

A MATTEXP ORIGINAL SERIES

YOGA



MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 12 YOGA: SUN SALUTATION A (strength foundations))

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
MOBILITY ROUTINE seated crossed legs reach seated crossed legs side band seated crossed legs twist arms rotations ELASTICITY ROUTINE Baby dog bounce Low lunge bounce	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
	2	30 rep each movement	NO	

MAIN WORK	
MOVEMENT	NOTES
TEACHING	
EKAM allungamento verso l'alto	INSPIRO Rotazione esterna spalle, elevazione, allungamento colonna
FORWARD FOLD attivazione catena posteriore	ESPIRO Pinta indietro delle anche, mantenere allungamento colonna e arti superiori, flettere leggermente le ginocchia se necessario per ingaggiare correttamente la muscolatura delle gambe
JUMP BACK ingaggio core e spinta spalle	INSPIRO + HOLD elevazione / protrazione scapolare nella transizione, braccia tese in spinta, palmo bene aderente al pavimento
CHATURANGA posizionamento scapolare	ESPIRO scendere mantenendo spalla e gomito a 90 gradi e l'attivazione della muscolatura. Discesa lenta e controllato
UPWARD FACING DOG TRANSITION pressare in estensione	INSPIRO enfatizzare espansione toracica, mantenendo le scapole retratte e depresse, glutei attivi, anche estese
DOWNWARD FACING DOG TRANSITION Allungamento in spinta	ESPIRO elevazione rotazione esterna spalla, contro rotazione con avambraccio, mani aderente al pavimento. Spingere con le spalle e allungare la colonna. Non forzare i talloni a terra ed eventualmente flettere leggermente le ginocchia
WARRIOR I Radicamento	INSPIRO coscia anteriore parallela al pavimento, spinta verso l'esterno del ginocchio flessa. Gamba posteriore tesa, rotazione esterna anca, spinta del margine esterno del piede a terra.
BREATH BREAKDOWN connessione movimento - respiro	Mettere in sequenza le posizioni focalizzandosi transitare da una posizione all'altra mantenendo la connessione corretta con il respiro
FULL SEQUENCE	
FULL SUN SALUTATION	Eseguire da 5 a 12 round completi del saluto al sole

RELAXATION
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
SIDE BELLY TWIST
RECLINED BOUND ANGLE
CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 20 YOGA: SUN SALUTATION A (strength foundations) 2.2

WARM UP				
EXERCISE	SETS	REPS / TIME	REST	NOTES
MOBILITY / PREPARATION				
MOBILITY ROUTINE seated crossed legs reach seated crossed legs side band seated crossed legs twist arms rotations ELASTICITY ROUTINE Baby dog bounce Low lunge bounce	1	5 rep per side	NO	Eseguire le routine in sequenza valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità
	2	30 rep each movement	NO	

MAIN WORK	
MOVEMENT	NOTES
TEACHING	
A1: EKAM allungamento verso l'alto A2: FORWARD FOLD attivazione catena posteriore	INSPIRO Rotazione esterna spalle, elevazione, allungamento colonna ESPIRO Pinta indietro delle anche, mantenere allungamento colonna e arti superiori, flettere leggermente le ginocchia se necessario per ingaggiare correttamente la muscolatura delle gambe
B1: JUMP BACK ingaggio core e spinta spalle B2: CHATURANGA posizionamento scapolare	INSPIRO + HOLD elevazione / protrazione scapolare nella transizione, braccia tese in spinta, palmo bene aderente al pavimento ESPIRO scendere mantenendo spalla e gomito a 90 gradi e l'attivazione della muscolatura. Discesa lenta e controllato
C1: UPWARD FACING DOG TRANSITION pressare in estensione C2: DOWNWARD FACING DOG TRANSITION Allungamento in spinta	INSPIRO enfatizzare espansione toracica, mantenendo le scapole retratte e depresse, glutei attivi, anche estese ESPIRO elevazione rotazione esterna spalla, contro rotazione con avambraccio, mani aderente al pavimento. Spingere con le spalle e allungare la colonna. Non forzare i talloni a terra ed eventualmente flettere leggermente le ginocchia
D: WARRIOR I Radicamento vinyasa tra i due lati	INSPIRO coscia anteriore parallela al pavimento, spinta verso l'esterno del ginocchio flesso. Gamba posteriore tesa, rotazione esterna anca, spinta del margine esterno del piede a terra.
BREATH BREAKDOWN connessione movimento - respiro	Mettere in sequenza le posizioni focalizzandosi transitare da una posizione all'altra mantenendo la connessione corretta con il respiro
FULL SEQUENCE	
FULL SUN SALUTATION A	Eseguire da 3 a 5 round completi del saluto al sole
FULL SUN SALUTATION B	Eseguire da 3 a 5 round completi del saluto al sole

RELAXATION
RESTORING focus sul respiro, spendere 60 secondi nella postura di rilassamento
SIDE BELLY TWIST
RECLINED BOUND ANGLE
CORPSE

MATTEXP LIVE PROGRAM

SPECIAL 68 YOGA: VINYASA SEQUENCE A

WARM UP					
MOBILITY / PREPARATION					
KNEELING NECK CIRCLES	5 rep	Eseguire le routine in sequenza			
SEATED CROSSED LEGS REACH / SIDE BEND / TWIST	5 rep	valutare la possibilità di soffermarsi per più o meno tempo su un esercizio facendo ripetizioni extra secondo necessità			
SQUAT ISO HOLD	5 rep				
PRIMING THE FLOW					
SHIN BOX TO SHOULDER BRIDGE ROTATION	passare dalla posizione di squat, allo shin box, al bridge completando il cerchio completo				
SEATED SPINAL TWIST	dalla posizione di shin box distendere la gamba davanti ed eseguire sei piegamenti dinamici				
SPIRAL FLOOR ROTATIONS LOWER + UPPER	sfruttare il movimento dinamico a spirale per rilasciare le tensioni in tutto il corpo				
SPINAL FLOOR BODY ROTATIONS	sfruttare il movimento dinamico a spirale per rilasciare le tensioni in tutto il corpo				
MAIN ELEMENTS					
TEACHING ELEMENTS					
LOW LUNGE	3 set 5 rep	-ginocchio gamba dietro a terra, spingere dorso del piede e tibia a verso il tappetino; -creare attrito con pianta del piede anteriore e trazionare il corpo attivando bicipite femorale; -creare allungamento verso l'alto ricercando massima estensione toracica e affondo in avanti.			
HALF SPLIT	3 set 5 rep	-sedersi sul tallone mantenendo la colonna in allungamento e allineamento; -creare attrito con le dita sul tappetino e creare attivazione dorsale isometrica; -contrarre quadricipite gamba avanti e spingere forte il tallone nel pavimento			
CRESCENT LUNGE	3 set 5 rep	-trasferire il peso del corpo in avanti allineando colonna e gamba posteriore mantenendola tesa; -ginocchio sollevato spingere piede dietro a terra e generare trazione / affondo con la gamba davanti; -ricercare la massima estensione toracica allungandosi verso l'alto con le braccia e poi indietro;			
SEQUENCING					
FULL SEQUENCE					
completare dai 3 ai 5 cicli completi per lato eseguendo i movimenti in connessione con il respiro					
1 STANDING EKAM inhale	2 FORWARD FOLD exhale	3 LENGTHENING inhale	4 FOLD AND PRESS hold	5 JUMP/STEP BACK CHATURANGA hold + exhale	6 UPWARD FACING DOG inhale
7 DOWNWARD FACING DOG exhale	8 LEG UP inhale	9 STEP INTO LOW LUNGE exhale	10 LOW LUNGE EXTENSION inhale	11a HALF SPLIT exhale	11b HALF SPLIT extra breath cycle
12 CRESCENT LUNGE inhale	13 CHATURANGA exhale	14 UPWARD FACING DOG inhale	15a DOWNWARD FACING DOG exhale	15b DOWNWARD FACING DOG extra breath cycles	16 JUMP FORWARD inhale + hold
17 LANDING FORWARD exhale	18 LENGTHENING inhale	19 FOLD exhale	20 RAISE UP EXTEND inhale	21 SAMASTHITI exhale	REPEAT THE CYCLE
RESTORING					
RESTORING / RELAXATION					
focus sul respiro, spendere 120 secondi in ogni postura di rilassamento					
SUPPORTED RECLINED BOUND ANGLE - SIDE BELLY TWIST - CORPSE					