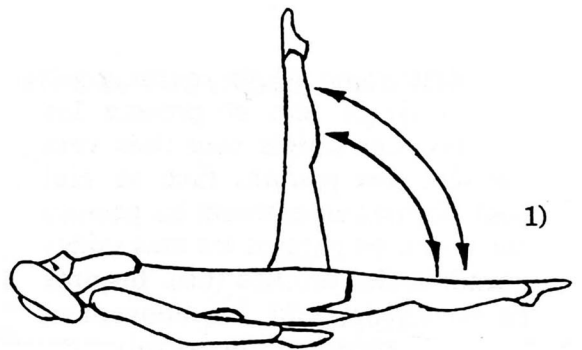


NABHI KRIYA

(Yogi Bhajan 6/71)

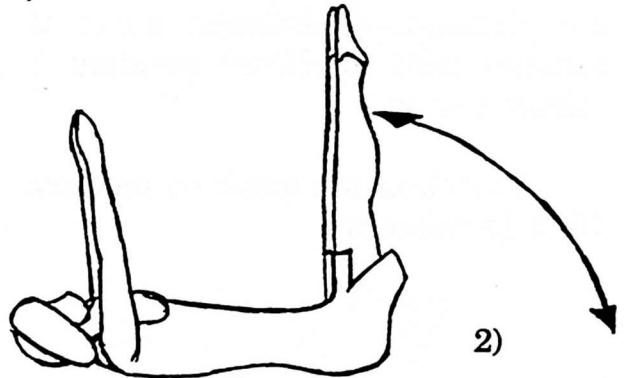
1) Allongé sur le dos, inspirez en montant la jambe droite à 90°, expirez en l'abaissant. Changez de jambe et recommencez. Continuez ainsi 10 minutes avec une respiration profonde et puissante.

(5 à 10 m n)



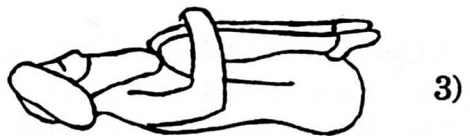
2) Sans vous arrêter, montez les deux jambes à 90° sur l'inspiration et abaissez-les sur l'expiration. Tendez les bras vers le ciel, les paumes espacées de la largeur des épaules, et face à face. Gardez les bras bien raides pour équilibrer l'énergie. Continuez 5 minutes.

(3 à 5 m n)



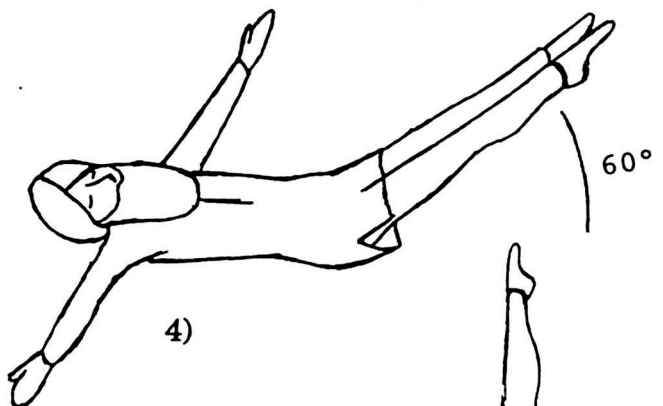
3) Amenez les genoux sur la poitrine, encerclez-les avec les bras. La tête reste sur le sol. Relaxez-vous dans la posture.

(3 m n)

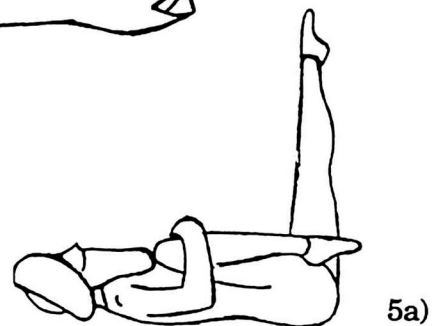


4) Dans la même position, inspirez en ouvrant les bras tendus de chaque côté, tout en étendant les jambes devant vous à 60°. Expirez en revenant à la posture initiale. Continuez 5 minutes.

(3 à 5 m n)

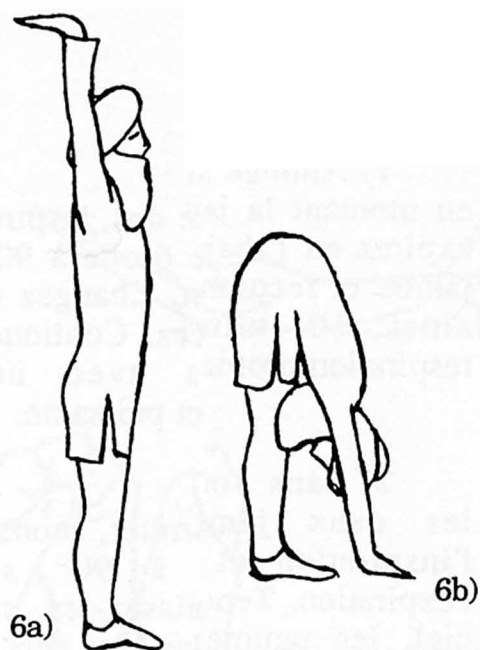


5) Allongé sur le dos, amenez le genou gauche sur la poitrine et encerclez-le avec vos bras (5a). Commencez à lever à 90° et à abaisser la jambe tendue, en inspirant en haut et en expirant en bas (5b). Continuez 1 minute puis changez de jambe. Recommencez le cycle encore une fois.



6) Debout, levez les bras au-dessus de la tête et pressez les oreilles. Les doigts sont tirés vers l'arrière, les paumes face au ciel (6a). Expirez en amenant les paumes sur le sol, en gardant les bras raides encadrant les oreilles (6b). Inspirez en vous redressant. Le mouvement est très lent et la respiration profonde. Tirez le mulband en fin d'expiration. Continuez ainsi 2 minutes puis accélérez pendant 1 minute encore.

7) Relaxation totale ou méditez 10 à 15 minutes.



COMMENTAIRES : Cette série travaille à développer la force du centre du nombril. Les temps indiqués pour chaque exercice sont pour des étudiants avancés. Pour commencer cette série, ne dépassez pas 3 à 5 minutes pour les exercices les plus longs.

L'exercice N°1 est pour les voies digestives inférieures. L'exercice N°2 est pour les voies digestives supérieures et le plexus solaire. L'exercice N°3 élimine les gaz et relaxe le coeur. L'exercice N°4 charge le champ magnétique et ouvre le centre du nombril. L'exercice N°5 ajuste les hanches et le bas de la colonne vertébrale, et l'exercice N°6 est pour la colonne vertébrale, le liquide céphalo-rachidien et l'aura. Cette série permet de remettre rapidement d'aplomb la zone abdominale.