

- 01. 太极热身
- 02. 拜日式
- 03A. 站姿力量
- 03B. 站姿力量
- 04. 平衡
- 05. 髋部打开
- 06. 核心训练-腹肌部
- 07A. 核心训练-背部
- 07B. 核心训练-背部
- 08. 扭动
- 09A. 体前屈-股后肌群
- 09B. 体前屈-股后肌群
- 10. 冥想
- 01. 赠送 - 热身
- 音乐
- 表现方式

莱美国际教练资源是为莱美国际认证教练提供的独一无二、有价值的资源，以便你能够学习每个新动作并仅在莱美国际授权俱乐部进行指导。资源不可分享。通过互联网复制、上传或分享文件或向他人出售莱美国际的教练资源以及欺诈莱美国际、其经销商及其他教练都是非法的。如果你正在参与非法活动，可能会对你个人造成严重的后果，包括提起法律诉讼以、莱美国际证书暂停或永久撤销。非常感谢你的合作！

01. 太极 热身

MUSIC Line Of Sight 4:02 mins

YOGA MAT

小节焦点

希望参与课程的学员能够得到体验，知道呼吸如何产生运动，以及如何产生释放的感觉。

0:00 / Intro /

2x8 / **Narrow Wu Chi**

Feet shoulder-width apart **16cts**

0:15 / V1 / **Back** to front

4x8 / A / 2x **Tai Chi Body Roll** (Slow)

Inhale – Extended Mountain Pose, arms up mid-line of body to O/H, palms together, fingers open **8cts**

Exhale – Forward Fold, arms wide and down **8cts**

0:37 / C / _ I don't learn

4x8 / A¹ / 3½x **Tai Chi Body Roll** (Fast)

Inhale – Extended Mountain Pose, arms up mid-line of body to O/H, palms together, fingers open **4cts**

Exhale – Forward Fold, arms wide and down **4cts**

Exhale – Step legs out to Wide Wu Chi, lower arms F, palms F, thumbs linked **4cts**

0:58 / Rep / _ I already know

4x8 / B / 2x **Weight Shift With Fan Hands**

Circle O/H L&R Inhale – Circle Fan Hands O/H to L **4cts**

Exhale – Weight shift L, press Fan Hands L **4cts**

Repeat to R **8cts**

1:19 / Instr /

4x8 / B¹ / 4x **Weight Shift With Chi Ball**

Circle O/H L&R

Inhale – Circle Chi Ball O/H to L **2cts**

Exhale – Weight shift L, sweep arms to L **2cts**

Repeat to R **4cts**

Last rep, step R foot into Narrow Wu Chi

1:41 / V2 / **In** and out

8x8 / A¹ / 7½x Repeat **Tai Chi Body Roll** (Fast) **8cts**

Exhale – Step legs out to Wide Wu Chi, lower arms F, palms F, thumbs linked **4cts**

2:23 / Rep / I already know

4x8 / B / 2x Repeat **Weight Shift With Fan Hands Circle O/H** L&R **16cts**

2:45 / Instr /

8x8 / B¹ / 8x Repeat **Weight Shift With Chi Ball Circle O/H** L&R **8cts**

3:27 / Outro

6x8 / A¹ / 6x Repeat **Tai Chi Body Roll** (Fast) **8cts**

Inhale – Extended Mountain Pose, arms up mid-line of body to O/H (No music)

01. 太极 热身

技术与教授

太极身体绕动（慢）

第 1 层

- 双脚距离略大于臀宽
- 吸气，拉伸身体
- 膝盖极度弯曲
- 向前弯曲，指尖朝向地板
- 通过脊柱向上绕动
- 用鼻子吸气
- 弯曲并折叠，呼气

第 3 层

- 将注意力集中在身体内部。感受你的手指；体验脚踩踏地板的感觉——感受你的呼吸、空气进出鼻孔的感觉
- 感受身体的呼吸，穿过脊柱一直往上——呼吸产生运动

太极身体绕动（快）

- 让我们加快速度
- 上升，折叠
- 吸气，呼气
- 通过你的脊柱绕动，最后深深沉入腿部

通过扇形手圈穿过头顶转移重心

第 1 层

- 将手臂举至顶部
- 张开双脚
- 大拇指交叉
- 慢慢地绕着头部转动
- 重心转移，双手按压在一起
- 呼吸循环
- 呼气并按压

第 3 层

- 放慢脚步。通过身体感受运动和温暖
- 大动作放松肩膀

用太极球圈穿过头顶转移重心

第 1 层

- 让我们再次加快速度
- 松开拇指，转圈，扔出
- 转圈，扔出，呼吸
- 通过肩膀和手臂放松

第 3 层

- 开始感受身体的温暖
- 你能感觉到球圈穿过整个身体吗？穿过脚踝、臀部和肩膀，真的很温暖
- 通过肩膀和手臂放松
- 现在释放！感受运动和音乐的快乐

精彩提示

开始释放前，先做一个小节，让我们呼吸、建立联系，之后才真正的释放。先是缓慢、平静的动作，然后是更快、更自由的手臂动作，充满活力，让人兴奋，使学员身心都能投入课程。

与新瑜伽的概念相似，利用太极球在音乐中快速转移重心，这是每个人都能接受的运动方法。这种运动是鼓励人们释放，有点疯狂。每个人的身体状况都不一样，反应可能也不一样，不过都能接受。

设置简单，指导对齐（动作的名称、身体部位和方向），呼吸提示动作。第2层提示帮助你停下来，看看地板上出现了什么状况。然后用第3层提示宣告并承认这样运动产生的能量。

01. 太极 热身

对着镜子练习太极动作，就能看到动作的顺序，了解整个感觉，这样你就能自信地扮演出释放身体的态度，接受它的样子。

通过练习你就会知道哪里需要提示。向前折叠时进行大量的弯膝和收腹训练，这样可以热身，为课程做准备，从而保护下肢。

与以往一样，我们想让学员身心结合，而本节就是一个很好的开端。这是你激起内部意识、与学员建立联系的时刻。

02. 拜日式

YOGA MAT

MUSIC Feel It 3:29 mins

小节焦点

希望学员将呼吸与身体结合起来，在身体方面挑战自我。

0:00 / Intro /

4x8 / **Intense Pose**, feet together facing R,
diagonal arms O/H 32cts

Pregnancy Option: Feet hip-width apart

SUN SALUTATION SEQUENCE:

0:17 / C / _ Oh, Oh

46x8 / 5³/₄x Inhale – **Baby Back Bend**, palms
together O/H 8cts

Option: Extended Mountain Pose

Exhale – **Forward Fold**, arms wide and down
8cts

Inhale – Step feet B to **Plank Pose** 8cts

↑ Option: Jump feet B

Exhale – **Crocodile Pose** 8cts

↓ Option: Knees down

Pregnancy Option: Cat Pose

Inhale – **Baby Cobra Pose** 8cts

↑ Option: Up Dog

Pregnancy Option: Cow Pose

Exhale – **Down Dog** 8cts

Inhale/Exhale – Walk feet F to **Forward Fold** 8cts

↑ Option: Jump feet F

Inhale/Exhale – **Intense Pose**, arms F to O/H
8cts

Note: Last rep, finish in **Down Dog**

02. 拜日式

技术与教授

幻椅式

第 1 层

- 手臂举过头顶
- 转向角落
- 双脚并拢
- 从休息式变成加强式
- 收腹
- 吸气，举臂
- 呼气，加重

第 3 层

- 平稳地移动——将更多的力量从脚部至指尖注入身体

婴儿后弯

第 1 层

- 站起来
- **收紧臀部**
- 吸气，提升

第 3 层

- 在运动中感觉到气流
- 深呼吸，看看呼吸的时长
- 感受背部的力量

体前屈

第 1 层

- 体前屈
- **屈膝，呼气**
- **向脊柱提升腹部**
- 吸气，向前走
- 呼气，体前屈
- 放松颈部

第 3 层

- 如果你是跳跃，则必须弯曲膝盖，收腹，跳起
- 像猫一样轻轻落地

平板支撑式

第 1 层

- 平板支撑
- 双脚向后退
- 双膝着地
- 吸气，后退
- 增强核心力量

第 3 层

- 通过强大的核心力量后退或跳回平板

鳄鱼式

第 1 层

- 鳄鱼式
- 身体一直往下
- 呼气，往下

第 3 层

- 往下时控制身体
- 现在你的核心力量有多强大？

02. 拜日式

小眼镜蛇式

第 1 层

- 小眼镜蛇式
- **收紧臀部**
- 肩膀向后收
- 吸气至眼镜蛇式或上犬式

第 3 层

- 深呼吸，打开前胸，胸部畅通
- 将身体的能量引至头顶

下犬式

第 1 层

- 下犬式
- 收紧脚趾
- 膝行，提臀
- 呼气，向后压

第 3 层

- 变成下犬式
- 能量从臀部转移至脚跟

精彩提示

我们在对角线上开始本小节，这样就可以为学员创造不同的视觉效果，也为教练营造不同的感觉。该小节充满活力，总共有6轮。这样就有很多机会让学员动起来，找到呼吸节奏，每节都有侧重点，也可以加深体验。

在本拜日式小节的第一轮，Jojo的重点首先是说出姿势的名字和简单的安全提示，这样学员就能学习该姿势。

第二轮是寻找呼吸节奏的机会，该节奏弥补了每个动作和姿势以及对齐提示。

在第三轮中，你可以给出选项，跳出或跳入下犬式。在跳跃时，进行深屈膝和核心支撑训练。跳的时候应该有种掌控的感觉，让你能轻轻地落地——就像Jojo所说，“像只猫一样”。

寻找后3轮中第一轮的重点，这样可以让学员持续投入，并鼓励他们发展自己的技能。Jojo选择关注动作顺序的能量，通过跟随有意呼吸的运动，了解如何在每个姿势中感受能量。在最后一轮音乐开始变安静时，将你的语调和提示与音乐的感觉匹配起来。在安静中结合。

03A. 站姿力量

YOGA MAT

MUSIC Adeline 5:26 mins

小节焦点

希望通过简单、精确的训练，我们的学员能够体验到音乐、呼吸和运动的内在联系。

0:00 / Instr /

2x8 / Inhale/Exhale – **Down Dog** 16cts

0:14 / V1 / _ Oh, my Adeline

13x8 / A / **Standing Strength Sequence** L (Slow)

Inhale – **3-Legged Dog** L, L leg lifts 8cts

Exhale – **Knee To Nose** L 8cts

Inhale – **3-Legged Dog** L, L leg lifts 8cts

Exhale – **Lunge** L, hands on floor 8cts

Inhale – **Warrior 1**, arms F to O/H, palms F 8cts

Exhale – Arms wide to side, palms up 8cts

Inhale – **Extended Warrior 1** L, arms F, palms down 8cts

Exhale – **Warrior 1** L, arms F to O/H, palms up 8cts

Inhale – Arms wide to side, palms up 8cts

Exhale – **Extended Warrior 1** L, arms F, palms down 8cts

Inhale – **Warrior 3** L, arms F, palms down 8cts

Exhale – **Lunge** L, hands on floor 8cts

↑ Option: Standing Split Pose

Inhale/Exhale - **Down Dog** 8cts

1:43 / V2 / **Oh**, my Adeline

13x8 / A / Repeat **Standing Strength Sequence** R (Slow) 122cts

3:10 / Br / **The** avid triangle

8x8 / A¹ / **Standing Strength Sequence** L (Fast) 64cts

Note: All poses 4cts, except Down Dog 16cts

4:04 / Ref / **Yah**, Yah

8x8 / A¹ / Repeat **Standing Strength Sequence** R (Fast) 64cts

4:58 / Ref / **Yah**, Yah

4x8 / Inhale/Exhale – walk feet F to **Forward Fold** 8cts

Inhale/Exhale – **Intense Pose**, arms F to O/H 16cts

Inhale/Exhale – Step feet wide, **Extended Warrior 2** L 8cts

03A. 站姿力量

技术与教授

下犬式

第 1 层

- 保持下犬式
- 吸气至腹部
- 吸气

第 3 层

- 恢复之前状态，感受呼吸流过身体

三脚犬式

第 1 层

- 前抬腿指向天花板，挤压臀部
- 打开髋关节
- 用手均匀地按压
- 肩膀放平
- 吸气

第 3 层

- 感受呼吸，抬起大脚趾
- 前抬腿
- 后抬腿，吸气

膝盖靠近鼻子

第 1 层

- 膝盖靠近鼻子
- 轻轻地收紧下巴
- 呼气

第 3 层

- 膝盖靠近鼻子
- 呼气

弓步

第 1 层

- 膝盖反屈
- 将脚放在双手之间
- 手放在肩膀下
- 呼气，挺胸

第 3 层

- 呼气，将后脚跟推开
- 长弓步
- 轻轻地着地
- 呼气，着地

武士 1

第 1 层

- 足跟落地
- 吸气
- 胸部和手臂向天花板提升
- 髋向前
- 肘部向后，挺胸，呼气
- 双手向地板围成圈
- 通过双脚平衡重心

第 3 层

- 感受气息从双脚提升至指尖；呼气，感受前身张开
- 拉回，呼气，伸展
- 吸气，变软
- 武士1，循环，拉回，变软
- 吸气，呼气

武士 1 伸展

第 1 层

- 从臀部向前倾斜
- 双臂伸至耳部
- **支撑腹部，从而支撑下背部**
- 吸气，倾斜
- 长呼气

第 3 层

- 掠过，倾斜
- 吸气
- 呼气

武士 3

第 1 层

- 重心向前转移
- 后腿抬起至水平
- 站立腿弯曲
- 吸气并提升

第 3 层

- 站立腿保持稳定性
- 飞起
- 吸气，提升

站立分腿

第 1 层

- 高级选项
- 手放在肩膀下
- 后抬腿
- 呼气

第 3 层

- 后抬腿

体前屈

第 1 层

- 双脚朝着双手漫步

幻椅式

第 1 层

- 屈膝
- 加强式
- 吸气，挺胸，抬起双臂
- 深呼气

第 3 层

- 呼气，将力量降至腿部

精彩提示

本小节由一系列优美的站立姿势组成，以配合震撼的音乐，从而产生流畅的效果。当你将身体融入音乐并随着音乐运动时，这种舞蹈感觉妙不可言。要让学员找到这种运动组合，在第一轮就要给这些姿势命名，加上简单的对齐提示，帮助他们学习动作的顺序，并很快学会每种姿势。其目的是让学员跟随你的语言提示，特别是在视野之外时。

当我们进入第二轮时，则引入瑜伽呼吸。我们缓慢地运动，这样可以延长呼吸，从而补充气流，进而进入另一个体验层次。这可以为每个姿势提供精确的位置，帮助学员集中精力。

当我们运动得更快时，通过使用前两轮中的概念使学员保持投入，并保持与学员之间的联系：第一轮，说出姿势的名称，简单对齐；第二轮，加深呼吸。

Corey找到了沉默与3层中简短提示之间的平衡，这样可以提升体验。他将呼吸导入工作或打开的身体部位，从而延长呼气和呼吸。简单中蕴含真正的美！

在排练周期间，Corey注意到学员通常选择高级选项——站立劈叉姿势。我们希望每个人都有成功的感觉，所以要注意上课的学员。在指导了几次释放之后，一旦学员想知道他们在这种强度的小节中会达到什么程度，你就可以提供高级选项。经常模仿弓步，这样每个人就都知道他们能够达到的程度。

03A. 站姿力量

如果你安排了本小节，回去后去掉不必要的提示。
你可以直观地展示或解释什么呢？

03B. 站姿力量

YOGA MAT

MUSIC Thunder 3:07 mins

小节焦点

希望学员能够享受站立姿势的挑战以及音乐的能量。

0:00 / V1 / _ Just a young

4x8 / B / Inhale/Exhale – **Extended Warrior 2 L**
32cts

L elbow on thigh

↑Option: L hand on L ankle

0:22 / **Thunder**

4x8 / C / 2x Triangle Pose, **Extended Warrior 2 Sequence L**

Inhale /Exhale – **Triangle Pose L**, R arm vertical
8cts

Inhale/Exhale – **Extended Warrior 2 L**, R arm
O/H 8cts

0:45 / Instr /

1x8 / Set up **Extended Warrior 2 R** 8cts

0:51 / V2 / _ Kids where

4x8 / B / Repeat **Extended Warrior 2 R** 32cts

1:14 / C / **Thunder**

4x8 / C / 2x Repeat **Triangle Pose, Extended Warrior 2 Sequence R** 32cts

1:37 / Br / (Instr)

5x8 / **Wide Squat With Side Bend L&R**

Inhale – **Wide Squat**, R arm O/H 4cts

Exhale – **Side Bend L**, L elbow on thigh 12cts

Repeat to R 16cts

Note: Side Bend R 8cts

1:59 / C / **Thunder**

5x8 / D / 2½x **Extended Warrior 2, Sun Warrior Sequence L**

Exhale – **Extended Warrior 2 L**, R arm O/H 8cts

Inhale – **Sun Warrior L**, L arm O/H 8cts

2:28 / Rep / **Thunder**

5x8 / D / 2½x Repeat **Extended Warrior 2, Sun Warrior Sequence R** 40cts

03B. 站姿力量

技术与教授

武士 2 伸展

第 1 层

- 吸气，大步踏入武士2
- 将脚转向侧墙
- 延伸至武士2伸展
- 肩背卷起
- 确保膝盖直接在脚后跟上方
- 身体重量压在双脚
- 抬起足弓和大腿内侧
- 肘部伸至膝关节
- 吸气，屈膝
- 呼气，侧身伸展

第 3 层

- 收紧尾骨，这样核心肌群才能稳住姿势
- 专注于脚部，抬起脚趾；脚趾分开并轻轻放在地板上
- 下推脚掌和脚后跟，这样我们就能着地准备运动
- 呼气，感受脚部的巨大力量！

三角式

第 1 层

- 将臀部推向侧墙
- 伸直前腿
- 吸气，支撑腹部
- 呼气，拉长脊柱

第 3 层

- 吸气，从臀部向前折叠，呼气，伸展

宽蹲侧弯

第 1 层

- 进入半蹲姿势
- 摆动双臂
- 肘部伸至膝关节，手臂伸至耳部
- 呼吸时换至另一边
- 呼气，侧弯

第 3 层

- 通过提升臀部以上肋骨拉伸侧体
- 腿部压深一点——还能再深一点吗？

太阳武士

第 1 层

- 吸气
- 抵至后足+侧弯
- 前举臂

第 3 层

- 感受上半身巨大的能量！

精彩提示

我们在这里玩得很开心，有趣的音乐以及为加强腿部而设计的舞蹈，上半身抬升，都营造一种轻盈的感觉。与前一小节相比，这一节在指导时须改变能量。试着用声音的单调、速度和节奏来找出本节中你自己对于快乐的表达。

03B. 站姿力量

通过少数几个姿势，我们就能真正的教育和帮助学员探索正确的技术和对齐方法。

在武士2伸展中，从地板上起来运动。抬起脚趾并分开，膝盖在脚踝上方叠在一起。指导学员按压后脚外边缘，使之靠近后大腿。在这个坚实的基础上，我们可以在姿势之间变换，同时保持上半身的力度，并着地。通过伸直前腿，臀部后移，形成腹股沟来拉长脊柱，进而回到三角式。当学员第二次从武士伸展进入三角式时，鼓励他们旋转，拉长脊柱，形成长直线。

这就是你与学员玩乐的机会！就像Corey一样，将音乐与歌词联系起来。这是其中一个你可以直视学员的小节。他们选择了与你在一起，来体验你的课程！通过眼神交流致谢，向他们微笑，鼓励他们努力。

04. 平衡

MUSIC Selfish 4:11 mins

小节焦点

希望让学员体验呼吸如何释放身体的紧张之感，以及音乐如何帮助他们探索一切可能的事物。

0:00 / Intro /

2x8 / **Intense Pose**, feet together, hands clasped behind back 16cts

0:11 / V1 / **Right**

4x8 / Inhale/Exhale – **Intense Pose With Heel Lift** 28cts

Exhale – Lower heels 4cts

EAGLE TWIST SEQUENCE L

0:31 / V2 / **Lies**

16x8 / A / Inhale/Exhale – **Eagle Twist Pose L**, L leg over R, L arm under R 32cts

⇩Option: Toes on floor

Inhale/Exhale – Fingers F 32cts

Inhale/Exhale – Torso F 32cts

Inhale/Exhale – **Warrior 3 R**, L leg B, foot flexed arms sweep B, palms down 16cts

Inhale/Exhale – **Warrior 3 Dive R** 16cts

1:51 / V3 / **I** just hit

16x8 / A / Repeat **Eagle Twist Sequence R** 128cts

3:11 / Rep / **I'll** be selfish

2x8 / B / Inhale/Exhale – **Dancers Pose L**, R arm O/H 16cts

3:21 / Ooh, ooh

4x8 / B¹ / Inhale/Exhale – **Extended Dancers Pose L**, R arm F 32cts

3:41 / Instr /

2x8 / B / Repeat **Dancers Pose R**, L arm O/H 16cts

3:51 / Outro

4x8 / B¹ / Repeat **Extended Dancers Pose R**, L arm F 32cts

04. 平衡

技术与教授

幻椅式抬起脚跟

第 1 层

- 双脚并拢
- 屈膝
- 背后紧握双手
- 将手掌按在一起
- 吸气，挺胸
- 呼气，将手臂放下
- 准备好后，抬起脚掌

第 3 层

- 目光专注

扭鹰式

第 1 层

- 脚跟着地
- 左右腿交叉
- 挤压双腿
- 可选：大脚趾放在地板上
- 右臂在下
- 吸气，举臂
- 呼气，肩部放下
- 吸气，呼气，肘部伸到胸部
- 收紧下巴
- 吸气，呼气，保持折叠姿势
- 下沉到臀部，曲膝

第 3 层

- 左腿跨过，左臂向下，吸气提升，呼气着地
- 你能感觉到臀部吗？你能将它们放平吗？
- 吸气，呼气，围绕整个上背部弯曲；感觉一直从肩部伸展至脊柱顶端
- 呼气，继续折叠，尽可能向前

武士 3

第 1 层

- 吸气，右腿向后伸
- 双臂放在身体旁
- 脚后跟伸开
- 跨臀向前，前扑

第 3 层

- 吸气，打开双臂；呼气，飞翔

舞者姿势，舞者伸展式

第 1 层

- 站起来
- 举起左臂
- 右手大拇指伸至大脚趾
- 双膝并拢
- 长吸一口气
- 呼气，倾斜
- 将脚推至后手
- 稳住眼睛

第 3 层

- 你能保持呼吸稳定吗？安静。吸气，找到你的位置；呼气，跳舞——拉长后侧大腿，跨臀至地板，然后保持姿势

04. 平衡

精彩提示

本平衡小节是在教学中创造空间、鼓励内部联系的绝佳时机。音乐舒缓悠扬，在课程开始之后，是学员加深他们对身体、呼吸和体验的最好时机。

Lucy的目标是专注于在体态和下一个姿势的转换期间指导呼吸。特别是在鹰式中，折叠有几个阶段，为指导呼吸提供了机会。呼吸是一个很强大的工具，可以帮助我们深入姿势，以及在吸气延长和提升时帮助开发技术。

从打开肩胛骨的第一阶段开始，将肘部引入肋部并绕着脊柱上部转动。第二阶段是保持下肢的平衡，双腿并拢（脚环绕小腿或放在地板上），继续折叠，呼吸，将姿势摆至边缘。平滑过渡到武士3，目标是脚不着地。在训练武士3时，脚跟退回，跨臀，伸展至脚筋和强有力的核心，挑战平衡。

找到传达教学性的第3层提示、提供音乐空间以及学员探索姿势和感觉之间的平衡。

舞者在本节结束时的姿势，搭配柔和的乐器尾辞，是最美的时刻。你能做什么来帮助学员体验这些呢？

05. 髋部打开

YOGA MAT

MUSIC Tenderly 4:43 mins

小节焦点

希望学员在每次过渡时都能慢慢地呼吸，保持与呼吸相连，这将产生一种深刻的放松感。

0:00 / Intro /

8x8 / A / Inhale/Exhale – **Seated Hip/Butt**

Stretch L 64cts

L foot on R thigh, hands on floor behind, fingers out

0:57 / C / _ Everybody

8x8 / B / **Extended Swan Pose With Quad**

Stretch L

Inhale – Lower knees to R side, hold L foot with L hand 8cts

Exhale – L leg B (facing R side) 8cts

Inhale/Exhale – **Extended Swan Pose, Quad**

Stretch L 48cts

⇩ Option: Extended Swan Pose, arms F

⇧ Option: L elbow hooks L foot, R arm O/H, clasp hands behind head

1:53 / V1 / **Love** is like

4x8 / Inhale/Exhale – **Seated Star Pose**, hands on floor behind 32cts

2:21 / C / _ Everybody

8x8 / B / Repeat **Extended Swan Pose With**

Quad Stretch R (facing L side) 64cts

3:19 / Instr /

8x8 / A / Repeat **Seated Hip/Butt Stretch** R 64cts

R foot on L thigh, hands on floor behind

4:14 / Outro / (Instr)

4x8 / Inhale/Exhale – **Happy Baby Pose** (facing R side) 32cts

Hold insides, outside of feet or back of thighs

05. 髌部打开

技术与教授

坐姿髌部拉升

第 1 层

- 将脚放在身体后面
- 坐下，抬起左膝
- 右脚放在大腿上
- 手指放在后面的地板上
- 将地板推开
- 吸气，挺胸
- **脚趾伸向胫骨**
- 膝盖向前推

第 3 层

- 膝盖向前推，这样臀部就有深深的拉伸感
- 推开地板，在锁骨下呼吸，感受脊椎的长度——脚趾向后拉，膝盖向前
- 呼吸，进入内部——闭上眼睛，专注于呼吸，让它冲刷着你的身体

天鹅式股四头肌伸展

第 1 层

- 摆出天鹅式
- 膝盖伸至一侧
- 伸膝盖时抬起脚踝
- 将膝盖向后拉
- 在地板上用手提起
- 将髌骨卷至脚后跟
- 前臂向前伸，加重力道
- ⚡ 选项：退回到臀部，或让脚在后面
- 高级选项：美人鱼式，坐起来，将脚夹至肘部，举高，双手紧握在一起

第 3 层

- 无论在哪里，深呼吸，让释放波流经全身
- 双脚尽可能地深入，感受股四头肌伸展的深度，如果需要的话，也可以伸出
- 安静地呼吸
- 美人鱼式，提升，弯成钩状，伸出——让呼吸流经你的全身——随着每一次呼气都释放更多

坐姿星式拉伸

第 1 层

- 慢慢展开
- 脚掌并拢
- 双手将地板推开
- 深呼吸，提升
- 呼气，膝盖向下推

第 3 层

- 支撑核心肌群，将此作为杠杆使膝盖进一步向下。在收紧腹肌时，你感受到差异了吗？

快乐婴儿式

第 1 层

- 转向一边
- 滚下
- 膝盖与胸同宽
- 抓住脚掌
- 吸气，尾骨下至地板
- 呼气，膝盖沿着两侧肋骨下滑

第 3 层

- 保持住，通过脸部和肩膀放松

05. 开臀

精彩提示

在本小节中，我们有个缓慢、舒适的臀部训练，只有几个姿势，我们有时间进行高效设置，以供选择，然后享受就可以了。

练习小节4结束后的过渡部分，卷起右腿，坐在地板上。这样左脚就在右膝上，从而无缝过渡到臀部拉伸。

当你花时间指导设置的不同层次时，就会发现坐定臀部拉伸这个动作很特别。先把手放在背后，手指放在一边，打开胸部和肩膀。压到地板上，激活并稳住肩膀，然后用吸入的方法抬起顶部的肋骨，通过心内空间打开。将脚趾拉回至膝盖，伸长小腿。呼气，将膝盖推向前，从而真正达到充分伸展。一旦把课程带到这里，邀请他们闭上眼睛，来真正地探索他们身体的感觉。垂下眼睛，拉伸腹部。关键是邀请。

我们精心制作了从坐定臀部拉伸到天鹅式股四头肌伸展之间的过渡动作。明确指导身体部位和方向。关键是要把脚踝拉得足够远，这样你才能抬起臀部，并朝地板滚去。天鹅式股四头肌伸展有很多级别，而我们将尽全力提供。利用2层暂停时间查看课程需要的内容，以及哪些选项最适合全体使用。我们希望所有人都能体验这种拉伸，挑战他们的舒适区。从简单的天鹅式到美人鱼式，可以是这之间的任何一个。每天都不一样，所以请提供选项，让学员探索他们的身体，并选择适合他们的训练。

紧绷的髋部肌肉增加了脊柱的负担，所以这些伸展运动对我们所有人都是有益的。我们知道这些也可以具有挑战性，所以鼓励你的学员在体式中呼吸，并提醒他们不仅要关爱臀部，脊柱也一样需要！

06. 核心训练-腹肌部

MUSIC Most Girls 3:23 mins

小节焦点

希望学员能了解自己的水平，这样才能大量燃烧上、下腹部的热量。

0:00 / Intro /

2x8 / Set up Reverse Curl, Knee Drop Sequence
16cts

Lying supine, facing R side, knees over hips, arms wide, palms up

Pregnancy Option: On elbows

0:09 / V1 / _ some girls

4x8 / A / 2x **Reverse Curl, Knee Drop Sequence**
L&R

Exhale – Reverse Curl 4cts

Inhale – **Knee Drop** L (front) 2cts

Knees return over hips 2cts

Repeat to R 8cts

Pregnancy Option: Toe Tap, Knee Drop

0:28 / PC / **Days** you feel

4x8 / A¹ / 2x **Reverse Curl, Knee Drop With Single Leg Extension** L&R

Exhale – Reverse Curl 4cts

Inhale – **Knee Drop** L, **Single Leg Extension** R (front) 2cts

Knees return over hips 2cts

Repeat to R 8cts

⇓ Option: Reverse Curl with Knee Drop

0:46 / C / _ Most girls

4x8 / B / 2x **C-Crunch, Bicycle Twist Sequence**
L&R (Slow)

Exhale – Curl up, fingertips to temples 2cts

Lower down 2cts

Inhale – Bicycle Twist L (front) 2cts

Knees return over hips 2cts

Repeat to R 8cts

⇓ Option: Toe Tap for Bicycle Twist

Pregnancy Option: Toe Tap, Single Leg Extension

1:05 / _ Most girls

4x8 / B¹ / 4x **C-Crunch, Bicycle Twist Sequence**
L&R (Fast)

Exhale – Curl up, lower down 2cts

Inhale – Bicycle Twist L (front) 2cts

Repeat to R 4cts

1:24 / V2 / _ Some girls

8x8 / 4x **C-Crunch Reach To Feet Sequence**

Exhale – Curl up, fingertips to temples 4cts

Inhale – **Reach To Feet**, legs and arms vertical 4cts

Exhale – Lower legs to 45°, arms O/H on floor 4cts

Inhale – Toe tap down, fingertips to temples 4cts

2:01 / C / _ Most girls

4x8 / B / 2x Repeat **C-Crunch, Bicycle Twist Sequence** L&R (Slow) 16cts

2:20 / _ Most girls

4x8 / B¹ / 4x Repeat **C-Crunch, Bicycle Twist Sequence** L&R (Fast) 8cts

⇓ Option: Toe Tap for Bicycle Twist

2:38 / Rep / _ Most girls

4x8 / C / 2x **Knee Drop** L&R

Exhale – Knee Drop L 4cts

Inhale – Knees return over hips 4cts

Repeat to R 8cts

2:57 / C / _ Most girls

5x8 / C¹ / 3x **Knee Drop With Double Extension**
L&R 16cts

⇓ Option: Single Leg Extension

06. 核心训练-腹肌部

技术与教授

反向卷腹，曲膝着地的顺序

第 1 层

- 膝盖在臀部上方折叠
- 按压在一起
- 手臂张开，肩膀压至地板上
- 组合
- 反向卷曲，曲膝着地至前方
- 反向卷曲，曲膝着地至后方
- 用嘴呼气
- 用鼻子吸气
- 将肩胛骨一直按向地板（反向弯曲，曲膝着地，单腿屈伸）
- 让我们继续吧
- 反向卷曲，将上腿伸开
- 抬起尾骨，然后伸出腿

第 3 层

- 抬起尾骨，锻炼下腹

C型卷腹，自行车扭曲序列（慢）

第 1 层

- 不同的组合
- 指尖伸向两鬓
- C型卷腹
- 卷起，自行车扭至前方
- C型卷腹，自行车扭至后方
- 用鼻子吸气
- 用嘴呼气

第 3 层

- 保持气息流动——正锻炼我们的六块腹肌和斜肌

C型卷腹，足部组合（快）

第 1 层

- 我们找点节奏吧
- 卷腹，扭曲，卷腹，扭曲

第 3 层

- 准备好加速了吗？

C型卷腹，自行车扭曲组合（快）

第 1 层

- 新的动作
- C型卷腹
- 指尖抬起至脚趾
- 伸长
- 重新设定
- C型卷腹，抬起尾骨
- 伸高
- 伸出
- 下背部向地板
- ⇅ 选项：保持膝盖弯曲

第 3 层

- 提升，举高，伸展，重新设定

曲膝着地

第 1 层

- 双膝并拢
- 张开双臂
- 滚至前方
- 到达中心
- 滚到后方、中心
- 肩胛骨压向地板

06. 核心训练-腹肌部

YOGA MAT

曲膝着地，单/双腿伸展

第1层

- 让我们再努力一点
- 单腿或双腿伸展
- 回到中心
- 伸展到背部
- 如果需要，保持膝盖弯曲

精彩提示

这是快速训练核心肌群的小节！这首欢快的歌曲和富有挑战性的编舞将会使你的学员锻炼更努力，动作更快，更欢乐。Diana使用简单、合时宜的1层提示，让学员很快地适应该序列。

当你在指导课程时，将3B指导腹部、背部和呼吸时进行分层并为学员提供控制身体的选项，让学员对运动有更深入的理解。呼吸与核心小节中一样重要：当屏住呼吸时，我们无法有效地训练核心肌群。

在曲膝着地的选项中，将肩胛骨锚定在地板上，从而通过腰部肌肉控制运动，这一点至关重要。如果肩胛骨离开地板，最好是保持在较低的位置。我们希望每个人都能安全、有效地锻炼，所以要小心，并注意学员的需求。自信地为自己的身体选择最佳选项，这是一种真正的技巧。确认学员会调整并做出选择。

当我们在卷腹、自行车扭曲序列中的动作更快时，上身离地，保持腹部的挤压（肋骨到臀部）。在快速运动时，我们要引导核心肌群快速点燃，而它们也很爱这种刺激。这让他们以全新的方式变得更强。

记录本小节并练习，确保提示的时间和技巧都准确无误。享受挑战吧！

07A. 核心训练-背部

YOGA MAT

MUSIC Mess Is Mine 3:39 mins

小节焦点

希望学员在做瑜伽/普拉提以自己的方式呼吸时，能感觉到背部的力量和活动性。

0:00 / Intro /

4x7 / Set up Iguana Pose, lying prone, legs together,
arms wide, elbows bent, fingertips on floor **28cts**
Pregnancy Option: Horse Stance

0:15 / V1 / **Talking** like

8x7 / A / 4x **Iguana Pose Lift**

Inhale – Lift chest **7cts**

Exhale – Lower down **7cts**

Pregnancy Option: Kneeling Pointer L&R

0:47 / C / **Hold** on

3x8 / B / Inhale/Exhale – **Upper Locust Pose**,
arms wide, palms down **24cts**

Pregnancy Option: Plank Pose on knees

1:00 / C / **Hold** on

2½x8 / C / Inhale/Exhale – **Upper Locust Pose**,
thumbs up **20cts**

Pregnancy Option: Plank Pose on toes

1:11 / Instr /

4x7 / C / **Up Dog, Striking Cobra Sequence**

Inhale – **Up Dog** **7cts**

⇓ Option: **Baby Cobra Pose**

Pregnancy Option: **Cow Pose**

Exhale – **Child's Pose** **7cts**

Inhale – **Striking Cobra** **7cts**

Pregnancy Option: **Cat Pose**

Exhale – **Iguana Pose Lift** **7cts**

Pregnancy Option: **Horse Stance**

1:27 / V2 / **See** you in

8x7 / A / 4x Repeat **Iguana Pose Lift** **14cts**

1:58 / C / **Hold** on

3x8 / B / Repeat **Upper Locust Pose**, arms wide,
palms down **24cts**

2:11 / C / **Hold** on

2½x8 / B¹ / Repeat **Upper Locust Pose**, thumbs
up **20cts**

2:22 / Instr /

4x7 / C / Repeat **Up Dog, Striking Cobra
Sequence** **28cts**

2:38 / Br / **Bring** me

6½x8 / C¹ / **Up Dog, Striking Cobra Sequence**

(Note: Timing change)

Inhale – **Up Dog** **8cts**

Exhale – **Child's Pose** **8cts**

Inhale – **Striking Cobra** **8cts**

Exhale – Lower down **8cts**

Inhale – **Up Dog** **8cts**

Exhale – **Child's Pose** **8cts**

Inhale – **Striking Cobra** **4cts**

3:07 / Br / **Ooh**

2x7 / Inhale / Hold – **Striking Cobra** **7cts**

Exhale – Lower down **7cts**

3:14 / Rep

6x7 / C / 1½x Repeat **Up Dog, Striking Cobra
Sequence** **28cts**

(Note: Each pose **7cts**)

⇓ Option: Stay in Child's Pose **35cts**

Finish in Child's Pose

07A. 核心训练-背部

技术与教授

蜥蜴式提升

第1层

- 翻滚，折向中心
- 双脚并拢
- **收紧臀部**
- 指尖在肩膀两边
- 胸部挺离地面
- 下降
- 用鼻子吸气
- 用嘴呼气

第3层

- 感受背部肌肉的提升，所以指尖在地板上很轻盈。将手作为训练轮，在需要时就可以支撑。站起来时看看你的手指——如果变白了，说明你推得太用力了——推轻一些，就能感受到强壮的背部肌肉

上蝗虫式

第1层

- **收紧臀部**
- 手臂外展
- 掌心向下
- 拉伸指尖
- 收紧下巴，伸长脖子
- 胸部挺得更高
- 吸气，拇指转向天花板
- 呼气，再次挺胸

第3层

- 继续挺胸并保持住！竖起大拇指，感受肩胛骨向背部伸展

上犬式、眼镜蛇攻击式序列

第1层

- 拇指伸至胸腔底部
- 挺胸
- 坐成婴儿式，臀部抵住脚后跟
- 眼镜蛇攻击式，在双手之间穿过胸部
- **收紧臀部**
- 拉长，然后放下

第3层

- 吸气，挺胸；呼气，向后推，伸展手指。吸气，眼镜蛇攻击式；呼气，拉长
- 吸气，打开胸腔；呼气，构成积极的婴儿式。吸气，眼镜蛇攻击式，双紧双肩；呼气，拉长。当拇指放在肋骨上时，可以将臀部往前移。随着臀部向前移，可以多做脊柱伸展运动——如果伸展运动足够的话，则保持婴儿式

精彩提示

蜥蜴式极度地锻炼了背部肌肉，指尖轻轻地按压在地板上以保持稳定。回到3B教程，了解从核心锻炼小节中背部躺下与蜥蜴式的腹部，这些重点的感官有何不同。

中途通过基于普拉提的小节回顾瑜伽，在增强我们的身体素质和打开身体之间形成完美的对比。在做上犬式时要注意，手在开始时进一步滑向肋骨，这样可以更好地伸展脊柱，拉伸跨部。在整个过程中婴儿式一直存在，双臂伸直，肘部离开地板，准备眼镜蛇攻击式。

07A. 核心训练-背部

帮助学员感受动作中的控制和力量，然后通过大量的呼吸提示感受呼吸的流动性。我们的训练快结束了，在努力锻炼时，呼吸可以帮助大家保持姿势和动作。一旦学员建立了眼镜蛇攻击式的节奏和时间安排，那就停下来，听着音乐进行辅导。相信学员是因为你在优美的音乐中享受运动与呼吸才加入的。

最后，就像Corey在大师班所做的一样，当学员训练量足够时，可以选择婴儿式休息！

07B. 核心训练-背部

YOGA MAT

MUSIC Fresh Eyes 3:18 mins

小节焦点

希望学员能感觉到支撑的力量、骆驼式和弓式的长度，并感受音乐的乐趣。

0:00 / V1 / **Fresh** eyes

2x8 / A / Set up Hover, facing L side 16cts

⇓ Option: On knees

0:08 / First time

6x8 / B / 6x **Hover With Alt Knee Drop** R&L (Slow)

Inhale – **Knee Drop** R 2cts

Exhale – **Hover** 2cts

Repeat on L 4cts

⇓ Option: Alt Knee Lift

0:32 / C / **So** suddenly

4x8 / C / Inhale/Exhale – **Camel Pose**, hands on hips 32cts

0:47 / **So** suddenly

4x8 / C¹ / Inhale/Exhale – **Half Camel Pose** L, L arm O/H 32cts

↑ Option: R hand on heel

1:03 / V2 / Appreciation

2x8 / A / Repeat set up Hover 16cts

1:11 / **Nature**

2x8 / B / 2x Repeat **Hover With Alternate Knee Drop** R&L (Slow) 8cts

1:19 / _ Maybe

4x8 / B¹ / 8x **Hover With Alternate Knee Drop** R&L (Fast) 4cts

1:35 / C / **So** suddenly

4x8 / C / Repeat **Camel Pose** 32cts

1:50 / **So** suddenly

4x8 / C¹ / Repeat **Half Camel Pose** R, R arm O/H 32cts

2:06 / Instr /

2x8 / Lie prone 16cts

Pregnancy Option: Horse Stance

2:14 / Br / **Bottle** this up

4x8 / D / Inhale/Exhale – **Half Bow Pose** R 32cts

Pregnancy Option: Bent Leg Raise R&L 32cts

2:30 / C / **So** suddenly

4x8 / D / Repeat **Half Bow Pose** L 32cts

2:45 / **So** suddenly

4x8 / D¹ / Inhale/Exhale – **Bow Pose** 32cts

⇓ Option: **Half Bow Pose** 16cts each side

3:01 / Outro (Instr)

4x8 / Inhale/Exhale – **Child's Pose** 32cts

07. 核心训练-背部

技术与教授

屈膝轮流支撑

第 1 层

- 支撑位置
- 肘部在肩膀下面
- 在膝盖或脚趾上
- 一只膝盖落下，然后是另一只
- 用鼻子吸气
- 用嘴呼气
- 支撑核心
- 背部保持挺直
- 可以选择由膝盖支撑，一只膝盖抬起

第 3 层

- 让我们跟着音乐动起来，再快一点！推开地板，形成强有力的姿势

骆驼式

第 1 层

- 弯到膝盖
- 双脚并拢
- **收紧臀部**
- 肩膀向后，手放在臀部
- 吸气至心内空间

第 3 层

- 收紧尾骨，提升下肋，远离臀部，这样弯得更厉害

半骆驼式

第 1 层

- 吸气，单臂向上
- 呼气，保持姿势或把手伸向脚手跟
- **再次收紧臀部**
- 臀部向前移

第 3 层

- 今天感觉怎么样？保持举臂姿势或也触摸脚跟？这个姿势有助于增强背部肌肉，舒展整个前体。

半弓式

第 1 层

- 放松，俯卧，用肚皮支撑身体
- 一只手握住脚踝
- 脚部弯曲
- 抬起脚跟和大腿，离开地面
- 肩部往后
- 将手推到地板上，打开胸腔
- 收紧下巴
- **收紧臀部**

第 3 层

- 吸气，整个人提起来，呼气，肩部放松——感受臀大肌和背部锻炼得到锻炼

弓式

第 1 层

- 并拢双脚
- 双膝靠近
- 提升，呼吸
- **臀部收得更紧**

第 3 层

- 该姿势的背部力量更强，身体弯成一张弓

07B. 核心训练-背部

YOGA MAT

婴儿式

第1层

- 释放
- 回到婴儿式

第3层

- 加深呼吸，进入背部，然后放松

精彩提示

我们第二个背部小节的音乐非常酷炫，你只会想要跟着一起唱！Jojo的指导方法对该编排和歌曲形成了补充，因为她是以有趣好玩的态度来对待本小节的。

尽早设置支撑的第1层选项，这样学员就能找到最适合自己的动作，然后随着节拍做腿部动作。音乐如此欢快又朗朗上口，这样的运动几乎让人忘记挑战和力量训练！指导学员支撑核心，背部保持挺直，眼睛盯着地板，臀部与地面成直角。

练习骆驼式，好处多多。例如它可以伸展整个前体，拉伸和加强肩部和背部，改善姿势，帮助消化！通过呼吸将学员完全带入该姿势。吸气，挺胸；呼气，肩胛骨沿着脊柱向下滑动。

该小节以弓式结束，伸展脊柱，将背部拉伸成优美的弧度。记住，对于所有的脊柱伸展体式，我们都会收紧臀部，尾骨降至脚跟，形成一个安全的伸展脊柱的姿势。

08. 扭动

YOGA MAT

MUSIC Nights With You 3:01mins

小节焦点

希望学员能了解如何锚定扭曲姿势的基础才能形成笔直的脊柱，从而开始动作。

0:00 / Intro /

4x8 / **Childs Pose** 24cts

Set up Seated Twist Pose R, R foot over L knee, L

hand to R thigh 8cts

⇅ Option: R foot to L shin

Pregnancy Option: Open Seated Twist Pose

0:16 / V1 / _ Girl, You're

8x8 / A / Inhale/Exhale – **Seated Twist Pose R**

64cts

0:48 / C / I just wanna

12x8 / B / **Kneeling Lunge Twist With Rotation**

R

Inhale – Hands on floor, inside R foot 8cts

Exhale – L leg extends B to **Kneeling Lunge R**

(facing L side) 8cts

Inhale – R arm vertical 8cts

Exhale – Wrap R arm behind back 8cts

Inhale/Exhale – **Kneeling Lunge Twist R** 32cts

Inhale – Turn R toes to face front 8cts

Exhale/Inhale – **Kneeling Lunge Twist With**

Rotation R 24cts

⇅ Option: Kneeling Lunge Twist

Pregnancy Option: Open Kneeling Lunge Twist

1:36 / V2 / _ Lose the

8x8 / A / Repeat **Seated Twist Pose L** 64cts

2:08 / C / _ I just wanna

12x8 / B / Repeat **Kneeling Lunge Twist With**

Rotation L 96cts

08. 扭动

技术与教授

坐姿扭转

第1层

- 后腿滑向前
- 坐下
- 左腿放在右膝或正前方
- 坐骨和大脚趾向下
- 吸气，提升
- 呼气，旋转
- 眼睛看向后肩

第3层

- 在每次呼气时看看你能不能转得更深一点——吸气、提升；呼气、扭曲
- 每次吸气时都通到头顶，创造空间，这样我们就可以扭动整个脊柱

跪坐弓步旋转扭曲

第1层

- 转向正面
- 手放在脚边
- 臀部顶起
- 重心放在手上
- 后腿滑开
- 吸气，提起前手臂
- 呼气，包裹
- 肩背卷起
- 臀部下沉
- 保持姿势或试试这个动作
- 脚趾转向正面
- 臀部扭向后下方
- 跨部接近地面
- 拉伸髂胫束带

第3层

- 打开胸腔，使身体感觉舒适；吸气，推入手中，稳住肩膀——呼气，放松

精彩提示

本版专门编排过了渡动作，使我们可以顺畅地从一个小节转到下一个小节。在背部小节之后，我们开始婴儿式，然后顺利地引导后膝向前设置坐定扭曲，这样我们就有更多时间设置并享受这个姿势。

用1层提示固定两个坐骨和大脚趾三个锚点。这将为我们提供坚实的扭曲基础。鼓励吸气时通向头顶，这样可以在脊柱中创造空间，从而加深扭曲。坐定扭曲使我们可以拉伸躯干的大部分肌肉，在进行具有挑战性的背部小节后，这正是我们需要的！

用清晰、具体的提示过渡至跪坐弓步扭曲。我们希望尽快过渡至下一小节，以便从脊柱扭曲和打开胸腔中获得最大锻炼效果——所以只使用需要的言语，边说边做动作。

该姿势的新发展就是髂胫束带拉伸。在吸气时，第1层提示指导如何转脚，滚动臀部。在呼气时，我们的跨部要贴近地板，这样才能真正受到这神奇、受益无穷的拉伸。

为该姿势打下基础：指导将手压向地板，这样学员就不会倒在肩膀上。通过拍摄周围的反馈，我们知道该拉伸就像一声大大的叹息！

在教学前练习这个姿势可以准确地理解这种感觉，也能很好地向学员介绍。

09A. 体前屈—股后肌群

YOGA MAT

MUSIC Quit 4:10 mins

小节焦点

希望学员学习这个姿势后能够享受拉伸和放松感。

0:00 / Intro /

2x8 / A / **Forward Fold**, facing R side, feet hip-width apart, elbows on thighs **16cts**

0:14 / V1 / _ And you say

6x8 / A¹ / Inhale/Exhale – **Forward Fold**, hands clasped behind back **48cts**

⇅ Option: Hands on floor

Pregnancy Option: Elbows on thighs

0:57 / C / I can't quit

4x8 / Inhale/Exhale – **Flat Back Extend**, hands on shins **32cts**

1:25 / Instr /

4x8 / A² / Repeat **Forward Fold**, hands on floor **32cts**

1:54 / V2 / _ When you said

4x8 / B / **Wide-Legged Forward Fold Twist L**

Inhale – Step L foot B, pivot to face front in

Wide-Legged Forward Fold **4cts**

Exhale – L hand on back, R hand on floor **12cts**

Inhale/Exhale – L arm vertical **16cts**

2:22 / C / I can't quit

4x8 / B / Repeat **Wide-Legged Forward Fold Twist**

R **32cts**

2:51 / Instr /

4x8 / 4x **Wide-Legged Tai Chi Body Roll**

Inhale – Wide Squat, arms up mid-line of body to O/H, palms together, fingers open **4cts**

Exhale – Wide-Legged Forward Fold, arms wide and down **4cts**

3:19 / QC / _ I can't quit

7x8 / D / Inhale/Exhale – **Wide-Legged Forward Fold** **4cts**

Pregnancy Option: Elbows on thighs

09A. 体前屈—股后肌群

技术与教授

体前屈

第 1 层

- 手放在地板上
- 足间距与跨同宽
- 前臂放在大腿上
- 吸气，胸部靠在大腿上
- 目光注视身后
- 双手在下背部紧握
- 吸气，手举高
- 呼气，放松肩膀
- **收起腹部**，紧贴脊柱

第 3 层

- 提升腹部，支撑下背部，可以进行深度拉伸。安静地呼吸。在感觉颈部放松后，放松头部——放松肩膀，这可能也需要摇晃一下头部

平背伸展

第 1 层

- 打开双手
- 手放在小腿上
- 挺胸
- 伸直双臂
- **支撑核心**
- 收紧肩膀
- 收紧下巴，伸长脖子

第 3 层

- 放松背阔肌，看看能摸到身体的哪个部位——这种感觉太棒了

三角前弯扭曲式

第 1 层

- 张开双脚
- 一手放在前面
- 另一只手放在下背部
- 吸气，挺胸
- 将肩膀从支撑脚转开
- 举高手臂
- 均匀地压入脚下

第 3 层

- 从强壮的腿脚往下压，感受胸椎的漂亮扭曲
- 呼吸时感受下背部的稳定性，转动胸部和肩膀——为腿部和脊柱提供动力

三角太极身体滚动

第 1 层

- 改变节奏
- 屈膝，抬起
- 充分呼气，指尖伸至地板
- 吸气，通过脊柱向上滚动

三角前弯式

第 1 层

- 蹲下
- 手放下
- 将脚跟推至侧墙
- **收腹**
- 头顶垂下
- 举高手臂，核心收紧

09A. 体前屈—股后肌群

第3层

- 当你准备好时，手再放后一点，与脚一致
- 收紧腹部，加深骨盆倾斜，真正地体验腿部后面拉伸

精彩提示

Jackie和Diana的注意力都集中在指导技术上，让学员感觉到有足够的支撑，能够舒适地拉伸，然后进入下一水平。

当我们体前屈或站立时，经常要指导曲膝和收腹来支撑背部。对有些学员来说，加入肩部拉伸将具有挑战性。承认你能做出的努力，并指导大量呼吸提示，帮助学员找到放松和缓和的方法。通过稳住臀部和骨盆，并将一只手放在下背部，来建立三角前弯扭曲式。指导曲膝以保护股后肌群，使扭曲能贯穿胸椎并深度拉伸股后肌群。太棒了！

我们知道很多BODYBALANCE教练在课程结束时喜欢回到太极运动的感觉，所以我们这里也有！这种太让人难以置信了。我们的身体清楚地记得该做什么、往哪个方向。经过一节课的强化、拉伸、呼吸和建立联系后，你就能真正感受到身体和运动方式的差别。你会说些什么来帮助学员感受这种反差呢？

正如Diana所说，你不会后悔的！

09B. 体前屈—股后肌群

YOGA MAT

MUSIC If Only 3:24 mins

小节焦点

希望学员享受身体打开的感觉和内心对音乐的喜爱。

0:00 / Instr /

2x8 / Set up Seated Wide-Legged Side Bend, facing front, extend L leg to side, R foot to inner thigh, R arm O/H **16cts**

0:14 / V1 / _ I mean it

4x8 / A / Inhale/Exhale – **Seated Wide-Legged Side Bend L** **32cts**

L hand on L leg or inside of leg on floor

0:42 / C / **Only**

4x8 / B / Inhale/Exhale – **Spiral Hip Lift R** **32cts**

R hand on floor, L arm O/H

1:10 / Br / (Instr)

4x8 / Repeat Set up Seated Wide-Legged Side Bend R **32cts**

1:24 / V2 / _ Oh, it's

4x8 / A / Repeat Seated Wide-Legged Side Bend R **32cts**

1:53 / C / **Only**

4x8 / B / Repeat **Spiral Hip Lift L** **32cts**

2:21 / C / **Only**

4x8 / QC / Inhale – Lie supine, facing R side **8cts**
Inhale/Exhale – **Extended Butterfly Pose** **24cts**

2:49 / Rep / **Only**

5x8 / Inhale/Exhale – **Happy Baby Pose** **40cts**

Hold insides or outside of feet

⇩ Option: Hold back of thighs

⇧ Option: Rock Happy Baby Pose with alternate Leg Extension

09B. 体前屈—股后肌群

技术与教授

坐定三角侧弯

第 1 层

- 曲膝，下垂至地板
- 一条腿伸直
- 另一只脚塞入大腿内侧
- 坐骨均匀的分布在地板上
- 吸气，举起手臂
- 呼气，侧弯
- 肩顶向后翻

第 3 层

- 肩顶向后翻就可以拉伸侧体。吸气，将肋骨从臀部上方抬起；呼气，再用力一点，感觉到拉伸股后肌群。如果感觉良好，则闭上眼睛，感觉呼吸进入你的侧体，将你打开——放松手和脸部，加深拉伸

螺旋提胯

第 1 层

- 将手放在臀部
- 吸气，手臂伸展至后壁
- 呼气，**收紧臀部**
- 臀部向前移
- 吸气，向天花板提升底肋
- 呼气，向前按压臀部

第 3 层

- 固定手部，呼吸一直从手臂到后壁；呼气，推开大脚趾，感觉拉伸打开了跨部。为了进行更多伸展运动，你能把胸部往上提吗？感觉前体打开，后体变强

蝶式伸展

第 1 层

- 坐到地板上
- 转向一边
- 抓住大腿后部
- 滚下
- 膝间距变宽
- 在头部上方紧紧抓住肘部

第 3 层

- 呼吸，放松；通过大腿内部和肩膀感受这美妙的拉伸

快乐婴儿式

第 1 层

- 抓住脚的外侧边缘
- 膝盖跪向地板
- 压下尾骨
- 放松呼吸

第 3 层

- 我们来做个实验——现在感觉身体在做什么？也许你想摇滚一点？也许想伸直一条腿？只要感觉对身体好，那就去做吧

精彩提示

这是另一个股后肌群小节，这些动作可以滋养我们的身体，让我们做好放松准备。我们从侧弯进入充满活力的螺旋扭曲，这感觉真让人难以置信，而且以这种惊人的方式结合本姿势。

09B. 体前屈—股后肌群

抓住保持姿势的机会为即将到来的音乐创造空间。这是一首深情的、旋律优美的歌曲，使我们体验多多。可以减少哪些提示来锻炼呢？这是支持学员的另一种方法，让他们沉浸在自己的体验中。

快乐婴儿式是在锻炼结束时让自己投入的一种美妙姿势。它拉长了脊柱并帮助其对齐，还有助于平静心灵，减轻压力。邀请学员们摆出姿势。这里什么姿势对身体好？滚动，伸直腿或保持平稳。这是完成释放、进入放松的良好方式，因为我们进入了整个循环，又回到新瑜伽理念：为身体而动，如今亦如是。

10. 放松/冥想

MUSIC Relaxing Nature Sounds / Spirit Of Grace 5:03 / 3:44 mins

小节焦点

希望学员在身心上完全放松。

让我们舒服点。脚放在地板上，张开双臂，这样周围就有很大空间，手掌朝上。如果感觉良好，则伸直双腿，让脚和大腿外翻——完全放松。如果还是感觉很好，则闭上眼睛，沉向地板。仔细查看身体，帮助放松——放松眼睛和眼睑周围的肌肉。放松嘴巴，放松在嘴巴上腭或其他地方的舌头。放松沿着下马方向的肌肉，肩膀下沉，放松。放松手臂、手掌。放松大拇指和手指。放松腰部肌肉、大腿。

放松脚和所有脚趾。感觉脚后跟沉向地板，小腿在地板上放松，放松臀部，尾骨轻轻地压向地板。肩胛骨沉向地板，手肘、指节和头部都沉到地板上。意识到呼吸的高低声。保持呼吸的起伏。看看你是否能感觉到那是身体的什么部位。如果感觉不到，将手轻轻地放在肚子上，保持呼吸的起伏。你可能会发现头脑想要游荡，听着音乐，思考这一天的收获。试着回到呼吸的起伏，并保持片刻。每次头脑游荡时，将其带回至呼吸。

我们将进入微笑冥想。在大脑看来，你的微笑蔓延到整个房间——非常广阔。它非常广阔、明亮、富有表现力，能到达房间的每一个角落。感受到带入头脑的温暖和光明，以及它如何打开你的心灵。开始看到你的眼睛在微笑，眼睛外边缘往上抬起一点。随着眼睛微笑，你的嘴巴在微笑，心也在微笑，在心里创造一幅微笑的图像，填补你的内心空间——用温暖、能量和镇静填满。你的笑容开始放大，以致填满整个身体，就像细胞体验一样——身体的每个细胞都在微笑。到你的指尖、脚趾、鼻尖和头顶；保持身体填充的这种温暖和积极的能量。它的平静与爱，开始为你的手和脚带来一些动作，感受你的脸，当你准备好后，抓住你的微笑，慢慢地滚向一侧，进入恢复姿势。在头脑和心里保持微笑的图像，保持着温暖和积极的能量，将自己缓慢的推入坐姿。直直地坐着，感觉脊柱的长度，脸上带着微笑。

01. 赠送-瑜伽 热身

YOGA MAT

MUSIC Bad Liar 3:34 mins

小节焦点

希望学员能感受到呼吸如何创造内部焦点，并帮助温暖身体。

0:00 / Intro /

2x8 / **Mountain Pose**, feet together or hip-width apart, hands to heart center 16cts

0:08 / V1 / **Walking**

12x8 / 3x **Extended Mountain Pose, Upper Back Stretch**

Inhale – Extended Mountain Pose, hands up mid-line of body to O/H 8cts

Exhale – Arms wide and down, clasped behind back 8cts

Inhale – Arms wide to F, back of hands together, chin tucked in 8cts

Exhale – Mountain Pose, hands to heart center 8cts

0:55 / C / **Trying**

8x8 / 4x **Extended Mountain Pose, Forward Fold**

Inhale – Extended Mountain Pose, hands up mid-line of body to O/H 8cts

Exhale – Forward Fold, arms wide and down 8cts

1:27 / **Feelings**

1x8 / Set up **Horse Stance** 8cts

1:31 / V2 / _ I see

8x8 / 2x **Cow, Cat Pose Sequence**

Inhale – Cow Pose 8cts

Exhale – Cat Pose 8cts

Inhale – Horse Stance, look over R shoulder 8cts

Exhale – Look over L shoulder 8cts

2:03 / C / **Trying**

8x8 / 4x **Childs Pose, Striking Cobra**

Inhale – Childs Pose 8cts

Exhale – Striking Cobra 8cts

Pregnancy Option: Cow Pose

2:35 / **Feelings**

1½x8 / Set up **Down Dog** 12cts

2:41 / Br / **Make**

4x8 / **Walking Down Dog** L&R 32cts

Inhale/Exhale – Alt Knee Bend with heel lift and shoulder release

2:56 / C / **Trying**

8x8 / 4x **Down Dog**, knees bend and straighten

Inhale – Bend knees 8cts

Exhale – Straighten legs 8cts

3:28 / Outro / **Feelings**

1x8 / Inhale – Walk feet F to **Forward Fold** 8cts

Exhale - **Intense Pose** (No music)

01. 赠送—瑜伽 热身

技术与教授

伸展山式，上背部拉伸

第 1 层

- 双脚并拢，或在臀部下方
- 手伸至心脏中心
- 吸气，抬起双臂
- 呼气，双手在背后紧握，挺胸
- 吸气，双手向前，收下巴
- 呼气，手伸至心脏中心

第 3 层

- 深深地吸一口气，慢慢地呼出，手放下。双手向前，感觉到脊柱弯曲。松弛脊柱，与我们的呼吸建立联系

伸展山式，体前屈

第 1 层

- 让我们松弛更多部位
- 吸气，伸展山式
- 屈膝，体前屈
- 肚脐挤向脊柱
- 手臂举过中心
- 呼气，折叠

第 3 层

- 松弛更多部位，上升，折叠

牛式、猫式序列

第 1 层

- 四肢向下
- 胸部穿过手臂
- 卷曲脊柱
- 下巴和尾骨收紧
- 伸直脊柱
- 查看肩膀
- 查看另一侧

第 3 层

- 用不同的方式温暖脊柱。吸气，感觉到弓形；呼气，感受卷曲——伸直，查看尾部

婴儿式，眼镜蛇攻击式

第 1 层

- 臀部回到婴儿式
- 双手击打胸部
- 按压时收紧臀部

第 3 层

- 温暖身体，吸气，向后压；呼气，击打

蹉狗式

第 1 层

- 向后摆回下犬式
- 踩着脚跟
- 可以选择运动肩膀

第 3 层

- 感受身体的长度！

01. 赠送—瑜伽 热身

下犬式、屈膝和挺直

第 1 层

- 弯曲双膝
- 高抬臀部
- 伸直双腿
- 用手按压

第 3 层

- 每次做下犬式时，试着再下一英尺

加强式

第 1 层

- 变脚为手，体前屈
- 屈膝
- 卷起
- 坐定，臀部往后

精彩提示

本节给出了瑜伽感觉的热身，随时可以起停，只要你觉得合适。

在课堂上试一下吧——它能带走任何复杂的東西，还能温暖松弛，使身体集中精力，为上课做准备。

我们非常希望得到你的反馈——指导几次后，让我们知道你的想法！

MUSIC

- 01 **Line Of Sight** (4:02)
ODESZA
© 2017 Pod / Inertia.
Written by: Andrew, Bostock, Froggatt, Nicholls, Bell, Knight, Mills
- 02 **Feel It (ft Tunji Ige) (Boxinbox & Lionsize Remix)** (3:29)
GTA & What So Not feat. Tunji Ige
2017 Warner Bros. Records Inc.
Written by: Tunji , Palmer, Higgs
- 03A **Adeline** (5:26)
alt-J
© 2017 alt-J under exclusive licence to Infectious Music Ltd., a BMG Company.
Written by: Unger-Hamilton, Zimmer, Newman, Green
- 03B **Thunder** (3:07)
Imagine Dragons
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Grant, Reynolds, Sermon, McKee, Platzman, Dezuzio
- 04 **Selfish** (4:11)
Future feat. Rihanna
© 2017 Epic Records, a division of Sony Music Entertainment with A1 / Freebandz. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.
Written by: Wilburn, Fisher, Mantra, Walker, Fenty
- 05 **Tenderly** (4:43)
Thomas Oliver
© 2017 Thomas Oliver.
Written by: Drabble
- 06 **Most Girls** (3:23)
Hailee Steinfeld
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Dussoliet, Sommers, Whiteacre, Skelton, Ted
- 07A **Mess Is Mine** (3:39)
Vance Joy
© 2014 Atlantic Recording Corporation.
Written by: Joy
- 07B **Fresh Eyes** (3:18)
Andy Grammer
© 2016 S-Curve Records.
Written by: Grammar, Kirkpatrick, Golan
- 08 **Nights With You** (3:01)
MØ
© 2017 Sony Music Entertainment UK Limited. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.
Written by: Ørsted, Levin, Tedder, Høiberg, Sophie
- 09A **Quit** (4:10)
Cashmere Cat feat. Ariana Grande
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Levin, Grande, Høiberg, Furler, Romano
- 09B **If Only** (3:24)
Teeks
© 2017 Te Karehana Toi.
Written by: Gardiner-Toi
- 10A **Relaxing Nature Sounds (Birds Chirping)**
(5:03) Meditation Music
© 2015 Natural Living 10.
Written by: Neuromancer
- 10B **Spirit Of Grace** (3:44)
Stanton Lanier
© 2013 Music to Light the World.
Written by: Lanier
- 01 **Bad Liar** (3:34)
Selena Gomez
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Gomez, Byrne, Frantz, Weymouth, Kirkpatrick
- 04 **Winter Song** (4:27)
Ingrid Michaelson & Sara Barreilles
© 2008 Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.
Written by: Bareilles, Michaelson

我们的意向声明

莱美全球大家庭由17500家健身俱乐部组成，有来自全球100个国家的13万名指导师和数以百万的参与者。

不同的地域、民族、种族、肤色和信仰共同组成了我们对运动、音乐的热爱以及对健康生活的追求，不仅代表我们自己，也代表我们这个星球。

在莱美国际，我们相信我们的社区内每个个体的尊严，并努力尊重所有人的权利和自由。

在我们对角色模型、音乐和运动的选择中，我们理解不同的群体和社会对于穿着、流行文化和舞蹈都有着不同的标准。

我们还知道某些情境下我们认为适合的东西在别人看来可能并不适合。

作为一家每天为数以百万的人带来全民健身体验的龙头企业，我们走在传递尖端、创新产品支持和尊重的正途上。选择、许可和匹配编舞和音乐是一个巨大的挑战！我们精挑细选我们所使用的音乐，并尝试避免可能引起冒犯的语言和参考。如果我们能做得到的话，有时候也会有一个替代动作（动作清单下方）供你使用。

我们拥护与我们的全球大家庭敞开心扉交流，这样可以表达各个观点之间的不同之处，并达成折中方案。最重要的是，我们热衷于随时随地传递改变人生的健身体验。

BE LOUD AND HEARD

告诉我们你对这个课程的想法。

登陆lesmills.com/BLAH

写给教练

当涉及之前版本时，请选择有最新材料的小节，因为这能反映当前的动作、音乐和培训原则。如果你教的是旧版编舞，一定要与现代小节混合在一起，**不要改变编舞**；根据之前创造的小节指导，但你可以加入更多现代语言和术语。

指导 BODYBALANCE 的精髓

6大要点解锁身心体验：

保持心境平衡

这意味着要用积极、恭敬的态度上课。承认学员在进行个人旅程，他们将获得真实的身心感受。

不要装模作样

超级冷静的做作声音是不真实也不合适的。你的课堂是一个成人空间，所以请尊重你的学员，用自己的声音教学，保持冷静。

保持提示简单

虽然瑜伽姿势通常在技术上都很复杂，但学员可不想一直听你在耳边说太多的提示。用三部分保持提示简单、有效：

- a) 使用2到4个1层提示明确建立动作。这些提示应让人进入姿势形状，解释简单的对齐和呼吸。考虑“身体的哪个部位朝哪个方向运动”。这使人感到自信和舒适。
- b) 指导2层中的必要选项，然后停下来看看学员。
- c) 3层提示通常是对我们所见的回答。见技术手册和编舞笔记，上面有各种这样的材料。你可能需要增加呼吸提示，指导深入姿势的感觉，激励、建立联系并解释姿势的益处，或者只是保持沉默。

这就是SBS

S是建立，**B**是呼吸，**S**是沉默！沉默让我们留住更多

此刻。

不要浪费口舌

人们会自然而然地跟随我们的动作，所以请选择后续提示，描述他们看不到的动作的感觉和细节，例如手臂伸直运动，而不是伸出手臂至侧面让我们看到。大脚趾和脚跟并拢提供了技术细节，而不是双脚并拢。

自问

问问自己，“对于本小节的每个姿势，我希望学员体验什么内容？”使用自己专注课程的目标将带来强大的使命感，让你表达对BODYBALANCE的爱意！这会让学员沉浸在体验中，通过在课前规划目标、指导课程的多样性和灵活性，使课程保持新鲜有趣。

如果你想进一步发展专业技能，修改并重新学习教程手册和拍摄的画面。试试专家讲授的瑜伽、太极或普拉提班（记住，我们确实修改了一些锻炼动作，用于安全地融入团体健身设置）。也有一些优秀的文本、视频和DVD可用，如：

书籍：

- 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)

视频/DVD：

- 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)

EXPRESS FORMATS

KEY

30-MINUTE STRENGTH

Track 2 Sun Salutations

Track 3 Standing
Strength

Track 4 Balance

Track 6 Core –
Abdominals

Track 7 Core – Back

Track 10 Relaxation/
Meditation
(short)

Total Time 31:34

30-MINUTE FLEXIBILITY

Track 1 Tai Chi Warmup

Track 2 Sun Salutations

Track 5 Hip Openers

Track 8 Twists

Track 9 Forward Bends
– Hamstrings

Track 10 Relaxation/
Meditation
(short)

Total Time 27:52

45-MINUTE STRENGTH

Track 1 Tai Chi Warmup

Track 2 Sun Salutations

Track 3 Standing
Strength

Track 4 Balance

Track 6 Core –
Abdominals

Track 7 Core – Back

Track 9 Forward Bends –
Hamstrings

Track 10 Relaxation/
Meditation

Total Time 46:56

45-MINUTE FLEXIBILITY

Track 1 Tai Chi Warmup

Track 2 Sun Salutations

Track 3 Standing
Strength

Track 4 Balance

Track 5 Hip Openers

Track 8 Twists

Track 9 Forward Bends –
Hamstrings

Track 10
Relaxation/
Meditation

Total Time 44:20

Alt alternate

B back

BPD body part and
direction

B up build up

Br bridge (non-chorus)

C chorus

C br chorus bridge

cts musical counts

F forward

Instr instrumental

Intro introduction

L&R left and right

mins minutes

O/H over head

OTS on the spot

Outro last few bars of
music

PC pre-chorus

Pose positions as
explained in the
Program Manual

QC quiet chorus

Ref refrain (recurring)

phrase or number of
song lines)

Rep reprise (part of the
chorus repeated)

Rep Xx perform the
Sequence/Exercise x
times

Seq sequence
(repetition of exercise
or position)

Tempo normal pace of
the music

V verse

⇓ **Option** Easier option

⇑ **Option** Advanced
option

Bold text Must-Do Cues

Italic text Breathing

Coaching Cues

CREDITS

Choreography – Dr. Jackie Mills & Diana Archer Mills

Chief Creative Officer – Dr. Jackie Mills

Creative Director & Program Coach – Kylie Gates

Technical Consultant – Bryce Hastings

Program Planner – Monique Whareumu

制作人



从左至右：Diana Archer Mills, Lucy Helu, JoJo Zhou, Dr. Jackie Mills & Corey Baird

我们一直朝着BODYBALANCE的方向前进——不管你以种方式练习，本课程都是冷静的、有意识且具有挑战性。

亮点包括：最壮观的龙形序列，与你的灵魂直接对话，音乐如此令人难以忘怀。

小节3非常有趣，即使你不想唱，也会不自觉地跟着一起唱。

感性的小节4给你带来平静与优雅。

小节5和核心小节中的挑战激动人心——让我们变成美人鱼吧！

到课程结尾时，音乐缓慢地进入你的内心深处，帮助你进入真正的放松状态。

另外，像我们所承诺的，如果你们希望课程有些变化，可以将太极换成赠送热身选项。

嗯，感觉很有趣。

希望你们喜欢。

Diana 和 Jackie

Xoxo

Jackie *Diana*

Jackie Mills 博士（新西兰）是莱美的首席创意官，BODYBALANCE/BODYFLOW的合作项目总监。她在奥克兰工作。

Diana Archer Mills（新西兰）是BODYBALANCE/BODYFLOW的合作项目总监以及BODYCOMBAT, BODYJAM, BODYPUMP和RPM的创意官。她在奥克兰工作。

Corey Baird（新西兰）是BODYBALANCE/BODYFLOW教练和CXWORX训练员。他在奥克兰工作，他也是那里的私人教练和普拉提教练。

JoJo Zhou（中国）是BODYBALANCE/BODYFLOW、BODYPUMP, BODYSTEP, 和BODYVIVE 3.1 训练员，也是CXWORX教练。她在苏州工作。

Lucy Helu（新西兰）是BODYBALANCE/BODYFLOW教练。她在奥克兰工作。

