

## CENTRE DU NOMBRIL

?



1) Posture du chameau Vous pouvez vous préparer avant de faire cet exercice en échauffant le bas de la colonne vertébrale.

Lorsque le bas du dos est chaud et souple, asseyez-vous sur les talons. Attrapez vos chevilles. Montez le bassin en cambrant les reins et laissez pendre la tête vers l'arrière.

Respiration du feu pendant 3 min  
puis inspirez, tenez quelques secondes, expirez et revenez lentement vous asseoir sur les talons.



Contre-position: la pince avant (assis jambes tendues, attrapez vos orteils et détendez-vous quelques minutes ainsi).

Cet exercice est pratiqué dans de nombreux nabhi Kriyas. Il est excellent à pratiquer par lui-même. Après l'avoir fait, rappelez-vous de le faire suivre d'une contre posture. Plusieurs variations sont possibles avec cet exercice.

Vous pouvez le pratiquer avec une respiration longue et profonde. Il peut être aussi pratiqué avec la tête redressée et le regard dirigé vers le nombril. Si vous voulez réellement maîtriser les effets de cet exercice, augmentez graduellement le temps jusqu'à 31 minutes.



2) Posture du berceau

Posture du berceau : assis sur les talons, étendez vous sur le dos. Placez les paumes des mains sur le sol, sous les épaules. Poussez modérément en levant le nombril pour amener le sommet du crâne en contact avec les pieds afin de former un cercle.

Respiration du feu, 3 - 5 min



3) Allongé sur le ventre, les bras dans le dos, mains en fermeture de vénus.

Soulevez du sol la tête et les jambes tendues, et levez les bras vers le ciel.

Respiration du feu 3 - 5 min



4) Posture de tension

La posture de tension et le Sat kriya sont deux exercices de base et il est bon de les pratiquer quelques minutes tous les jours, au réveil ou pendant la Sadhana.

1 - 3 min



5) Levez les jambes à 60° et attrapez les pieds avec les deux mains. Balancez-vous gracieusement sur les fesses.

Respiration du feu 3 - 5 min

Une variation encore plus puissante consiste à attraper l'intérieur des pieds et à écarter largement les jambes.