

CONTENIDO

01. Calentamiento de Tai Chi	2
02. Saludos al Sol	3
03. Fuerza de pie	5
04. Equilibrio	6
05. Apertura de caderas	7
06. Core – Abdominales	9
07. Core – Espalda	10
08. Torsiones	12
09. Flexiones adelante – Isquiotibiales	13
10. Relajación/Meditación	14
12. Música	15

01. CALENTAMIENTO DE TAI CHI

MÚSICA What Do You Love 3:34 min



FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos experimenten cómo la respiración crea un foco hacia el interior, ayudándoles a centrarse en su respiración y en calentar su cuerpo.

0:00 / V1 / **Spend** your days

5x8 / **Wu Chi estrecho**

4½x **Respiración y Balanceos**

Inhalar – Extender br. arriba, palmas se miran 4cts

Exhalar – Balancear tronco del., brazos atrás 2cts

Elevar tronco, balancear brazos delante hasta encima de la cabeza 2cts

Exhalar – Separar pies **Wu Chi amplio**, aguantar Chi ball lado D 4cts

0:30 / C / **Dark**

4x8 / A / 4x **Cambio de peso con Chi Ball** Iz y D

Inhalar – Cambio de peso a Iz, palmas se miran, codos flexionados 4cts

Exhalar – Cambio de peso a D, palmas se miran, codos flexionados 4cts

0:50 / Rep / **Dark**

10x8 / A¹ / 2½x **Cambio de peso con Chi Ball y círculo sobre la cabeza** Iz y D

Inhalar/Exhalar – Cambio peso Chi Ball Iz y D 8cts

Inhalar – Círculo Chi ball sobre la cabeza 4cts

Exhalar – Cambio peso a Iz con Chi ball 4cts

Repetir a D 16cts

Últ. rep, bajar brazos

1:40 / V2 / **Work** All Day

13x8 / 6½x **Brazos cola de pájaro Tai Chi** Iz y D

Inhalar – Flexionar rodillas, brazos suben cruzados por la línea media del cuerpo hasta encima de la cabeza 4cts

Exhalar – cambio de peso a Iz, brazos a cola de pájaro, separar brazos y bajarlos 4cts

Repetir a D 8cts

2:45 / C / **Dark**

10x8 / A¹ / 2½x Repetir **Cambio de peso con Chi**

Ball y círculo sobre la cabeza D e Iz 32cts

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

RESPIRACIÓN Y BALANCEOS

CAPA 1

· Pies debajo de las caderas

· Estira hacia arriba

· Balancea hacia abajo

· Inhala y estira

CAPA 3 Seguimiento: *Déjate ir. Respira profundo; deja que tus brazos se relajen. Uno más, extiende arriba.*

CAMBIO DE PESO CON CHI BALL

CAPA 1

· Separa los pies, manos al lado

· Empuja las manos y cruza

· Cambia el peso a una pierna y después vuelve a la otra

CAPA 3 Seguimiento: *Inhala, exhala. Cuando estés listo mira hacia tus manos. Sumérgete en lo más profundo de mi corazón, sé interno.*

CAMBIO DE PESO CON CHI BALL Y CÍRCULO SOBRE LA CABEZA

CAPA 1

· Inhala, exhala

· Aguanta en el centro

· Círculo de brazos sobre la cabeza y cruza lento

· Inhala y círculo

· Exhalación lenta y prolongada

CAPA 3 Seguimiento: *Inhala y siente que tu corazón se abre. Siente que tu cuerpo se calma. Sigue un poco más con este movimiento. ¿Qué es lo que te encanta?*

BRAZOS COLA DE PÁJARO DE TAI CHI

CAPA 1

· Baja los brazos

· Círculo grande con los brazos

· Cambio de peso, empuja las manos abajo

· Inhala, exhala

· Relaja tus hombros y tus brazos

CAPA 3 Seguimiento: *Usa este momento para sumergirte en el interior. Céntrate en tu cuerpo. Siente cómo te mueves y respiras.*

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

La canción es inspiradora y hará que tu corazón cante, desde el principio de la clase – ¡una canción perfecta para el Calentamiento!

Estas secuencias de Tai Chi ofrecen a los participantes la oportunidad de crear una gran conexión interna mientras les guías para que miren sus manos y se centren en su respiración. Movimientos grandes, globales con las caderas, los hombros y la columna para calentar rápidamente.

Sabemos que nuestras señales de la Capa 3 ayudan a nuestros alumnos a evolucionar, progresar y mejorar el estilo y la experiencia de los movimientos. Jackie usó sus señales de la Capa 3 para que sus alumnos fueran conscientes de la simplicidad de la respiración y el movimiento y les enseñó a ampliar el rango de los movimientos, para hacerlos suyos. El objetivo es centrarse en cómo se sienten los movimientos, no en cómo se ven.

Recuerda basar tus señales de enseñanza en los 4 tipos de movimiento de Tai Chi – Calentamiento, Respiración, Concentración y Relajación – para enseñar desde la esencia del track. Practica cómo mantener tu posición de Wu Chi amplio al pasar de un movimiento al siguiente – espalda larga y coxis hacia abajo. Deberías sentirte como si tuvieras la espalda pegada a una pared, larga y recta.

2A. SALUDOS AL SOL

MÚSICA 1000x

3:13 min

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos sientan que calientan sus caderas con los Lunge amplios y que abren el pecho y los hombros con las extensiones de columna.

EXTENSIÓN DE LA COLUMNA

0:00 / Intro /

4x8 **Wu Chi amplio**

Inhalar – Brazos separados por los lados hasta encima de la cabeza 4cts

Exhalar – bajar manos con palmas hacia abajo, por la línea media del cuerpo, flexionar rodillas 4cts

4x8 Inhalar – Subir brazos separados hasta encima de la cabeza, extender piernas 4cts

Exhalar – Paso D hacia la Iz, mirar hacia el lado Iz, bajar brazos 4cts

SECUENCIA SALUDO AL SOL 1:

0:16 / Instr / (Beat)

4x8 / A / Inhalar – **Pose de montaña extendida**, brazos por delante hasta encima de la cabeza, juntar palmas 8cts

Exhalar – **flexión hacia delante** 8cts

Inhalar – **Lunge** D, pierna Iz atrás 8cts

Exhalar – **perro abajo** 8cts

0:32 / V1 / Times

4x8 / A¹ / **Lunge abierto** Iz, pie Iz por fuera de la mano Iz 8cts

Exhalar – **Pose pirámide** Iz 8cts

Inhalar – **Lunge abierto** Iz 8cts

Exhalar – **perro abajo** 8cts

0:49 / _ Even when

4x8 / A¹ / Inhalar – **Lunge abierto** D, pie D por fuera de la mano D 8cts

Exhalar – **pose pirámide** D 8cts

Inhale – **Lunge abierto** D 8cts

Exhale – **perro abajo** 8cts

1:05 / PC / Go

8x8 / A² / 2x Inhalar – **Pose tabla**, apoyar rodillas 8cts

Exhalar – **Cocodrilo**, rodillas en el suelo 8cts

opción embarazadas: Pose del gato

Inhalar – **Baby Cobra** 8cts

↑ Opción: perro arriba

opción embarazadas: pose vaca

Exhalar – **perro abajo** 8cts

1:37 / V2 / Times

4x8 / A¹ / Inhalar – **Lunge abierto** Iz, pie Iz por fuera de la mano Iz 8cts

Exhalar – **Pose pirámide** Iz 8cts

Inhalar – **Lunge abierto** Iz 8cts

Exhalar – **Perro abajo** 8cts

1:53 / PC / Known

4x8 / A¹ / Inhalar – **Lunge abierto** D, pie D por fuera de la mano D 8cts

Exhalar – **Pose pirámide** 8cts

Inhale – **Lunge abierto** D 8cts

Exhale – **Perro abajo** 8cts

2:10 / C / Another

8x8 / A² / 2x Inhalar – **tabla** 8cts

↑ Opción: sobre los pies

Exhalar – **cocodrilo** 8cts

↑ Opción: sobre pies

Inhalar – **Baby Cobra** 8cts

↑ Opción: perro arriba

Exhalar – **perro abajo** 8cts

2:42 / Instr / Times

4x8 / A³ / Inhalar – **Lunge** Iz, pie Iz delante 8cts

Exhalar – **flexión hacia delante** 8cts

Inhalar – **Pose montaña extendida**, brazos separados hasta encima de la cabeza, juntar palmas 8cts

Exhale – **Pose montaña**, separar brazos y bajarlos 8cts

2:58 / Instr /

4x8 / B / Inhalar/Exhalar – **Pequeña extensión de**

espalda, manos entrelazadas por detrás 32cts

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

WU CHI AMPLIO

CAPA 1

· Brazos abajo

· Inhala

· Exhala, empuja abajo

· Relaja todo

· Una vez más, sube los brazos

· Paso a la derecha, junta los pies

POSE DE MONTAÑA EXTENDIDA

CAPA 1

· Inhala, Pose de Montaña extendida

· Junta las palmas de las manos

CAPA 3 Seguimiento: Redondea la columna al inhalar. Inhala y aumenta. Crece.

FLEXIÓN HACIA DELANTE

CAPA 1

· Flexiona las rodillas

· Inclínate adelante desde las caderas

· Mete el ombligo

· Flexiona y exhala

CAPA 3 Seguimiento: Relaja el cuello. Exhala, flexiona. Ríndete. Siente cómo se alargan tus isquiotibiales.

LUNGE

CAPA 1

· Pierna derecha a Lunge amplio

· Eleva el pecho

· Pierna derecha delante a Lunge entre las manos

· Inhala, pierna atrás

CAPA 3 Seguimiento: Fluye. siente el estiramiento en la cadera.

PERRO ABAJO

CAPA 1

· Pies a la anchura de las caderas

· Eleva los huesos de la cadera muy arriba

· Exhala, vuelve a Perro abajo

· Manos debajo de los hombros

CAPA 3 Seguimiento: Mantén el Perro abajo y empuja los talones hacia el suelo. Fluye atrás a Perro abajo. Exhala, aleja los hombros de las orejas. Alarga.

LUNGE AMPLIO

CAPA 1

· Flexiona rodillas

· Lunge con el pie derecho por fuera de la mano derecha

· Baja las caderas a Lunge, pecho alto

· Inhala, pierna izquierda a lunge

CAPA 3 Seguimiento: Inhala, aleja el corazón de las manos. Inhala hacia el talón de atrás, hasta la coronilla. Siente que la respiración eleva tu columna.

POSE DE LA PIRÁMIDE

CAPA 1

· Tira con las caderas atrás

· Mete suavemente la barbilla

· Exhala a la Pose de la Pirámide

CAPA 3 Seguimiento: Exhala con calma a la Pose de la Pirámide.

POSE DE LA TABLA

CAPA 1

· Barbilla dentro, redondea la columna hacia delante

· Inhala, redondea

CAPA 3 Seguimiento: Lleva el pecho delante de las manos. Siente cómo la energía de la respiración recorre tu columna. Redondea. Siente esta preciosa movilidad.

POSE DEL COCODRILO

CAPA 1

· Apoya las rodillas

· Baja hasta el suelo

· Exhala, baja hasta la mitad

· Contrae el abdomen al bajar

· Opción de apoyar las rodillas

CAPA 3 Seguimiento: Deja que la respiración te baje con fuerza. Fuerza en los brazos y el core.

POSE DE BABY COBRA/PERRO ARRIBA

CAPA 1

· Contrae los glúteos

· Eleva el pecho

· Tira con los hombros atrás

· Inhala, Pose de Cobra o Perro arriba

CAPA 3 Seguimiento: Contrae los glúteos para bajar el coxis. La respiración te eleva. Empuja los pies abajo y eleva los muslos a Perro arriba. Lleva tu corazón hacia tus manos. Abre.

PEQUEÑA EXTENSIÓN DE LA ESPALDA

CAPA 1

· Exhala, barre con las manos atrás, Pequeña extensión de espalda

· Entrelaza las manos, junta las palmas

· Contrae los glúteos, empuja las caderas delante

· Aguanta aquí

CAPA 3 Seguimiento: Inhala y eleva el corazón. Exhala y siente la preciosa extensión de tu columna. Lleva las manos hacia los talones y siente que esto abre tu clavícula.

PEQ. EXT. ESPALDA, BRAZOS SOBRE LA CABEZA

CAPA 1

· Inhala, estira arriba

· Exhala, empuja los pies hacia abajo

CAPA 3 Seguimiento: Siente que la respiración te eleva de las costillas hasta los dedos. Mantén esa extensión de columna.

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

No necesitas girar la colchoneta – enseñamos los dos tracks de Saludos al Sol de perfil. Eso significa que tu enseñanza debe ser precisa para que tus alumnos no tengan que mirarte constantemente – que puedan seguir tu enseñanza verbal. Nombra las poses con señales de alineación en la 1ª ronda y después añade la respiración para hacer que las poses cobren vida en la segunda ronda. Si usas señales simples permitirás que la música brille y la fluidez surja rápidamente.

Este track fue uno de los protagonistas de la clase durante la semana de filmación, pues los participantes dijeron que disfrutaron de la simplicidad y la lentitud de las poses. Tenemos 2 secuencias: el Lunge amplio a Pirámide para abrir las caderas, los isquiotibiales y la columna, y la Secuencia de Tabla, que puedes progresar.

Como tenemos 2 tracks de Saludos al Sol, tus alumnos trabajarán la fuerza en las Tablas y Cocodrilos y la flexibilidad en las Flexiones adelante y los Perros arriba. Da opciones para que todos encuentren la fluidez y abran lentamente sus cuerpos.

Practica la técnica en el espejo para tener el pecho elevado en el lunge atrás y tu postura sea fuerte y alargada.

2B. SALUDOS AL SOL

MÚSICA Breathe 5:45 min

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos exploren el estilo del Guerrero 1 extendido.

3:15 / (Instr)
8x8 / B¹ / Inhalar/Exhalar – **Pequeña extensión espalda**, brazos sobre cabeza, palmas juntas 32cts
B / Inhalar/Exhalar – Bajar brazos por los lados, entrelazar palmas por detrás 32cts

SECUENCIA SALUDO AL SOL 2 Iz:

3:49 / (Beat)
16x8 / C / Inhalar – **Montaña extendida**, brazos separados por los lados hasta encima de la cabeza, juntar palmas 8cts
Exhalar – **Flexión hacia delante** 8cts
Inhalar – **Espalda plana**, manos en tibias 8cts
Exhalar – **Flexión hacia delante** 8cts
Inhalar – **Lunge** D, pierna Iz atrás 8cts
Exhalar – **Guerrero 1** D, brazos por delante hasta encima de la cabeza, palmas miran delante 8cts
Inhalar – Abrir brazos a los lados, palmas miran abajo 8cts
Exhalar – **Guerrero 1 extendido** D, brazos por delante hasta encima de cabeza, palmas abajo 8cts
Inhalar/Exhalar – **perro abajo** 16cts
Inhalar – **Pose tabla** 8cts
↕Opción: de rodillas
opción embarazadas: pose gato
Exhalar – **cocodrilo** 8cts
↕Opción: de rodillas
opción embarazadas: pose gato
Inhalar – **perro arriba** 8cts
↕Opción: Baby Cobra
opción embarazadas: pose vaca
Exhalar – **perro abajo** 8cts
Inhalar – **Lunge** Iz, pierna Iz delante 8cts
Exhalar – **flexión hacia delante** 8cts

4:56 / C / _ Don't drown
16x8 / C / Repetir **saludo al sol 2** D 128cts

6:03 / V3 / _ Tell me
16x8 / C / Repetir **saludo al sol 2** Iz 128cts

7:11 / (Instr)
16x8 / C / Repetir **saludo al sol 2** D 128cts

8:18 / Outro
10x8 / C¹ / Repetir **saludo al sol 2** Iz 80cts

acabar en **perro abajo**

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

PEQ. EXT. ESPALDA, BRAZOS SOBRE LA CABEZA

CAPA 1

- *Inhala, estira arriba*
- *Exhala, empuja los pies hacia abajo*

CAPA 3 Seguimiento: *Siente que la respiración te eleva de las costillas hasta los dedos. Mantén esa extensión de columna.*

EXTENSIÓN DE LA ESPALDA PLANA

CAPA 1

- *Manos hacia las espinillas*
- *Eleva el pecho, espalda plana*
- *Inhala, espalda plana*

CAPA 3 Seguimiento: *Inhala, aplana.*

GUERRERO 1

CAPA 1

- *Pierna derecha lejos a Lunge*
- *Gira el pie hacia fuera, talón abajo*
- *Sube los brazos sobre la cabeza*
- *Empuja las palmas hacia abajo, eleva el pecho*
- *Exhala, eleva el pecho*
- *Alinea las caderas hacia la pared lateral*

CAPA 3 Seguimiento: *Inhala, contrae entre las escápulas. Ancla los pies, estira arriba. Empuja. Siente el estiramiento de la parte anterior de la cadera. Siente la extensión de la columna.*



GUERRERO 1 EXTENDIDO

CAPA 1

- *Círculo de brazos abajo y hacia delante*
- *Exhala, barre y contrae el abdomen*

CAPA 3 Seguimiento: *Barre. Alargando. Fuerza en tu espalda.*



CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

El 2º track de Saludos al Sol tiene el estilo y la fluidez del Vinyasa, en el que trabajamos la secuencia del Guerrero 1. Cuando hayas establecido la base de las piernas y los pies, el core está fuerte y extiendes los brazos sobre la cabeza. Los brazos se abren despacio, abriendo un círculo hacia las paredes laterales para crear una extensión de la columna que se siente increíble, después barre con los brazos delante y lejos para preparar la pose del Perro abajo, creando una transición más fácil.

Es importante tener objetivos claros en cada ronda para que puedas organizar tu enseñanza y mantener la conexión con tus alumnos durante 5 rondas. Corey uso la siguiente guía: Ronda 1 – Guión simple para que mis alumnos se establezcan en cada pose con seguridad. Nombrar primero la pose permite que nuestros alumnos habituales se muevan rápidamente mientras que los alumnos nuevos aprenden el nombre de cada pose.

Ronda 2 – Seguir con señales claras de parte del cuerpo y dirección mientras enseño el ciclo de la respiración. Darles tiempo para aprender la secuencia de la respiración.

Ronda 3 – En esta ronda nos centramos en permitirles sentir la fluidez de la secuencia. Confía en que tus alumnos saben hacia dónde van – recuerda, con menos señales evocamos más el estilo. Las señales de una palabra ayudan a calmar la mente y favorecen el estilo fluido de la respiración y los movimientos del Vinyasa dirigiendo una mayor conciencia hacia la respiración.

Ronda 4 – El objetivo de esta ronda es sentir más en cada pose. Corey lo hizo haciendo que se centraran en qué parte del cuerpo deberían sentir fuerza o flexibilidad y cómo. Es una forma preciosa de hacer que la gente conecte con su cuerpo.

Ronda 5 – ¡La última ronda se basaba en celebrar y disfrutar de la fluidez! ¿Qué vas a decir para que tus alumnos celebren la última ronda?

03. FUERZA DE PIE

MÚSICA Roam

3:41min



FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos sientan la fuerza y el desafío en este gran track y cómo la respiración permite que sus cuerpos se muevan con libertad y movilidad.

Perro abajo (sin música)

0:00 / Intro /

4x8 / Inhalar – **Lunge** Iz, pie Iz delante 8cts

Exhalar – **Guerrero 1** Iz, palmas delante hasta

encima de la cabeza, palmas delante 8cts

Inhalar – Abrir brazos a los lados, palmas abajo 8cts

Exhalar – **Guerrero 1 extendido** Iz, Brazos por delante hasta encima de cabeza, palmas abajo 8cts

SECUENCIA FUERZA DE PIE Iz

0:19 / V1 / Again

8x8 / A / Inhalar/Exhalar – **Pose triángulo** Iz, mano

Iz en tobillo o tibia 64cts

👉Opción: mano libre sin coger el tobillo

0:56 / PC / Come from

4x8 / B / Inhalar/Exhalar – **Guerrero 2 extendido**

Iz, codo Iz en el muslo 32cts

👉Opción: mano en tobillo

1:16 / C / Everywhere

2x8 / B' / Inhalar/Exhalar – brazo D por detrás 16cts

1:24 / V2 / _ I just

4x8 / C / Inhalar/Exhalar – **Guerrero 2** Iz, brazos separados 32cts

1:42 / _ Battle through

4x8 / C' / Inhalar/Exhalar – **Elevar talón** 32cts

👉Opción: sin elevar el talón

2:01 / PC / Come from

4x8 / D / Inhalar/Exhalar – **guerrero al sol** Iz, brazo

Iz sobre la cabeza 32cts

👉Opción: elevar talón

2:20 / C / Everywhere

4x8 / D' / Inhalar/Exhalar – extender brazo D por el lado hasta encima de la cabeza 16cts

Inhalar/Exhalar – brazo D baja por el lado 16cts

2:38 / Br / Come from

8x8 / In./Ex.– **Squat amplio**, codos en muslos 32cts

Inhalar – Brazos delante hasta encima de la cabeza, palmas se miran 8cts

Ex./In – Aguantar **Squat amplio**, brazos arriba 24cts

3:16 / V3 / Again

30x8 / A–D' / Repetir **sec. fuerza de pie** D 240cts

5:35 / Br / Come from

4½x8 / Inhalar/Exhalar – **Pose intensa**, brazos por delante hasta encima de la cabeza 36cts

5:56 / PC / Come from

8x8 / Inhalar/Exhalar – **Guerrero 3** D, pierna Iz atrás, deslizar brazos atrás, palmas abajo, 32cts

Inhalar/Exhalar – **Guerrero 3** Iz, pierna D atrás, el tronco se queda delante, brazos atrás, palmas abajo 32cts

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

PERRO ABAJO, GUERRERO 1, GUERRERO 1 EXTENDIDO

CAPA 1

- Manos bajo los hombros, pies a la anchura de las caderas
- Inhala, paso atrás, pie entre las manos
- Talón de atrás abajo
- Exhala, abre
- Inhala, empuja las palmas hacia abajo
- Exhala, barre hacia delante

POSE DEL TRIÁNGULO

CAPA 1

- Inhala, extiende las dos piernas
- Gira el pecho hacia el frente, pies hacia la derecha
- Empuja las caderas hacia el lado
- Exhala, inclínate adelante desde las caderas
- Coloca la mano en el gemelo o el tobillo

CAPA 3 Seguimiento: Inhala, abre el pecho.

Exhala y extiende tu columna. Contrae tus muslos

y siente el alargamiento y la fuerza en tus piernas.

Usa tu respiración; inhala desde la cintura, hasta tus axilas. Alarga tu columna al exhalar. Disfruta de este momento y siente cuánto puede abrirse tu cuerpo.

GUERRERO 2 EXTENDIDO

CAPA 1

- Inhala, flexiona la rodilla de delante
- Antebrazo hacia el muslo
- Exhal, sube el brazo sobre la cabeza
- Abre tu hombro
- Baja tu mano hacia el tobillo con las caderas alineadas
- Inhala, envuelve con el brazo de arriba por detrás
- Exhala, abre el hombro de arriba

CAPA 3 Seguimiento: Puedes usar la opción.

Busca una línea desde la punta del pie hasta tus dedos de las manos. Inhala profundo, envuelve con el brazo de arriba y enseña tu corazón.

GUERRERO 2

CAPA 1

- Inhala, empuja la rodilla de delante hacia fuera
- Exhala, alinea tus caderas
- Talón de atrás hacia el suelo

CAPA 3 Seguimiento: Siente la fuerza en tus

piernas y la libertad en tu tren superior. Alinea tus caderas, abre tus caderas

GUERRERO 2 CON ELEVACIÓN DE TALÓN

CAPA 1

- Sube el talón de delante
- Rodilla hacia delante, alineada con el tobillo
- Mantén el tronco recto

CAPA 3 Seguimiento: Trabajo para gemelos y

tobillos. Eleva y baja profundo – ¡pruébalo! Vamos a crear un movimiento precioso con la respiración.

GUERRERO AL SOL

CAPA 1

- Inhala, inclínate atrás a Guerrero al Sol
- Exhala y forma una C con tu columna
- Abre el lateral del cuerpo
- Inhala, sube el brazo de abajo
- Exhala y estira más lejos
- Apoya la mano de atrás
- Baja el talón de delante



CAPA 3 Seguimiento: Puedes apoyar el talón de

delante – elige la opción que quieras. Siente cómo se alarga tu cuerpo de una forma preciosa. ¿Cuánto puedes bajar hoy? Abre tu esternón. Centra tu mente en tu respiración.

SQUAT AMPLIO

CAPA 1

- Gira hacia el frente
- Flexiona las rodillas, codos hacia los muslos
- Manténte abajo, eleva el tronco
- Inhala, sube
- Exhala, empuja los pies con firmeza hacia el suelo

CAPA 3 Seguimiento: Siente una base fuerte y la

energía que sube hacia tus dedos.

POSE INTENSA

CAPA 1

- Junta los pies
- Manos arriba
- Flexiona las rodillas
- Mete el coxis y eleva el pecho
- Contrae el core

GUERRERO 3

CAPA 1

- Guerrero 3, extiende la pierna derecha atrás
- Barre con los brazos atrás
- Separa tus dedos, palmas hacia abajo
- Contrae el core
- Alinea los hombros y las caderas hacia el suelo
- Eleva el pecho
- Junta los pies
- Cambia de lado

CAPA 3 Seguimiento: Alarga la pierna de atrás y

eleva el pecho. Intenta flexionar la pierna de delante aún más. Ve hacia donde puedas ir.

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

Sin la respiración no podemos mantener nuestras poses; la respiración da vida a nuestras poses. El objetivo es que los alumnos no sientan sólo la respiración en las poses, sino también como la respiración les lleva de una pose a otra.

Puedes conseguirlo enseñando la respiración con señales de Alineación, permitiendo a los alumnos permanecer conectados completamente con la respiración mientras se mueven. Un guión te ayudará a comprobar si tienes demasiadas señales de preparación. Recuerda – queremos que la gente realice la pose. Lo hacemos con la Capa 1, en la que usamos sólo de 4 a 6 señales – a veces menos – empezando siempre con el nombre de la pose. Decir sólo lo necesario favorece una conexión más profunda en este espacio cuerpo-mente. Enseñar desde este lugar permite a la gente sumergirse por completo en sus cuerpos y estar en el momento presente, centrándose en el interior.

Las poses son fuertes, y cuando aparece el Squat amplio en la mitad del track es el momento perfecto para relajarse como hizo René.

Busca espacio en tu enseñanza de la Capa 2 parando después de preparar a tus alumnos con señales de Alineación y Respiración. ¿Qué necesitan tus alumnos hoy? Recuerda – ellos asimilan tu enseñanza cuando creas una conexión real; así que míralos a los ojos, obsérvalos, enséñales, felicitales, sonríe con ellos. Ellos han reservado su tiempo para estar contigo en clase.

04. EQUILIBRIO **SMARTSTART**

MÚSICA Youth 3:04 min



FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos disfruten del estilo musical y desarrollen una sensación de diversión durante la secuencia.

0:00 / V1 / **What if**
4x8 / A / Preparar **Lunge 90°/90°** Iz, pierna D atrás, brazos abajo 32cts

0:22 / PC / **Lights**
2x8 / A¹ / Inhalar/Exhalar – **Lunge** Iz, tronco delante, brazos atrás, palmas abajo 16cts

0:32 / C / **Youth**
4x8 / B / **Secuencia equilibrio dinámico** Iz (lento)
Inhalar/Exhalar – deslizar pierna D estirada delante, brazos delante hasta encima de la cabeza 8cts
Exhalar – punta pie D debajo de la rodilla Iz, brazos abiertos, palmas arriba 8cts
Inhalar – pierna D atrás, flexionar rodillas, tronco delante, brazos separados, palmas abajo 8cts
Exhalar – **Lunge** Iz, brazos atrás, palmas abajo 8cts

0:53 / (Instr)
2x8 / B¹ / **Secuencia equilibrio dinámico** Iz (rápido)
Inhalar – deslizar pierna D estirada delante, brazos pode delante hasta encima de la cabeza 4cts
Exhalar – punta pie D debajo de la rodilla Iz, brazos abiertos, palmas arriba 4cts
Inhalar – pierna D atrás, flexionar rodillas, tronco delante, brazos separados, palmas abajo 4cts
Exhalar – **Lunge** Iz, brazos atrás, palmas abajo 4cts

1:03 / V2 / **What if**
4x8 / A / Repetir **Lunge 90°/90°** D, pierna Iz atrás, brazos abajo 32cts

1:24 / PC / **Light**
2x8 / A¹ / Repetir **Lunge** D, tronco delante, brazos atrás, palmas abajo 16cts

1:34 / C / **Youth**
4x8 / B / **Secuencia equilibrio dinámico** D (lento) 32cts

1:56 / (Instr)
8x8 / B¹ / 4x **Secuencia equilibrio dinámico** D (rápido) 16cts
Nota: en la últ. rep, no hacer Lunge, juntar pies

2:38 / (Instr)
4x8 / B¹ / 3x **Secuencia equilibrio dinámico** Iz (rápido) 16cts
Nota: últ. rep, sin música

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

LUNGE 90°/90°

CAPA 1

- Pierna izquierda atrás a Lunge
- Flexiona las rodillas
- Relaja los hombros
- Muslo de delante paralelo al suelo
- Eleva el pecho
- Contrae el core

CAPA 3 Seguimiento: *Peso atrás, húndete. Estira los flexores de la cadera para preparar bien la secuencia.*

LUNGE

CAPA 1

- Inhala, extiende tu pierna de atrás
- Inclínate adelante, separa tus dedos
- Exhala, húndete más abajo
- Mantén el pecho elevado

CAPA 3 Seguimiento: *Inhala, exhala, húndete más abajo. Escucha la música “The stars exploding out!”*

SEC. EQUILIBRIO DINÁMICO (lento)

CAPA 1

- Lanza la pierna de atrás hacia delante
- Brazos sobre la cabeza
- ¡Aguanta!
- Abre tus brazos, pie hacia la pierna
- Inclínate delante, mantén el pecho elevado
- Baja el pie al suelo
- Abre el pecho

CAPA 3 Seguimiento: *Lanza hacia delante, ¡aguanta! Mantén la cadera abierta con las manos. Inclínate delante, cadera abierta. Paso atrás.*



SEC. EQUILIBRIO DINÁMICO (rápido)

CAPA 1

- Vamos a hacerlo de nuevo, más rápido
- Arriba
- Abajo
- Inclínate delante
- Junta los pies y para

CAPA 3 Seguimiento: *Sube, baja, delante, paso atrás. Centrado, fuerte, siéntete libre. ‘My youth, my youth is yours!’ Junta los pies y cambia de lado. Juguemos con la música y disfrutemos de este momento. ¿Cómo describirías esta sensación?*

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

La letra de esta canción inspira el estilo de todo el track. Tiene una energía rejuvenecedora, que puedes aplicar en tu enseñanza.

En las poses de Equilibrio siempre hay retos físicos. En esta secuencia de Equilibrios desafiamos constantemente los músculos estabilizadores, ya que puedes descentrarte fácilmente y aquí es donde empieza la diversión.

René quería que sus alumnos experimentaran la emoción durante el track. Estableció los movimientos con señales precisas y después creó espacio deliberadamente para que los participantes pudieran buscar el equilibrio y divertirse con las poses.

Observa a tus alumnos y su potencial. Enseña ambos niveles para que todos sientan el éxito y se sientan seguros de probar. ¡Diviértete enseñando este track!

05A. APERTURA DE CADERAS

MÚSICA Starving/Heartlines 6:14min 

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos aprendan cómo dirigir su respiración hacia las diferentes partes del cuerpo para sentirse más liberados en el estiramiento de cuádriceps.

0:00 / Intro /
2x8 / Preparar **pose cisne** Iz, mirando a Iz **16cts**

0:09 / V1 / **You** know
13x8 / A / **secuencia pose cisne, estiramiento cuádriceps** Iz
Inhalar/Exhalar – **pose cisne** Iz 40cts
↻Opción: pose 90°/90°, manos en el suelo
Inhalar/Exhalar – **estiramiento cuádriceps** D, brazo D se extiende atrás y coge el pie D 32cts
Inhalar/Exhalar – Codo D abraza el pie D, brazo Iz sobre la cabeza, manos entrelazadas por detrás de la cabeza 32cts
↻Opción: mano D se mantiene delante

1:12 / V2 / **You** know
14x8 / A / **secuencia pose cisne, estiramiento cuádriceps** D, mirando a la D 112cts
Nota: Cisne D 48cts

2:19 / Rep / **You**, You
4x8 / B / Inhalar/Exhalar – **Pose estrella sentada** (mirando delante), manos en pies, codos en rodillas

2:38 / Br / Ooh, ooh
6x8 / B¹ / Inhalar/Exhalar – **Pose extrella sentada extendida**, manos delante en el suelo 48cts

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

POSE DEL CISNE

CAPA 1

- Siéntate
- Gira hacia el lado, hacia la Pose del Cisne
- Inhala, lleva el talón hacia la ingle
- Estira la pierna de atrás
- Exhala, rota la cadera de arriba hacia abajo y alinea el cuerpo hacia el frente
- Puede que prefieras quedarte en la pose 90°/90° con la rodilla de atrás flexionada
- Inhala y lleva el aire hacia tus caderas

CAPA 3 Seguimiento: Inhala profundo y lleva el aire hacia tus caderas. Exhala e intenta empujar tus caderas con fuerza hacia el suelo y alinéalas abajo. Céntrate en la parte del cuerpo en la que está tu respiración; úsala para relajarte.

ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

CAPA 1

- Extiende atrás y sujeta tu pie
- Inhala profundo
- Exhala y lleva el pie suavemente hacia el glúteo
- Después alinea atrás tanto como puedas
- Si quieres más, lleva tu pie hacia el hueco del codo
- Sube el brazo hasta encima de tu cabeza

CAPA 3 Seguimiento: Extiende y abre, coge el pie, inhala. Usa esa relajación inherente a la exhalación para acercar el pie. Relaja tus hombros, tu mandíbula. Si quieres más, engánchalo en el codo y comprueba si puedes levantar el otro brazo. ¡Tener lo brazos largos ayuda! No tiene ningún misterio – sólo requiere de tiempo, mucha paciencia y respiración.

POSE DE LA ESTRELLA SENTADA

CAPA 1

- Plantas de los pies juntas
- Rodillas hacia fuera
- Sujeta tus tobillos
- Empuja hacia abajo para sentir bien el estiramiento en la parte interna de los muslos y las ingles

POSE DE LA ESTRELLA SENTADA EXTENDIDA

CAPA 1

- Inhala profundo
- Camina con tus manos en el suelo

CAPA 3 Seguimiento: Empieza a fundirte, baja tu mirada, hombros relajados. Permanece y respira.

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

Recuerda que todos sentirán las poses en diferentes partes del cuerpo. Incluso para ti, como instructor, algunas de estas poses pueden resultarte muy desafiantes. Como instructores, debemos mostrarnos abiertos ante todos – sin importar en qué parte de su viaje en el mundo del Yoga se encuentran.

Tenemos poses avanzadas que pueden llegar a desafiarte: la Pose del Cisne a Estiramiento de cuádriceps. Reconoce tus limitaciones t ifrece siempre a tus alumnos la oportunidad de escoger un nivel más avanzado explicando verbalmente cómo ejecutar la pose. Esto te permitirá satisfacer todas las necesidades.

Tus alumnos pueden sujetar una toalla pequeña entre sus manos en el Estiramiento de hombro para poder respirar hacia la pose y sentir la apertura que se crea.

05B. APERTURA DE CADERAS

MÚSICA Starving/Heartlines 6:14min 

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos sientan el estiramiento profundo de la Flexión lateral.

3:19 / V3 / _ Have you

10x8 / C / **Medio loto modificado con estiramiento de hombro** Iz

Inhalar/Exhalar – **Medio loto modificado** Iz, pie Iz en muslo D, gemelo o suelo 16cts
Inhalar/Exhalar – codo D sobre la cabeza, mano por detrás, mano Iz en codo D 32cts

⚡Opción: coger mano Iz coge por detrás, entrelazar los dedos

Inhalar/Exhalar – **Medio loto modificado extendido** Iz 32cts

⚡Opción: manos delante el suelo

4:12 / V4 / _ Now we're

10x8 / C / Repetir **Medio loto modificado con estiramiento de hombro** D 80cts

5:05 / Br / **Heartlines**

4x8 / D / Inhale/Exhale – **Pose del palo sentada con piernas separadas**, rodillas flexionadas, mano Iz en tobillo Iz, brazo D extendido en diagonal arriba y atrás 32cts

5:27 / C / **Datelines**

4x8 / D¹ / Inhalar/Exhalar – **Flexión lateral** Iz, pierna Iz extendida, brazo D en vertical 32cts

5:48 / Rep / **Datelines**

4x8 / D¹ / Inhalar/Exhalar – **Flexión lateral** D, pierna D extendida, brazo Iz en vertical 32cts

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

MEDIO LOTO MODIFICADO Y ESTIRAMIENTO DE HOMBRO

CAPA 1

- Sube a la pose de Medio Loto modificado
- Cruza el pie
- El otro pie cruzado en el suelo o, si eres flexible, súbelo sobre el gemelo o la rodilla
- Pelvis alineada y columna recta
- Fortalece el tobillo para estabilizar la rodilla
- Añade el estiramiento de hombro
- Inhala, usa tu mano para alargar el lado
- Si quieres más, lleva el brazo atrás y comprueba si puedes tocar tus dedos.

CAPA 3 Seguimiento: *Elige una posición en la que puedas apoyar los huesos de la pelvis en el suelo y alargar tu columna. Mueve tu codo hasta sentir el estiramiento. Si quieres envuelve con el brazo y toca el suelo si puedes. Inhala profundo recorriendo tu columna.*

MEDIO LOTO MODIFICADO EXTENDIDO

CAPA 1

- Inhala, mete el ombligo y ve hacia delante
- Exhala y relájate abajo

CAPA 3 Seguimiento: *Relajación progresiva que recorre el cuerpo, mete la barbilla, hunde tus hombros. Curva la parte alta de tu espalda y deja que tu cuerpo se hunda profundo en este estiramiento..*

POSE DEL PALO SENTADA CON PIERNAS SEPARADAS

CAPA 1

- Sube
- Separa los pies
- Empuja la pierna hacia fuera
- Eleva y extiende atrás

FLEXIÓN LATERAL

CAPA 1

- Inclínate gradualmente hasta que sientas el estiramiento en la zona lumbar
- Estira lentamente desde la pierna

CAPA 3 Seguimiento: *Sigue extendiendo arriba y atrás. Respira a lo largo del brazo y rota la columna. Cambia rápido de lado. Siente ese estiramiento profundo en el lateral del cuerpo.*

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

Una vez más, tenemos poses que avanzan – en la Pose de medio loto modificado añadimos el Estiramiento de hombro y con la Pose del Palo sentada con piernas separadas creamos un nuevo estilo con la Flexión lateral y después volvemos a avanzar para estirar la pierna contraria.

Enseña tal y como hizo Jackie en la posición de pecho alto, que activa el abdomen y protege la columna, manteniéndola en posición neutra. Extiende el brazo de arriba hacia arriba y atrás. No hay un destino final – es un estiramiento increíble que se centra en la zona lumbar, glúteos, caderas, hombros, tren superior y estómago al rotar, ¡a cualquier parte! Prepara rápido a tus alumnos diciendo y haciendo – te seguirán y tendrán tiempo de explorar y respirar en estas ‘sustanciosas’ poses.

06. CORE – ABDOMINALES

MÚSICA All We Know 3:14min



FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos disfruten del reto de la nueva Pilates Rocking Chair y sientan cómo la respiración les puede ayudar en el entreno.

0:00 / Intro /
2x8 / Posición supina mirando a D, rodillas flexionadas sobre caderas, brazos a los lados 16cts
opción embarazadas: sobre codos, puntas pies en el suelo

0:11 / V1 / _ Fighting
8x8 / A / 8x **Extensión hacia pies y lanzar brazos y piernas fuera**
Exhalar – flexionar rodillas hacia el pecho, extender piernas en vertical, separar hombros del suelo 4cts
Inhalar – bajar piernas a 45°, brazos sobre la cabeza, bajar hombros al suelo 4cts
⚡Opción: rodillas flexionadas
opción embarazadas: Doble Extensión de piernas en el suelo.

Últ. rep, bajar brazos a los lados, palmas arriba

0:53 / C / Bike up
4x8 / B / 3½x **Bicicleta pilates y curl inverso**
Inhalar – **bicicleta** Iz y D 4cts
⚡Opción: toque punta pie Iz y D
Exhale – 2x **Curl inverso** 4cts
opción embarazadas: doble extensión de piernas en el suelo, extender pierna D en vertical, pie Iz por dentro de la rodilla D 4cts

1:14 / Instr /
4x8 / C / 8x **Pilates Rocking Chair Iz**
Inhalar – Bajar piernas, punta Iz toca el suelo 2cts
Exhalar – **Curl inverso**, pierna D vertical, pie Iz se mantiene dentro de la rodilla D 2cts
⚡Opción: pierna D vertical, rodilla Iz por dentro de la rodilla D
opción embarazadas: elevación rodilla Iz y D

1:36 / V2 / _ Never face
8x8 / A / 8x Repetir **Extensión hacia pies y lanzar brazos y piernas fuera** 8cts

2:18 / C / Bike up
4x8 / B / 3½x Repetir **Bicicleta pilates y curl inverso** 8cts
Extender pierna Iz en vertical, pie D por dentro de la rodilla Iz 4cts

2:40 / Instr /
4x8 / C / 8x **Pilates Rocking Chair D** 4cts

3:01 / (Fade)
2x8 / Inhalar/Exhalar – extender piernas a 45°, brazos sobre la cabeza, hombros separados del suelo 16cts
⚡Opción: rodillas flexionadas
opción embarazadas: rodillas flexionadas, puntas pies en el suelo

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

EXTENSIÓN HACIA PIES, LANZAR BRAZOS Y PIERNAS FUERA

CAPA 1

- Boca abajo, rodillas sobre las caderas
- Extiende brazos y piernas arriba
- Brazos sobre la cabeza, piernas a 45 grados, brazos en Círculo, crunch arriba
- Extiende lejos
- **Al extender, contrae la parte inferior del abdomen para mantener la zona lumbar hacia el suelo**
- Si tu espalda se separa del suelo, no bajes demasiado
- Crunch arriba, sube los hombros y el coxis
- Inhala por la nariz
- Exhala por la boca

CAPA 3 Seguimiento: Céntrate en tu respiración. Inhala, llena tus pulmones; exhala con tanta fuerza como puedas. Quiero escucharte exhalar. Siente lo que ocurre cuando fuerzas la exhalación – acentúas la contracción abdominal, por lo que los músculos tienen que trabajar más duro. Cuando los músculos trabajan más duro, te pones más fuerte, más rápido.



BICICLETA PILATES Y CURL INVERSO

CAPA 1

- Apoya la cabeza y los hombros
- Baja las piernas a 45 grados
- Círculo con la pierna de delante, dentro, dentro
- Rodillas sobre las caderas, Crunch inverso dos veces
- Sube las rodillas en vertical mientras elevas el coxis
- Inhala en la bicicleta
- Exhala con fuerza

CAPA 3 Seguimiento: Imagina que tuvieras dos copas de champán en tus rodillas – tienes que subirlas en vertical. Si van hacia ti, ¡derramarás el champán!

PILATES ROCKING CHAIR

CAPA 1

- Mantén las rodillas sobre las caderas
- Estira la pierna de atrás
- Tobillo hacia la rodilla
- Abajo, balancea arriba
- Sube el coxis en vertical
- Relaja los hombros
- Si la espalda se separa del suelo sube el gemelo hacia la rodilla para reducir el rango
- Inhala, baja; exhala, balancea arriba

CAPA 3 Seguimiento: Piensa en el pequeño movimiento del coxis elevándose, redondeando la zona lumbar y empujando hacia el suelo. Relaja los hombros – siente que la parte inferior de tu abdomen quema.

LANZAR BRAZOS Y PIERNAS FUERA (HOMBROS FUERA DEL SUELO)

CAPA 1

- Baja las piernas a 45 grados, pies juntos
- Crunch arriba
- Extiende los brazos sobre la cabeza

CAPA 3 Seguimiento: ¡Lo mantenemos durante 2 minutos! ¡Esto es divertido! ¿Estás respirando?

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

El objetivo de Corey en este track se basaba en entrenar el abdomen para estabilizar la columna y la pelvis. Los cambios son rápidos y necesitarás conocer bien la música para perfeccionar las señales previas. Empieza enseñando lo básico para que tus alumnos sepan el nombre del ejercicio, qué parte del cuerpo se mueve y en qué dirección. Cuando tus alumnos se estén moviendo, enseña las 3B: ombligo (Belly), espalda (Back) y respiración (Breath, inhalando por la nariz y exhalando por la boca) y ofrece opciones para dar a tus alumnos control sobre su cuerpo y una mayor comprensión de los ejercicios.

El movimiento nuevo es el Pilates Rocking Chair: una pierna estirada y la otra flexionada, tobillo hacia la rodilla. Si tu zona lumbar empieza a separarse del suelo, lleva el gemelo hacia la rodilla para reducir el rango de movimiento. Practica unas señales de enseñanza precisas porque el movimiento llega muy rápido, y practica la técnica para ser un gran ejemplo a seguir.

Recuerda, tus alumnos se sentirán inspirados a trabajar duro si ven que te estás retando físicamente. Vender los beneficios que podemos sentir y recibir del entrenamiento del core es una gran motivación para tus alumnos. Como instructores, queremos que nuestros alumnos conecten con sus cuerpos e invitarlos a explorar de qué son capaces.

7A. CORE – ESPALDA

MÚSICA No Lie 3:21 min



FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos sientan la fuerza en la parte posterior de su cuerpo con esta desafiante secuencia.

0:00 / Intro /
2x8 / Preparar **Caballo**, mirando al lado D, pierna Iz separadas del suelo, punta pie hacia arriba 16cts

0:11 / V1 / **Ten** ton
8x8 / A / 8x **Secuencia Press escorpión y pose luciérnaga** Iz

Inhalar – **Press escorpión** 2cts
⚡Opción: flexionar codos hacia la rodilla
⚡Opción: flexionar codos, pecho delante
extender brazos 2cts
Exhalar – **luciérnaga**, rodilla Iz al codo Iz 2cts
pierna Iz atrás, punta hacia arriba 2cts

0:49 / C / **Feel** your eyes
8x8 / B / 16x **Pose luciérnaga** Iz
Inhalar – rodilla Iz a codo Iz 2cts
Exhalar – Extender pierna Iz atrás 2cts
⚡Opción: sobre la punta del pie

1:26 / V2 / **So** lit
8x8 / rodilla Iz al suelo, elevar pierna D 8cts
A / 7x Repetir **Secuencia Press escorpión y pose luciérnaga** D

2:04 / C / **Feel** your eyes
8x8 / B / 16x Repetir **Pose luciérnaga** D 4cts

2:42/ Br / **Shake**
4x8 / C / Inhalar/Exhalar – **Pose bebe** 24cts
Inhalar – **Pose tabla** 8cts
⚡Opción: de rodillas

3:01 / C / **Feel** your eyes
8x8 / 4x **secuencia pose tabla, hover y caminata de pies**
Exhalar – pies fuera, fuera, dentro, dentro 4cts
Inhalar – bajar codo Iz y D a **Hover** 4cts
Exhalar – pies fuera, fuera, dentro, dentro 4cts
Inhale – apoyar mano Iz y D a **Pose de tabla** 4cts
⚡Opción: de rodillas

3:38 / (Instr)
6x8 / C / Inhalar/Exhalar – **Pose bebé** 48cts

4:01 / V3 / **Know** what's
Secuencia perro 3 apoyos y giro Iz
12x8 / D / Inhalar/Exhalar – **perro 3 apoyos** D,
pierna D elevada 32cts
Inhalar/Exhalar – Flexionar rodilla D, pie en
punta 32cts
Inhalar – pierna D por debajo de la Iz, pierna Iz,
pivotar sobre los pies, bajar caderas 16cts
Exhalar – elevar caderas, extender el brazo Iz
sobre la cabeza 16cts
⚡Opción: Giro por encima

4:47 / C / **Love** me
4x8 / E / Inhalar/Exhalar – **Pose salvaje** Iz 32cts
⚡Opción: pose del puente

5:03 / V4 / **Inside** us
4x8 / F / Inhalar/Exhalar – **Pose del puente**,
manos entrelazadas por detrás, mirar a Iz 32cts

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

SECUENCIA PRESS ESCORPIÓN Y POSE DE LA LUCIÉRNAGA

CAPA 1

- En cuadrupedia
- Manos debajo de los hombros
- Rodillas debajo de las caderas
- Mantén una pierna arriba a Escorpión
- Empuja hacia abajo y eleva
- Rodilla hacia el codo
- Si vas hacia delante y lo sientes demasiado intenso en tus muñecas, apoya los antebrazos
- **Mete el ombligo hacia la columna**
- **Contrae fuerte tu abdomen**
- Mantén el cuerpo fijo
- La respiración es regular

CAPA 3 Seguimiento: El cuerpo permanece inmóvil. La respiración es regular. ¿Vienes hacia delante o apoyas los antebrazos? Ambos nos dan un gran trabajo de fuerza y tonifican nuestros brazos. Abdomen dentro y fuerte.

POSE DE LA LUCIÉRNAGA

CAPA 1

- Elimina el press, sólo la Luciérnaga
- Dentro, fuera
- Alarga la pierna extendida atrás
- Contrae al máximo los glúteos
- Mira hacia abajo
- Mantén el cuerpo completamente inmóvil

CAPA 3 Seguimiento: BContrae fuerte. Empuja contra el suelo y siente la estabilización de la cintura escapular. Mirada cruzando los dedos. ¿Cómo estás? ¿Siente el trasero BODYBALANCE!



POSE DEL BEBÉ

CAPA 1

- Siéntate atrás a la Pose del Bebé, rodillas separadas
- Aléjate de tus brazos
- Rota las muñecas
- Relaja los hombros

CAPA 3 Seguimiento: Descansa. Vuelve a conectar con tu respiración. Inhala despacio y profundo.

SECUENCIA POSE DE TABLA, HOVER Y CAMINATA DE PIES

CAPA 1

- Ven hacia delante a la Pose de Tabla
- Piernas fuera, fuera, dentro, dentro
- Apoya los antebrazos
- Abre y cierra las piernas
- Las manos nos llevan hacia atrás
- Si es demasiado, ponte de rodillas
- Fuerte y estable mediante el core
- Empuja contra el suelo

CAPA 3 Seguimiento: Éste es el momento en el que trabajarás más fuerte de toda la clase

SECUENCIA PERRO 3 APOYOS Y GIRO

CAPA 1

- Empuja arriba a Perro abajo
- Eleva la pierna de atrás a Perro a 3 apoyos
- Empuja hacia las manos, vuelve a los talones
- Flexiona la rodilla de arriba
- Cruza el pie hacia el hombro contrario
- Alinea los hombros hacia el suelo
- Gira tu perro y ve a la pose Salvaje
- O baja y ve hacia el frente
- Sube el brazo de delante
- Flexiona las rodillas

CAPA 3 Seguimiento: Esta vez, eleva alto la pierna de delante y abre. Empuja con las manos atrás para entrenar la fuerza. Comprueba de nuevo que tus hombros están alineados hacia el suelo. Pierna abajo, hacia atrás, sube el brazo de atrás, apoya los pies.



CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

Tenemos 7 minutos y 2 canciones para explorar la parte posterior del cuerpo. Estos tracks lo tienen todo – un trabajo increíble de fuerza y muchas oportunidades para que los participantes abran sus cuerpos con preciosas poses de extensión de columna.

Empezamos con poses de fuerza; combinando el Escorpión y la Luciérnaga desde la Pose del Caballo para desafiar la espalda, el core y los brazos. Enseña a todos los niveles; algunos alumnos querrán un reto desde las puntas de los pies y llevar el pecho adelante entre las manos. Otros querrán reducir la intensidad apoyando los codos atrás, con los antebrazos en el suelo. Cuando hacemos sólo la Luciérnaga, enseña a estabilizar para que sólo muevan la pierna con el core fuerte. Una vez más, enseña a todos los niveles.

Para terminar este track tenemos la Caminata en Tabla a Hover. Como mostró Jackie en la Masterclass, si no caminas sólo mantén la Tabla, sobre las rodillas o las puntas de los pies.

7B. CORE — ESPALDA CONT.

MÚSICA Love Me Now 3:47 min

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos se sientan seguros explorando la extensión de columna y disfrutando de la transición hacia la Pose Salvaje.

5:18 / **Done** all

8x8 / 2x **Secuencia puente con extensión de pierna** D e Iz

Inhalar – flexionar rodilla D hacia el pecho 4cts

Exhalar – extender pierna D en vertical 4cts

Inhalar – flexionar rodilla D hacia el pecho 4cts

Exhalar – bajar pie D al suelo 4cts

Repetir con Iz 16cts

5:49 / C / **Love** Me

12x8 / D / Repetir **Secuencia Secuencia perro 3 apoyos y giro** D, mirando a D **96cts**

6:35 / PC / **Who's** going

4x8 / E / Repetir **Pose salvaje** D **32cts**

6:50 / C / **Love** Me

4x8 / F / Repetir **Puente**, mirando a la Iz **32cts**

↑Opción: puente completo

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

POSE SALVAJE

CAPA 1

- *Extiende el brazo arriba y abre hacia la Pose salvaje*
- *Si quieres extender la espalda, ¡a por ello!*
- **Contrae los glúteos**
- *Eleva alto las caderas*

CAPA 3 Seguimiento: *Siente tu cuerpo abierto y fuerte. Respira y elévate a la expresión absoluta de la pose. ¡Siéntete lleno de vida!*

POSE DEL PUENTE

CAPA 1

- *Siéntate*
- *Rueda y tumbate boca arriba*
- *Rodillas a la anchura de las caderas*
- **Contrae los glúteos para elevar las caderas**
- *Entrelaza las manos, mete los hombros*
- *Respira hacia la parte alta del pecho*

CAPA 3 Seguimiento: *Extensión de espalda si quieres. ¡Una aventura de Yoga!*

SECUENCIA PUENTE CON EXTENSIÓN DE PIERNA

CAPA 1

- *Sube una rodilla*
- *Extiende la pierna*
- *Flexiona la rodilla*
- *Pie hacia el suelo*
- *Al otro lado*

CAPA 3 Seguimiento
¡Comprométete con ello!

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

Esta 2ª canción se basa en poses de extensión de columna; Puente, Extensión de espalda y Pose salvaje. Hemos diseñado una nueva transición para el Giro desde el perro a la pose Salvaje. Primero, empiezas en el Perro abajo con 3 apoyos para enseñar el giro si ya lo conocen; en la semana de filmación nos dimos cuenta de que la mitad de la clase lo hacía. La otra mitad de la clase la seguía según la enseñábamos sin el giro. Lo bueno es que al final llegamos al mismo destino, aunque cada uno recorre su viaje.

Como instructores, debemos enseñar y mostrar esta nueva transición para que nuestros alumnos se centren en la base de la alineación. Tenemos mucho tiempo para esta transición, utilízalo usando señales simples para que tus alumnos puedan seguirte. Tuvimos un feedback fantástico de la semana de filmación, ya que los participantes disfrutaron de las sensaciones de sus cuerpos ¡y amenudo se sorprendían de lo que podían llegar a hacer!

Invítalos a moverse o a permanecer en la Extensión de espalda para un desafío extra. Recuerda, puedes invitar a tus alumnos a hablar contigo después de clase para aprender cómo desglosar el Giro desde el Perro.

08. TORSIONES

MÚSICA All Time Low 3:38min



FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos comprendan cómo ejecutar las poses de Oración e Intensa con rotación.

0:00 / Intro /
2½x8 / A / **Pose bebé**, mirando a la Iz, brazos
delante en el suelo 20cts

0:18 / V1 / **Now**
6x8 / A¹ / **pose bebé con rotación** Iz (frente)
Inhalar/Exhalar – extender brazo Iz debajo 48cts

0:49 / **Low**
4x8 / A² / **Pose bebe con rotación y manos en
oración** Iz
Inhalar/Exhalar – codo Iz en el suelo, manos en
oración delante del pecho, codo D arriba, miranda
delante o abajo 32cts

1:11 / V² / I was
8x8 / A¹ / Repetir **pose bebé con rotación** D
(hacia atrás) 64cts

1:54 / C / **Low**
4x8 / A² / Repetir **Pose bebe con rotación y
manos en oración** D (atrás) 32cts

2:15 / Ref / I, I've been
2x8 / Inhalar/Exhalar – manos en el suelo, caminar
con los pies hacia flexión hacia delante, juntar
pies, flexionar rodillas, mirando hacia la Iz 16cts
opción embarazadas: pies ancho de caderas

2:25 / **Lie**
6½x8 / B / **pose intensa con rotación** D (frente)
Inhalar – mano Iz por fuera de la rodilla D 8cts
Exhalar – brazo D se extiende en vertical 8cts
Inhalar/Exhalar – **pose intensa rotación** D 36cts

3:00 / C / **Low**
4x8 / B / Repetir **pose intensa rotación** Iz 32cts
Nota: mano D por fuera de la rodilla Iz, brazo Iz se
extiende vertical 4cts

3:21 / Outro /
2½x8 / Inhalar – **Pose de montaña extendida**,
brazos sobre la cabeza, juntar palmas 8cts
Exhalar – **Pequeña extensión de espalda** 12cts

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

POSE DEL BEBÉ

CAPA 1

- Rueda hasta la pose del Bebé
- Alarga tus brazos
- Hunde las caderas

POSE DEL BEBÉ CON ROTACIÓN

CAPA 1

- Extiende el brazo de atrás hacia el frente
- Alarga el brazo de arriba extendido
- Filtra tu respiración a través de tus brazos
- Exhala, apoya las caderas hacia el suelo

CAPA 3 Seguimiento: Enhebra la aguja hacia
la parte de atrás de la sala. Esta vez filtra tu
respiración a través de tu cuerpo, exhala y busca
la comodidad.

BEBÉ Y ROTACIÓN CON MANOS EN ORACIÓN

CAPA 1

- Palmas de las manos juntas
- Inhala, empuja y aléjate del suelo
- Exhala y abre el pecho
- Mirada adelante o abajo, como estés cómodo

CAPA 3 Seguimiento: Oración rotando a la parte
de atrás de la sala. Para una mayor rotación, lleva tu
corazón hacia tus manos



POSE INTENSA CON ROTACIÓN

CAPA 1

- Desenvuelve lento y elévate desde tus pies
- Pies juntos, rodillas flexionadas
- Mira al frente, ancla el brazo de abajo
- Inhala y abre
- Exhala para alargar la rotación
- Fija y alinea las rodillas
- Rota hacia atrás

CAPA 3 Seguimiento: Inhala profundo hacia el
pecho; exhala y contrae entre las escápulas.
Exhala más profundo para alargar aún más – pon a
prueba tu movilidad.

POSE DE MONTAÑA EXTENDIDA/ PEQUEÑA EXTENSIÓN DE ESPALDA

CAPA 1

- Montaña extendida
- Inhala, eleva los brazos
- Exhala, mantén más estable tu cuerpo

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

Caley dice: “La música es fantástica y las transi-
ciones fluyen con elegancia. Practica tu fluidez
y tu forma de pasar de una pose a la siguiente
para crear un movimiento y una respiración
preciosos. La clave para evolucionar en tus poses
de torsión es la respiración; nunca lo enseñarás
lo suficiente. Mi foco era establecer las poses
sólo con las señales que mis alumnos necesitaran
escuchar para tener una buena alineación junto
con la respiración. Nombre claro de la pose, PCD
y señales de respiración”.

La Pose del Bebé con rotación da una sensación
de relajación profunda, necesaria después del
gran trabajo de tren superior en el Track 7. Cén-
trate en crear confort para tus alumnos.

El objetivo de la Pose del Bebé con manos en
oración y rotación es centrarse en la respiración
y alargar la columna para girar. Usa la energía
de los brazos, que empujan hacia el suelo y de
las manos, que empujan la una hacia la otra, y
enséñales a elevar el pecho y girar los hombros
para rotar. Para una torsión más profunda, intenta
llevar el corazón hacia el centro de tus manos.

Intensa con rotación: Cuando hayas establecido
la alineación, enséñales a fijar las rodillas para
anclar la base. Usa la respiración para seguir
elevando el pecho y trata de contraer entre
las escápulas para abrir y poner a prueba tu
movilidad.

En las torsiones, el abdomen está más relajado,
pues las poses favorecen la digestión y alivian
el dolor lumbar. Esto te hará sentir genial, en
cuanto el track empiece a descender hacia la
relajación.

09. FLEXIÓN ADELANTE — ISQUITIBIALES

MÚSICA 1000X

4:01min



FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos comprendan la ejecución y los niveles adecuados para ellos en la Pose del Triángulo en rotación.

0:00 / Intro /

1x8 / A / **Flexión hacia delante**, mirando a lz
pies ancho de caderas, manos en el suelo 8cts
opción embarazadas: codos en muslos

0:08 / V1 / _ Even if

6x8 / A' / Inhalar/Exhalar – **Pose muñeca trapo**,
coger los codos 48cts

⚡Opción: manos en el suelo

1:00 / C / _ In another

4x8 / B / **Pose triángulo en rotación D**

Inhalar – paso lz atrás, manos en el suelo 4cts

Exhalar – mano D sobre cadera D 12cts

Inhalar/Exhalar – Extender brazo D vertical 16cts

⚡Opción: flexionar rodilla D, mano lz en tobillo,
tibia o antebrazo en muslo

opción embarazada: Pose triángulo en rotación
abierta, paso lz delante, debajo de caderas,
manos al suelo

1:34 / V2 / _ Never would

4x8 / A² / **Pose gorila**, manos debajo de pies 32cts

⚡Opción: manos en el suelo

2:08 / C / _ In another

4x8 / B / Repetir **Pose triángulo en rotación lz**,

paso pie D atrás, mano lz en cadera lz 32cts

2:43 / Br / Ooh

4x8 / Sentarse mirando al lado lz 8cts

Inhalar/Exhalar – **Pose bebé feliz**, coger la parte
interna o externa de los pies 24cts

⚡Opción: coger la parte posterior de los muslos

⬆Opción: coger el dedo gordo de pie

3:17 / C / _ In another

5x8 / Inhalar/Exhalar – **Estiramiento adductor**

supino, coger los pies o muslos 40cts

⬆Opción: coger el dedo gordo de pie

TÉCNICA Y ENSEÑANZA

POSE MUÑECA DE TRAPO

CAPA 1

- Flexión adelante, rodillas flexionadas, **mete el ombligo**
- Pies a la anchura de las caderas
- **Rodillas relajadas, brazos a Pose Muñeca de trapo**
- Sujeta tus codos con tus manos
- Mete la barbilla



CAPA 3 Seguimiento: Tu respiración te inunda,
tómate un momento para disfrutar de una relajación completa.

POSE DEL TRIÁNGULO EN ROTACIÓN

CAPA 1

- Manos hacia el suelo
- Da un paso atrás con la pierna de atrás a 1 metro
- Rodilla de delante ligeramente flexionada
- Mira hacia el frente
- Lleva la cadera atrás para alinear las caderas
- Abre el pecho
- Inhala, extiende el brazo de arriba
- Alarga la columna, recta
- Opción de subir la mano por la pierna de delante

CAPA 3 Seguimiento: Paso atrás con la pierna de
delante a 1 metro. Mira hacia la parte de atrás
de la sala y abre el pecho. Respira muy profundo
y alarga tu brazo hacia el cielo. Exhala y pon a
prueba tu movilidad en la rotación.

POSE DEL GORILA

CAPA 1

- Junta los pies, a la anchura de las caderas
- Coloca tus manos bajo tus metatarsos
- Barbilla dentro
- Mantén las rodillas ligeramente flexionadas
- Mete el ombligo al inhalar



CAPA 3 Seguimiento: Mete el ombligo al inhalar
– al exhalar, libera la tensión desde el hombro
hacia abajo.

POSE DEL BEBÉ FELIZ

CAPA 1

- Acerca la pierna de atrás, baja al suelo
- Rota atrás desde tu columna
- Sujeta la parte interna o externa de los tobillos o pies
- Deja que tus rodillas bajen, junto a las costillas

CAPA 3 Seguimiento: Inhala – al exhalar, relaja tus
hombros y baja tu coxis más hacia el suelo..

ESTIRAMIENTO ADDUCTOR SUPINO

CAPA 1

- Alarga las dos piernas

CAPA 3 Seguimiento: Tómate un momento
para ser cuidadoso y paciente con tu cuerpo y
absolutamente generoso con tu respiración.

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA

Esta música es simplemente asombrosa y crea la invitación perfecta al track de Relajación que viene más adelante.

El track empieza con la Pose de la Muñeca de trapo, en la que los alumnos se centrarán en su interior y tendrán tiempo de sumergirse en la emoción de la música y en el momento presente. Enseña siempre a meter el ombligo para proteger la zona lumbar y animales a flexionar la rodilla para aumentar el estiramiento de los isquiotibiales y la zona lumbar.

Tienes mucho tiempo para ayudar a tus alumnos a crear una alineación perfecta para la Pose del Triángulo en rotación. Enseña la opción de flexionar más la rodilla de delante y cruzar la mano por la mano de delante para alargar la columna. Nuestros participantes tuvieron mucho éxito durante la semana de filmación, ya que Caley enseñando y diciendo lo que les iba a ayudar a comprender mejor la ejecución de la pose. Recuerda, la gente copia visualmente, así que si enseñas físicamente este nivel, lo copiarán.

Progresar en estas poses lleva tiempo, práctica y paciencia. Demostrar en las clases que aceptamos dónde se encuentran hoy nuestros cuerpos cultivamos la compasión por nosotros mismos y los demás. ¿Cómo lo demostrarás?

10. RELAJACIÓN/ MEDITACIÓN

MÚSICA And She Translated Into The Sky/
Empty Calls Quiet 8:20 min

FOCO DEL TRACK

Quiero que mis alumnos aprendan cómo la conciencia profunda les puede ayudar a relajarse en el momento presente.

Vamos a prepararnos para la Relajación/ Meditación. Puedes permanecer con los pies en el suelo y las rodillas hacia dentro o extender las piernas lejos; sacúdelas un poco, hasta tus pies y deja que se encuentren cómodas. Lo mismo con tus brazos – mete las escápulas y siente que el pecho se abre, sacude los brazos y después relájalos en el suelo. Puede que te apetezca mover un poco la cabeza, de lado a lado, mete la barbilla y alarga la nuca, después apóyala y descansa.

Cuando encuentres la calma, céntrate en tu interior, para que puedas sentir tu cuerpo de dentro hacia fuera. Siente todo tu cuerpo descansando, respirando con mucha calma. Una forma preciosa de empezar la meditación es ser conciente de tu corazón y el espacio que ocupa. Siente la sinceridad de tu corazón – ¿qué desea? ¿qué es lo que te importa realmente? Esto nos ayuda a crear la intención, no sólo para esta vez, sino para nuestras vidas. Ahora siente el suave fluir de la respiración – puede que quieras inhalar una vez, lento y profundo, llenando tu pecho, y después una exhalación consciente, sintiendo que la respiración sale por la nariz. Una vez más, una respiración lenta y profunda, con una exhalación consciente y relajante. Una vez más, inhala y después echala y déjate llevar. Siente que la respiración recorre tu cuerpo, tumbado, relajando tus ojos, tus cejas, y puede que sientas una sonrisa en los extremos de tus ojos. Relaja tu mandíbula, siente la sensación en el interior de tu boca – tus labios, tus dientes, tus encías, relaja tu lengua hacia el fondo de tu boca. Lleva tu conciencia hacia tus hombros. Podemos soportar mucha tensión en nuestros hombros, así que visualiza hielo convirtiéndose en agua – dejándote ir; después agua a vapor – dejándote ir de nuevo. Hay una apertura desde el pecho, bajando hacia tus brazos, hacia tus manos – dejando que tus manos descansen. Tus ojos están sonriendo, tu corazón está abierto y tus manos relajadas. ¿Puedes relajar más tu abdomen para recibir tu siguiente respiración? – ¿para que tu próxima respiración relaje tu pelvis y tus caderas? Siente el alivio bajando por tus piernas y una sensación de relajación en tus pies. Imagina tu cuerpo lleno de sensaciones – un cuerpo lleno de respiración, lleno de sensaciones, totalmente vivo en este momento. Respira profundo hacia tu hogar.

Mantén esa preciosa sensación de calma y relajación, y lleva un ligero movimiento a tus muñecas, rota suavemente los tobillos, tu cabeza de lado a lado, después lleva una rodilla al pecho y después la otra, rota sobre tus caderas o tu columna, lo que te haga sentir bien. Rueda sobre un lado y vuelve a sentarte – una gran respiración, con la sensación de que te eleva; respira lento.

ENSEÑAR DESDE LA ESENCIA DE BODYBALANCE

6 claves para desbloquear la experiencia cuerpo-mente:

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 amenudo 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, videos 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)

Videos/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

- 1 **What Do You Love** (3:34)
Seeb feat. Jacob Banks
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Huse, Opsahl, Olsson, Berg, Eriksrud, Alexander
- 2A **1000X (Noah Breakfast Remix)** (3:13)
Jarryd James feat. Broods
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Little, Klapper
- 2B **Breathe (Hanami Remix)** (5:45)
Seeb feat. Neev
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Huse, Opsahl, Berg, Eriksrud, Amaral, Neves
- 3 **Roam** (3:41)
Theia
© 2016 Theia under exclusive license to Warner Music New Zealand Limited.
Escrito por: Walker, Fountain
- 4 **Youth** (3:04)
Troye Sivan
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Inscore, Hughes, Hope, McLaughlin, Mellert
- 5A **Starving** (2:59)
Hailee Steinfeld & Grey feat. Zedd
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: M. Trewartha, K. Trewartha, McCurdy, Petrosino, Whiteacre
- 5B **Heartlines** (3:15)
Broods
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: G. Nott, C. Nott, Little, Yelich
- 6 **All We Know** (3:14)
The Chainsmokers feat. Phoebe Ryan
© 2016 Disruptor Records/Columbia Records. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.
Escrito por: Taggart, Hjellstrom, Islam
- 7A **No Lie** (3:21)
Sean Paul feat. Dua Lipa
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Henriques, Jackson, Sanderson, Warren, Kembo
- 7B **Love Me Now** (3:47)
John Legend
© 2016 John Legend Music, Inc. and Columbia Records, a Division of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.
Escrito por: Mill, Ryan, Stephens
- 8 **All Time Low** (3:38)
Jon Bellion
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Bellion
- 9 **1000X** (4:01)
Jarryd James feat. Broods
Courtesy of the Universal Music Group.
Escrito por: Little, Klapper
- 10 **And She Translated Into The Sky** (5:41)
Levi Patel
© 2016 Marigold Music.
Escrito por: Patel
- 10 **Empty Calls Quiet** (2:39)
Levi Patel
© 2016 Marigold Music.
Escrito por: Patel

FORMATOS EXPRÉS

FUERZA 30 MINUTOS

- Track 2** Saludos al Sol
- Track 3** Fuerza de pie
- Track 4** Equilibrio
- Track 6** Core – Abdominales
- Track 7** Core – Espalda
- Track 10** Relajación/Meditación (corta)
- Tiempo total** 29:55

FLEXIBILIDAD 30 MINUTOS

- Track 1** Calentamiento de Tai Chi
- Track 2** Saludos al Sol
- Track 5** Apertura de caderas
- Track 8** Torsiones
- Track 9** Flexiones hacia delante – Isquiotibiales
- Track 10** Relajación/Meditación (corta)
- Tiempo total** 29:55

FUERZA 45 MINUTOS

- Track 1** Calentamiento de Tai Chi
- Track 2** Saludos al Sol
- Track 3** Fuerza de pie
- Track 4** Equilibrio
- Track 6** Core – Abdominales
- Track 7** Core – Espalda
- Track 9** Flexiones hacia delante – Isquiotibiales
- Track 10** Relajación/Meditación
- Tiempo total** 42:00

FLEXIBILIDAD 45 MINUTOS

- Track 1** Calentamiento de Tai Chi
- Track 2** Saludos al Sol
- Track 3** Fuerza de pie
- Track 4** Equilibrio
- Track 5** Apertura de caderas
- Track 8** Torsiones
- Track 9** Flexiones hacia delante – Isquiotibiales
- Track 10** Relajación/Meditación
- Tiempo total** 41:30

NOTA: Los formatos de 30 y 45 minutos han sido adaptados a esta coreografía en concreto. De ahora en adelante, cuando combines diferentes coreografías, utiliza los formatos exprés estándar que encontrarás en la sección de Educación para instructores en www.lesmills.com

CLAVE

- Alt** alternar
- At** atrás
- PCD** parte del cuerpo y dirección
- B up** build up/preparar/aumentar intensidad
- Br** bridge/puente (no hay coros)
- C** coros
- C br** puente de coros
- cts** cuentas musicales
- Ad** adelante
- Instr** instrumental
- Intro** introducción
- IzyD** izquierda y derecha
- min** minutos
- Outro** últimas notas de la música
- PC** pre-coros
- Pose** Posiciones explicadas en el Manual del Programa
- QC** quiet chorus/coros suaves o en silencio
- Ref** refrain (frases o líneas de la canción que se repiten)
- Rep** reprise (parte del coro que se repite)
- Rep Xx** Realizar la Secuencia/Ejercicio x veces
- Seq** secuencia (repetición de un ejercicio o posición)
- Tempo** ritmo normal de la música
- V** verso
- ↕ Opción** Opción más fácil
- † Option** Opción avanzada
- Texto en negrita** Señales obligatorias
- Texto en cursiva** Señales de respiración

CONSEJOS SOBRE LA ESENCIA En esta coreografía estamos introduciendo Consejos sobre la Esencia de BODYBALANCE. Esto te ayudará a analizar los “puntos clave de enseñanza” de los presenters de DVD para que puedas enseñar desde la Esencia de BODYBALANCE en cada clase, cada vez, ¡que lo disfrutes!

CRÉDITOS

Coreografía – Dr Jackie Mills & Diana Archer Mills
Chief Creative Officer – Dr Jackie Mills
Creative Director & Program Coach – Kylie Gates
Technical Consultant – Bryce Hastings
Program Planner – Carrie Dean