

Nabhi Krija

1. **Naprzemienne Unoszenie Nóg.** Leżąc na plecach, weź wdech i unieś prawą nogę do kąta 90 stopni. Wydech i opuść ją. Powtórz to samo z lewą nogą. Kontynuuj naprzemienne podnoszenie nóg z głębokim silnym oddechem przez **10 minut**.

To ćwiczenie działa na dolną część układu trawiennego.

2. **Unoszenie Nóg.** Bez zatrzymywania się podnoś obie nogi do kąta 90 stopni na wdechu i opuszczaj je na wydechu. Dla lepszej równowagi i energii ręce trzymaj wyciągnięte prosto do góry, z dłońmi skierowanymi wewnątrz do siebie. **5 minut**.

To ćwiczenie działa na górną część układu trawiennego i splot słoneczny.

3. **Kolana do piersi.** Zegnij kolana i przyciągnij je do piersi ramionami i pozwalając głowie rozluźnić się do tyłu. Odpoczywaj w tej pozycji przez **5 minut**.

To ćwiczenie eliminuje gazy i rozluźnia serce.

4. Zaczynając od pozycji 3, weź wdech, otwórz ramiona prostując je na boki do podłoża i wyciągnij wyprostowane nogi do kąta 60 stopni. Zrób wydech i powróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj kontynuując przez **15 minut**.

To ćwiczenie ładuje pole magnetyczne i otwiera ośrodek pępka.

5. **Unoszenie Nogi.** Leżąc na plecach przysuń lewe kolano do piersi, przyciągnij je ramionami i energicznie unieś prawą nogę w górę do 90 stopni i opuść, wdychając z ruchem do góry i wydychając przy ruchu na dół przez **1 minutę**. Zamień nogi i powtarzaj przez **1 minutę**. Powtórz jeszcze raz cały cykl.

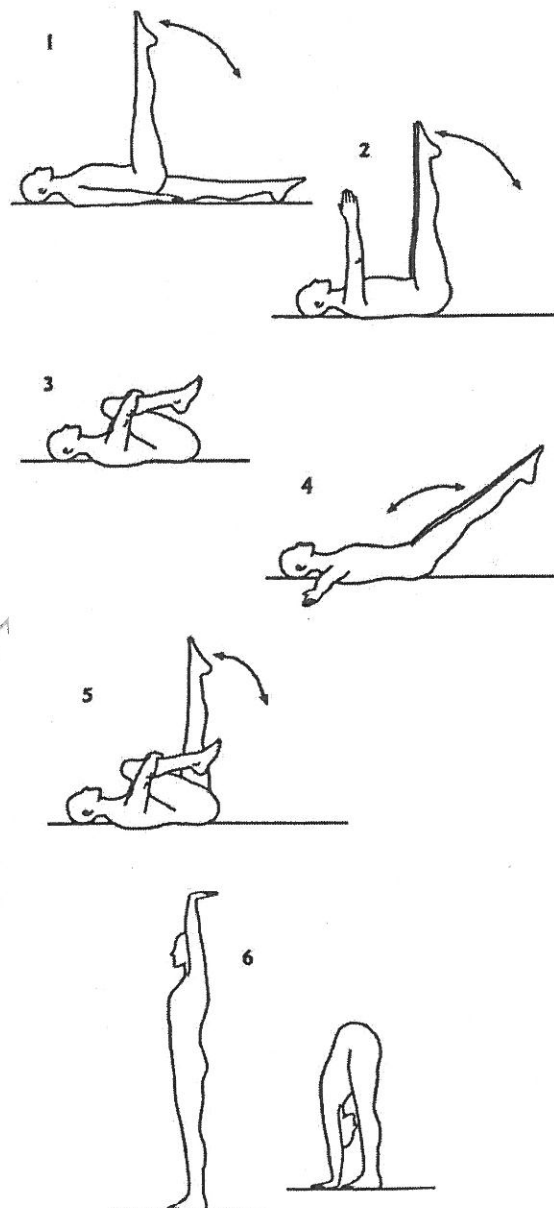
To ćwiczenie ustawia biodra i dolną część kręgosłupa.

6. **Skłony Do Przodu.** Stań prosto, unosząc ręce nad głowę, obejmując nimi uszy i wygnij palce do tyłu aż wnętrza dłoni będą zwrócone do nieba czy sufitu. Wydychając pochylaj się do przodu by dotknąć dłońmi podłoża, utrzymując ręce wyprostowane i obejmujące uszy, wdychając unos się do góry bardzo powoli z głębokim oddechem. Podczas wydechu zastosuj *mulbandh*. Kontynuuj w wolnym tempie przez **2 minuty**, a następnie bardziej energicznie przez **1 minutę**.

To ćwiczenie działa na całość płynu rdzeniowego i aurę.

7. Rozluźnij się całkowicie lub medytuj przez **10-15 minut**.

Nabhi odnosi się do splotu nerwowego wokół punktu pępka. Te zestaw ćwiczeń skupia się na rozwijaniu siły punktu pępka. Podane czasy dotyczą zaawansowanych uczniów. Zaczynając praktykę, rozpocznij od 3-5 minut przy dłuższych ćwiczeniach. Łącznie, te ćwiczenia szybko budują dobrą formę obszaru brzuch i uaktywniają siłę Trzeciej Czakry.



KOMENTARZ: