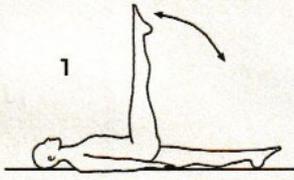


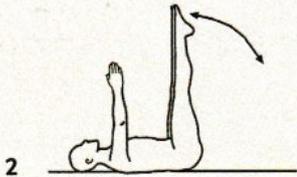
NABHI – KRIYA

NABHI KRIYA



1) **Abwechselndes Heben der Beine.** Leg dich auf den Rücken, atme ein und hebe das rechte Bein gestreckt auf 90° an. Beim Ausatmen senke es. Danach hebe mit dem Einatmen das linke Bein gestreckt auf 90° an und senke es beim Ausatmen. Setze das abwechselnde Heben der Beine für **10 Minuten** fort, atme kraftvoll.

Die Übung wirkt auf den unteren Bereich des Verdauungssystems.



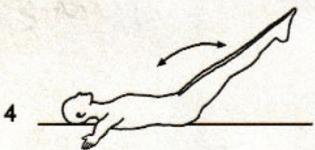
2) **Heben beider Beine.** Ohne Pause hebe jetzt mit dem Einatmen beide Beine auf 90° an und senke sie mit dem Ausatmen wieder ab. Zur Unterstützung der Balance und der Energie strecke die Arme während der Übung im Winkel von 90° nach oben, die Handflächen weisen zueinander. **5 Minuten.**

Die Übung wirkt auf den oberen Verdauungsbereich und den Solarplexus.



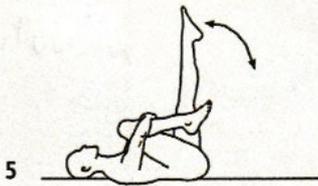
3) **Die Knie an die Brust.** Beuge die Knie und umfasse sie vor der Brust fest mit den Armen; Kopf und Rücken entspannen auf dem Boden. Ruhe in dieser Position **5 Minuten** lang.

Die Position beseitigt Gase und entspannt das Herz.



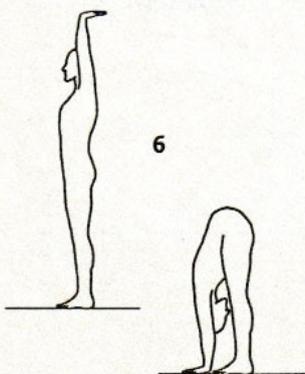
4) Ausgehend von Position 3 atme ein, öffne die Arme, strecke sie seitlich auf dem Boden aus und strecke die Beine im 60° -Winkel hoch. Atme aus und kehre in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole die Bewegung **15 Minuten** lang.

Die Übung stärkt das Magnetfeld und öffnet das Nabelzentrum.



5) **Heben eines Beines.** Bleibe auf dem Rücken liegen, ziehe das linke Knie vor die Brust und umfasse es mit beiden Händen. Hebe das rechte gestreckte Bein auf 90° und senke es wieder. Mache schnelle Bewegungen. Beim Einatmen heben, beim Ausatmen senken. Setze diese Bewegung **1 Minute** lang fort. Wechsle dann zur anderen Seite und wiederhole **1 Minute**. Danach wiederhole den gesamten Zyklus ein weiteres Mal.

Dieses Set korrigiert die Hüften und den unteren Teil der Wirbelsäule.



6) **Vorwärtsbeugen.** Stelle dich aufrecht hin und strecke die Arme über den Kopf, die Oberarme eng an den Ohren. Strecke die Finger nach hinten, so dass die Handflächen zum Himmel oder zur Decke weisen. Beuge dich mit der Ausatmung nach vorn, bis die Handflächen auf dem Boden liegen, die Oberarme bleiben dabei im Kontakt mit den Ohren. Atme ein und richte dich sehr langsam und tief atmend auf. Beim Ausatmen ziehe Mulbandh. Wiederhole in langsamen Tempo **2 Minuten** lang. Mit erhöhtem Tempo **1 weitere Minute**.

Diese Übung wirkt auf die gesamte Rückenmarksflüssigkeit und die Aura.

7) Entspanne dich vollkommen oder meditiere **10–15 Minuten** lang.

Kommentar:

„Der Begriff Nabhi bezieht sich auf das in der Nabelgegend gelegene Nervengeflecht. Ziel des Sets ist es, die Kraft des Nabelpunkts zu entwickeln. Die angegebenen Zeiten sind für fortgeschrittene SchülerInnen gedacht. Anfangs sollten die langen Übungen auf 3–5 Minuten begrenzt werden. In ihrer Gesamtheit bringen die Übungen den Bauch schnell in Form und aktivieren die Energie des 3. Chakras.“ YOGI BHAJAN