

ТЕЛОПРОВОД 90

МУЗЫКА

ЭКСПРЕСС-ФОРМАТЫ

01. РАЗМИНКА ДЛЯ ЙОГИ

02А. САЛЮТАЦИЯ СОЛНЦА

02В. САЛЮТАЦИЯ СОЛНЦА

03. УСТОЙЧИВОСТЬ

04. БАЛАНС

05. ОТКРЫТИЯ БЕДРА

06. CORE - АБДОМИНАЛ

07. CORE - НАЗАД

08. ТВИСТЫ

09А. ПЕРЕДНИЕ ИЗГИБЫ - ПАКЕТЫ 09В.

ПЕРЕДНИЕ ИЗГИБЫ - ПЕТКИ

10. РЕЛАКСАЦИЯ / МЕДИТАЦИЯ.

ВО 1 NU . S ТАЙ ЧИ РАЗМИНКА

0

Ресурсы для инструкторов Les Mills - это уникальные ценные ресурсы, предоставляемые вам как сертифицированным инструкторам Les Mills, чтобы вы могли изучать каждый новый выпуск и преподавать его только в лицензированных клубах Les Mills. Не делитесь этими ресурсами. Копирование, загрузка или совместное использование файлов в Интернете или продажа инструкторских ресурсов Les Mills другим людям является незаконным и грабит Les Mills, ее дистрибьюторов и других инструкторов. Если вы участвуете в любой из этих незаконных действий, это может иметь серьезные последствия для вас лично, включая судебный иск и приостановление или окончательное аннулирование вашего сертификата Les Mills. Мы ценим ваше сотрудничество.



ОБУЧЕНИЕ СУЩНОСТИ ТЕЛА

6 ключей к открытию опыта разума и тела:

Сохраняйте равновесие ума

Это означает, что вы приходите на занятия с позитивным и уважительным отношением. Признайте, что ваши участники находятся в индивидуальном путешествии, и ваш класс получит более подлинное ощущение тела и разума.

Не позировать

Этот супер-спокойный, фальшивый духовный голос кажется неподлинным и неподходящим. Ваш класс - это пространство для взрослых, поэтому уважайте своих участников настолько, чтобы учить своим голосом, просто сохраняйте спокойствие.

Сохраняйте простые подсказки

Хотя позы йоги часто технически сложны, ваш класс не услышит вас, если вы «отговорите им уши» слишком много подсказок. Используйте трехэтапный процесс, чтобы сделать его простым и эффективным:

- Четко настройте, используя от 2 до 4 сигналов настройки уровня 1. Эти подсказки должны привести людей в форму позы, объясняя простое выравнивание и дыхание. Подумайте, «в какой части тела мы движемся в каком направлении». Это помогает людям чувствовать себя уверенно и комфортно.
- Изучите все необходимые параметры Уровня 2, затем остановитесь, чтобы осмотреть своих участников.
- Сигналы уровня 3 часто являются реакцией на то, что мы видим. Обратитесь к Руководству по технике и примечаниям по хореографии, чтобы узнать о множестве этих упражнений. Возможно, вам понадобится добавить еще один сигнал дыхания, научить глубже чувствовать позу, мотивировать, подключаться, объяснять преимущества позы или просто молчать.

Это SBS

S Настроить, **B** Вдохни это, **S** Замолчите! Наше молчание

позволяет нам оставаться дольше

СЕЙЧАС.

Не тратьте слова зря

Люди естественно будут следовать за нашим движением; поэтому выбирайте последующие реплики, которые описывают ощущение или детали поз, которые они не могут видеть, например *«Руки легкие и длинные»* придает ходу длину, а не *«Выведите руки в стороны»*, которые они могут видеть. *«Большие пальцы ног и пятки вместе»* дает технические детали, а не *«Ноги вместе»*.

Задайте себе вопрос

Спросите себя: «Что я хочу, чтобы ученики моего класса испытали в каждой позе этого трека?»

Использование ваших собственных целей, ориентированных на класс, даст вам сильное чувство цели и позволит проявиться вашей любви к BODYFLOW! Это заставит ваших участников почувствовать себя более вовлеченными в процесс, и, планируя цели перед каждым уроком и обучая их полному разнообразию и гибкости, вы сохраните его свежим и интересным.

А если вы хотите и дальше развивать свои знания, пересмотрите и заново изучите руководство по программе и отснятый материал. Попробуйте уроки йоги, тай-чи или пилатеса, проводимые экспертом (помните, мы модифицируем некоторые упражнения, чтобы безопасно вписаться в настройку группового фитнеса). Также доступны отличные тексты, видео и музыка, такие как:

Книги:

Движение к балансу, Родни Йи с Ниной Золотовой (Родейл)

Путешествие к власти, Барон Батист (Симон и Шустер)

Динамическая йога, Киа Мо (Dorling Kindersley Ltd)

Пробуждая позвоночник, Ванда Скаравелли (Харпер Коллинз)

Видео / DVD:

Power Tai Chi, Мастер Джерри Алан Джонсон (Goldhill Videos)

Йога-журналы, Йога шаг за шагом, Наташа Ризопулос (Природные инстинкты)

Тайцзи для здоровья, Теренс Данн (Исцеляющие искусства)



МУЗЫКА

01	Животные (3:43)	
	КАВАЛА Предоставлено Universal Music Group. Авторы сценария: Хигсон, Маккарти	
02A	Heavy, Калифорния (3:02)	
	Джунгли © 2018 XL Recordings Ltd. Авторы сценария: Уотсон, Макфарланд	
02B	Оставайся в любви (Arrient Remix) (6:09)	
	Верхний, Офелия © 2017 Uppwind Records. Авторы сценария: Айткен, Чехал, Вагнберг, Неджатбахше	
03	Нет больше страха (4:57)	
	Производится на © 2019 Hugo Leclercq по эксклюзивной лицензии Columbia Records, подразделения Sony Music Entertainment. Автор: Leclercq	
04	Слеза (5:29)	
	Массированная атака Предоставлено Universal Music Group. Авторы сценария: дель Наджа, Маршалл, Ваулс, Фрейзер	
05	Песня для тебя (5:57)	
	Рай © Loma Vista Recordings, 2018 г., распространяемая Concord Music Group, Inc. Авторы сценария: Милош, Паркер, Шалира	
06	Первое тело (5:52)	
	TNGHT © Любезно предоставлено Warp Records. Авторы сценария: Биршар, Фермин Пьер II	
07	Океаны далеко (Sam Feldt Remix) (2:50)	
	APC 2017 © 2017 Artist Parner Group, Inc. для США и WEA International Inc. для всего мира за пределами США. Компания Warner Music Group.	
	Авторы сценария: Бьянко, Эските, Ханна, Лабуген	
08	5 хлопков в ладоши (3:11)	
	Атомный барабан в сборе © Записи о жизни на острове 2019. Автор сценария: Серрелл	
09A	Outro (4:06)	
	M83 © 2011 M83 Recording Inc. Авторы сценария: Гонсалес, Мелдал-Джонсон	
09B	Ложись (3:47)	
	Сын маленький © 2015 Anti, Inc. Автор: Ливингстон	
10	Совершенный мир (5:12)	
	Стэнтон Ланье © 2020 Музыка, чтобы осветить мир. Автор сценария: Ланье	

БОНУС Когда-нибудь я буду с тобой (4:00)

01	Исполнитель: Tyzo Bloom feat. JNNA © 2016 Тайзо Блум Музыка. Автор: Неизвестный
----	---

ЭКСПРЕСС-ФОРМАТЫ

30-МИНУТНАЯ СИЛА		30-МИНУТНАЯ ГИБКОСТЬ	
Дорожка 02A & 2B	Приветствие Солнцу	Трек 01	Йога Разминка
Дорожка 03	Постоянная сила	Дорожка 02A & 2B	Приветствие Солнцу
Дорожка 04	Остаток средств	Дорожка 05	Открыватели бедра
Дорожка 06	Ядро - Брюшной пресс	Дорожка 08	Скручивания
Дорожка 07	Сердечник - Назад	Дорожка 09A	Наклоны вперед - Подколенные сухожилия
Общее время	28:19	Общее время	26:08
Дорожка 10	Расслабление / Медитация	Дорожка 10	Расслабление / Медитация
45 МИНУТ СИЛЫ		45-МИНУТНАЯ ГИБКОСТЬ	
Трек 01	Йога Разминка	Трек 01	Йога Разминка
Дорожка 02A & 02B	Приветствие Солнцу	Дорожка 02A & 02B	Приветствие Солнцу
Дорожка 03	Постоянная сила	Дорожка 03	Постоянная сила
Дорожка 04	Остаток средств	Дорожка 04	Остаток средств
Дорожка 06	Ядро - Брюшной пресс	Дорожка 05	Открыватели бедра
Дорожка 07	Сердечник - Назад	Дорожка 08	Скручивания
Дорожка 08	Скручивания	Дорожка 09A & 09B	Наклоны вперед - Подколенные сухожилия
Дорожка 09A	Наклоны вперед - Подколенные сухожилия	Общее время	40:21
Общее время	39:19	Дорожка 10	Расслабление / Медитация
Дорожка 10	Расслабление / Медитация		

ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: Вышеуказанное время было рассчитано без учета времени трека релаксации / медитации. Обучите трек расслабления / медитации в конце тренировки и настройте его в соответствии с вашим классом.

РЕЛИЗ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Расскажите, что вы думаете об этом выпуске.
Посетите lesmills.com/release-feedback

КЛЮЧ

Alt	Альтернативный	В	Назад
БЛД	Часть тела и направление	Жирный	Подсказки, которые нужно сделать
cts	Музыкальные счета	F	Вперед
L&R	Лево и право	минут	Минуты
ОЙ	Над головой	ОТС	На месте
Поза	Позиции как объяснено в Руководство по программе	Seq	Последовательность (повторение упражнения или позиция)



BODYFLOW 90



Слева направо: Сью Фар-Эштон, Джулия Сесил, Кайли Гейтс.

Спасибо, что присоединились к нам в опыте это BODYFLOW 90! В этом году для всех нас произошли огромные изменения и огромное количество разочарований. Когда мы ставим хореографию BODYFLOW, мы поддерживаем вас, инструкторов, которые вкладывают вашу любовь и упорный труд в то, чтобы принести это миру в наши умы и сердца. Мы знаем, что это непростое время. Нам не хватает возможности путешествовать и видеть ваши красивые лица, разговаривать, обниматься и делиться. Итак, мы используем возможность, которая у нас есть, чтобы передать всю любовь и, надеюсь, подъем, который мы можем, на этих занятиях. Этот релиз содержит музыку, которая вдохновляет нас, заставляет петь и усердно работать, а также движения, которые бросают нам вызов и заставляют нас чувствовать себя прекрасно. Это класс, который мы постарались сделать так, чтобы он был очень взаимосвязанным в его простоте и плавности. Надеемся, он поднимет вам настроение и поможет мечтать о блестящем будущем.



КРЕДИТЫ

- Программные директора** - Доктор Джеки Миллс и Дайана Арчер Миллс
- Главный креативный директор** - Доктор Джеки Миллс
- Креативный директор** - Кайли Гейтс
- Технический консультант** - Брайс Гастингс
- Программный тренер** - Кайли Гейтс
- Координатор производства** - Мишель Фаррье

ВЕДУЩИЕ

- Джулия Сесил** (Новая Зеландия) является инструктором BODYBALANCE / BODYFLOW, BODYCOMBAT, LES MILLS CEREMONY, LES MILLS CONQUER и инструктором LES MILLS GRIT. Она живет в Окленде.
- Сью Фар-Эштон** (Новая Зеландия) является BODYBALANCE / BODYFLOW ведущий и инструктор, и она базируется в Веллингтоне.
- Кайли Гейтс** (Австралия) - креативный директор BODYBALANCE / BODYFLOW, BODYATTACK, CXWORX, LES MILLS BARRE, LES MILLS TONE и SH'BAM, а также главный тренер по программе BODYPUMP. Она живет в Окленде.

ТАЛАНТ

- Алина Ларинина** (Россия)
- Амаль Фатта** (Саудовская Аравия)
- Анжелики Белигианни** (Греция)
- Араме Б.А.** (Сенегал)
- Даниэла Елена Цирлиг** (Румыния)
- Даниэла Гахардо** (Чили)
- Элени Иоанну** (Кипр)
- Элин Атлебонд** (Швеция)
- Эндер Бискайя** (Бразилия)
- Фрэнси Велоза** (Колумбия)
- Инбал Амран** (Израиль)
- Жанин Брассе** (Нидерланды)
- Ярно Тынккинен** (Финляндия)
- Ясна Жунич** (Сербия)
- Жан Барт Ивентц** (Франция)
- Джессика Вонг** (Соединенные Штаты)
- Джон Арвин Фернандо** (Объединенные Арабские Эмираты)
- Юбилейная Вифорж** (Австралия)
- Майя Крашовец** (Словения)
- Мария Боттанис** (Испания)
- Мария Гонсалвеш** (Португалия)
- Мариана Асенсио** (Мексика)
- Munfainjah Illip** (Индонезия)
- Наталья Литвинюк** (Польша)
- Несрин Кадарс** (Саудовская Аравия)
- Олаф Губы** (Швейцария)
- Рагнхильд Лиен** (Норвегия)
- Робин Ю** (Материковый Китай)
- Сатико Сузуки** (Япония)
- Скарли Фабиола Бильбао Бесерра** (Боливия)
- Тарсия Тарун** (Германия)
- Тори Грин** (Объединенное Королевство)
- Уно Ян** (Китай Тайвань)
- Вивиан Невес** (Бразилия)
- Ясмин Алавие** (Ливан)



01. РАЗМИНКА ДЛЯ ЙОГИ



ТРЕК ФОКУС

Дышите, растягивайте и активируйте тело.

МУЗЫКА		ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ / УПРАЖНЕНИЕ	CTS
0:07 Позвони мне	4x8	Расширенная поза горы	16
		Вперед	16
0:22 Все, что нам нужно	4x8	Поза Чайлдса	32
0:38 Убегая	4x8	Поза Коровы	16
		Поза Кошки	16
		Все четверки	4
0:56 Он собака	4x8	Из Все четверки	
		Согнутый Круг ног L	16
		изогнутый Круг ног р	16
1:12 Он собака	4x8	2х изогнутый Круг ног L 2х	16
		изогнутый Круг ног р	16
1:27 Позвони мне	8x8	Вниз Собака (движется так хорошо)	64
1:59 Убегая	4½x8	Поднять каблук, согнуть колени	34
2:16 Он собака	8x8	Из Вниз Собака	
		2х изогнутый Круг ног L 2х	16
		изогнутый Круг ног р	16
		2х быстрое сгибание Круг ног L 2х	16
		быстро изогнутый Круг ног р	16
2:48 Держись	4x8	Вперед	32
3:04 Он собака	4x8	Хинди приседания	32
3:20 Он собака	4x8	Вперед	32
3:35 Держись	2x8	Хинди приседания	16



01. ЖИВОТНЫЕ 3:43 минуты

ТЕХНИКА И КОУЧИНГ

РАСШИРЕННАЯ ПОЗА ГОРЫ ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ СЛОЖЕНИЯ

Слой 1

- РАСШИРЕННАЯ ГОРА
- Вдыхая, поднимая руки вверх.
- Сожмите руки вместе и вытяните тело на долгом выдохе.

- Вдох, сгиб вперед
- Живот к позвоночнику и согнуть колени
- Выдохните, положив руки по обе стороны от стоп.

ДЕТСКАЯ ПОЗА

Слой 1

- Начните в позе Чайлдса.
- Широкие колени
- Большие пальцы ног вместе
- Сядьте назад бедрами
- Вытяните руки вперед
- Руки на ширине плеч.
- Вдыхайте и выдыхайте через нос.

Слой 3

- Почувствуйте длину и пространство в ваших руках и позвоночнике.
- Следите за своим дыханием; расслабь свое тело и смягчись

ПОЗА КОРОВЫ И КОШКИ

Слой 1

- Вдохните и примите позу коровы.
- Руки под плечами
- грудь через руки
- Позвольте бедрам опускаться, а сердце открываться
- Сделайте вдох и перейдите к Cat Stretch

Слой 3

- Подтянуть подбородок и подтянуть живот к округлости.

КРУГ ДЛЯ НОГ - ВСЕ ЧЕТЫРЕ, уровень

1

- Вернись на четвереньки
- Скорпион поднять переднюю ногу и удерживать
- Колени повернуть вперед и удерживать
- Опускать и менять ноги
- Давайте двигаться быстрее
- Дышите и разгладьте круги
- Снова та же нога

Слой 3

- Мобилизация тазобедренных суставов дыханием
- Держите руки сильными, пока нога кружится.

ВНИЗ СОБАКА

Слой 1

- Вдохните, поставив пальцы ног под
- Собака вниз
- Руки на ширине плеч.
- Ноги на ширине плеч.
- Выдохните, оттолкнитесь и вернитесь назад
- Выгуливайте собаку, если хотите
- Двигайтесь через плечи.

Слой 3

- Надавите на ладони.
- Дышите и двигайте своим телом так, чтобы вам было действительно приятно растягиваться.
- Глубокий вдох, медленный выдох.

КРУГ НОГ - СОБАКА ВНИЗ, уровень

1

- Вдохните и поднимите переднюю ногу.
- Равномерно надавите на обе руки
- Обведите колено и голень
- Другая сторона
- Давайте сделаем еще раз немного быстрее и плавнее

Слой 3

- Прижмите нижнюю пятку для устойчивости.
- Сделайте так, чтобы в вашем теле было хорошо

СЛОЖЕНИЕ ВПЕРЕД

Слой 1

- Шагайте ногами к рукам.
- Вперед
- Согните колени настолько, насколько вам нужно
- Грудь упирается в бедра.
- Опустите голову
- Поднимите живот

ХИНДИ ПРИСЕДАНИЯ

Слой 1

- Выверните пятки внутрь, носки наружу.
- Вдохните, опустите бедра до приседаний на хинди.
- Может быть, на полпути, может быть, чуть дальше
- Выдохните, опустите вниз, чтобы почувствовать себя



01. ЖИВОТНЫЕ 3:43 минуты

ТЕХНИКА И КОУЧИНГ

Слой 3

- Вдавите внешние края ножек.
- Поднимите через грудь
- Во время дыхания немного приподнимитесь, чтобы зарядить мышцы энергией.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Мы смотрим в сторону на этом треке, поэтому простой и ясный инструктаж имеет первостепенное значение для быстрого продвижения и разогрева вашего класса. Помните, это нормально, когда мы начинаем, убирать свой сценарий назад и позволять людям действительно исследовать музыку и осознать, что их тела чувствуют сегодня. У нас так много времени и места, чтобы придать больше глубины вашему коучингу по мере того, как мы продвигаемся к выпуску. Пусть эта разминка будет просто соединением с телом и дыханием. У нас есть новый Leg Circle, который действительно согревает тазобедренные суставы.



02A. САЛЮТАЦИЯ СОЛНЦА



ТРЕК ФОКУС

Координируйте дыхание и движения, чтобы глубоко согреть тело.

МУЗЫКА		ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ / УПРАЖНЕНИЕ		CTS
0:00	вступление	1x8	Бросьте в положение стоя Поза горы	8
0:07	Бить	10x8 А	Последовательность Приветствия Солнцу L вдох - Расширенная поза горы	8
			Выдох - Вперед	8
			Вдох - Выпад L Выдох - Вниз Собака	8
			Вдох - Доска	8
			• Вариант: колени вниз	
			Выдох - Крокодил	8
			• Вариант: колени вниз	
			Вдох - Малыш Кобра	8
			Вариант беременности: Поза кошки Выдох	
			- Вниз Собака	8
			Вдох - Выпад р	8
			Выдох - Последовательность обращений	8
0:51	Просто держи	10x8 А 1	к солнцу вперед р	80
1:34	Давай	10x8 А	Повторение Последовательность Приветствия Солнцу L	80
2:17	Просто держи	10x8 А 1	Повторение Последовательность Приветствия Солнцу р	80
Держись Вперед заканчивать				



02А. ТЯЖЕЛЫЙ, КАЛИФОРНИЯ 3:02мин

ТЕХНИКА И КОУЧИНГ

РАСШИРЕННАЯ ГОРНАЯ ПОЗА, СЛОЖЕНИЕ ВПЕРЕД

Слой 1

- Вдохните, вытянутую позу горы, обведите руки вверх.

- Ладони вместе

- Выдохните, согните колени и полностью согнитесь.

- Поднимите живот

- Руки по обе стороны от ступней.

Слой 3

- Теперь мы плывем

- Давайте посмотрим, сможем ли мы получить еще более интенсивное дыхание

LUNGE

Слой 1

- Вдох, выпад передней ногой

- Колено над лодыжкой

- Поднимите

Слой 3

- Включите заднюю ногу

- Продолжайте открывать сердечное пространство

ВНИЗ СОБАКА

Слой 1

- Выдохните, вернитесь к Down Dog

- Руки на ширине плеч

- Ноги на ширине плеч

- Бедра высокие

Слой 3

- Почувствуйте длину позвоночника.

- Глаза до колен

- Продолжайте поднимать копчик высоко

ДОСКА

Слой 1

- Вдохните, плывите вперед к планке.

- Колени опускаются в первом круге

- Укрепите свое ядро

Слой 3

- Мощное тело в планке

КРОКОДИЛ

Слой 1

- Выдохните, Крокодил

- Согните руки в локтях наполовину ниже.

- Основной задействован

Слой 3

- Почувствуйте силу во всем теле

BABY COBRA / UP DOG, уровень

1

- Вдох, детеныш кобры или собачка.

- Вариант беременности: поза коровы

- Сожми свою задницу

Слой 3

- Сожмите лопатки вместе.

- Поднимись, грудь к небу

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Простой классический трек Приветствия Солнцу. Когда поток начнется, сосредоточьтесь на подсказках, которые нужно сделать, чтобы каждый мог легко следовать, особенно в первые 2 раунда. Очистить подсказки Уровня 1: название позы, выравнивание, часть тела и направление (BPD) помогает каждому достичь последовательности. Во втором раунде оставайтесь с репликами Уровня 1, добавляя ссылку на паттерн дыхания.

Основные подсказки и простые для понимания варианты позволяют участникам узнавать, куда они движутся, и контролировать свой ход. В первом раунде дайте беременным участницам возможность принять позу кошки / коровы. Это касается женщин, которые могут опоздать на занятия или которым неудобно просить о вариантах в начале занятия. Если вы заметили, что кто-то выбирает варианты, вы можете угодить им на протяжении всего класса.

Наша цель «Приветствия Солнцу» - всегда помогать участникам погрузиться в свой жизненный опыт. Достичь этого помогает только то, что нужно сказать (особенно вне поля зрения), чтобы стимулировать плавные переходы от одной позы к другой.



Дыхание и движение потока.

	Музыка		Последовательность / Упражнение	CTS
0:00	вступление	4x8	Свернуть до Расширенная поза горы Растяжка груди - ноги вместе или на ширине плеч	8 24
0:15	(Бит)	16x8 A	Последовательность танцующего воина L вдох - Детский изгиб спины Выдох - Вперед Вдох - Выпад L Выдох - В пяткой вниз Вдох - Воин 1 Выдох - Воин 2 Вдох - Воин Солнца Выдох - Расширенный воин Вдох - Воин Солнца Выдох - Выпад Вдох - Низ Собака Выдох - Доска к Крокодил • Вариант: колени вниз Вдох - Верх собака • Вариант: Малыш Кобра Вариант беременности: Поза коровы Выдох - Низ Собака Вдох - Выпад р Выдох - Последовательность сгибания вперед	 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8
1:14	(Бит)	16x8 A ₁	танцующего воина p	128
2:13	(Бит)	16x8 A	Повторение Последовательность танцующего воина L	128
3:12	(Бит)	16x8 A ₁	Повторение Последовательность танцующего воина p	
4:11	(Бит)	16x8 A	Повторение Последовательность танцующего воина L	128
5:10	(Бит)	16x8 A ₁	Повторение Последовательность танцующего воина p	128
Держись Вперед заканчивать				



02В. ОСТАВАЙТЕСЬ В ЛЮБВИ (ARRIENT REMIX) 6: 09мин

ТЕХНИКА И КОУЧИНГ

РАСШИРЕННАЯ ПОЗА ДЛЯ РАСТЯГИВАНИЯ ГРУДИ

Слой 1

- Вдохните, поднимитесь в позу вытянутой горы.
- Обведите руки за спиной
- Сложите руки ладонями вместе

Слой 3

- Вдохните красивую грудь и растяните плечи.

РЕБЕНОК НА СПИНЕ

Слой 1

- Вдохните, поднимите руки над головой.
- **Выжать прикладом**
- Бедра давят вперед.

Слой 3

- Создайте пространство в позвоночнике
- Почувствуйте расширение своего тела

СЛОЖЕНИЕ ВПЕРЕД

Слой 1

- Выдохните и сложитесь
- **Согните колени**
- **Поднять живот**

Слой 3

- Подтяните подбородок и расслабьте шею.
- Грудь на бедрах для освобождения

LUNGE

Слой 1

- Вдох, выпад передней ногой
- Колено над лодыжкой
- Вдохните

Слой 3

- Включите заднюю ногу
- Продолжайте открывать сердечное пространство

ВОИН 1

Слой 1

- Выдохните, задняя пятка давит вниз
- Держите бедра ровно.
- Вдохните, поднимитесь и поднимите руки

Слой 3

- Опустите заднюю ногу
- Равномерный вес на обеих ногах

ВОИН 2

Слой 1

- Выдохните и откройте Warrior 2
- Откройте заднюю ногу
- Квадратные бедра вперед

Слой 3

- **Почувствуйте**, как задние бедра
- Накладывать плечи на бедра.

СОЛНЕЧНЫЙ ВОИН

Слой 1

- Вдох, воин солнца
- С-образная форма позвоночника

Слой 3

- Почувствуйте свободу в верхней части тела.
- Позвольте потоку произойти, когда вы дышите и танцуете с ним

РАСШИРЕННЫЙ ВОИН

Слой 1

- Выдохните и вытяните своего Воина
- Локоть на бедре или щиколотке.

Слой 3

- Удлините позвоночник и дышите
- Сохраняйте силу задней ноги
- Вращайте и раскройте свое тело вверх



02В. ОСТАВАЙТЕСЬ В ЛЮБВИ (ARRIENT REMIX) 6: 09мин

ТЕХНИКА И КОУЧИНГ

ВНИЗ СОБАКА

Слой 1

- Вдохните, вернитесь к Down Dog
- Руки на ширине плеч
- Ноги на ширине плеч
- Бедра высокие

Слой 3

- Почувствуйте длину позвоночника.
- Глаза до колен
- Продолжайте поднимать копчик высоко

ПЛАНКА ДЛЯ КРОКОДИЛА

Слой 1

- Выдох, планка крокодилу
- Мы продвигаемся быстрее через это
- Укрепляйте мышцы кора при опускании

Слой 3

- Прокатитесь по волне вперед и вниз.
- Катите и опускайте сильные
- Выдохните и продолжайте выдыхать, когда опускаетесь.

BABY COBRA / UP DOG, уровень

1

- Вдох, детеныш кобры или собачка.
- Вариант беременности: поза коровы
- Сожми свою задницу

Слой 3

- Сожмите лопатки вместе.
- Поднимись, грудь к небу

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Вторая последовательность «Приветствие Солнцу» добавляет новое ощущение потока воинской йоги, поскольку мы исследуем новый паттерн движений и поз. Это прекрасная возможность усилить чувство тепла и осознание тела, развиваемое с помощью первого трека «Приветствие солнцу», поскольку у вас есть 6 раундов.

Следуйте той же структуре, что и в первом Приветствии Солнцу: сигналы Уровня 1 (BPD, название позы и базовое выравнивание) в начале каждого нового движения. Это позволяет участникам научиться эффективно принимать каждую позу, а затем начать изучать последовательность. Второй раунд, дыхание йоги: вдох через нос, из носа.

Уникальные моменты для тренера: время быстрее (8 счетов) от доски к крокодилу, создавая эту волну, как чувство в Up Dog. У нас также есть время установить положение стопы на спине Воина 1 вместе с квадратом бедер (8 счетов), чтобы затем подняться с дыханием и руками над головой (8 счетов). Тренер для задней ступни, открывающейся при переходе от Воина 1 к Воину 2 (8 счетов).

После того, как класс усвоил основы и включил дыхание, основное внимание уделяется тому, чтобы помочь участникам вернуться к своему внутреннему фокусу, позволяя им глубже погрузиться в йогу, используя подсказки, которые побуждают каждого человека наблюдать и чувствовать, что происходит в их телах. по мере продвижения по последовательности.

Тщательно подбирайте слова и помогите участникам найти то, что для них особенное, обучая с ясной целью и говоря с вашим собственным уникальным искренним выражением радости.



03. УСТОЙЧИВОСТЬ



ТРЕК ФОКУС

Обнаружение того, как нестабильные позиции усугубляют проблему силы.

МУЗЫКА			ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ / УПРАЖНЕНИЕ		CTS
0:00 Вступление	4½x8 A		Задавать Напряженная поза лицом вперед.	16	
			Руки О / Н, ладони вместе	20	
Последовательность силовых упражнений стоя L					
0:22 Вы привыкли	4x8	B	Воин 2 L , вдох / выдох	32	
			• Вариант: Подъемная пятка		
0:42 Как и раньше	4x8	B 1	Расширенный воин L	32	
			• Вариант: от предплечья к бедру		
1:02 Инстр	4x8	B 2	Плавающий полумесяц L	32	
			• Вариант: Застегните руки О / Н последние 8 карат		
1:22 Как и раньше	4x8	B	Воин 2 L	32	
1:43 Инстр	4x8	B 2	Повторение Плавающий полумесяц L	32	
			• Вариант: Застегните руки О / Н последние 8 карат		
2:02 Инстр	20½x8 B – B 2		Повторение Последовательность силовых упражнений стоя р	160	
3:45 Инстр	2x8	C	Широкие приседания сцепленные руки О / Н	16	
3:55 Инстр	8x8	D	Подтяжка пятки L и Боковой изгиб L Повтор	16	
			R	16	
			Повторить L&R	32	
4:35 Прямо как	4x8	A	Повторение Напряженная поза	32	



03. БОЛЬШЕ НЕ СТРАХАЙ 4:57 минут

ТЕХНИКА И КОУЧИНГ

ИНТЕНСИВНАЯ ПОЗА

Слой 1

- Оставляйтесь в своей позиции вперед
- Вдохните, поднимаясь, откинув бедра назад.
- Руки над головой, ладони вместе
- Выдохните и погрузитесь в ноги.
- Подложите копчик под
- Удлинить поясницу.
- втяните живот

Слой 3

- Давайте станем сильнее, сожмите колени вместе
- Рисуйте по средней линии

ВОИН 2

Слой 1

- Приходите в Warrior 2
- Ноги широкие
- Поверните пальцы ног прямо в сторону
- Отожмите пятку назад
- Вдохните, согните переднее колено.
- Выдохните, выпрямите заднюю ногу
- Выверните бедра вперед, насколько это возможно.
- Возможность приподнять пятку для большей силы.

Слой 3

- Подтяните мышцы задней поверхности бедра вверх.
- Супер сильные ноги при открытии бедер
- Заземлите себя

РАСШИРЕННЫЙ ВОИН

Слой 1

- Вдох длится дольше, вытяни позвоночник
- Приземлиться локтем на бедро или до щиколотки.
- Подборки хвостовой кости

Слой 3

- Почувствуйте отверстие в боковой части корпуса
- Сохраняйте сильную нижнюю часть тела, тогда вы можете создавать подъем и длину на вдохе через позвоночник, выдыхая свободу движений.
- Делайте то, что вам нравится в вашем теле.

Плавающая половина луны

Слой 1

- Широкие руки
- Шаги задней ногой
- Установите глаза
- Перенести вес
- Поднимите заднюю ногу, открывая бедро.
- Вдавите пятку стопы
- Согнутые ноги стоя
- Широко распахните руки при вдохе.
- Бедра и плечи прямоугольные.

Слой 3

- Держите ногу на одной линии с позвоночником.
- Сердечник включен, таз стабилен
- Если вы хотите продвинуться вперед, подышите нижней рукой вверх и сцепите руки вместе.
- Поверните и поверните корпус вперед

Широкие приседания

Слой 1

- Примите широкие приседания с руками над головой.
- Разгибание колен, подъем живота
- Вдохните, поднимите пятку
- Выдох и боковой наклон
- Дышите в другую сторону

Слой 3

- Подтяжка и С-образная форма грудины
- Поднятие пятки укрепляет лодыжки.
- Держитесь низко в ногах, чтобы почувствовать красивую растяжку в боковых частях тела.



03. БОЛЬШЕ НЕ СТРАХАЙ 4:57 минут

ТЕХНИКА И КОУЧИНГ

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Короткая и сильная стоячая сила! Тренерские очки - прогрессирование Парящего Полумесяца, позволяет нам бросать людей туда, где они хотят быть в этой позе.

Вариант с максимально устойчивым раскрытием обеих рук; а затем - продвинутый вариант - обхватив обе руки над головой. Во всех вариантах мы стремимся выпрямить бедра и плечи вперед и замечать, когда вы сильно надавливаете обеими пятками, это действительно помогает активировать наши ягодичы, что помогает нам удерживать равновесие независимо от того, какой вариант мы выберем для работы.

В широких приседаниях проблема неустойчивости возникает из-за подъема только одной пятки и выполнения бокового изгиба. Почувствуйте, как это действительно бросает вызов нашей силе в лодыжках

- убедитесь, что вы держите оба колена согнутыми и равный вес на обеих ногах, поскольку это, в свою очередь, закрепляет наши бедра, позволяя красиво растягиваться по бокам тела.

Сохранение простых реплик уровня 1, позволяет сделать паузу и посмотреть на ваш класс, а затем продолжить с репликами уровня 3, чтобы углубить позу / опыт для участников. Когда мы проводим этот дополнительный коучинг, наши участники с большей вероятностью услышат и сохранят информацию (потому что мы сделали паузу и дали промежуток между репликами), что затем помогает развивать их практику. И, конечно, все учатся по-своему; некоторые участники учатся с помощью технических инструкций, а некоторые учатся с помощью инструкций по ощущениям / эмоциям. Постарайтесь учить, сочетая и то, и другое, чтобы вы помогали им осознать их тела и их опыт; верю, что они найдут свой путь ...



04. БАЛАНС



ТРЕК ФОКУС

Бросьте вызов и оттачивайте концентрацию и навыки исследования.

МУЗЫКА		ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ / УПРАЖНЕНИЕ	CTS
0:00 Вступление	10x8	Напряженная поза каблук приподняты, Молитвенные руки на груди	24
		Оружие О / Н	32
		Руки к груди	24
1:02 Любовь, любовь	8x8 A	Последовательность поз танцоров L	
		набор Поза Танцоров	16
		Поза Танцоров	16
		Согнуть колено	16
		Подъемный рычаг	16
1:52 Ночь, ночь	8x8 A	Повторение Последовательность поз танцоров на R	64
2:42	2x8 B	Расширенная поза горы руки О / Н	16
2:54 Вода - это	7x8 C	Поза звезды L	28
		Упавшая звезда L	32
3:38 Instr	7½x8 C	Повторение Поза звезды а также Упавшая звезда на R	60
4:25 Инстр	4x8 D 2x L от колена до груди, руки О / Н 8ct		
		Поза самолета L, руки по бокам 8ct	32
4:50 Инстр	4x8 D 2x Повтор на R		32
5:15 Инстр	2x8 B	Закончить через Расширенная поза горы	16



04. КАПЛЯ СЛЕЗЫ 5:29 минут

ТЕХНИКА И КОУЧИНГ

ИНТЕНСИВНАЯ ПОЗА С ПОДНЯТИЕМ ПЯТКА Уровень

1

- Останься и поднеси руки к молитве
- Каплевые
- Подверните копчик
- Разогнана
- Подышите руками и удерживайте
- Втяните живот и поднимите пятку.
- Подышите руками вниз.

Слой 3

- Погрузитесь глубже на выдохе
- Сожмите лодыжки, колени вместе
- Такое сильное дыхание

ТАНЦОРЫ ПОЗЫ

Слой 1

- Возьмитесь за внутреннюю часть правой ступни.
- Баварского большого пальца и большого
- Поднимите руку вверх
- Вдохните и надавите ногой на руку.
- грудь тянется вперед
- Согните ногу стоя.

Слой 3

- Почувствуйте, как задействуются ягодичы, когда вы сгибаете колено.
- Сохраняйте равновесие и играйте с этим
- Узнайте, что возможно
- Поднимите верхнюю руку и почувствуйте невероятное расширение задней части тела.

РАСШИРЕННАЯ ГОРНАЯ ПОЗА

Слой 1

- Дышите руками над головой.
- Каплевые

Слой 3

- Нарисуйте все по средней линии тела.
- Найдите свои силы

ПОЗА ЗВЕЗДА И ПАДАЮЩАЯ ЗВЕЗДА

Уровень 1

- Поднимите левую ногу на вдохе.
- Выдох, поза звезды с широкими руками
- Направьте энергию в среднюю линию

Слой 3

- Звезд, которую уже давно играют, так что поиграйте
- Баланс веса бросает вызов
- Нырните и поиграйте с ним, падая в Звезду.
- Позвольте позе соответствовать вашему телу.

КОЛЕНЬ К ГРУДИ - ПОЗА САМОЛЕТА, уровень 1

- Подтяжка колен на вдохе
- Поднимите руки высоко
- Выдох и поза самолета
- Руки возвращаются назад
- Живот сильный

Слой 3

- Примите позу
- Если хотите, попробуйте нырнуть

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Очки коучинга - приглашение бросить вызов и отточить наши навыки концентрации и исследования в позах баланса сегодня.

Вариант «Звезда / Падающая звезда» - обратите внимание, как мы немного по-другому переходим в позу звезды, просто поднимая ногу в сторону и наклоняя ее. Вы почувствуете, насколько это активизирует и бросает вызов нашей ягодичной медицине!

Музыка кажется довольно неземной, как будто вы хотите парить и исследовать космос. Это дает нам одни из самых больших возможностей пригласить наш класс «открывать и исследовать», приглашая их просто исследовать и открывать, что с ними происходит, когда они это делают. Вы можете поиграть, используя открытые вопросы, например «посмотрим, что произойдет, когда...». и пусть они узнают, что происходит, когда они пытаются.



05. ОТКРЫТИЯ БЕДРА



ТРЕК ФОКУС

Автономность и простор в позах.

МУЗЫКА		ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ / УПРАЖНЕНИЕ	CTS
0:00 Вступление	11x8 A	Садиться Широкая поза ребенка	88
0:45 извините за вас	16x8 B	Поза лягушки	128
1:52 Потребность	18x8 C	Лебедь L Варианты: удлинение F, диагональ или четырехугольное растяжение	144
3:10 (Музыкальные лифты)	10x8 D	Поза с лицом коровы - Вариант: Доработанный Half Lotus - Вариант: удлинить F	80
3:52 Потребность	19x8 C	Поза лебедя p	152
5:10 Я чувствую твой	11x8 D	Поза с лицом коровы	88



05. ПЕСНЯ ДЛЯ ВАС 5: 57мин.

ТЕХНИКА И КОУЧИНГ

ПОЗЫ ДЛЯ ШИРОКИХ ДЕТЕЙ

Слой 1

- Поза Чайлдса
- Широко расставьте колени.
- Большие пальцы ног вместе
- Лоб в пол
- Вдохните через нос.
- Выдохните через нос.

Слой 3

- Получите представление о том, где вы хотите растянуться, благодаря смягчению всего тела.

ПОЗА ЛЯГУШКИ

Слой 1

- Поднимитесь на предплечья
- Выбейте ноги
- Колени на уровне лодыжек
- ~~Выдохните~~ пальцы ног
- Поднимите живот

Слой 3

- Вдохните, вытянитесь через макушку головы.
- Выдохните, расслабьтесь дальше
- У нас много времени, чтобы поиграть с позой
- Двигайтесь вперед, двигайтесь назад - посмотрите, что нужно вашему телу
- Вы всегда можете вернуться в позу широкого ребенка.

ПОЗА ЛЕБЕДЯ

Слой 1

- Пятка в пах или 90/90
- У нас есть много места для изучения этой позы.
- Quad Stretch - поднимите заднюю ногу
- Поверните верхнюю часть бедра к пятке.
- Поверните плечи к боковой стене.

Слой 3

- Выровнять и углубить растяжку
- У нас есть много места, чтобы изучить эту позу и посмотреть, что мы обнаружим.
- Вы можете выйти вперед, вы можете потянуться на 45, вы можете не спать, принять позу русалки
- Дышите как можно больше, где бы вы ни находились.

ПОЗА ЛИЦА КОРОВЫ

Слой 1

- Вдохните, поверните ногу к коровьей морде или остановитесь в модифицированной позе полулотоса.
- Если вы делаете Cow Face, вы пытаетесь сложить колени.
- Половина лотоса на голени или колене, согните ступню, чтобы защитить лодыжку.
- На выдохе все садятся костями вниз.
- Поднимите спинку вверх и вверх
- Вы можете соединить пальцы или слегка прижать локоть вниз

- ~~Выдохните~~, чтобы поднять

- Выдохните, сохраните длину позвоночника и выйдите вперед.

Слой 3

- Продолжайте прижимать седалищные кости к земле.
- Длина дыхания в пояснице.
- Постарайтесь дышать и расслабьте челюсть и лицо.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Долгая растяжка, позволяющая нашему телу принять позу. Обратите внимание, как это дает множество возможностей по-настоящему остаться и поиграть с любимыми вариациями, которые кажутся подходящими для вашего тела и состояния души! У нас есть любимые игры Wide Childs, Frog, Swan - и Cow Face снова! Цель состоит в том, чтобы попытаться сложить колени, и, конечно же, мы можем остаться в Modified Half Lotus. Мы добавляем растяжку верхней части тела в руки, чтобы усилить растяжку.

Представьте, если бы мы могли отказаться от идеи, что позы имеют определенную начальную или конечную цель. Если бы мы все могли просто исследовать свое тело в позе, приспосабливаться, переходить от одного варианта к другому, и единственная цель - найти место, в котором приятно. Не нужно оглядываться и видеть, что делает человек рядом с вами, или осуждать себя за то, что мы недостаточно «гибки», чтобы достичь определенного уровня. Давайте поможем перенести наши классы в это приемлемое место, предлагая эти варианты и поощряя исследования с самого начала. Дайте участникам власть над своим опытом и помогите им настроиться на свое тело. Мобильность - это путешествие, и независимо от того, где мы находимся в этом путешествии, есть варианты для каждого. Двигаясь в позе, как камень вперед и назад в Frog или выбор в Swan - еще один инструмент, который мы можем предложить для поощрения исследования и самосознания. Когда мы даем предложения и выбор, тогда участники имеют автономию в своей тренировке; это дает им возможность получить опыт в классе.



06. CORE - АБДОМИНАЛ



ТРЕК ФОКУС

Боковой подъем бедра в Ховерсе за фундамент.

МУЗЫКА		ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ / УПРАЖНЕНИЕ	CTS
0:00		Обращение к L-стороне набора Парение	
0,05 INSTR.	4x8 A	парение предплечья по телу	32
0:25 Instr	4x8 B	Боковое наведение L • Вариант: опустить колено вниз • Вариант: Поднять колено • • Вариант: Держитесь за стопу и выпрямляйте ногу	32
0:46 Instr	4x8 A	Повторение Парение	32
1:06 Instr	4x8 B	Повторение Боковое наведение на R	32
1:27 Инстр	8x8 C	Сгибание живота лежа на спине с импульсом 2ct	64
2:08 Инстр	10x8 C 1	2 импульса, голова и плечи опущены, ноги широко расставлены	4
		Ноги вместе	2
		Повторить x9	72
		Вариант беременности: приподняться на локтях и постучать пальцами ног.	
2:59 Инстр	34x8	Лицом к правой стороне Парение	
	A – C 1	Повторить на R	272



06. ПЕРВОЕ ТЕЛО 5:52 минуты

ТЕХНИКА И КОУЧИНГ

HOVER

Слой 1

- Подойдите к Hover на коленях или носках.
- Сложите предплечья
- Подтяните живот
- Держитесь долго, крепко и неподвижно
- Пилатес вдох через нос, выдох через рот

Слой 3

- В том, чтобы стать сильнее - вот в чем заключается магия, стремясь стать немного сильнее, чем накануне.

- Надавите на предплечья, чтобы стабилизировать плечи.

- Отожмите пятки

БОКОВОЙ ВЕРХНИЙ

Слой 1

- Боковое наведение
- Поверните вперед
- Сгибание нижней части колена
- Поднимите нижнее бедро
- Вдохните, возьмитесь за верхнее колено
- Втяните его как можно дальше
- Поднимите грудь, больше поднимите нижнее бедро
- Если он слишком силен для плеч, опустите нижнее бедро и оставайтесь поднятым в груди.
- Пальцы мира удерживают большой палец ноги
- Выпрямите ногу отсюда
- На выдохе вытяните ногу и руку в сторону.
- Или вы можете выпрямить нижнюю ногу
- Пальцы мира удерживают большой палец ноги
- Подтяните живот, сожмите ягодичы, чтобы нижняя часть бедра была приподнята.

Слой 3

- На каком бы уровне вы ни находились; основное внимание уделяется тому, чтобы постоянно поднимать нижнее бедро и дышать

- Выверните бедра вперед.
- Вдохните эту удивительную силу ядра
- Тренировка всего тела - попробуйте

СУПИНОВОЕ ХРУСТЕНИЕ ЖИВОТНОГО КОМБИНАЦИЯ

Слой 1

- Лечь на спину
- Вариант беременности: опереться на локти и постучать пальцами ног.

- Pulse Crunch
- Колени над бедрами
- Соберитесь с пульсом
- Руки длинные
- Ребра прижимаются к бедрам.
- Вдыхание через нос, выдох через рот.

- Поднимите копчик, если хотите большего.
- Комбинация: 2 скручивания и ножницы 2 раза

- Ноги расставлены, перекрещены.
- Опустите голову ладонями вверх на ножницы.

- Прижимайте поясницу к полу, разгибая ноги.

Слой 3

- Если спина находится близко к полу, поставьте ноги под углом 45 градусов, чтобы проработать нижнюю часть пресса.

- Сохраняйте силу в ядре
- Используйте дыхание и оставайтесь неподвижными и
- Оставайтесь в верхней половине - держите Crunch маленьким

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Эта дорожка для брюшного пресса позволяет нам испытать позы йоги, которые бросают вызов и укрепляют мышцы-стабилизаторы, а также пилатес, чтобы почувствовать работу нижней части живота, чтобы разжечь огонь.

Мы начинаем с Hover и Side Hover, чтобы задействовать косые и ягодичные мышцы. Есть множество вариантов / уровней, чтобы каждый почувствовал себя успешным. Объясните эти варианты как можно раньше, чтобы каждый быстро получил максимум удовольствия от позы. Ключ состоит в том, чтобы поднять нижнее бедро и подоткнуть копчик, работая с этой позой, медленно прогрессируя, насколько это возможно. Беременные участницы могут безопасно изучить эту боковую планку и ее варианты. Некоторые женщины могут предпочесть боковой наведение, чтобы создать более стабильную основу. Тренируйте 3 Б: живот, спину и дыхание, чтобы помочь участникам почувствовать успех на этом треке.

Этот трек - прекрасная возможность раскрыть наши сильные стороны. Как часто в нашей повседневной жизни нам удается двигать телом с любопытством, глядя, куда мы можем пойти и как это чувствуется? Примите игривую, любознательную позицию и наслаждайтесь трудностями вместе со своими участниками.

Наслаждаясь силой и мощностью песни, вы поощряете своих участников делать то же самое. Вы разрешаете другим соединяться с энергией и двигаться под ее влиянием. Позитив и улыбка делают даже самые сложные треки немного легче!



07. CORE - НАЗАД



ТРЕК ФОКУС

Открытие передней части корпуса и усиление задней части корпуса.

МУЗЫКА		ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ / УПРАЖНЕНИЕ	CTS
0:00 Instr	2x8 A	Вниз Собака	16
0:08 _ Я никогда не позволял	8x8 A 1	Трехлапая собака вниз L	16
		Планка, нос до колена	16
		Повторить R	32
0:42 Instr	8x8 A 1	2x Трехлапая собака вниз L	
		Планка, нос до колена	32
		Повторить R	32
1:15 Инстр	2x8 B	Задавать Стойка лошади	16
1:23 _ Я никогда	8x8 B 1	Диагональный указатель Левая рука Правая нога	16
		Нос до колена повторение	16
		Повторить R	32
1:56 Instr	8x8 B 2	Держать Диагональный указатель L и пульс	32
		Повторить на R	32
2:30 Инстр	4x8	Лежащая кобра со сложенными за спиной руками, пульсирующий Вариант беременности: Поза верблюда	32



07. ОТКРЫТЬ ОКЕАНЫ (СЭМ ФЕЛДТ РЕМИКС) 2:50 минут

ТЕХНИКА И КОУЧИНГ

3-НОГАЯ СОБАКА - ДОСКА, НОС К КОЛЕНУ

Слой 1

- Вдохните, возьмитесь за заднюю часть ног.
- Выдох, собака вниз
- Вдохните, передние лапы поднимаются к трехлапой собаке с закрытыми бедрами.
- Квадратные плечи в пол
- Выдохните коленом к груди, носом к колену.
- Втянуть живот и зафиксировать
- Низкие бедра
- Подбородок
- Сменить ноги

Слой 3

- Вдохните и продолжайте вдыхать, когда поднимаете ногу.
- Выдохните и округлите верхнюю часть позвоночника, чтобы задействовать верхнюю часть пресса.
- Все о силе дыхания
- Выйдите вперед так, чтобы ваши плечи были над запястьями.

ДИАГОНАЛЬНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ - НОС К КОЛЕНУ, уровень 1

- Подходите к Pointer, All Fours
- Руки под плечами
- Колени под бедрами
- Вдохните, переднюю руку и заднюю ногу на 45
- Дышите и стабилизируйте свое тело
- Локоть и нос при входе
- На этот раз мы пульсируем, очень мелкие движения
- Сожмите прикладом

Слой 3

- Прижмите все к полу
- Почувствуйте, как ваша лопатка входит в позвоночник, когда вы поднимаете
- Работа стропами тела от плеча до противоположной ягодицы.

ЛОЖНАЯ КОБРА

Слой 1

- Вариант беременности: поза верблюда.
- Лягте на живот для Кобры.
- Ноги вместе
- Сожмите прикладом
- Руки за спину и сцепление
- Пульсируйте верхнюю часть тела.

Слой 3

- Сожмите лопатки вместе.
- Проработайте постуральные мышцы

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Трёхлапая собака в планке - это потрясающая тренировка для кора и плеч, а также для растяжки бедер и подколенных сухожилий. В дополнение к вашим 3 В (спина, живот и дыхание), обратите внимание на важность стабилизации плеч, надавливая на руки и создавая равномерный вес через обе руки, когда вы отталкиваетесь. В работе с указателем присутствуют те же принципы устойчивости, что и при улучшении положения тела.

Сделайте ваш коучинг простым и легким для выполнения с вниманием к дыханию!



08. ТВИСТЫ



ТРЕК ФОКУС

Рисование по средней линии для витого треугольника.

музыка	последовательность / упражнение		CTS
0:00 Instr	4x8 A	Хинди приседания	32
		• Вариант: Приседать, положив предплечья на бедра.	
0:25 Instr	4x8 A 1	Твист L	16
		Твист р	16
0:48 Instr	2x8	Вперед	16
1:00 Инстр	8x8 B	Поза скрученного треугольника L	32
		Оберните верх вокруг спины	32
1:47 Instr	8x8 B	Повторите на R	64
2:34 Instr	6x8	Расширенная поза горы	16
		Поза стоячего верблюда	32



08. 5 ХЛОПКА РУКИ 3:11 минут

ТЕХНИКА И КОУЧИНГ

HINDI TWIST

Слой 1

- Перейдите на хинди вперед.
- Вдохните, опуская бедра вниз.
- Вы можете остановиться на полпути в сумо или спуститься полностью
- Выдохните, приложите руки к области сердца
- Слегка раздвиньте колени локтями.
- Давайте крутим
- Правая рука поднимается высоко при вдохе.
- На выдохе поверните плечи и глаза.

Слой 3

- Используйте локоть, чтобы закрепить поворот
- Красивый поворот в грудном отделе

СЛОЖЕНИЕ ВПЕРЕД

Слой 1

- Перейти вперед
- ~~Правый~~ ~~интер~~
- Поднимите живот и согните колени.

Слой 3

- Держитесь низко и повернитесь в сторону

ПОВОРОТНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

Слой 1

- Скрученный треугольник
- Задняя нога отступает на 1 метр
- Закрепите заднюю пятку
- Вдохните и удлините позвоночник.
- ~~приле~~ ~~жив~~ ~~на~~ ~~кончики~~
- Передняя рука, чтобы сжать бедро по средней линии до квадратной формы.

- Вариант беременности: Open Twist - освободите место для вашего ребенка
- Поднимите верхнюю руку на вдохе.
- Если вам нужно больше места, поднимите руку к голени, чтобы поднять верхнюю часть тела.
- Оберните верхнюю руку
- Сменить стороны

Слой 3

- Продолжайте сжимать бедра и внутреннюю поверхность бедер вместе, чтобы закрепить позу, затем оттуда глубоко дышите, чтобы добиться большей длины позвоночника.
- Поиск большей длины
- За счет сильного основания мы можем смягчить верхнюю часть тела, создавая большую подвижность

Стоячая верблюда

Слой 1

- Подъем, Расширенная гора
- Сожмите прикладом
- Стоящий верблюд
- Привести руки к пояснице.
- Вытяните бедра вперед и создайте пространство для наклона назад.

Слой 3

- Вдохните в открытое сердце

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Все в этом треке Twist кажется сильным.

Сильная музыка для сильных поз, чтобы вызвать не менее сильную отдачу в этих поворотах!

Очки коучинга - установите витой треугольник на первой стороне, так как вы находитесь вне поля зрения людей на второй стороне, когда они отворачиваются от вас. Возможность использовать здесь некоторые визуальные подсказки - например, подъем груди и задней руки для создания длины позвоночника перед установкой скрученного треугольника и демонстрации руки к бедру, чтобы отвести ее обратно к средней линии, чтобы установить вашу сильную основу для поворота.

Как и во всех позах скручивания, как только мы находим нашу основу и действительно прижимаемся к земле, мы можем двигаться и исследовать различные способы растяжки и мобилизации верхней части тела. Научитесь создавать пространство и длину и узнайте, что возможно в их телах.



09А. ПЕРЕДНИЕ ИЗГИБЫ - ПЕТКИ



ТРЕК ФОКУС

Спокойный тихий старт в фолдах вперед, затем медленное продвижение в повороте стоя.

МУЗЫКА	ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ / УПРАЖНЕНИЕ			CTS
0:00 Вступление	7x8	A	Вперед	56
1:00 (тишина)	3x8	A 1	Растяжка плеч растянуть со сложенными руками О / Н	24
1:23 Инстр	2x8	B	Плоская спина удлинить	8
			Поднимите руки вверх по ногам, чтобы встать	8
1:42 Если бы я был	6x8	C	Постоянный поворот L • Вариант: возьмитесь за ступню и вытяните ногу	48
2:32 Instr	6x8	C	Повторение Постоянный поворот на R	48
3:24 (Тихо)	4x8		Вперед	32



09A. OUTRO 4: 06мин

ТЕХНИКА И КОУЧИНГ

Сгиб вперед с растяжкой на плече, слой 1

- Подберите подбородок
- Вдох, сгиб вперед
- Согните колени и поднимите живот на выдохе.
- Если хотите, тряпичная кукла, колыбели на локтях
- Подтяните подбородок и отпустите шею.
- Сделайте растяжку плеч.
- Руки над головой, ладони вместе

Слой 3

- Позвольте вашему телу свисать и поддерживать позвоночник с помощью сильного подъема живота.
- Создайте пространство от плеч до ушей.

ПЛОСКАЯ СПИНКА РАСШИРЕНИЕ

Слой 1

- Вдохните, выпрямите спину.
- Поднесите руки к голени
- Плечи на уровне бедер.
- Втянуть живот.
- Медленно поднимите руки вверх по бедрам и встаньте.

СТОЯЩИЙ ВИСТ

Слой 1

- Откиньте назад и стабилизируйте заднюю руку.
- Держите ногу внизу
- Или поднимите ступню до колена.
- Противоположная рука на переднем колене.
- Снова поверните плечи
- Если вы хотите большего, вы можете открыть руку или взять переднюю ногу и вытянуть

Слой 3

- Успокойся и вперед - дыши и вращайся
- Все чувствуют, что ваша ступня стоит на полу, поднимается вверх через ногу, через позвоночник и наружу.
- Смотрите в глаза

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

После интенсивности предыдущего трека, этот начинается с красивого устойчивого прямого сгиба, чтобы снова захватить и воссоединиться с нашим дыханием.

Тренерские моменты - ключом к усилению ощущения спокойствия является минимальное количество подсказок и столь же спокойная речь.

Когда мы возвращаемся к Твистам, поза стоячего скручивания будет сильной и поднимающей настроение! Не торопитесь, чтобы действительно хорошо заложить фундамент - сильную заднюю руку; тренируйте приподнятую грудь, чтобы установить длину позвоночника и принцип вращения - поворот плеч.

Постепенно добавляйте варианты ног (будьте предельно четкими, чтобы участникам не приходилось оглядываться на вас), чтобы усилить силу, поскольку музыка также усиливается - продолжайте!



09В. ПЕРЕДНИЕ ИЗГИБЫ - ПЕТКИ



ТРЕК ФОКУС

По мере того как мы удлиняем, основы заземленного позвоночника сдаются.

МУЗЫКА	ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ / УПРАЖНЕНИЕ			CTS
0:00 Детка, не так ли?	4½x8	A	Растяжка подколенного сухожилия лежа L	36
0:34 Лежать	4x8	B	Лежащий поворот L нога через тело и ступня на полу	32
1:05 Ребенок не будет	4x8	A	Повторение Растяжка подколенного сухожилия лежа на R	32
1:37 Пусть ваш	4x8	B	Повторение Лежащий поворот на R	32
2:08 Лежать	4x8	C	Поза счастливого малыша с растяжкой с	32
2:41 Лежать	4x8	C 1	широкими ногами	32
3:14 Инстр	4x8	D	Расширенная поза бабочки	32



09В. ЛОЖИСЬ 3:47 минут

ТЕХНИКА И КОУЧИНГ

Лежащая растяжка

Слой 1

- Спуститесь на пол
- Удерживайте заднюю часть бедер.
- Скатывайтесь по позвоночнику.
- ~~Вдохните~~ ~~и~~ ~~поднимите~~ переднюю ногу до растяжки подколенного сухожилия
- Выдохните, задержитесь где-нибудь на ноге
- Вытяните вторую ногу или продолжайте сгибать
- Хвостовая кость опущена
- Квадратные бедра как можно шире.

Слой 3

- Вдохните длину в подколенное сухожилие.

Лежащий поворот

Слой 1

- Вдохните, и нога пройдет через все тело до пола.
- Дайте ступне приземлиться
- Сделайте выдох и откройте плечи до пола.
- Вариант беременности: встаньте на одно плечо и расслабьтесь.

Слой 3

- Может, закрой здесь глаза

СЧАСТЛИВЫЕ ДЕТСКИЕ ПОЗЫ

Слой 1

- Согни свои колени
- Дотянись до внутренней или внешней стороны ступней.
- Широко подтяните колени к ребрам.
- Закрепите копчик на полу.

АДДУКТОР РАСТЯЖКИ ДЛЯ ШИРОКИХ НОГ Слой 1

- Широко расставьте ноги
- Поддерживайте внутренние, внешние или пальцы рук до больших пальцев ног
- Удлиняется хвостовая кость.

РАСШИРЕННАЯ ПОЗА БАБОЧКИ

Слой 1

- Подошвы стоп вместе
- Возьмите руки над головой и расслабьтесь.

Слой 3

- ~~Используйте~~ ~~свое~~ ~~дыхание~~, чтобы почувствовать

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Замечательно стоять на ковриках горизонтально и просто позволять нашим телам становиться тяжелыми и сдаваться после всей большой работы во время оставшейся части класса.

Коучинговые моменты - здесь ключевыми являются минималистские подсказки, позволяющие людям просто спускаться к релаксации, одновременно создавая последний кусок длины.

Чтобы развить растяжку IT-бандажа в повороте на спине с ногой поперек тела, попробуйте слегка оттянуть верхнюю часть бедра назад и обратите внимание, как в сочетании с весом вашей ноги это усиливает растяжение IT-бинта.

Последний момент этого трека - совершить полный круг, чтобы финиш действительно был связан с нашим дыханием.



10. РЕЛАКСАЦИЯ / МЕДИТАЦИЯ.

ИДЕАЛЬНЫЙ МИР 5:12 минут

ТРЕК ФОКУС

Практика внимательности.



Время расслабиться.

Возможно, вам захочется остаться в Extended Butterfly немного дольше, иначе найдите удобное положение на полу.

Возможно, вам захочется вытянуть ноги и поднести руки к бокам, а может, вам захочется сесть. Если вы испытываете дискомфорт в пояснице, расставьте ноги на ширине плеч и позвольте коленям упасть до средней линии.

Не торопитесь, чтобы принять удобное положение.

Найдите позу, которая позволит вашему телу и разуму полностью расслабиться.

Начните осознавать свое дыхание. Вдыхать через нос, выдыхать через рот. Вдыхать и выдыхать. И из.

Ощущение, как вес вашего тела тает о пол. Чувство заземления и поддержки.

Если ваш разум начинает блуждать, ничего страшного. Верните осознанность к дыханию. Ваше дыхание - ваш якорь.

Начните возвращать тело движению. Начните шевелить пальцами рук и ног, вы можете рисовать круги запястьями и лодыжками, может быть, сделайте большую растяжку, вытянув руки над головой, вытянув длинные ноги. Прижмите колени к груди и крепко обнимите себя, возможно, слегка покачиваясь из стороны в сторону, массируя поясницу. Затем осторожно сядьте, держа глаза закрытыми или мягкими.

Сделайте здесь еще несколько вдохов. Вдыхать и выдыхать. И из.

Большое вам спасибо за то, что присоединились к нам сегодня. Спасибо за вашу энергию и время. Постарайтесь перенести это спокойствие / тишину на остаток дня.



В

0

о

1

NU.S

ТАЙ ЧИ РАЗМИНКА



ТРЕК ФОКУС

Обучите принципам тайцзи разогрева, дыхания, расслабления и концентрации.

МУЗЫКА		ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ / УПРАЖНЕНИЕ		CTS
0:05	вступление	2x8	Задавать Широкий У Чи	16
0:15	Когда-нибудь	2x8 A 2x	Последовательность открытия ролика и пресса	
			Вдох - руки вверх по средней линии к груди, ладони вверх. Выдох -	4
			прижмите руки вниз.	4
0:25	ВОЗ	4x8 A 1 4x	вдох - руки вверх	4
			Выдох - руки нажмите F на уровне плеч и в стороны, открывая грудь	4
0:44	Instr	4x8 A 2 4x	вдох - руки на высоте колен	
			Перевернитесь через позвоночник, руки на уровне груди Выдохните - нажмите F и откройте	4 4
1:03	Когда-нибудь	4x8 A 3 4x	вдох - больше согните колени, руки к полу	
			Перевернитесь через позвоночник, руки на уровне груди Выдохните - нажмите F и откройте	4 4
1:22	Instr	8x8 A 4 8x	Вдох - больше согните колени, руки к полу	
			Перекачивайтесь через позвоночник, руки в / в Выдох - обведите руки в ширину и вниз.	4 4
2:00	Instr	8x8 A 2 4x	Последовательность подъема и хвоста птицы	
			Вдох - руки на высоте колен	
			Перевернуться через позвоночник, руки в / в, руки на уровне груди Выдох -	4
			В перенести вес L, Птичий хвост L	4
			Повторить до R	32
2:39	Когда-нибудь	4x8 A 1 4x	Последовательность открытия ролика и пресса	
			Вдох - руки вверх	4
			Выдох - руки нажмите F на уровне плеч и в стороны, открывая грудь	4
2:58	Instr	8x8 A 4 8x	Последовательность подъема и хвоста птицы	
			Вдох - руки на высоте колен, больше сгибать колени, руки к полу	
			Перекатитесь через позвоночник, руки в / в Выдох -	4
			В перенести вес L, Птичий хвост L	4
			Повторить до R	
3:37		4x8 A 2x	вдох - руки вверх по средней линии к груди ладонями вверх	4
			Выдох - прижать руки вниз	4



ВО 1 NU . S СЕГОДНЯ Я БУДУ С ВАМИ 4:00 минут

0

ТЕХНИКА И КОУЧИНГ

ПРОКАТ И НАЖАТЬ ОТКРЫТУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ,

уровень 1

- Отправляйтесь в Ву Чи
- Ноги за пределами бедер
- Вытолкните колени наружу
- Подоткнуть копчик
- Раскройте руки
- Нажмите через центр
- Наполните себя дыханием
- Давайте откроем и отожмем сейчас
- Больше сгибайте колени и поднимайте живот во время переката.
- Спуститесь на колени
- На вдохе опускайтесь немного ниже с рулоном.
- Теперь полностью обведите руки и сделайте выдох

Слой 3

- Это похоже на то, что мы очищаем пространство для новой энергии.
- Обширное глубокое дыхание
- Сосредоточьте взгляд на руках
- Почувствуйте тепло и мобилизацию в своем теле прямо сейчас
- Погрузитесь в ноги.
- Где можно расслабиться на выдохе?

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ХВОСТОВ

ПОДЪЕМНИКОВ И ПТИЦ, СЛОЙ 1

- Оставляйтесь высокими и возьмите руки над головой
- Перенести вес и хвост птицы вниз
- Змея ползет вниз и разжимает колено
- Позвоночник длинный
- Продолжайте выжимать колени, пока вы идете в тепло.

Слой 3

- Выдохните и позвольте вашему телу смягчиться.
- Почувствуйте расслабление в позвоночнике.
- Где вы можете вдохнуть больше?

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Независимо от того, выберете ли вы тайцзи или разминку йоги в начале занятия, у обоих есть возможность пригласить людей, чтобы очистить пространство в уме и / или теле и просто делать то, что вам нравится в данный момент.

- Классические движения, вдохновленные тайцзи, которые мы знаем и к которым любим двигаться, которые представляют собой сочетание движений согрева, дыхания, расслабления и фокусировки, чтобы начать связь дыхания, разума и тела с этим занятием.
- Согревание - мобилизация позвоночника и бедер. как мы катимся вверх и вниз; также за счет длинных движений рычага
- Дыхание - соединение с нашим вдохом и выдохом через нос в наш Даньтянь, который кажется действительно центрирующим.
- Освобождение - глубоко на выдохе, полностью расслабляясь, когда мы скатываемся вниз и делаем широкий круг.
- Фокусировка - мягкий взгляд на наши руки, например, когда мы следим за тяжелым движением нашей «змеи»
- Создание концепции «расчистки пространства» для остального класса.



МЫ ЕДИНАЯ ГЛОБАЛЬНАЯ СЕМЬЯ

Мы - одна глобальная семья лидеров, страстно приверженных созданию более здоровой планеты.

Мы бесстрашно вдохновляем других раскрыть свой истинный потенциал, влюбляясь в упражнения.

Физические упражнения - это наше глобальное движение.

Наше движение потрясает мир. Мы устраним границы суждений и даем всем людям возможность пользоваться уникальными преимуществами движения.

Миллионы из нас объединяются каждый день, чтобы объединиться через пот. Музыка у нас в душе. Мы увлечены этим. Это дает нам драйв и внимание.

Уважая наше наследие, мы держим курс на будущее, стремясь вдохновлять, вводить новшества и создавать как можно больше людей.

Мы достаточно смелы, чтобы верить в то, что можем изменить мир.

Мы едины.

НАШЕ ДЕКЛАРАЦИЯ О НАМЕРЕНИЯХ

Семья Les Mills состоит из фитнес-клубов, инструкторов и миллионов участников со всего мира.

Мы можем различаться по месту жительства, религии, расе, цвету кожи и языку, но мы объединяемся в нашей любви к движению, музыке и стремлению к здоровому образу жизни для каждого человека на нашей планете.

В Les Mills мы верим в достоинство каждого человека в нашем сообществе и стремимся к равенству для всех.

Мы прославляем и демонстрируем все культуры, выбирая образцы для подражания, музыку и движения, с целью расширения культурной осведомленности.

Мы знаем, что то, что считается подходящим в одних контекстах, может считаться неуместным в других, и мы стремимся преодолевать эти деликатные ситуации с величайшим уважением ко всем.

Выбор, лицензирование и соответствие хореографии подходящей музыке - огромная проблема! Мы проверяем всю музыку и стараемся избегать любых выражений или ссылок, которые могут вызвать оскорбление. Иногда вы можете использовать альтернативную дорожку (внизу списка дорожек).

Мы поддерживаем открытое общение с нашей глобальной семьей, чтобы расхождения во мнениях могли быть выраженным, и образование всегда будет продолжаться. Мы здесь, двери открыты, готовы слушать и учиться.

Прежде всего, мы стремимся предоставлять фитнес-услуги, которые меняют жизнь, каждый раз, везде и для всех.

