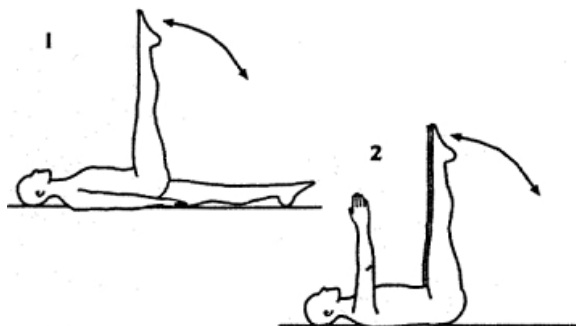
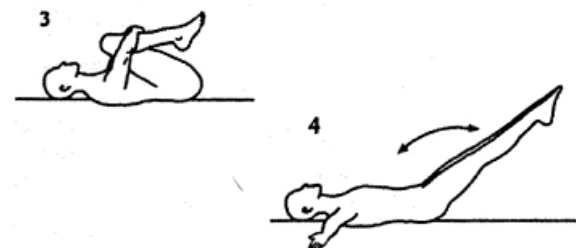


Nábi krija

1) **Váltott lábemelés.** Háton fekvő belégzés, emeld a lábad 90 fokra, majd kilégzés közben engedd le. Ismételd meg a bal lábaddal. Folytasd a váltott lábemelést erőteljes, mély lélegzéssel **10 percig**. Ez a gyakorlat az alsó emésztőszervekre van kedvező hatással.



2) **Lábemelés.** Megállás nélkül emeld mindkét lábad 90 fokra belégzés közben, majd engedd le kilégzés közben. A kiegyensúlyozottság és energiafejlés érdekében tartsd a karokat egyenesen felnyújtva, a tenyerek egymással szemben, végezd **5 percig**.



Ez a gyakorlat a felső emésztő szerveket és a napfonatot erősíti.

3) **Térd a mellkasodhoz.** Hajlítsd be a térded és szorítsd a mellkasodhoz a karoddal, a fejed engedd hátra. Lazíts ebben a helyzetben **5 percig**.

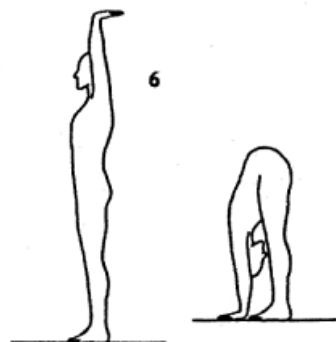
Ez a gyakorlat csökkenti a bélgáz-képződést és ellazítja a szívet.

4) A 3-as pozícióból folytatva lélegezz be, tárd szét a karod egyenesen oldalra, fektesd a talajra, nyújtsd ki a lábad 60 fokban. Kilégzés közben térj vissza kiinduló helyzetbe. Ismételd és folytasd **15 percig**.



Ez a gyakorlat feltölti a mágneses mezőt és megnyitja a köldök központot.

5) **Lábemelés háton.** Húzd fel a bal térded a mellkasodhoz, tartsd ott két kézzel, és gyorsan emeld fel a jobb lábad 90 fokra, majd engedd le, emelés közben belégzés, leeresztés közben kilégzés, végezd **1 percig**. Váltott lábbal folytasd **1 percig**. Ismételd meg az egész ciklust még egyszer. Ez a gyakorlatsor beállítja a csípőt és a gerinc alsó részét.



6) **Törzshajlítás előre.** Állj egyenesen, emeld a karjaid a fejed fölé és szorítsd a füleidre. Hajlítsd hátra az ujjaidat úgy, hogy a tenyerek az ég vagy a mennyezet felé nézzenek. Kilégzés közben hajolj előre, és érintsd meg a talajt, a karokat kiegyenesítve közrefogják a füleket. Belégzés közben egyenesedj fel nagyon lassan, mély lélegzéssel. Kilégzéskor mulabanda. Végezd lassan **2 percig**, majd gyorsabban **1 percig**. Ez a gyakorlat a teljes gerincfolyadékra és az aurára van kedvező hatással.

7) Lazulj el teljesen, vagy meditálj **10-15 percig**.

MEGJEGYZÉSEK:

A nábi a köldökpont körüli idegfonatra utal. Ez a gyakorlatsor a köldökpont erősítésére összpontosít. A megadott időtartamok haladó tanulóknak vonatkoznak. A gyakorlás megkezdéséhez kezd 3-5 perccel a hosszabb gyakorlatoknál. E gyakorlatok hamar jó formába hozzák a hasi területeket és aktiválják a harmadik csakra erejét.