

LA MAGNIFIQUE SÉQUENCE DE LA GRAINE DORÉE

La Graine Dorée : Conçue par Paul et Suzee Grilley, cette belle séquence fluide est réalisée debout, ce qui peut aider à raidir et à stabiliser les hanches et les jambes. (N'hésitez pas à l'utiliser à tout moment, pas seulement à la fin d'une pratique de Yin Yoga – peut-être en remplacement des Salutations au Soleil.) Idéalement, chaque mouvement se fait soit sur une inspiration, soit sur une expiration.

Pour commencer, tenez-vous debout avec les pieds écartés d'environ 90 centimètres, les orteils légèrement pointés vers l'extérieur, les bras sur le côté (fig. 3.20).

1. *Inspirez* en faisant un demi-cercle pour monter les bras au-dessus de votre tête.
2. *Expirez* en poussant vos paumes vers les côtés de la pièce, en tournant vos pieds. Accroupissez-vous plus bas tout en ramenant les genoux en arrière afin qu'ils pointent vers les orteils. Vous êtes dans la position de la Déesse (fig. 3.21).
3. *Inspirez*, en ramenant vos doigts sur vos épaules, avec vos jambes toujours en Déesse.
4. *Expirez* en tendant vos jambes, redressant vos pieds et en vous penchant pour ramener les mains au sol ou sur un bloc si le sol est trop loin.
5. *Inspirez* en faisant une torsion vers la gauche, en levant votre main gauche vers le ciel, avec la main droite qui pousse vers le bas (fig. 3.22).
6. *Expirez* lorsque vous changez de côté : placez votre paume gauche sur le sol ou un bloc.
7. *Inspirez* en faisant une torsion vers la droite, en levant votre main droite vers le ciel, la main gauche au sol.

POUR CONTINUER À DÉCOUVRIR LA
SÉQUENCE, REGARDER EN 3^{ÈME}
DE COUVERTURE.



Figure 3.20



Figure 3.21



Figure 3.22



Figure 3.23



Figure 3.24

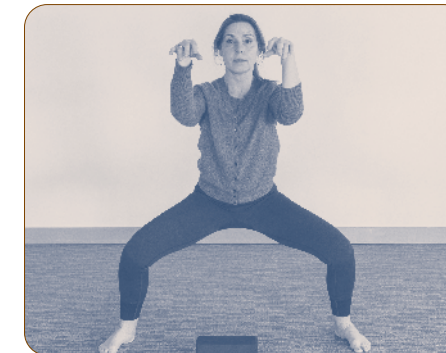


Figure 3.25

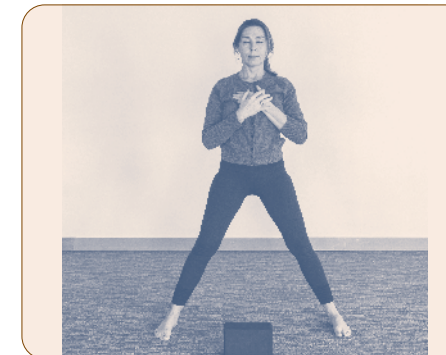


Figure 3.26

CONTINUEZ À DÉCOUVRIR LA SÉQUENCE DE LA GRAINE DORÉE

8. *Expirez* en amenant les deux mains au sol. Tournez les paumes vers le haut, le bout des doigts se touchant et accroupissez-vous pour que vos hanches soient de la même hauteur que vos épaules (fig. 3.23).
9. *Inspirez* en vous remettant debout, tendez les jambes et amenez vos mains au niveau du cœur, en gardant les paumes tournées vers le haut et le bout des doigts qui se touche.
10. *Expirez* en vous accroupissant (Déesse à nouveau). En gardant le bout des doigts joints, tournez les paumes pour faire face au ciel et poussez vos mains haut au-dessus de vous.
11. *Inspirez* tout en tendant les jambes, et tenez-vous debout bien droit avec les bras encore au-dessus de votre tête.
12. *Expirez* en vous repliant en Oiseau Plongeur : la tête vers le sol mais les bras en l'air derrière votre dos, comme des ailes (fig. 3.24).
13. *Inspirez* jusqu'au Cheval à Bascule : accroupissez-vous mais levez les bras devant vous, les coudes pliés, les poignets détendus, comme si vous teniez les rênes d'un cheval (fig. 3.25).
14. *Expirez* en vous repliant en Oiseau Plongeur.
15. *Inspirez* en vous redressant, les genoux souples (très légèrement pliés), les bras levés devant vous, également souples, les poignets détendus, jusqu'à ce que les jambes soient tendues et vos bras au-dessus de votre tête.
16. *Expirez* en repliant vos ailes : faites un cercle avec vos mains pour les ramener au centre du cœur (fig. 3.26). Faites une pause durant une respiration complète et recommencez. Quatre cycles peuvent suffire, mais vous pouvez décider ce qui est approprié.