean	3x8	B	Inhalar/Exhalar – Guerrero 1 lz, pierna frontal paso atrás, brazos sobre la cabeza	24
0:47	C / Like a satellite	4x8	B¹	Secuencia Guerrero 1 con torsión lz Inhalar/Exhalar – Girar el pecho hacia atrás , brazos a los lados, palmas empujan hacia abajo	8
				Inhalar/Exhalar – Elevar brazos en 'V' , palmas arriba	8
				Inhalar/Exhalar – Brazos a los lados , palmas empujan abajo	8
				Inhalar/Exhalar – Elevar brazos en 'V' , palmas arriba	8
1:18	V2 / _ Let's not	2¼x8	C	Inhalar/ Exhalar – Guerrero 2 lz, girar para mirar al frente, Flexionar rodilla lz, brazos a los lados ⬆ Elevar talón lz	18
1:35	V2 cont. / I'm alright with this	1x8	D	Inhalar/Exhalar – Guerrero 2 extendido lz, codo a muslo o mano a tobillo	8
1:43	C / Like a satellite	2x8	D¹	Inhalar/Exhalar – Elevar el brazo lz ⬇ Codo lz a muslo	16
1:59	C cont. / Headlights	2x8	E	Inhalar/Exhalar – Guerrero 2 Maravilloso lz, elevar tronco, hombros sobre caderas, brazos en 'V'	16
2:14	Br / _ Not here to	4x8	F	2x Guerrero 2 extendido, Guerrero 2 Maravilloso lz Inhalar/Exhalar – Guerrero 2 extendido lz, brazos sobre la cabeza o Brazo lz sobre el muslo Inhalar/Exhalar – Guerrero 2 Maravilloso lz, elevar tronco, brazos en 'V'	8
					8
2:46	C cont. / Headlights	6x8	G	3x Guerrero 2 extendido, Triángulo Inverso lz Inhalar/Exhalar – Guerrero 2 extendido lz, brazos sobre la cabeza o Brazo lz sobre el muslo Inhalar/Exhalar – Triángulo Inverso lz, estirar pierna lz, Flexión lateral D, brazos sobre la cabeza ⬇ Brazo D a pierna D	8
					8
3:33	V3 / _ There's a wall	3x8	A	Repetir Pose Intensa , mirando a D	24
3:56	V1 cont. / _ I don't mean	3x8	B	Repetir Guerrero 1 D, pierna frontal paso atrás, brazos sobre la cabeza	24
4:19	C / Like a satellite	4x8	B¹	Repetir Secuencia Guerrero 1 con torsión D	32
4:50	V2 / _ Let's not	2¼x8	C	Repetir Guerrero 2 d, flexionar rodilla, brazos a los lados ⬆ elevar talón D	18
5:08	V2 cont. / I'm alright with this	1x8	D	Repetir Guerrero 2 extendido D	8
5:16	C / Like a satellite	2x8	D¹	Repetir Elevar el brazo D	16
5:31	C cont. / Headlights	2x8	E	Repetir Guerrero 2 Maravilloso 2 D	16
5:47	Br / _ Not here to	4x8	F	Repetir 2x Guerrero 2 extendido, Guerrero 2 Maravilloso D	32
6:18	C cont. / Headlights	6x8	G	Repetir 3x Guerrero 2 extendido, Triángulo Inverso D	48



03. SATELLITE 7:08min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

POSE INTENSA

Capa 1

- En la colchoneta, de perfil
- Pies juntos
- Pose Intensa – inhala, eleva los brazos
- Siéntate con las caderas atrás y abajo
- Inhala y abre tus brazos
- Exhala, mete el coxis
- Mete el ombligo hacia dentro y hacia arriba

Capa 3

- Vamos a crear un poco de calor en las piernas

SECUENCIA GUERRERO 1 CON TORSIÓN

Capa 1

- Inhala, pierna derecha hacia atrás
- Busca una posición en la que puedas empujar el pie de atrás abajo y alinear las caderas al frente
- Rodilla de delante sobre el tobillo
- Ajusta si lo necesitas
- Rotamos hacia la parte de atrás de la sala, confía en mi voz
- Inhala, empuja las palmas abajo al rotar
- Exhala, aguanta
- Inhala, eleva los brazos arriba
- Exhala, aguanta
- Una vez más, inhala, empuja las manos y los pies hacia abajo
- Inhala, eleva los brazos

Capa 3

- Rota desde la parte superior de la columna, fijando el tren inferior
- Empuja lejos todo eso de lo que quieres deshacerte
- Abraza toda esa belleza
- ¿Sientes la fuerza en tus piernas y tu core?

SECUENCIA GUERRERO 2 EXTENDIDO, GUERRERO MARAVILLOSO, TRIÁNGULO

Capa 1

- Gira hacia el frente, Guerrero 2
- Flexiona la pierna derecha, opción de elevar el talón
- Rodilla sobre el tobillo
- Empuja la rodilla hacia fuera sobre la punta del pie y alinea las caderas hacia el frente
- Opción de llevar el pie de delante ligeramente hacia delante para crear más espacio
- Extiende tu Guerrero, codo sobre el muslo o el tobillo
- Sigue aquí o inhala y eleva el brazo de abajo
- Brace your core to stabilize your lower body
- Empuja hacia la parte externa del pie para crear un Guerrero fuerte
- Eleva hasta el Guerrero Maravilloso
- Inhala, eleva los brazos
- Exhala, relaja los hombros abajo
- Inhala, extiende tu Guerrero
- Exhala, brazo y pierna en una línea
- Inhala, Guerrero Maravilloso
- Pose del Triángulo inverso – mantén los brazos arriba o apoya la mano sobre la pierna

Capa 3

- Respira y extiende tu Guerrero
- Quédate abajo, Guerrero Maravilloso, siente la libertad
- Estos son tus brazos maravillosos – ¿fluimos?
- Puedes elevar tu mirada hacia el techo
- Siente el fuego en tus piernas – estamos creando más fuerza
- ¿Puedes extender más lejos y hundirte más?
- Vamos a expresar nuestras sensaciones a través de nuestros movimientos



03. SATELLITE 7:08min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

Tanto en la Pose Intensa como en el Guerrero 1, usa señales de la Capa 1 para establecer la Alineación y la Respiración y crear la base del tren inferior. Ofrece la opción de separar el pie de atrás o reducir la distancia para alinear las caderas hacia el frente y crear más espacio en tu cuerpo. Desde esta base, podemos movilizar el tren superior con la Rotación torácica hacia la parte posterior de la sala. Enseña a los participantes usando señales previas de “¿qué viene ahora?” y sigue con tu voz mientras les enseñas que han de rotar. Es una Rotación súper desafiante, así que cuando enseñes los movimientos de elevación y descenso de los brazos, enseña la respiración para permitir a los participantes moverse y buscar pequeños espacios y libertad en sus cuerpos.

La Secuencia de Guerrero 2 es súper fuerte. Una vez más, necesitamos señales básicas de la Capa 1 para establecer la Alineación, la Respiración y las opciones. Enséñales a buscar el límite con el pie de delante si sienten tensión en sus caderas. La secuencia pasa del Guerrero extendido al Guerrero Maravilloso, progresando al Triángulo inverso. Adapta tu enseñanza a las necesidades de tus alumnos. Pueden ir a la Pose del Triángulo invereso siempre que lo necesiten, así que ofrece esta opción enseguida para que puedan mejorar su fuerza y su resistencia. Además, la opción de los brazos es suya; los dos brazos arriba o una mano apoyada. Da autonomía a tus participantes sobre sus opciones para que tengan éxito en su experiencia general.

Comparte tu disfrute por la forma en que esta canción conecta contigo y tu cuerpo con unas sensaciones fantásticas. La respiración es lo que une esta secuencia de poses; intenta respirar en cada pose, así como dirigir cada transición con la respiración.

Y por último, ¿cómo vas a demostrar tu pasión y disfrute respirando y moviéndote de esta forma?



04. EQUILIBRIO



FOCO DEL TRACK

Una enseñanza inclusiva en la que todos tienen una opción y, en consecuencia, su propia experiencia.

MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		CTS	
		7x8	A	Inhalar/Exhalar – Pose de la montaña , mirando al frente	
0:24	V1 / _ I loved it when you smiled	8x8	B	Secuencia Equilibrio Iz (lento) Inhalar/Exhalar – Pose Rodilla al pecho Iz, Rodilla Iz al pecho, manos a la rodilla Iz o cruzadas sobre el pecho Inhalar/Exhalar – Elevación pierna lateral Iz, Rodilla Iz hacia la Iz, Mano Iz a la parte alta de la tibia Iz, Brazo D hacia la D o manos no cruzadas, de clavículas hacia hombro	16
0:40	V1 cont. / _ I loved it when you talked			Inhalar/Exhalar – Pose de la flor Iz, Mano Iz a muslo Iz o brazos a los lados Inhalar/Exhalar – Guerrero 3 Iz, brazos a los lados del cuerpo, palmas abajo	16
0:56	V2 / _ I loved it when you smiled (faster beat)	16x8	B¹	4x Secuencia Equilibrio Iz (rápido) Inhalar/Exhalar – Pose Rodilla al pecho Iz, Rodilla Iz al pecho, manos a la rodilla Iz o cruzadas sobre el pecho Inhalar/Exhalar – Elevación pierna lateral Iz, Rodilla Iz hacia la Iz, Mano Iz a la parte alta de la tibia Iz, Brazo D hacia la D o manos no cruzadas, de clavículas a hombros Inhalar/Exhalar – Pose de la flor Iz, Mano Iz a muslo Iz o brazos a los lados Inhalar/Exhalar – Guerrero 3 Iz, brazos a los lados del cuerpo, palmas abajo	8
2:00	V3 / _ I loved it when you smiled	8x8	B	Repetir Secuencia Equilibrio D (lento)	64
2:32	Instr /	12x8	B¹	Repetir 4x Secuencia Equilibrio D (rápido)	128
3:36	Outro / (Softer instr)	12x8	C	Inhalar/Exhalar – Brazos sobre la cabeza , elevar talones Inhalar/Exhalar – Pose la bajada del ángel , abrir brazos a los lados y bajarlos	16
					80



04. I CAN'T BELIEVE I HAD YOU 4:26min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

SECUENCIA EQUILIBRIO

Capa 1

- Pose de la Montaña
- Inhala, lleva todo hacia la línea media
- Exhala, fija tu mirada, calma tu respiración
- Inhala, mantén tu rodilla derecha en el suelo o las manos en los hombros
- Exhala, busca más estabilidad
- Abre la rodilla hacia la pared lateral, inhala
- Inhala, Pose de la Flor, lleva la rodilla atrás
- Desenvuelve lento hacia el Guerrero 3
- Hombros y caderas alineados hacia el suelo
- Ahora vamos a hacerlo más rápido

Capa 3

- Si quieres liberar los brazos, cruza hacia los hombros, abre y suelta
- Busca libertad en tu cuerpo
- Si necesitas tocar abajo, 've a por ello'
- No se trata de perfección, sino de cómo se siente
- Busca un punto de anclaje en el suelo
- Baja lento, disfruta del viaje
- Usa tus brazos como unas alas y vuela
- Hazlo como un baile

POSE LA BAJADA DEL ÁNGEL

Capa 1

- Pose de la Bajada del Ángel
- Pies juntos
- Inhala, eleva los talones, eleva los brazos
- Exhala, baja lento los brazos hasta la altura de la cadera
- **Contrae los glúteos** y entre las escápulas
- Abre el pecho

Capa 3

- Exhala, abre tu corazón, tu anahata, el chakra de tu corazón
- Sé amable contigo mismo, acéptate y acepta la parte del viaje en la que te encuentras

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

Para crear unas poses de equilibrio fuertes y estables, debemos usar y enseñar la respiración. El objetivo es que los participantes no solo sientan la respiración en sus poses, sino también que les permite ir más lejos, o permanecer algo más de tiempo. La respiración también puede llevarte de una pose a otra. La respiración es la vía hacia la 'Concentración', nuestra C del ABC de BODYBALANCE, para el viaje hacia el interior. Deja que tus participantes permanezcan conectados con la respiración mientras se mueven, integrando las señales de Respiración y las de Alineación.

Preparamos a los participantes enseñando la secuencia despacio, usando señales claras de parte del cuerpo y dirección, de forma que no necesiten darse la vuelta para verte. De esta forma, pueden centrarse en tu voz mientras ésta 'los guía' e las poses y concentrarse en su propia experiencia.

Enseña desde un lugar de ánimo. Observa a tu clase y valora su esfuerzo. No importa las opciones que hayan elegido tus participantes, en qué posición mantienen la pose, o si tocan abajo con frecuencia, celebra su esfuerzo. Están aquí, intentándolo, y todo es cuestión de práctica.



05. CORE – ABDOMINALES



FOCO DEL TRACK

Estabilidad de la pelvis en todos los movimientos y enseñar la respiración para mejorar nuestro control.

MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		CTS
0:00	V / Give me one	4x8	Tumbarse en posición supina, separar rodillas, puntas de los pies juntas, dedos en las sienes, mirando a lz ⬇️ Opción embarazadas: Sobre codos	32
0:15	Instr / (Faster beat)	4x8	A 4x Crunch rana pilates triple rebote Inhalar – Crunch con 3x Rebotes , extendiendo hacia los pies, Palmas juntas Exhalar – Piernas a 45° , bajar la parte alta del cuerpo, dedos en las sienes ⬇️ Flexionar rodillas, toque punta de los pies en el suelo ⬇️ Opción embarazadas: 3x Rebotes piernas hacia el tronco, toque punta de los pies en el suelo	6 2
0:31	Instr / Baby _ (beat)	4x8	A ¹ 4x Crunch rana pilates triple rebote con extensión de brazo Inhalar – Crunch con 3x Rebotes , extendiendo hacia los pies, Palmas juntas Exhalar – Piernas a 45° , brazos sobre la cabeza, bajar la parte alta del cuerpo, Palmas juntas ⬇️ Flexionar rodillas, toque punta de los pies en el suelo	6 2
0:46	C / More chance _ (distorted/ chopped vocals)	8x8	A ² Repetir 8x Crunch rana pilates triple rebote con extensión de brazo ⬆️ C-Crunch, separar el sacro del suelo	64
1:17	Instr / (Slower beat)	8x8	B 4x Doble bajada de piernas (lento) Exhalar – Desde 90°, bajar piernas a 45° Inhalar – Piernas vuelven a 90° ⬇️ Flexionar rodillas ⬇️ Opción embarazadas: Separar rodillas, pies juntos, toque punta de los pies en el suelo, y elevar	8 8
1:48	C / More chance _ (faster beat)	8x8	B ¹ 8x Doble bajada de piernas (rápido) Exhalar – Desde 90°, bajar piernas a 45° Inhalar – Piernas vuelven a 90° ⬆️ Reverse Crunch, separar el sacro del suelo ⬇️ Flexionar rodillas ⬇️ Opción embarazadas: Separar rodillas, pies juntos, toque punta de los pies en el suelo, y elevar	4 4
2:19	V / Give me one	8x8	B ² 8x Doble bajada de piernas (3/1) Exhalar – Desde 90°, bajar piernas a 45° Inhalar – Piernas vuelven a 90° ⬆️ Reverse Crunch, separar el sacro del suelo ⬇️ Flexionar rodillas ⬇️ Opción embarazadas: sobre manos, separar rodillas, pies en el suelo, deslizar pies lejos y recogerlos	6 2
2:50	Outro / (Slower beat)	8x8	C Inhalar/Exhalar – Bajar Piernas a 45° Inhalar/Exhalar – Aguantar en Crunch , extender brazos a los lados de las piernas ⬇️ flexionar rodillas ⬇️ Opción embarazadas: Sobre codos, Flexionar rodillas y separarlas, pies juntos a la altura de las rodillas	16 48



05. HEARTBEAT 3:23min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

CRUNCH RANA PILATES

Capa 1

- De perfil, tumbate boca arriba para el Crunch Rana
- Rodillas sobre las caderas, dedos en las sienes
- Crunch triple rebote y extiende las piernas a 45 grados
- **Empuja la zona lumbar hacia el suelo al extender las piernas**
- Separa los hombros del suelo, barbilla dentro
- Empieza a extender los brazos sobre la cabeza
- Inhala por la nariz y exhala por la boca
- **Costillas hacia las caderas en el crunch**
- Intenta separar el coxis del suelo en los Crunches
- **Mantén el control contrayendo el abdomen**
- Si tu zona lumbar se separa del suelo, flexiona las rodillas a 90 grados

Capa 3

- Exhala, extiende tus manos más lejos para desafiarte

DOBLE BAJADA DE PIERNAS

Capa 1

- Bajada de piernas, brazos separados
- Empuja la parte posterior de los hombros hacia el suelo para estabilizar el cuerpo
- **Brace the abs and press lower back towards the floor**
- Flexiona las rodillas si lo necesitas
- Vamos a movernos más rápido
- Intenta separar el coxis del suelo
- Último reto – piernas a 45 grados, rodillas sobre las caderas

Capa 3

- Exhala al bajar las piernas e inhala mientras mantienes las piernas justo sobre las caderas
- La fuerza está en nuestra respiración
- Sé que es desafiante – sé que puedes; sé que podrás

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

Ofrece opciones para embarazadas cuando empiece el track. Observa e identifica si alguien las utiliza. Hazles ver que los tienes en cuenta, verbalmente o con una sonrisa.

Asegúrate siempre de comprobar las 3 Bs (Espalda (*Back*), Ombligo (*Belly*) y Respiración (*Breath*)) en cada movimiento. Los músculos de la parte baja del abdomen tienen que reaccionar y activarse para estabilizar las caderas y la pelvis mientras establecemos los movimientos de Crunch Rana y las Bajadas de piernas.

Recordar a los participantes que aprieten el abdomen y que mantengan la zona lumbar cerca del suelo les ayudará a moverse con una alineación segura y efectiva; y también recordarles constantemente que utilicen una respiración potente (inhala por la nariz y exhala por la boca), especialmente cuando empiecen a sentir la fatiga.

Usa señales de ánimo para ayudar a tus participantes a conectar con sus cuerpos y a descubrir de lo que son capaces. A menudo se sorprenden y sabemos que los resultados merecen la pena... ¡Disfruta!



06. CORE – ESPALDA



FOCO DEL TRACK

Apertura activa y fuerza de la parte posterior del cuerpo.

MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		CTS
0:00	Intro /	32x8 A	4x Hover Lateral Iz y D Inhalar/Exhalar – Hover Lateral Iz, Antebrazo Iz en el suelo, codo debajo de hombro, Brazo D en vertical, Rodilla Iz flexionada en el suelo, mirando al frente ⬆ Posición en tijeras, ambas piernas estiradas ⬆ Elevar pierna D (la de encima) ⬇ Opción embarazadas/ ⬇ Flexionar rodillas y apilarlas Inhalar/Exhalar – Repetir Hover Lateral hacia atrás , bajar el antebrazo D, pasar a hover, girar hacia atrás, elevar el brazo Iz Tras la primera rep (Iz y D) Opción coger la rodilla de encima o sobre puntas y piernas estiradas Últ. rep hacia atrás – 24cts	32 32
2:29	(Distorted vocals cont.)	1x8 B	Pasar a Pose del caballo	8
2:33	(Shaker)	8x8 C	2x Aguja en diagonal 7x Rebotes (D e Iz) Inhalar/Exhalar – Aguja en diagonal 7x Rebotes D, brazo D, Extender pierna Iz en diagonal Inhalar/Exhalar – Bajar a Pose del caballo ⬇ las dos manos en el suelo Repetir a la Iz	14 2 16
3:12	(Just piano) Note: Halfway point “ Don’t you think” – 3:51	16x8 D	Seguir con Aguja en diagonal 7x Rebotes (D e Iz) o Pose de medio arco de rodillas D – Extender el brazo D atrás, coger el tobillo D Repetir a la Iz, cambiando entre los lados cada uno a su ritmo ⬇ Pose Escorpión D – manos en el suelo o mano D en la cadera, elevar rodilla Iz, pie en flex, cambio de lado sin ritmo marcado	32 96
4:28	(Shaker)	20x8 D ¹	Inhalar/Exhalar – Pose de medio arco D, tumbarse en posición supina, manos D a tobillo D Repetir a la Iz, aguantando/cambiando de lado cada uno a su propio ritmo ⬆ pose del arco completa ⬇ Opción embarazadas: Pose camello, descansar en Pose del Bebe si se necesita	160
6:04	Outro / (Vocals stop)	4x8 B ¹	Subir a Pose del caballo Inhalar/Exhalar – Pose de Gato Inhalar/Exhalar – Pose de Vaca Ritmo personal	32



06. MUM 6:27min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

HOVER LATERAL

Capa 1

- Coloca el codo debajo del hombro
- Elige tu opción: flexiona la rodilla de abajo, extiende la pierna de arriba o un pie delante del otro
- Aleja la cadera del suelo
- Conecta con tu respiración
- Contre fuerte el core
- Opción de sujetar una rodilla, contrae los glúteos para llevar las caderas delante
- El siguiente nivel es sujetar el pie y extender la pierna hacia el techo
- Empuja desde el antebrazo para crear más fuerza

Capa 3

- ¿Hasta dónde quieres llevar tu Hover lateral hoy?
- Busca el control mientras te mueves
- Aumentamos nuestra fuerza al permanecer conectados con la respiración
- Envía la energía hacia arriba

AGUJA DE RODILLAS/POSE DE MEDIO ARCO DE RODILLAS

Capa 1

- Ve a la Pose del Caballo
- Manos a la anchura de los hombros
- La pierna de delante y el brazo de atrás rebotan 7 veces a 45 grados y cambia
- **Contrae el abdomen y los glúteos para estabilizar**
- Sigue trabajando la fuerza o ve al Medio arco para trabajar la movilidad
- Extiende y sujeta un pie o apoya la mano en la espalda
- Empuja el pie hacia la mano y eleva el pecho

Capa 3

- Tienes autonomía total para combinar los movimientos; comprueba qué necesita tu cuerpo hoy
- Trabajo de fuerza y movilidad para una postura preciosa

POSE DE MEDIO ARCO

Capa 1

- Túmbate boca abajo para la Pose de Medio arco
- Opción para embarazadas: Pose del Camello
- Extiende el brazo de delante atrás, sujeta tu tobillo
- **Contrae los glúteos** para proteger tu zona lumbar
- Separa el pecho y el muslo del suelo
- Si te sientes aventurero, busca el Arco completo
- Las dos manos en los tobillos, respira hacia el pecho
- Tómate un descanso y recupera en cualquier momento que lo necesites
- Cuando estés listo, compensa estirando en la Pose del Gato y la Vaca

Capa 3

- Empuja el pie hacia la mano para crear potencia en el cuerpo
- Es tu momento para jugar y explorar
- Flexiona activamente el pie, mantén la respiración
- La potencia surge desde el tren inferior
- Estamos despegando las capas de tejido del diafragma y el esternón, aumentando nuestra capacidad pulmonar – llenando nuestros cuerpos de energía y vitalidad

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

Cuando enseñes a tus participantes progresivamente lo que han de hacer en las 3 poses (Hover lateral, Pose del Caballo y Pose del Arco), usa un lenguaje que les invite a explorar y jugar con diferentes poses. Tienen autonomía sobre la variación y el ritmo de la pose – en el beat o fuera del beat, más lento o un poco más rápido. Al ofrecer opciones de las poses, los participantes pueden ver y sentir lo que es posible en ese momento en sus cuerpos para que puedan estar presentes, porque ya sabemos que cada día es diferente.

Enseña siempre la respiración para ayudarles a mantener las poses.



07. APERTURA DE CADERAS



FOCO DEL TRACK

Respiración y aceptación para mantener las poses.

MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		CTS
0:12	V1 / This is illogical	2x8	Preparar Pose de Rana , mirando al frente	16
		8x8	A Inhalar/Exhalar – Pose de Rana ↴ Opción embarazadas/ ↴ Pose del bebe con rodillas separadas	64
		4x8	A ¹ Inhalar/Exhalar – Pose de Rana con movimientos de cuello/hombro . Mover el cuello y mover los hombros como se desee En últ. 4cts, pasar a pose 90/90	32
1:29	V2 / _ Are you the way	4x8	B Secuencia 90/90 (Iz y D) (lento) Inhalar/Exhalar – Pose 90/90 Iz, mirando a Iz, tronco cae ahcia delante, manos sobre antebrazos en el suelo Repetir a D, coger las rodillas, rodar hacia la D a pose 90/90 D	16 16
1:54	C / More than friends	4x8	B ¹ 2x Pose 90/90 con elevación de cadera (Iz y D) Inhalar – Rodar hacia la Iz , Pose 90/90 Iz, manos por detrás en el suelo Exhalar – Elevar cadera Repetir a la D	4 4 8
2:20	Instr /	8x8	C Inhalar/Exhalar – Pose del cisne Iz, rodar atrás hacia la Iz ↱ Pose del cisne extendida Iz o estiramiento de cuádriceps (mano D hacia tobillo D) ↴ pose 90/90 Iz	64
3:11	C / More than friends	8x8	C ¹ 4x Movimiento fluido en pose del cisne Iz Exhalar – Pose del cisne Iz con el pecho hacia delante, manos en el suelo debajo de los hombros, o fuera del suelo Inhalar – elevar el pecho After 2 reps, ↱ Opción a entrelazar las manos por detrás durante el movimiento	8 8
4:01	V3 / _ Are you the way	4x8	B Repetir Secuencia 90/90 (D e Iz) (lento)	32
4:27	C / More than friends	4x8	B ¹ Repetir 2x Pose 90/90 con elevación de cadera (D e Iz)	32
4:52	Instr /	8x8	C Repetir Pose del cisne D	64
5:43	C / More than friends	8x8	C ¹ Repetir 4x Movimiento fluido en pose del cisne D	64



07. MORE THAN FRIENDS 6:43min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

POSE DE RANA

Capa 1

- Pose de Rana, rodillas hacia fuera
- Tobillos y rodillas alineados
- Apoya los antebrazos
- **Omblico dentro y contrae el abdomen para proteger tu zona lumbar**

Capa 3

- Aprendes a prestar atención a tu cuerpo y a tu intuición
- Quizás quieras empujar adelante y atrás
- Busca el éxito respetando el lugar en el que te encuentras hoy
- Busca libertad en tu cuello y tus hombros respirando en ese espacio

SECUENCIA 90/90

Capa 1

- Pierna derecha delante para el Estiramiento 90/90
- Rodilla y tobillo de la pierna de delante alineados
- Rodilla de atrás y caderas alineadas
- Inclínate adelante desde las caderas para sentir el estiramiento
- Muévete hacia el otro lado, estira de nuevo
- Vamos a movernos más rápido y añadimos una Elevación de cadera

Capa 3

- Estiramiento pasivo y activo

MOVIMIENTO FLUIDO EN POSE DEL CISNE

Capa 1

- Quédate en 90/90 o ve a la Pose del Cisne
- Inhala, talón hacia la ingle
- Exhala, rota la cadera de arriba hacia abajo para alinear las caderas hacia el frente
- Si quieres apoya los antebrazos o permanece erguido
- Opción de Estirar los cuádriceps
- Extiende atrás, sujeta el pie, alinea los hombros y el pecho hacia el frente
- Opción de añadir un Estiramiento de hombro al moverte
- Otra opción es eliminar las manos
- Sube y baja en la Pose del Cisne

Capa 3

- Estamos creando fuerza para unas caderas sanas
- Respira y muévete
- Podemos estirar de forma activa o pasiva; éste es tu viaje

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

Ésta es una secuencia de cadera con una coreografía preciosa en la que cada pose se fusiona con la siguiente. La estructura de nuestro cuerpo es única, así que vamos a ayudar a nuestros participantes a llegar a ese lugar de aceptación ofreciendo variaciones y animándoles a explorar todas las poses. Cuando impartas este track de Apertura de caderas todo es cuestión de actitud.

Cuando ofrecemos opciones, los participantes tienen control sobre su entreno. Esto enriquece su experiencia en la clase.



08. TORSIONES



FOCO DEL TRACK

Deja que la Torsión suceda utilizando la respiración.

MÚSICA			SECUENCIA/EJERCICIO		CTS
0:00	Intro /	2x8		Tumbarse en posición supina, mirando a lz	16
0:13	V1 / _ (Piano) You were always	10x8	A	Inhalar/Exhalar – Torsión en posición supina D, Pierna lz por encima de la D (pierna de atrás sobre la pierna frontal), dejar caer piernas al suelo, brazos a los lados en el suelo, girar la cabeza hacia atrás ⬇️ rodillas juntas	80
1:19	V2 / _ Must've known	1x8		Recoger rodillas atrás, subir a posición sentada, mirando delante	8
1:26	V2 cont. / _ amen	9x8	B	Inhalar/Exhalar – Torsión Sentada lz, Pie lz sobre el muslo D o tibia Opción embarazadas/ ⬇️ sentarse con piernas cruzadas, brazo D por encima del muslo lz ⬆️ cruzar codo D sobre el muslo lz	72
2:24	Br / Any time _	4x8	B ¹	Inhalar/Exhalar – Torsión Sentada con extensión lz, mano D por fuera del filo del pie lz, extender al frente, brazo lz extendido atrás ⬇️ Torsión Sentada	32
2:51	C / Want you here	6x8	C	Inhalar/Exhalar – Torsión abierta lz, girar el pecho a la D, brazo lz por dentro de la mano lz Inhalar/Exhalar – Torsión abierta con extensión lz, mano lz hacia el pie lz, extender hacia el frente ⬇️ Torsión abierta lz	32 16
3:30	Want you here	12x8	D	Escorpión con Torsión D Inhalar/Exhalar – Tumbarse en posición prona mirando a lz, brazo lz hacia el lado en el suelo Inhalar/Exhalar – flexionar rodilla D y elevarla, girar caderas hacia el frente, dejando el pie D aterrizar atrás ⬆️ mano lz coge el pie D ⬇️ Opción embarazadas: Tumbarse sobre el lado lz, brazo D delante en el suelo, mano D en el suelo, flexionar rodilla D, dejar que la punta del pie D caiga hacia atrás	16 80
4:44	Instr / (Beat)	2x8		Relajar el Escorpión con Torsión, empujar a sentarse, girar de cara a la D, tumbarse en posición supina	16
4:57	V3 / _ (Piano) You were always	10x8	A	Repetir torsión en posición supina lz	80
6:03	V4 / _ Must've known	1x8		Repetir recoger rodillas hacia el centro, subir a posición sentada, mirando al frente	8
6:10	V2 cont. / _ amen	9x8	B	Repetir Torsión Sentada D	72
7:09	Br / Any time _	4x8	B ¹	Repetir Torsión Sentada con Extensión D	32
7:35	C / Want you here	6x8	C	Repetir Torsión abierta y Torsión abierta con extensión D	48
8:15	Want you here	12x8	D	Repetir Escorpión con Torsión lz	96



08. AMEN 9:34min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

TORSIÓN EN POSICIÓN SUPINA

Capa 1

- Túmbate, de perfil hacia el frente de la sala
- Respira y abraza tus rodillas hacia el pecho
- Inhala, baja las rodillas hacia la parte frontal de la sala
- Exhala, ancla los hombros abajo
- Cruza la pierna de arriba por encima o extiende la pierna de arriba
- Empuja los hombros hacia el suelo

Capa 3

- Crea una preciosa rotación del cuerpo
- Explora hasta dónde te ayuda a rotar la respiración
- Disfruta de la pausa en tu viaje

TORSIÓN SENTADA/ABIERTA

Capa 1

- Sube redondeando para una Torsión sentada
- Pierna izquierda debajo, cruza el pie derecho por encima o colócalo delante
- Apoya los isquiones en el suelo
- Puedes flexionar el codo, envolver la pierna con el brazo contrario
- Respira, alarga la columna y rota los hombros
- Opción de sujetar un pie y extender la pierna y el brazo lejos
- Torsión abierta hacia el otro lado
- Puedes volver al extender la pierna

Capa 3

- Alarga la columna pra realizar nuestra Torsión hoy
- Busca alargar mientras estiras arriba y hacia fuera

ESCORPIÓN CON TORSIÓN

Capa 1

- Túmbate boca abajo
- Escorpión con torsión
- Extiende el brazo de atrás hacia fuera
- Mano de delante debajo del codo
- Inhala, flexiona la rodilla de delante y sube
- Exhala, rota las caderas para llevar el pie elevado por encima hacia el suelo
- **Contrae los glúteos** y empuja las caderas delante
- Sujeta el pie de atrás con la mano de atrás

Capa 3

- Empuja la mano de delante hacia el suelo para intensificar la Torsión
- Elige en qué quieres centrarte para encontrar la alegría y el poder del silencio en nuestro mundo siempre cambiante
- Una Torsión preciosa para tus oblicuos así como para tus caderas y tu columna
- Vamos a buscar un poco de paz

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

Este sencillo track de Torsiones crea una sensación de suavidad y calma para el cuerpo y la mente en este viaje de Yoga en el que nos sumerge la coreografía.

Siempre estamos trabajando por crear un equilibrio de energía mientras rotamos y después nos rendimos al establecernos en la pose. Movernos con la respiración es una forma preciosa de llevar la atención a cómo sentimos nuestros cuerpos.

Tómate tu tiempo para respirar y sentir el track con tus participantes. Ésta es una oportunidad maravillosa para demostrar un respeto y cuidado absolutos por la gente que a reservado tiempo en sus ocupados días para unirse a ti.



09. FLEX. HACIA DELANTE / ISQUIOTIBIALES



FOCO DEL TRACK

Crear una base con un anclaje potente permitirá que se genere libertad y espacio.

MÚSICA		SECUENCIA/EJERCICIO		CTS
0:00	Intro /	2x8	A Preparar Pose del caballo mirando a lz, paso pie lz entre las manos (pie de atrás hacia delante)	16
0:11	V1 / _ I knew I	8x8	A ¹ 4x Estiramiento de isquiotibial y cadera lz Inhalar – Estiramiento de isquiotibial lz, caderas hacia atrás, extender pierna lz, manos en el suelo 8 Exhalar – Lunge de rodillas lz, caderas hacia delante 8 ⇩ Opción embarazadas: pie lz por fuera de la mano lz	
0:55	C / Josephine	6x8	A ² Inhalar/Exhalar – Pose Split lz 48 ⇩ 3x Estiramiento de isquiotibial y cadera lz ⇩ Aguantar Estiramiento de isquiotibial	
1:28	V2 / _ Every bit of	2x8	A Re-colocar en Pose del caballo 8 Inhalar/Exhalar – Lunge de rodillas D, pie D delante 8	
1:39	V2 cont. / _ From the city	6x8	A ¹ Repetir 3x Estiramiento de isquiotibial y cadera D 48	
2:12	C / Josephine	6x8	A ² Repetir Pose Split D 48	
2:45	Instr /	2x8	B Inhalar/Exhalar – Pose del palo con piernas separadas , mirando al frente 16 ⇩ Flexionar rodillas	
2:57	Br / Ooo _ Give me	12x8	B ¹ 3x rodar a flexión lateral (D e lz) 8 Inhalar – Flexión lateral D Nota: primera Flexión lateral D 16cts Exhalar – Extender brazos delante hacia la lz 8 Repetir a la lz 16 Acabar en Flexión lateral lz	



09. JOSEPHINE 4:04min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIAL Y CADERA/ POSE SPLIT

Capa 1

- Empuja lentamente arriba desde cuadrupedia, preparándote para la Pose del Split
- Llevamos nuestra pierna de delante hacia delante
- Inhala, balancea delante para el Estiramiento de cadera
- Exhala, lleva las caderas atrás para estirar los isquiotibiales
- Flexiona las rodillas tanto como necesites
- Si vas a intentar un split completo, desliza la rodilla de atrás lejos de it
- Sigue apoyándote en tus brazos mientras respiras

Capa 3

- Una vez más, jugamos y exploramos nuestros cuerpos para abrir las caderas y los isquiotibiales
- Tu respiración es un vínculo constante para estar en tu cuerpo

POSE DEL PALO CON PIERNAS SEPARADAS/ FLEXIÓN LATERAL

Capa 1

- Busca una posición sentada
- Pose del Palo con piernas separadas
- Inhala y alarga; exhala, Flexión lateral
- Alarga delante, ve hacia el otro lado
- Rotando o caminando con las manos
- Mantén el core fuerte al moverte

Capa 3

- Busca espacio en la parte lateral del cuerpo al inhalar; exhala para dejarte llevar

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

Este track nos da la oportunidad de estirar profundamente los isquiotibiales y las caderas, progresando a la Pose de Split para empezar el track. Como en el tema que hemos utilizado durante la clase, da a los participantes opciones para que puedan ir hacia donde elijan ir hoy. Enseña la fuerza y el soporte de brazos en el split completo, además de alinear las caderas hacia el frente – todo anclado con la respiración.

Enseña las opciones en la Pose del palo con piernas separadas y Flexión lateral. Cuando los participantes comienzan su viaje hacia su interior para el track de Relajación/Meditación menos es más. Déjales espacio para sumergirse en esta preciosa canción y para sentir la energía del amor y la aceptación en la sala. ¡Precioso!



10. RELAJACIÓN / MEDITACIÓN

SLEEPING IN WITH YOU 4:23min



FOCO DEL TRACK

Crear una práctica de respiración.

Tómate tu tiempo par buscar una posición cómoda. Si necesitas beber agua o ponerte algo cálido, éste es el momento. Si quieres puedes tumbarte boca arriba; si tus rodillas están flexionadas, deja que caigan hacia dentro para relajar tu zona lumbar. Puedes tumbarte de lado, o incluso sentarte.

Vas a dedicarte un momento para centrarte, en tu respiración, mientras entramos en calma en la relajación y meditación. Cuando estés listo, me gustaría invitarte a cerrar suavemente los ojos. Inhala profundo y suave por la nariz, y exhala por la boca. Al exhalar, deja que la tensión y el estrés se disuelvan, creando un espacio para la calma y la paz interior. Sigue respirando profundo; inhala – relajación, exhala – negatividad. Siente cómo sube y baja el pecho, y cómo se eleva sutilmente y cae tu abdomen. Mientras respiras, siente que te invade una ola calmante, relajando cada parte de tu cuerpo. Desde el punto más alto de tu cabeza, hasta la punta de los dedos de tus pies. Y si tu mente se dispersa, guíala con amabilidad de nuevo hacia la respiración. Reconoce que tu respiración nutre tu cuerpo y tu mente, te ancla a ste momento presente. Así que aprovecha este momento, aprovecha para expresar gratitud por este momento de relajación y calma.

Y para llegar al final de nuestra Meditación y Relajación, sólo respira vida de nuevo hacia tu cuerpo. Recupera la sensación en los dedos de las manos y los pies y respira hacia todo tu cuerpo. Y a tu ritmo, cuando estés listo, busca una forma de sentarte lentamente. Y cuando estés sentado, deja que tus ojos sigan cerrado. Vuelve a centrarte en tu respiración y honra a tu cara con una sonrisa. Sonríe porque te has dado el regalo de nutrirte y cuidarte. Sonríe porque puedes sentir los efectos positivos de esta practica y después puedes volver siempre que quieras para buscar tu paz y rejuvenecimiento. Sonríe porque eres maravilloso,preciado, único. Tu presencia en este mundo lo convierte en un lugar mejor. Eres irremplazable; eres único en tu especie. Así que sonríe, porque te apreciamos y celebramos que existes. Y con esa sonrisa, abre tus ojos lentamente y con calma.

Ahora estás presente, completamente presente y listo para afrontar el resto de tu día con calma y claridad. Gracias por compartir este momento con nosotros. BODYBALANCE 103.



BONUS

01. CALENTAMIENTO DE TAI CHI



FOCO DEL TRACK

Céntrate en enseñar la respiración para calentar profundamente el cuerpo con amor y energía.

MÚSICA				SECUENCIA/EJERCICIO	CTS
0:05	Intro / Ooo	2x8	A	Inhalar/Exhalar – Wu Chi Amplio Demostrar Lunge hacia la D , girar hacia la D, pivotar sobre la bola del pie Iz, flexionar las dos rodillas, brazos abajo Girar hacia atrás a Wu Chi Amplio	8 4 4
0:15	V1 / Sci-fi films in	2x8	A ¹	Inhalar – Lunge D , brazos abajo Exhalar – Wu Chi Amplio , brazos abajo Inhalar – Lunge Iz , brazos abajo Exhalar – Wu Chi Amplio , brazos abajo	4 4 4 4
0:26	V1 cont. / And it's lining with a	6x8	A ²	3x Secuencia Lunge, Wu Chi Amplio (D e Iz) Inhalar – Lunge D , brazos abajo y círculo hacia la D y sobre la cabeza, al llegar arriba palmas mirando al frente Exhalar – Wu Chi Amplio, bloqueo suave , codos flexionados, bajar manos, palmas mirando al frente Repetir a la Iz	4 4 4 8
0:59	C / _ Ghost	8x8	A ³	4x Secuencia Lunge, Wu Chi Amplio con flexión (D e Iz) Inhalar – Lunge D , brazos abajo y círculo hacia la D y hasta encima de la cabeza, al llegar arriba palmas mirando al frente Exhalar – Wu Chi Amplio, bloqueo suave , codos flexionados, bajar manos hacia el suelo, palmas mirando al frente, bajar el tronco hacia delante Repetir a la Iz	4 4 4 8
1:41	V2 / Sci-fi films in	4x8	B	2x Secuencia Forma de 8 (lento) Inhalar – Brazos en 8 , extender brazos desde los lados hacia delante, tronco hacia delante, cruzar brazos, girar brazos para mirar hacia arriba, brazos hacia los lados hasta encima de la cabeza Exhalar – Brazos sobre la cabeza, piernas estiradas Inhalar/Exhalar – Wu Chi Amplio , flexionar rodillas lentamente, brazos a los lados, flexionar codos, palmas fuera	4 4 4 8
2:02	Br / Geode	8x8	B ¹	8x Secuencia Forma de 8 (rápido) Inhalar – Brazos en 8 , extender brazos desde los lados hacia delante, tronco hacia delante, cruzar brazos, girar brazos para mirar hacia arriba, brazos hacia los lados hasta encima de la cabeza, estirar piernas Exhalar – Wu Chi Amplio , flexionar rodillas, brazos a los lados, flexionar codos, palmas fuera	4 4 4
2:45	C / _ Ghost	8x8	A ³	Repetir 4x Secuencia Lunge, Wu Chi Amplio con flexión (D e Iz)	64



BONUS

01. SI-FI 3:31min

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

SECUENCIA LUNGE, WU CHI AMPLIO

Capa 1

- Posición de Wu Chi amplio
- Pies por fuera de las caderas, abre las rodillas hacia fuera sobre las puntas de los pies
- Mete el coxis, alarga la columna, ombligo dentro
- Inhala profundo
- Lunge y Wu Chi amplio
- Añade los brazos
- Dirige desde el dorso de las manos
- Bloqueo suave hacia el frente
- Inhala y exhala por la nariz
- Redondea la columna abajo mientras entras en calor

Capa 3

- Respira mientras te mueves, calientas y movilizas
- Se trata de respirar a lo largo del viaje
- Extiende y calienta el cuerpo
- Redondea, como si se tratara de una ola
- Siente la fuerza en tu cuerpo

SECUENCIA FORMA DE 8

Capa 1

- Movimiento nuevo
- Forma de 8 con los brazos
- Mete el ombligo y relaja el tren superior
- Círculo arriba y baja los brazos, abre el pecho
- Ahora muévete rápido

Capa 3

- Movimiento de relajación
- Déjate llevar
- Meditación en movimiento

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

Celebramos con una experiencia de Tai Chi llena de conexión y calidez para preparar el viaje que tenemos por delante. Tómate tu tiempo para explorar la respiración y el movimiento para sumergirte por completo, mostrando tu disfrute al moverte de esta forma. La Secuencia Lunge y Wu Chi amplio llevan al cuerpo la energía, la movilización y la conexión de la respiración. La Secuencia Forma de 8 se centra en liberar.

El ritmo del movimiento nos ayuda a crear la mayor parte de las sensaciones de calentamiento, así que usa señales simples de Alineación (PCD) y de Respiración, dejando espacio para que la música brille y creando una sensación de que hay mucho tiempo y espacio.

Aspectos de enseñanza: 4 tipos de movimiento de Tai Chi – respiración, relajación, calentamiento y concentración. Disfruta de esta conexión interna mente-cuerpo.



SOMOS UNA FAMILIA MUNDIAL

SOMOS UNA FAMILIA MUNDIAL de líderes, que nos dedicamos, de forma apasionada, a crear un planeta más en forma.

Inspiramos a otros sin miedo para descubrir su verdadero potencia, enamorándose del ejercicio.

El ejercicio es nuestro movimiento global.

Nuestro movimiento sacude el mundo. Eliminamos las fronteras del juicio y enseñamos a todo el mundo a disfrutar de los beneficios únicos del movimiento.

Millones de nosotros conectamos cada día a través del el esfuerzo. La música es nuestra alma. Nos dirige, nos centra, nos da pasión.

Mientras honramos nuestra herencia, creamos caminos para el futuro. Buscamos inspirar, innovar y crear de la forma más humana posible.

Estamos tan locos como para creer que podemos cambiar el mundo.

Estamos unidos.

NUESTRA DECLARACIÓN DE INTENCIONES

La familia internacional de Les Mills está formada por clubs de fitness, instructores y millones de participantes de todo el mundo.

Separados por la geografía, la religión, la raza, el color y el credo, estamos unidos por nuestra pasión por el movimiento, la música y la búsqueda de una vida sana, tanto para nosotros como para nuestro planeta. En Les Mills, creemos en la dignidad de cada persona de nuestra comunidad y luchamos por respetar los derechos y libertades de cada uno.

Cuando elegimos los modelos a seguir, la música y los movimientos, pensamos en que cada sociedad tiene diferentes formas de vestir, diferente cultura y diferentes danzas.

Sabemos que lo que se considera apropiado en algunos contextos, puede ser totalmente inapropiado en otros. Por eso intentamos evitar

cualquier situación delicada con el máximo respeto a todo el mundo.

¡Escoger la música, obtener sus derechos y crear la coreografía es un gran reto! Revisamos la música que utilizamos y evitamos un lenguaje o referencias que puedan causar ofensas. Si podemos, ofrecemos un track alternativo para que se pueda utilizar.

Nosotros aceptamos la comunicación abierta con nuestra gran familia internacional, que se puedan expresar las diferencias de opinión y seguir aprendiendo. Estamos aquí, nuestras puertas están abiertas, listos para escuchar y aprender.

Sobre todo, nos apasiona el poder ofrecer experiencias de fitness que cambien vidas, en cualquier momento, en cualquier lugar, para cualquier persona.

