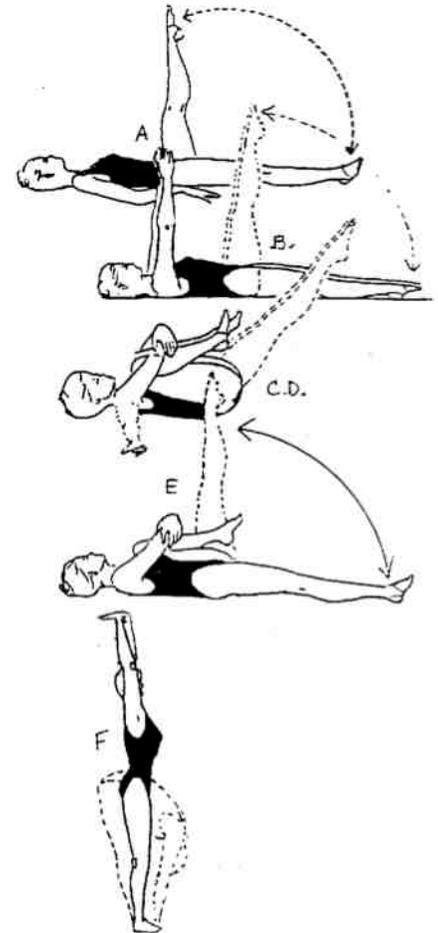


Nabhi Kriya

Yogi Bhajan, Juni 1971

- A. Auf dem Rücken liegend einatmen und dabei das rechte Bein auf 90° ausgestreckt anheben, ausatmen und das Bein wieder senken. Dann dasselbe mit dem linken Bein. Wiederhole dies abwechselnd links – rechts mit tiefem, kraftvollem Atem für 10 Minuten.
- B. Fahre aus Übung A ohne Pause für weitere 5 Minuten fort. Hebe beide Beine auf 90°, atme ein und senke sie wenn du ausatmest. Die Arme werden ebenfalls gerade nach oben gestreckt, die Handflächen zeigen zueinander, um Balance und Energie zu geben.
- C. Ziehe die Knie an und umklammere sie mit den Armen vor dem Brustkorb. Der Kopf kann entspannt liegen. Entspanne dich in dieser Position für 5 Minuten.
- D. Bleibe in der Position C und atme ein. Öffne die Arme zur Seite bis auf den Boden und strecke die Beine auf 60°. Atme aus und komme wieder in die Originalposition. Wiederhole dies für 15 Minuten. (C & D sind die Pavan Sodan Kriya)
- E. Weiterhin auf dem Rücken liegend ziehe das linke Knie an den Brustkorb und umklammere es mit beiden Händen. Das rechte Bein wird kraftvoll auf 90° angehoben. Wie zuvor auch beim Einatmen anheben und beim Ausatmen senken. Führe dies eine Minute durch und wechsele die Beine. Danach führe den ganzen Zyklus noch einmal durch.
- F. Stehe gerade und strecke die Arme dicht an den Ohren über dem Kopf aus. Drücke deine Finger nach hinten, so daß deine Handflächen Richtung Himmel zeigen. Atme aus wenn du nach vorne streckst bis du den Boden berührst. Lasse die Arme dicht an den Ohren und gerade. Komme beim Einatmen wieder hoch. Atme sehr langsam und tief, führe beim Ausatmen Mulbhand durch. Wiederhole dies 2 Minuten und dann noch eine Minute schnell und kraftvoll.
- G. Entspanne dich oder meditiere für 10 bis 15 Minuten.



Dieses Set fördert besonders die Kraft des Nabelpunktes. Die Zeiten sind für fortgeschrittene Schüler. Anfänger sollten mit 3 – 5 Minuten für die längeren Übungen beginnen.

- A - wirkt auf den unteren Verdauungstrakt.
- B - auf den oberen Verdauungstrakt und den Solar Plexus.
- C - eliminiert Gase und entspannt das Herz
- D - lädt das magnetische Feld auf und öffnet das Nabelzentrum
- E - richtet die Hüften und untere Wirbelsäule.
- F - ist für die gesamte Wirbelsäule, die Rückenmarksflüssigkeit und die Aura

Zusammen bringen diese Übungen den Unterleib und Bauch schnell in Form.

Einatmen = **anheben** konzentriere dich auf die Silbe **SAT**
Ausatmen = **senken** konzentriere dich auf die Silbe **NAM**

A –	10 Minuten
B –	5 Minuten
C –	5 Minuten
D –	15 Minuten
E –	4 x 1 Minute
F –	2 Min. langsam 1 Min. schnell
G –	10 – 15 Minuten