

## Nabhi kriya



1) Extensions des jambes alternées. 10 minutes.  
Allongé sur le dos, inspirez et levez la jambe droite tendue à 90°. Expirez et baissez-la. Répétez avec la jambe gauche. Continuez en alternance, en respirant profondément et puissamment,

Cet exercice agit sur l'appareil digestif inférieur.



2) Extensions des jambes. 5 minutes.  
Levez immédiatement les deux jambes tendues à 90° sur l'inspiration, et baissez-les sur l'expiration. Pour plus d'équilibre et d'énergie, levez les bras tendus, paumes face à face.

Cet exercice agit sur le système digestif supérieur et sur le plexus solaire.



3) Genoux contre poitrine. 5 minutes.  
Pliez les genoux sur la poitrine et encerclez-les avec vos bras, la tête reposée sur le sol. Détendez-vous dans cette position.

Cet exercice élimine les gaz et relaxe le cœur.



4) Démarrez comme en position 3. Inspirez, dépliez les bras tendus latéralement pour les poser sur le sol, et tendez les jambes devant à un angle de 60° par rapport au sol. Expirez et revenez à la position de départ. Recommencez et continuez 15 minutes.

Rechargez et champ magnétique et stimule le centre abdominal.



5) Extensions des jambes. Allongé sur le dos, repliez le genou gauche sur la poitrine, maintenez-le en position à l'aide des deux mains. Tendez la jambe droite à 90°, puis abaissez-la à un rythme rapide ; la jambe se lève sur l'inspiration et se baisse sur l'expiration 1 minute. Répétez ce cycle encore une fois.

Ajuste les hanches et la région lombaire.



6) Flexions avant. Debout et droit, levez les bras tendus au-dessus de la tête, appuyés contre les oreilles, et étirez les doigts en arrière de sorte que les paumes soient face au ciel ou au plafond. Expirez, penchez-vous en avant pour toucher le sol, les bras toujours tendus contre les oreilles, et inspirez, relevez-vous, très lentement et en respirant profondément. Sur l'expiration, tirer le mul bhand. Continuez lentement 2 minutes, puis plus rapidement 1 minute.

Pour le liquide céphalo-rachidien et l'aura

7) Relaxation profonde ou méditation 10 à 15 minutes.

COMMENTAIRES :

Le terme nabhi se rapporte au plexus nerveux autour du nombril. Cette série vise à développer la force du centre abdominal. Les durées mentionnées sont pour des élèves qui sont à un stade avancé de leur pratique. Pour des débutants, commencez par faire les exercices les plus longs 3 à 5 minutes. Ensemble, ces exercices renforcent rapidement la région abdominale et activent la force du troisième chakra.

Aquarian Teacher ;