

BODYBALANCE 91

МУЗЫКА

ЭКСПРЕСС-ФОРМАТЫ

01. РАЗМИНКА ИЗ ЙОГИ

02. ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ

03. СИЛА СТОЯ

04. БАЛАНС

05. РАСКРЫТИЕ ТАЗА

06. КОР – БРЮШНОЙ ПРЕСС

07. КОР – СПИНА

08. СКРУЧИВАНИЯ

09. СКЛАДКА ВПЕРЕД

10. РЕЛАКСАЦИЯ/МЕДИТАЦИЯ

BONUS

01. РАЗМИНКА ТАЙ-ЧИ

Материалы инструктора Les Mills уникальны и ценны, они даются вам как сертифицированному инструктору Les Mills для изучения нового релиза и обучения ему в лицензированных Les Mills клубах. Не делитесь этими материалами. Копирование, выгрузка или пересылка файлов по internet или продажа материалов инструктора Les Mills другим людям незаконны, это кража у Les Mills, агентов и других инструкторов. Если вы будете замешаны в подобных действиях, вас лично ждут серьезные последствия, включая судебные разбирательства и временную приостановку вашей сертификации Les Mills. Спасибо за сотрудничество.



УЧИМ В ДУХЕ BODYBALANCE

6 секретов получения опыта Mind-Body (психофизического опыта):

Оставайтесь в душевном равновесии

Это значит приходите на занятие с позитивным, уважительным настроем. Примите, что у ваших участников свой собственный путь, и тогда ваше занятие приобретет аутентичный mind-body вкус.

Не позируйте

Абсолютно спокойный псевдодуховный голос - это признак неискренности и неуместности. На вашем занятии взрослые люди, так что говорите своим обычным голосом, просто спокойнее.

Не усложняйте команды

Хотя позы в йоге часто технически сложны, ваша группа не услышит вас, если вы перегрузите их избытком команд. Используйте 3-этапный процесс для простоты и эффективности:

- Ясная подготовка с помощью 2-4 команд Слоя 1. Эти команды должны поставить людей в нужную позу, объясняя равнение и дыхание. Подумайте "какую часть тела двигать в каком направлении". Так люди будут чувствовать себя комфортно и уверенно.
- Дайте необходимые опции из Слоя 2, затем сделайте паузу и посмотрите в зал.
- Команды Слоя 3 - это зачастую реакция на увиденное. Посмотрите их в Записях по хореографии и пособию по технике. Возможно вам понадобится добавить команды дыхания, ощущений в позу, мотивации, связи, объяснить пользу от этой позы, или просто ПОМОЛЧАТЬ.

Это ПДТ

Подготовка, Дыхание, Тишина!

Наша тишина позволяет нам оставаться

ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

Не тратьте слова впустую

Люди автоматически повторяют ваше движение; так что выбирайте последующие команды описания ощущений или деталей позы, которые им не видны вроде "*Руки легкие и длинные*" описывают длину движения лучше, чем "*Вытяните руки в стороны*" - это они и так видят. "*Носки и пятки вместе*" больше детализирует технику, чем "*Стопы вместе*".

Спрашивайте себя

Спросите себя "Что я хочу, чтобы участники занятия испытали в каждой позе этого трека?"

Использование конкретных задач для группы даст вам ощущение осмысленности и отразит вашу любовь к BODYBALANCE! Благодаря этому ваши участники ощутят себя более включенными в опыт и, планирование перед каждым занятием и ведение с разнообразием и гибкостью, позволит вам сохранять интерес к занятию и его новизну. Если хотите получить более глубокие знания по теме, пересмотрите Учебник по программе и видео. Сходите на занятие Йоги, тай-чи или пилатес, проводимое специалистом (помните, что мы изменяем некоторые упражнения ради безопасности в рамках группового фитнеса). Также доступны отличные тексты, видео и музыка, как например:

Книги:

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

Journey Into Power (Путь к силе), Baron Baptiste (Simon and Schuster)

Dynamic Yoga, Kia Meaux (Dorling Kindersley Ltd)

Awakening the Spine (Как разбудить позвоночник), Vanda Scaravelli (Harper Collins)

Видео/DVD:

Power Tai Chi (Сила тай-чи), Master Jerry Alan Johnson (Goldhill Videos)

Yoga Journals, Yoga Step by Step (Йога шаг за шагом), Natasha Rizopoulos (Natural Instincts)

Tai Chi for Health (Тай-чи для здоровья), Terence Dunn (Healing Arts)



МУЗЫКА

- 01

GOODMORNING, Goodbye (4:16)
FRENSHIP
© 2018 Frenship.
Written by: Hite, Sunderland
- 02

Tiny Universe (5:17)
Lincoln Jesser & Speaker of the House
feat. Katie Pearlman
© 2017 Indie-Pop.
Written by: Jesser, Orwell, Pearlman
- 03

Freedom (6:33)
Kygo & Zak Abel
© 2020 Kygo AS under exclusive license to Sony Music
International Ltd.
Written by: Zilesnick, Cavazza, Martin, Gorvell-Dahll
- 04

Bring Me Home (4:38)
G Flip
© 2019 Future Classic.
Written by: Flip, Quartermain
- 05

Found You (6:06)
Kasbo feat. Chelsea Cutler
© 2017 bitbird.
Written by: Cutler, Garsbo
- 06

It's Your Thing (4:51)
The Isley Brothers
© 2015 Sony Music Entertainment.
Written by: R. Isley, R. Isley, O. Isley
- 07

Can't Be Happier (4:45)
Sj & Sugar Jesus feat. GoldFord
© 2019 Enhanced Music.
Written by: Jones, L'Vov-Basirov, Miedema, Goldford
- 08

The Stable Song (6:08)
Gregory Alan Isakov with the Colorado
Symphony
© 2016 Suitcase Town Music.
Written by: Isakov
- 09

Softly (4:55)
Rhye
© 2018 Loma Vista Recordings., Distributed by Concord
Music Group, Inc.
Written by: Milosh, Bartlett
- 10

Before Dawn (10:13)
nagamo
© 2020 Marigold Music.
Written by: Faucher
- BONUS

01

Together (3:30)
Sia
© 2020 Monkey Puzzle Music, Inc., under exclusive license
to Atlantic Recording Corporation for the United States and
WEA International for the world outside of the United States.
Written by: Antonoff, Furler

ЭКСПРЕСС-ФОРМАТЫ

30-МИНУТ.СИЛА	30-МИНУТ. ГИБКОСТЬ
Track 02 Приветствие солнцу	Track 01 Разминка из йога
Track 03 Сила стоя	Track 02 Приветствие солнцу
Track 04 Баланс	Track 05 Раскрытие таза
Track 06 Кор – брюшной пресс	Track 08 Скручивания
Track 07 Кор – спина	Track 09 Складка вперед – зад. верх. бедра
Общее время 26:04	Общее время 26:42
Track 10 Релаксация/медитация	Track 10 Релаксация/медитация
45-МИНУТ.СИЛА	45-МИНУТ. ГИБКОСТЬ
Track 01 Разминка из йога	Track 01 Разминка из йога
Track 02 Приветствие солнцу	Track 02 Приветствие солнцу
Track 03 Сила стоя	Track 03 Сила стоя
Track 04 Баланс	Track 04 Баланс
Track 06 Кор – брюшной пресс	Track 05 Раскрытие таза
Track 07 Кор – спина	Track 08 Скручивания
Track 08 Скручивания	Track 09 Складка вперед
Track 09 Складка вперед	Общее время 37:53
Общее время 41:23	Track 10 Релаксация/медитация
Track 10 Релаксация/медитация	

ВНИМАНИЕ: Рассчетное время выше указано без учета трека на релаксацию/медитацию. Пожалуйста, давайте трек на релаксацию в конце тренировки и подгоняйте его по времени соответственно.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Поделитесь своим мнением о релизе на lesmills.com/release-feedback

ОБОЗНАЧЕНИЯ

Alt	попеременно	B	назад
BPD	часть тела и направление	Bold	обязательные команды
cts	муз.счет	F	вперед
L&R	влево и вправо	mins	минут
O/H	над головой	OTS	на месте
Pose	позиции согласно учебному пособию по программе	Seq	последовательность (повторение упражнения или позиции)



BODYBALANCE 91



По часовой стрелке слева: Дайана Арчер Миллс, Джеки Миллс, Сара Дернфорд, Келли МакДональд, Деррик Хонг, Джош Фохитуа

Привет, красавцы и красавицы со всего мира! В тот момент, когда мы это пишем, 2020 заканчивается и на горизонте маячат приключения следующего года с их радостями и восторгами после года, полного борьбы и конфликтов. Наш мудрый друг недавно сделал интересный и даже занимательный вывод о годе, который мы оставляем позади. Он сказал: 'Думаю, я буду вспоминать этот год как один из самых сложных в моей жизни, но и один из самых любимых. Мне пришлось посмотреть пристально на свою жизнь, себя и изменить то, что давно пора было сделать.' И хотя он вряд ли станет одним из наших 'любимых', этот год однозначно заставил нас учиться и противостоять многому в наших жизнях! Работа, которую мы делаем сейчас, как нам кажется, основана на более широком понимании и принятии, определенных травмах и лечении, но, будем надеяться, всё это сделает нас сильнее, в конечном итоге.

Достаточно философии!

91 - наш любимый релиз, простой и ясный. Тихая спокойная музыка тогда, когда нужно подумать, мощь и радость от свободы (песня Freedom), челлендж, требующий усилий, в треках на кор... дайте знать, попали ли мы в яблочко. Для нас это занятие, как болеутоляющий бальзам и шанс подышать. Давайте встанем и вместе посмотрим на горизонт. Мы не знаем, что впереди, кроме того, что это будет что-то новое.

Со всей любовью

Daina *Jackie*

ПРЕЗЕНТЕРЫ

Д-р Джеки Миллс (Новая Зеландия) - креативный продюсер Les Mills и одна из программных директоров BODYBALANCE/BODYFLOW. Она живет в Окленде.

Дайана Арчер Миллс (Новая Зеландия) - одна из программных директоров BODYBALANCE/BODYFLOW, креативный директор BODYJAM, BODYPUMP и RPM, хореограф LES MILLS BARRE, LES MILLS CORE и LES MILLS TONE. Она живет в Окленде.

Деррик Хонг (Китай) - тренер BODYBALANCE/BODYFLOW, презентер LES MILLS GRIT и инструктор LES MILLS CORE, BODYJAM, BODYPUMP и BODYCOMBAT. Он живет в Шанхае.

Джош Фохитуа (Новая Зеландия) - инструктор LES MILLS CEREMONY, LES MILLS CONQUER, LES MILLS GRIT. Он живет в Окленде.

Келли МакДональд (Новая Зеландия) - презентер и инструктор BODYBALANCE/BODYFLOW и LES MILLS STRETCH. Она живет в Окленде.

Сара Дернфорд (Великобритания) - тренер/презентер/инструктор BODYBALANCE/BODYFLOW и инструктор BODYPUMP. Она живет в британском Бристоле.

БЛАГОДАРНОСТИ

Программные директоры – д-р Джеки Миллс и Дайана Арчер Миллс

Креативный продюсер – д-р Джеки Миллс

Креативный директор – Кайли Гейтс

Тех.консультант – Брайс Хэйстингс

Программный коуч – Кайли Гейтс

Начальник производства – Мишель Фарье



01. РАЗМИНКА ИЗ ЙОГИ



ФОКУС ТРЕКА

Дыхание, стретч, разбудить тело.

МУЗЫКА			УПРАЖНЕНИЕ	СЧ.
			Разминочная последовательность	
0:07	V	I can feel your heart	4x8 Вытянутая поза горы стопы на ширине таза	32
0:25	V	So defeated	4x8 Складка вперед	32
0:42	Inst		4x8 Вытянутый Flat Back	32
0:59		Oooh	4x8 Присед хинди Опция: предплечье на бедро	32
1:17	V	For the radio	16x8 Повторить Разминочную последовательность	128
2:28	V	For the radio	4x8 Вытянутая поза горы Опция: небольшой прогиб в грудном отделе	32
2:46	C	Good bye	4x8 Складка вперед	32
3:04	VB	Kiss me	4x8 Выпад L	32
3:22	C	Good bye	4x8 Шаг вперед в Выпад R	32
3:39	Inst		4x8 Присед хинди Опция: предплечье на бедро	32
3:57	Inst		3x8 Вытянутая поза горы Поза горы	24



01. GOODMORNING, GOODBYE 4:16mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

ИЗ ВЫТЯНУТОЙ ПОЗЫ ГОРЫ В СКЛАДКУ ВПЕРЕД

Слой 1

- Вытянутая гора
- Вдох на подъеме рук вверх
- Переплетаем пальцы и вытягиваемся во всю длину, выдох
- Вдох, складка вперед
- **Пупок к позвоночнику и сгибаем ноги в коленях**
- Выдох, руки по бокам от стоп
- **Сжимаем ягодицы и толкаем бедра вперед**

Слой 3

- Ощутите, как раскрываются плечи
- Можно попробовать прогнуться в грудном отделе
- Вдыхаем воздух в тело, чтобы было приятно

ВЫТЯНУТЫЙ FLAT BACK

Слой 1

- Руки на лодыжки
- Грудь вверх, чтобы удлинить позвоночник
- Выдох, плечи на одной линии с тазом
- Сильно втягиваем живот

Слой 3

- Удлиним тыльную сторону шеи
- Плечи тянем назад и вниз по задним ребрам - для еще большего удлинения

ПРИСЕД ХИНДИ

Слой 1

- Пятки вместе, носки врозь
- Вдох, опускаем таз в присед хинди
- Либо в поламплитуды, либо глубже
- На выдохе опускаемся до своего уровня

Слой 3

- Давим в пол внешним ребром стоп
- Поднимаем грудь вверх
- Чуть приподнимаемся с дыханием, чтобы наполнить мышцы энергией

ВЫПАД

Слой 1

- Вдох, шаг ногой назад
- Руки с внутренней стороны стопы
- Выдох, таз ниже, грудь вверх

Слой 3

- Давите пяткой в пол, чтобы энергия струилась по ноге
- Ощущаете, как бедра начинают раскрываться?

СОВЕТЫ

В этом треке мы стоим боком к залу; поэтому простые и ясные команды имеют первостепенное значение для группы, чтобы они смогли правильно двигаться и быстро разогрелись. Помните, что вполне можно очистить свой скрипт от излишеств в самом начале, чтобы люди могли насладиться музыкой и прислушаться к своему телу. Впереди предостаточно времени для того, чтобы добавить командам глубины. Пусть эта разминка просто настроит людей на одну волну со своим телом и дыханием, так они получают свою СОБСТВЕННУЮ разминку.



02. ПРИВЕТСТВИЕ СОЛНЦУ



ФОКУС ТРЕКА

Взаимодействие дыхания и движения для глубокого разогрева тела.

МУЗЫКА			УПРАЖНЕНИЕ	СЧ.
0:02	V	It's a wild	12x8 A Приветствие солнцу L	
			Вдох – Вытянутая поза горы	8
			Опция: небольшой прогиб в грудном отделе	
			Выдох – Складка вперед	8
			Вдох – Выпад L	8
			Выдох – Собака мордой вниз	8
			Вдох – Планка	8
			⇩Опция: с опорой на колени	
			Выдох – Крокодил	8
			⇩Опция: с опорой на колени	
			Вдох – Детеныш кобры	8
			⇧Опция: Собака мордой вверх	
			Для беременных: поза Кошки	
			Выдох – Собака мордой вниз	8
			Вдох – Выпад R	8
			Выдох – Скручивание в выпаде R колено вниз	8
			Вдох – Выпад R	8
			Выдох – Складка вперед	8
0:52		Look down	12x8 A ¹ Приветствие солнцу R	96
1:41		(Instr)	12x8 A Повтор Приветствия солнцу L	96
2:34	C	We made a	12x8 A ¹ Повтор Приветствия солнцу R	96
3:24		(Instr)	12x8 A Повтор Приветствия солнцу L	96
4:15	C	We made a	12x8 A ¹ Повтор Приветствия солнцу R	96
5:05			2x8 Вдох – Небольшой прогиб в грудном отделе в финале	16



02. TINY UNIVERSE 5:17mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

ВЫТЯНУТАЯ ПОЗА ГОРЫ, СКЛАДКА ВПЕРЕД

Слой 1

- Вдох, вытянутая поза горы, руки через стороны вверх
- Ладони вместе
- Вдох, **согнув ноги в коленях**, складываемся пополам
- **Втягиваем живот**
- Руки по бокам стоп

Слой 3

- И мы плывем
- Посмотрим, можем ли усилить течение за счет дыхания

ВЫПАД

Слой 1

- Вдох, шаг ближней ко мне ногой в Выпад
- Колено над щиколоткой
- Грудь поднята

Слой 3

- Давим в пол дальней ногой
- Продолжаем раскрывать грудь

СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ

Слой 1

- Выдох, шаг назад в Собаку мордой вниз
- Руки на ширине плеч
- Стопы на ширине таза
- Таз высоко

Слой 3

- Ощутите вытяжение позвоночника
- Взгляд на колени
- Тянем копчик высоко

ПЛАНКА (УПОР ЛЕЖА)

Слой 1

- Вдох, перекат вперед в планку
- В первом круге опустим колени вниз
- Центр тела напряжен

Слой 3

- Сильное тело в планке

КРОКОДИЛ

Слой 1

- Вдох, Крокодил
- Согнув руки в локтях, опуститесь до половины
- Включим в работу весь центр тела

Слой 3

- Ощутим силу во всем теле

ДЕТЕНЫШ КОБРЫ / СОБАКА МОРДОЙ ВВЕРХ

Слой 1

- Вдох, Детеныш кобры или Собака мордой вверх
- Вариант для беременных: поза Кошки/Коровы
- **Сжимаем ягодичы**

Слой 3

- Приводим лопатки к позвоночнику
- Тянемся грудью в небо

СКРУЧИВАНИЕ В ВЫПАДЕ

Слой 1

- Ближней ко мне ногой Выпад
- Скручиваемся
- Раскройте ближнюю ко мне руку

Слой 3

- Выдох и скручивание
- Выдох и таз ниже
- Сжимаем внутреннюю часть бедер на скручивании

СОВЕТЫ

Простое классическое приветствие солнцу. С началом последовательности сосредоточьтесь на обязательных командах, чтобы всем легко было выполнять за вами, особенно в первых двух кругах. Ясные команды Слая 1: название позы, равнение, часть тела и направление. На втором круге добавьте к командам Слая 1 команды дыхания. Базовые команды и легкие для понимания опции позволят участникам выучить, куда двигаться, и контролировать это течение. В первом круге дайте опцию для беременных - позу Кошки/Коровы. Это нужно тем женщинам, которые опоздали или постеснялись спросить опции в начале занятия. Если заметите, что кто-то воспользовалась опциями, то давайте их и далее в занятии.

Наша цель в Приветствии Солнцу - помочь участникам погрузиться в опыт. Достичь этого можно, говоря только самое необходимое (особенно когда вы вне поля зрения) для того, чтобы участники без помех переходили из одной позы в другую.



03. СИЛА СТОЯ



ФОКУС ТРЕКА

Всё тело и дыхание, сила и устойчивость в ногах, свобода в верхней части тела.

МУЗЫКА			УПРАЖНЕНИЕ			СЧ.
0:00	Intro	Freedom	4x8	A	Комбо с Воином L Воин 2 L	32
0:17	V	I was living	4x8	A ¹	Вдох/выдох – Тянущийся воин L R рукой за спину, тянем L руку к корпусу L	32
0:34	V	Something	4x8	A ²	Вдох/выдох – Воин солнца L	32
0:51	C	Freedom	4x8	A ¹	Вдох/выдох – Тянущийся воин L	32
1:08	C	Freedom	4x8	A ³	Вдох/выдох – Вытянутый воин L Опция: предплечье на бедро	32
1:25	C	Freedom	4x8	A ²	Вдох/выдох – Воин солнца L	32
1:43	V	I didn't care	4x8	B	Вдох/выдох – Выпад L, лицом в L сторону, руки на пояснице, прогиб назад	32
1:59	V	Something	4x8	C	Вдох/выдох – руки О/Н	32
2:16	C	Freedom	4x8	A	Воин 2 L, лицом вперед	32
2:33	C	Freedom	4x8	A ³	Вытянутый воин L Опция: предплечье на бедро	32
2:50	C	Freedom	4x8	A ²	Воин солнца L	32
3:07	C	Freedom	2x8	A	Воин 2 L	16
3:15	Intro	Freedom	46x8	A-C	Повторить Комбо с Воином R	



03. FREEDOM 6:33mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

ВОИН 2

Слой 1

- Поза Воина 2
- Стопы расставлены широко
- Развернем носок в сторону
- Давим пяткой в пол
- Вдох, согнем переднюю ногу в колене
- Выдох, выпрямим заднюю ногу
- Поднимаем и раскрываем руки
- Таз насколько возможно развернут вперед
- Силовая опция - поднять пятку

Слой 3

- Тянем мышцы бедра задней ноги вверх
- Сверхсильные ноги при раскрытии таза
- Стоим уверенно и устойчиво
- Теперь попробуем за счет ощущения бедра и пятки сильнее стабилизировать обе ноги

ВЫТЯНУТЫЙ ВОИН

Слой 1

- Вытянутая поза Воина
- Вдох, тянемся дальней рукой вокруг бедра передней ноги
- Выдох и переход в Вытянутого воина
- Локоть либо на бедро, либо к щиколотке
- Копчик вниз

Слой 3

- Ощутите энергию, текущую по внешней стороне задней ноги и придающую устойчивость ногам
- Почувствуйте раскрытие по боковой части тела
- Ощущение силы в нижней части тела позволит добиться подъема и удлинения позвоночника на вдохе, на выдохе - ощущение свободы движения
- Поворот и раскрытие
- Свобода - она в вас

ВОИН СОЛНЦА

Слой 1

- Вдох для подъема
- На выдохе форма буквы С в позвоночнике

Слой 3

- Выдох и устойчивость в ногах
- Почувствуем свое тело

ВЫПАД

Слой 1

- Вдох, поднимем пятку сзади стоящей ноги в выпаде
- Выдох, выравниваем таз
- Руки на поясницу
- Круг плечами (и локтями) назад
- **Сжимаем ягодицы для прогиба**
- Вдох - руки над головой
- Выдох, сердце и глаза в небо

Слой 3

- Согните заднюю ногу в колене, чтобы сильнее опустить копчик вниз

СОВЕТЫ

Ключевой посыл этой песни - свобода ('Freedom'), а вопрос: "Как вы сможете вдохновить участников занятия на поиски свободы и пространства в своем теле и на ощущение настроения и эмоции

музыки?"

В этом треке мы готовимся к полной позе

Вытянутого воина 2 через позу Воина 2 с рукой назад и вытяжением верхней части тела – идеальная подготовка к раскрытию верхней руки в Вытянутом воине 2.

Мы выполняем Воина солнца трижды на каждую

сторону – прекрасная возможность для ваших участников постепенно исследовать пространство, свободу и длину в области грудной клетки и боковой части тела. Предложите группе дойти до "края позы" с помощью дыхания.

В выпаде есть сильный и мощный прогиб назад – не спеша дайте команды части тела, направления и равнения, чтобы группа работала безопасно, осознавала свои тела и с уверенностью приняла вызов - красивую гиперэкстензию в позвоночнике.

Поделитесь своим удовольствием от песни и от того, какие фантастические чувства она вызывает.

Дыхание - связующая нить этой последовательности поз. Старайтесь дышать в каждой позе и идти за дыханием в каждом переходе.

И наконец, как вы покажете свою любовь и радость от такого движения с дыханием?



04. БАЛАНС



ФОКУС ТРЕКА

Стабилизация от центрирования тела, проверка и улучшение концентрации.

МУЗЫКА		УПРАЖНЕНИЕ		СЧ
0:00	Intro	1x8 A	Поза горы	8
0:10	V _ I've never	2x8 B	Комбо на баланс L Поза орла L	16
0:31	PC Oooo	2x8 B¹	Поза орла L, поднять руки	16
0:51	C (Piano)	2x8 C	Поза самолета L, руки в стороны	16
1:11	_ Yeah	2x8 D	Поза плывущего полумесяца L	16
1:31	(Instr)	1x8 A	Поза горы	8
1:41	V _ Time	8x8 B-D	Повторить Комбо на баланс R	64
3:01	VB _ I'm breaking	4x8 E	Полуплотос стоя L Вытянуть F	32
3:41	C (Piano)	4x8 E	Полуплотос стоя R Вытянуть F	32
4:22		1x8	Поза горы, поднять пятки	8



04. BRING ME HOME 4:38mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

ОРЕЛ

Слой 1

- Стопы вместе
- Согнем ноги в коленях
- Правая стопа накрест поверх левой
- Стопа либо остается на полу, либо обернуть носком за лодыжку
- Сжимаем ноги вместе
- Вдох, правой рукой поднырнуть под левую
- На выдохе направим копчик вниз
- Опускаем плечи вниз и расслабляем
- На следующем вдохе поднимем локти выше
- При этом отводим руки ото лба, чтобы почувствовать это чудесное растяжение по задней поверхности тела

Слой 3

- Вдох в грудную клетку
- Выдох и расслабление

ИЗ АЭРОПЛАНА В ПЛЫВУЩИЙ ПОЛУМЕСЯЦ

Слой 1

- Раскрываемся в Воина 3 / позу Аэроплана
- Чуть согнем опорную ногу в колене
- Таз и плечи держим ровно, они развернуты в пол
- Взгляд в одну точку при медленном переходе в позу Полумесяца
- Левую руку вниз, а правую - вверх
- Раскрываем верхнее бедро

Слой 3

- Поворот и раскрытие тела, коснитесь пола, если нужно
- Вдох и выдыхаем энергию из кончиков пальцев рук
- Вдох и ныряем в позу Полумесяца, удерживая баланс за счет подъема ноги высоко

ПОЛУЛОТОС СТОЯ

Слой 1

- Поднимем правую ногу и кладем ее на левое бедро
- Сокращаем стопу на себя и пусть колено опускается вниз
- Сгибаем опорную ногу в колене
- На вдохе поднимаем руки над головой
- Выдох и расслабляем плечи
- Раскроем грудь
- И начинаем опускаться
- Тазом назад и вниз
- Позвоночник вытянут

Слой 3

- Стоим устойчиво и уверенно
- Ощутите раскрытие в бедрах

ПОЗА ГОРЫ С ПОДЪЕМОМ ПЯТОК

Слой 1

- Поднимем пятки
- На вдохе руки в стороны

СОВЕТЫ

Для сильных и уверенных поз на баланс нужно использовать команды дыхания. Цель в том, чтобы участники не только ощущали дыхание в позах, но и то, как оно помогает зайти в позу дальше и удержать ее дольше. Дыхание также переводит из одной позы в другую. Дыхание - врата к нашей 'Концентрации' из азов BODYBALANCE. Дайте участникам прислушаться к своему дыханию во время движения, вплетая команды Дыхания, не забывая и про команды Равнения.

Выбирайте ясные команды Части тела и направления (BPD), чтобы участникам не приходилось смотреть на вас и они могли сосредоточиться на вашем голосе, "направляющем" их от позы к позе.

Посмотрите в зал на старания группы. Независимо от того, какие опции выбирают участники, могут ли они удержать позу или регулярно касаются пола, хвалите их за усердие. Они здесь, пробуют, и всё дело в практике.

Потратьте время на ознакомление с песней, чтобы обучать вместе с ней, не мешая тому невероятному опыту, который она дарит.



05. РАСКРЫТИЕ ТАЗА



ФОКУС ТРЕКА

Сообщить, как получить наилучший вариант стретча в каждой из поз.

МУЗЫКА				УПРАЖНЕНИЕ		СЧ.
				Комбо на раскрытие таза L		
0:21		Intro	4x8 A	Лежа на спине		32
0:21	V	Late nights	8x8 A ¹	Подтянуть L колено к плечу, R нога выпрямлена Опция: круг щиколоткой		64
1:04		(Instr)	4x8 B	Поза счастливого младенца		32
1:25	V	So loud	8x8 C	Обхватив ноги, перекат вверх Модифицированный полулотос L лицом вперед Опция: ноги скрестно, стопа на колене или лодыжке – PNF или пассивная		64
2:08		(Instr)	4x8 D	Наклон в сторону L, рука на полу		32
2:29		(Instr)	4x8 D ¹	Грудью тянемся над L бедром, руки на полу		32
2:50			4x8 D ²	Грудь вверх, руки на полу сзади, колени тянем вниз		32
3:12	V	Late nights	36x8 A-D ²	Повтор Комбо на раскрытие таза R		288



05. FOUND YOU 6:06mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

КОЛЕНО К ПЛЕЧУ

Слой 1

- Садимся, боком к сцене
- Обхватываем себя за ноги и перекач
- Дальняя от меня нога - колено к плечу
- Ближняя ко мне нога выпрямлена
- На вдохе беремся за лодыжку и аккуратно тянем колено снаружи от груди

Слой 3

- Остаемся так или можно поворачивать стопой
- Можно попробовать и PNF-стретч, давим ногой в руки для сокращения, выдох и отпускаем
- Направим энергию в прямую ногу, вытягивая ее настолько, насколько возможно, с помощью дыхания
- Медленный вдох и выдох

ПОЗА СЧАСТЛИВОГО МЛАДЕНЦА

Слой 1

- Согнем ноги в коленях
- Возьмемся за стопы, снаружи или изнутри, или же за голени
- Вдох и подтягиваем колени к ребрам
- Можно аккуратно подвигаться в этой позе

Слой 3

- На выдохе попробуем направить копчик вниз к полу

МОДИФИЦИРОВАННЫЙ ПОЛУЛОТОС

Слой 1

- Модифицированный полулотос
- Обхватываем ноги сзади
- Разворачиваемся лицом к сцене
- Одна стопа внизу, другая - на полу, лодыжке или на колене
- Сокращаем стопы на себя для стабилизации
- Прижимаем обе седалищные кости к полу, поправляем стопу, чтобы держать спину прямо
- Вдох и вытягиваемся, выдох и подаемся вперед
- PNF*-стретч или просто расслабление
- Давим коленом от руки, пауза, выдох и расслабление
- Вдох и тянемся вверх, и наклон в стороны
- Форма С в позвоночнике
- Раскручиваемся вверх и поставим пальцы позади себя
- Вдох и раскрываем грудь и плечи еще сильнее

Слой 3

- Опускаем нижнее плечо и расслабляем челюсть и лицо
- Подаемся вперед, грудью над бедром
- Насладитесь стретчем в пояснице
- Расслабляем все мышцы

СОВЕТЫ

Долго удерживаемые позы стретча; просто оставить наше тело в позе. Обратите внимание, сколько это дает возможностей находиться или пробовать, какой вариант лучше подходит сейчас вашему телу и состоянию души!

Мы получим новые ощущения от позы Колено к плечу; цель - притягивать колено к ребрам с внешней стороны груди и тут вполне можно попробовать PNF (проприоцептивное нейромышечное облегчение) для более глубокого стретча.

Добавление PNF приносит иную энергию в позы, ведь они остаются активными. PNF начинает стретч мышцы и затем создает изометрическое сокращение той же мышцы. После расслабления из сокращения достигается увеличение амплитуды, затем можно повторить, если нет дискомфорта. Дыхание из уджайи-йоги идеально для такого стретча. Мы можем еще больше расслабить мышцы в PNF стретче с добавлением дыхания. PNF быстрее утомляет мышцы, нежели удерживаемые позы, так что в любой опции предложите участникам аккуратно переходить от одной позы к другой. Это забота и уважение к телу, в целом, и к бедрам, в частности. Представьте, что у поз нет конкретного начала или конца, что можно просто исследовать свойства своего тела в позе, подстраиваясь и переходя от одного варианта к другому, с единственной целью - найти тот, что подходит наилучшим образом. Не нужно смотреть по сторонам, что же делает сосед, или осуждать себя за "недостаточную гибкость". Давайте поможем нашим участникам принять себя, предлагая им разные варианты и приглашая просто поэкспериментировать. Наделите их властью управлять своим опытом, прислушиваясь к своим телам. Когда мы даем выбор, участники приобретают автономность в своей тренировке.

*PNF- проприоцептивное нейромышечное облегчение



06. КОР – БРЮШНОЙ ПРЕСС



ФОКУС ТРЕКА

Стабилизация таза и акцент на нижний брюшной пресс в подъемах.

МУЗЫКА			УПРАЖНЕНИЕ			СЧ.
0:00		(Intro)	2x8	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу		16
0:10	V	It's your thing	4x8 8x A	Комбо на мышцы пресса Подъем по канату – L 2сч., R 2сч		32
0:30		Love ya	4x8 4x A ¹	Подъем по канату – L 1сч, R 1сч, L 2сч Повтор на R		16 16
0:51	V	It's your thing	4x8 8x B	Cross Crawl (кросс кроль)– L 2сч., R 2сч.		32
1:12		Aah	4x8 4x B ¹	Cross Crawl – L 1сч., R 1сч., L 2сч. Повтор на R		16 16
1:33	V	It's your thing	8x8 8x C	Подъем бедер 2сч., колени над тазом 2сч. Ноги выпрямить 2сч., колени над тазом 2сч.		64
2:15	V	It's your thing	24x8	A-C Повтор Комбо на мышцы пресса		192
4:19	V	It's your thing	6x8 6x C ¹	Как в C и тянемся к стопам на подъеме бедер 2сч.		48



06. IT'S YOUR THING 4:51mins

ТЕХНИКА И КОМАНДЫ

ROPE CLIMBS (ПОДЪЕМ ПО КАНАТУ)

Слой 1

- Для беременных: работать от локтя
- Ложимся на спину
- Стопы ближе к ягодицам
- Начнем с дальней от меня руки
- Тянем вверх и наискосок корпуса
- Подбородок к груди, чтобы обезопасить шею
- Взгляд между колен
- **Напрягаем пресс для стабилизации таза во время движения**
- Вдох и выдох через нос
- Ребра к бедрам
- Смена ритма, 2 быстро и 1 медленно

Слой 3

- Насколько высоко вы можете взобраться?
- По-настоящему поднимаем плечи и лопатки с пола, чтобы включить в работу верхний пресс

CROSS CRAWL (КРОСС-КРОЛЬ)

Слой 1

- Новое движение, Cross Crawl
- Ноги согнуты или выпрямлены
- Противоположное плечо к колену
- Локти широко
- Поворот от центра к груди
- Вдох через нос и выдох через рот

Слой 3

- Когда начнете уставать, касайтесь пола
- Настоящее жжение

ПОДЪЕМ БЕДЕР И ВЫТАЛКИВАНИЕ

Слой 1

- Последнее движение
- Ноги выпрямляем и выталкиваем
- Копчик поднимается и **поясница давит в пол** на выталкивании ног
- Ноги могут быть согнуты или выпрямлены
- Чуть поднимаем копчик, чтобы включить в работу нижний пресс
- Еще одно испытание, если хотите – тянем руки к носкам на подъеме бедер

Слой 3

- Задача - удержать позвоночник на полу на shootout (выталкивании)
- Что с дыханием?
- Сейчас мы прорабатываем верхний и нижний пресс

СОВЕТЫ

Начните трек с предложения опции для беременных. Посмотрите, воспользуется ли ею кто-то. Сообщите им, что вы их увидели, либо буквально, либо просто улыбкой.

Не забывайте про спину, живот и дыхание. Мышцы нижнего пресса должны стабилизировать

таз в ответ на наши подъемы и скручивания в Rope Climbs (подъем по канату) и Cross Crawls. Напоминайте держать колени направленными

вверх, когда мы поднимаем бедра, и давить поясницей в пол на shootout.

Научите сильному дыханию (вдох через нос и выдох через рот). Оно добавит силовой работы этим мышцам. Быстрые движения и переходы требуют еще большей силы и контроля, поэтому расскажите группе о пользе и преимуществах, чтобы участники могли контролировать свою работу.

Наслаждаясь этой энергичной песней, вы вдохновляете участников на то же самое. Вы им помогаете уловить эту энергетику и подпитаться ею. Позитив и улыбка делают даже самые сложные треки чуть легче!



07. КОР – СПИНА



ФОКУС ТРЕКА

Раскрытие передней линии и сила задней линии тела.

МУЗЫКА				УПРАЖНЕНИЕ	СЧ.
0:00	Intro	2x8		Встать в Планку лицом L, предплечья скрещены	16
0:10	V	_ Sitting on	8x8 A	Комбо с планкой лицом L Планка ⇓Опция: с опорой на колени	64
0:46	C	I can't be happier	8x8 B	Боковая планка ⇑Опция: поднять ногу ⇓Опция: опустить колено	32
			A	Планка 8сч.	8
			B	Боковая планка 8сч.	8
			A-B	Повторить Планку 8сч., Боковую планку 8сч.	16
1:21	V	_ It's so I'm told	14x8 A-B	Повторить Комбо с планкой лицом R	112
2:24	VB	We got sunshine	4x8 C	Лежа на животе руки в стороны	32
2:43	C	I can't be happier	4x8 C¹	Поднять руки 1сч., опустить 1сч., стопы на полу	32
3:01	V	_ It's so I'm told	6x8 D	Мост ⇑Опция: Полный мост	32 16
3:28	C	I can't be happier	8x8 D¹	Поднять L колено 4сч., выпрямить L ногу 4сч. Согнуть ногу в колене 4сч., опустить на пол 4сч. Повторить на R ногу	8 8 16
			D²	Повтрить каждое движение на 2сч.	32
4:04	VB	We got sunshine	4x8	Перекат на живот	32
	C	I can't be happier	4x8 C¹	Поднять руки 1сч., опустить 1сч., стопы на полу Закончить в позе ребенка	32



07. CAN'T BE HAPPIER 4:45mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

ИЗ ПЛАНКИ В БОКОВУЮ ПЛАНКУ

Слой 1

- Планка на предплечья, на коленях или носках
- Сложим предплечья
- Поднимаем таз до уровня плеч
- Втягиваем живот
- Спина длинная, сильная и неподвижная
- Дыхание пилатес - вдох через нос, выдох через рот
- Поворот на меня - в боковую планку
- Нижнее колено может поставить на пол, а можно поднять ногу
- Таз и плечи развернуты вперед
- Поднимаем нижнее бедро с пола

Слой 3

- Сильно сжимаем ягодицы и тянемся вверх от основания кора, ощущая как задняя цепь мышц помогает подключить брюшные мышцы
- Выберите ту опцию, которая вам нужна сегодня
- С помощью дыхания контролируем себя и двигаемся всем телом как единым целым

ПОДЪЕМ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

Слой 1

- Для беременных: поза Лошади или лежа на животе в позе Саранчи
- Стопа вместе
- **Сжимаем ягодицы**
- Руки широко в стороны
- Пульс верхней часть тела
- Для беременных: 4 пульса одной рукой, затем другой
- Подбородок вниз, чтобы обезопасить шею

Слой 3

- Стягиваем лопатки вместе
- Проработаем постральные мышцы
- Полетели. Пропускаем энергию по позвоночнику вниз до кончиков пальцев ног

МОСТ

Слой 1

- Перекат и встаем в Мост
- Стопы ближе к тазу
- Вдох, **сжимаем ягодицы** и поднимаем таз, сцепим руки вместе
- Для полного моста руки ближе к лицу и вытолкнуть себя вверх
- Добавим работу ног
- Колено к груди, выпрямляем ногу, сгибаем и опускаем на пол
- Таз на одном уровне
- Дышим
- Медленно опускаемся, сгибая обе руки, подбородок к груди

Слой 3

- В любой опции давите руками вниз и раскрывайтесь
- Ощутите сейчас силу и энергию в своем теле

СОВЕТЫ

Переходим к работе на спину, начиная с планки на предплечье и боковой планки. Мы развиваем силу с грацией и контролем.

Есть прекрасные продвинутые опции для участников. Полный мост фантастически сложен, в этом челлендж. Он требует силы в задних мышцах тела, а также подвижности в плечах. Для любой версии моста с опцией подъема колена давайте команду опускать стопу легко, сохраняя напряжение в ягодицах и ровное положение таза. Научите выходить из полного моста медленно, сгибая руки в локтях, чтобы аккуратно опустить голову.

Не забывайте о силе дыхания. Оно наполняет наши тела, помогает двигаться плавно, особенно в этих сложных позах. В случае сомнения, выдыхайте!

Опции для беременных: поза лошади с 4 пульсами каждой рукой и предложите будущим матерям по ходу беременности делать то, что им не доставляет дискомфорта.



08. СКРУЧИВАНИЯ



ФОКУС ТРЕКА

Получить пользу от глубокого расслабления мышц вокруг позвоночника в Скручиваниях лежа и в выпаде.

МУЗЫКА				УПРАЖНЕНИЕ	СЧ.
0:00	Intro	3x8	A	Поза ребенка ⇓Опция: Присед с предплечьями на бедрах	24
0:22	(Banjo)	7x8	B	Скручивания лежа на спине R (голова повернута L) ⇑Опция: R нога вверх L ноги ⇓Опция: Ноги вместе	56
1:07	I	(Banjo)	8½x8 C 3x	Радуга R рукой в L 8сч. R рукой полукруг по полу над головой 8сч.	48
			B	Остаться в Скручивании лежа R ⇑Опция: Выпрямить R ногу	20
2:08	V	Come to me	8½x8 B	Повтор Скручивания лежа на спине L	20
			C 3x	Радуга	48
3:08	I		7x8 B	Скручивания лежа на спине L	56
3:56	V	That tall grass	8½x8 D	Взявшись за ноги, перека	68
				Скручивание в выпаде на колене R , лицом L	
				⇓Опция: На колене, руки раскрыть	
				⇑Опция: На колене, руки в мольбе, локоть снаружи бедра	
				⇑Опция: Выпрямить стоящую сзади ногу ⇑Опция: Раскрыть руки	
4:55	I	(Banjo)	1x8	Разворот назад, лицом R	8
5:02	C	Ring like crazy	8½x8 D	Повтор Скручивания в выпаде на колене L , лицом R	68
				Закончить руки на полу, по бокам стопы	
				впередстоящей ноги	



08. THE STABLE SONG 6:08mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

СКРУЧИВАНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ, С РАДУГОЙ

Слой 1

- Поза ребенка
- Руки мягко опущены на пол и таз лежит на пятках
- Поднимемся в сидячее положение
- Обхватите себя на бедра и перекаат назад
- Руки раскрыты в стороны
- Вдох, дальнюю от меня ногу положите поверх ближней
- Выпрямляем позвоночник
- Выдох, пусть колени упадут на пол
- Разводим руки и прижимаем плечи равномерно к полу
- Дальнюю руку поднимаем и делаем полукруг через себя вперед
- Легкое касание пальцами
- Верхнюю ногу можно выпрямить

Слой 3

- Можно попробовать поднять голову и посмотреть на дальнюю руку
- Мягкое дыхание
- Снова полукруг и почувствуйте расслабление в теле
- На нужна подвижность в плечах
- Выдох и остаемся здесь
- Задержимся и позволим себе насладиться всей пользой от скручивания в области позвоночника

СКРУЧИВАНИЕ В ВЫПАДЕ НА КОЛЕНЕ

- Ноги к себе, снова перекаат в положение сидя, и встаем на четвереньки
- Ближней ко мне ногой шаг вперед в Выпад со скруч.
- Для беременных: поворот в другую сторону
- Попробуем позу мольбы со скручиванием
- Дальняя рука за ближнее колено, ладони прижаты друг к другу
- На вдохе поднимаем грудь
- На выдохе поворачиваем плечи
- Носок на пол и за счет силы в ноге сзади поднимем колено с пола

Слой 3

- Сжимаем бедра вместе, чтобы стабилизировать и выровнять таз
- Поднимемся выше, чтобы достичь большей длины
- Руку можно опустить вниз для устойчивости
- Найдите свой вариант
- Давите в пол, чтобы стоять уверенно
- В любой выбранной опции попробуйте вместе с дыханием скрутиться в позвоночнике

СОВЕТЫ

Этот красивый трек на скручивания дарит телу и душе ощущение мягкости и покоя, сосредоточьтесь на более тихом дыхании во всех слоях обучения, чтобы достичь этой цели.

В двух позах Скручивания в этом треке мы находим и передаем контрастные ощущения; сначала спокойное осознанное скручивание лежа с крутами над головой для подвижности плеч – здесь позвольте группе обратить всё свое внимание внутрь себе и обострить все свои чувства. Затем мы просто поднимаемся вверх в Выпад со скручиванием и позой мольбы, находим устойчивость в ногах, чтобы раскрыть руки и скрутиться в позвоночнике. Дайте все опции здесь, чтобы каждый смог найти свой индивидуальный путь и насладился им.



09. СКЛАДКА ВПЕРЕД



ФОКУС ТРЕКА

Дыхание для расслабления и вытягивания задней поверхности тела.

МУЗЫКА		УПРАЖНЕНИЕ		СЧ.
0:00		9x8	Поза пирамиды L ⇓Опция: руки на голени или бедра	72
0:48	I'll be now	9x8	Шаг - стопы вместе и снова в Позу пирамиды R	72
1:36	_ I really	3x8	Вытяжение во Flat Back (верх корпуса параллелен полу)	24
1:52	I'll be now	8x8	Присед хинди ⇓Опция: предплечья на бедра	64
2:34	Feeling love	4x8	Руки на полу сзади, сесть Поза трости - ноги широко	32
2:56	_ I really	3x8	Боковой наклон L	24
3:12	now	4x8	Боковой наклон R	32
3:33	now	8x8	Переход в Стретч приводящих - ноги широко	64
4:17		7x8	Вытянутая поза бабочки	56



09. SOFTLY 4:55mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

ПОЗА ПИРАМИДЫ

Слой 1

- Руки на пол
- Поза пирамиды
- Ближней ко мне ногой на метр назад
- Опустим пятку стоящей сзади ноги на пол
- Выравниваем таз
- Вдох и расслабление над передним бедром
- Нос к колену или голени
- Чуть согнем переднюю ногу в колене

Слой 3

- Собираем энергию в центр тела, чтобы выровнять таз и углубить стретч в задней части ног
- Остаемся и расслабляемся

FLAT BACK ВЫТЯЖЕНИЕ

Слой 1

- Шаг ногой - стопы вместе, вытяжение во Flat Back
- Руки к лодыжкам
- Плечи на одной линии с тазом
- Втягиваем живот

ПРИСЕД ХИНДИ

Слой 1

- Носки развернуты наружу
- Вдох, опускаем таз вниз в присед сумо, если вы предпочитаете этот вариант
- Или же еще ниже в полный присед
- Выдох - руки к области сердца
- Давим локтями в колени

Слой 3

- Тянем плечи назад и вниз к задним ребрам и раскрываем бедра и плечи еще больше

ПОЗА ТРОСТИ С БОКОВЫМ НАКЛОНОМ

Слой 1

- Руки за себя
- Опускаемся вниз
- Раскроемся вперед, разведем ноги широко
- Поза трости с широко разведенными ногами
- Поднимем седалищные кости вверх и назад
- Ноги согнуты или выпрямлены
- Добавим боковой наклон
- Нижняя рука к внутренней стороне ноги
- Стремимся к форме буквы С

Слой 3

- Найдем удобное положение и дышим
- Опустим нижнее плечо и расслабимся
- Давим обеими седалищными костями в пол, чтобы ощутить этот чудесный стретч

СТРЕТЧ ПРИВОДЯЩИХ - НОГИ ШИРОКО

Слой 1

- Поворачиваемся боком и перекаат вниз
- Согнем ноги в коленях и разведем стопы широко
- Возьмемся снаружи, изнутри или за большой палец
- Опускаем копчик вниз к полу

ВЫТЯНУТАЯ ПОЗА БАБОЧКИ

Слой 1

- Подошвы стоп прижаты друг к другу
- Колени остаются широко
- Согнем руки в локтях
- Руки над головой

Слой 3

- Дышим и расслабляемся
- Ощутите, как всё напряжение покидает наше тело

СОВЕТЫ

После полного расслабления с упором на плавные переходы и на течении дыхания, мы переходим с трека на складку вперед, который готовит нас к релаксации/медитации.

Поза пирамиды: дайте команды давить стопами в пол, особенно пятками, для красивого удлинения и вытяжения задней поверхности ног. Предлагая опции на выбор, максимально ясно и заранее, вы даете каждому участнику возможность найти это ощущение удлинения. Подготовьте позу трости с широко разведенными ногами и с длинной спиной, это поза станет идеальной основой для бокового наклона.

И наконец, закончим мы это занятие красивым стретчем лежа.



10. РЕЛАКСАЦИЯ/МЕДИТАЦИЯ

BEFORE DAWN 10:13mins



ФОКУС ТРЕКА

Дыхательная практика.

Сделайте глубокий вдох через нос, откройте рот и расслабьте лицо, челюсть и дальше вниз до самых плеч.

Нам нужно остаться в удобном положении – в вытянутой позе бабочки, или же руки вдоль тела или вытянув ноги.

Порой приятно поставить стопы на пол и свести колени вместе.

Порой приятно перекатиться на бок или даже сесть.

Не спешите, найдите положение, в котором вам хорошо... настолько комфортное, чтобы можно было отдохнуть. Немного пошевелитесь, приведите лопатки, если лежите на спине, затем вытяните тыльную сторону шеи и закройте глаза.

Снова сделайте глубокий вдох через нос, откройте рот и всё отпустите.

Ощутите те части тела, которые соприкасаются с полом. Просканируйте мысленно своё тело и расслабьтесь еще больше на следующем вдохе... а на выдохе растекитесь по полу....по-настоящему отпуская всё.

Постарайтесь остаться бодрствовать еще пару минут.

Это ваше время; станьте центром своего опыта, и пусть ваш опыт будет по-настоящему приятным прямо сейчас, в это время отдыха, и мы сегодня попрактикуем дыхание.

Прямо сейчас обратите свое внимание на дыхание. Где вы его ощущаете ярче всего в своем теле? Где вы чувствуете дыхание – в животе, груди или в кончике носа, откуда оно уходит и куда входит?

Обратите свое внимание к тому месту, где вы ощущаете дыхание, и задержите там свое внимание.

Качаясь на волнах вдоха и выдоха...

Качаясь на волнах вдоха и выдоха...

Расслабляясь с каждым вдохом и выдохом. Не пытайтесь изменить свое дыхание, не пытайтесь продлить его или сделать с ним что-нибудь – просто будьте с ним, качаясь на волнах вдоха и выдоха.

Не нужно ничего делать и никуда идти... просто быть здесь с дыханием...

Если мысли начинают блуждать, то это естественно, потому что такова природа нашего разума, примите это, поймите, что случилось в ваших мыслях и затем аккуратно верните ваши мысли снова к дыханию и качайтесь на волнах вдоха и выдоха опять.

Ощутите целостность дыхания, входящего и выходящего из нас...

Так мы практикуем наблюдение за нашим дыханием, присутствие здесь и сейчас... учимся присутствовать со всей живостью...

Заканчивая, сделайте глубокий вдох и выдох.

Постепенно откройте глаза.



BONUS

01. РАЗМИНКА ТАЙ-ЧИ



ФОКУС ТРЕКА

Единение тела и дыхания, наполнение позитивной энергией для подготовки к занятию.

МУЗЫКА			УПРАЖНЕНИЕ			СЧ.
0:05	Intro		2x8	Широкий ву-чи		16
0:16	V	I can hear	4x8	8x A	Круги L 2сч., R 2сч.	32
0:37	PC	Oh you	4x8	8x A ¹	Руки по кругу О/Н	32
0:58	C	Come now	4x8	8x B	Шаг - стопы на ширине таза Махи – поднять пятки, тянемся вверх 2сч. Мах вперед 2сч.	32
1:20	V	I can see	2x8	4x A	Широкий ву-чи Круги	16
1:30	PC	Oh you	4x8	4x A-A ¹	Круги 2x на высоте плеч, 2x О/Н	32
1:52	C	Come now	4x8	8x B	Махи	32
2:13	VB	I want love	4x8	4x A-A ¹	Круги	32
2:34	C	Come now	4x8	4x A ²	Круги – нижняя рука к полу	32
2:56	C	Come now	6x8	12x B	Махи	48



BONUS

01. TOGETHER 3:30mins

ТЕХНИКА и КОМАНДЫ

КРУГИ

Слой 1

- Шаг в сторону в Широкий ву-чи
- Стопы шире таза
- Толкаем колени наружу
- Копчик вниз
- Круги руками
- Поворот от талии
- Поворачиваем плечи
- Наполняем себя дыханием
- Рукой круг вверх
- Нижняя рука идет за верхней рукой
- Следующий уровень, от уровня груди и над головой

Слой 3

- Больше поворот от талии и плечами
- Мы начинаем плыть по течению, 2 в центре и 2 над головой
- Вдох и расслабление на выдохе
- Ощутите тепло в теле

МАХИ

Слой 1

- Стопы на ширине таза и махи
- Сгибаем ноги в коленях
- Втягиваем живот
- Поднимаем пятки и толкаем руки в небо

Слой 3

- Поднимаем пятки и растем вверх
- Вдох вверх и выдох
- Ощущаем положительную энергию и тепло, единство тела и дыхания

СОВЕТЫ

Приятный музыкальный опыт с приятными движениями для подготовки к занятию в стиле йоги – покажите это своим лицом и телом.

Две простые последовательности принесут энергию, подвижность и связь между дыханием и телом. Темп движения помогает нам согреться, давайте простые команды части тела и направления (BPD) и команды дыхания, не заглушая музыку и создавая ощущение, что впереди у нас много времени и впечатлений.

Последовательности движений повторяются трижды - это фантастическая возможность в каждом раунде фокусироваться на одном из 4 наших типов движений в тай-чи: дыхание, расслабление, согревание и фокусировка.

Насладитесь этой разминкой со своей группой!



МЫ ОДНА МЕЖДУНАРОДНАЯ СЕМЬЯ

Мы - международная семья лидеров, стремящихся к созданию здоровой планеты.

Мы бесстрашно вдохновляем других на раскрытие своих возможностей через любовь к фитнесу.

Физические упражнения - наше мировое движение.

И это движение сотрясает мир. Мы ломаем преграды предрассудков и позволяем людям наслаждаться пользой движения.

Миллионы из нас связаны ежедневно, вместе потеем. Музыка - у нас в душе. Она ведет нас и дарит нам страсть..

Что свое наследие, мы держим курс в будущее. Стремимся вдохновлять, вносить новое и делать всё, что в человеческих силах.

Мы искренне верим в то, что можем изменить мир.

Мы ЕДИНЫ.

НАШЕ ЗАЯВЛЕНИЕ О НАМЕРЕНИЯХ

Семья Les Mills состоит из фитнес-клубов, инструкторов и миллионов участников по всему миру.

Разделенные по географии, религии, расе, цвету и вере, мы объединены любовью к движению, музыке и стремлением вести здоровую жизнь для себя и планеты.

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

При выборе ролевых моделей, музыки и движений мы отражаем и показываем все культуры, стремясь расширить культурный кругозор.

Мы также знаем, что принятое в одном контексте, может казаться неприемлимым для других, и мы стараемся выходить из таких ситуаций с максимальным уважением к каждому.

Отбор, лицензирование и наложение хореографии на верную музыку - тяжелая задача! Мы анализируем музыку и стараемся избегать слов и отсылок, которые могут обидеть. По мере возможности, мы предлагаем альтернативный трек (в конце трек-листа) на замену.

Мы рады открытому общению с нашей международной семьей, так что все расхождения во мнениях учитываются и принимаются к сведению. Мы здесь, наши двери открыты, мы готовы слушать и учиться.

Прежде всего, мы страстно хотим дарить меняющий жизни фитнес-опыт всегда, везде и каждому.

