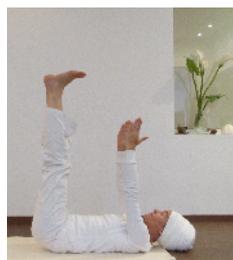


## Nabhi Kriya



1) Allongé, les bras le long du corps, lever alternativement les deux jambes.  
10 min

L'exercice N°1 est pour les voies digestives inférieures.



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.  
5 min

L'exercice N°2 est pour tes voies digestives supérieures et le plexus solaire.



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

L'exercice N°3 élimine les gaz et relaxe le coeur.



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 min

L'exercice N°4 charge le champ magnétique et ouvre le centre du nombril.



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

L'exercice N°5 ajuste les hanches et le bas de la colonne vertébrale,



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. Expirez en amenant les paumes sur le sol, en gardant les bras raides encadrant les oreilles.  
Inspirez en vous redressant. Le mouvement est très lent et la respiration profonde. Tirez le mulband en fin d'expiration.  
Continuez ainsi  
puis accélérez pendant encore  
2 min  
1 min.

L'exercice N°6 est pour la colonne vertébrale, le liquide céphalo-rachidien et l'aura.

7) Relaxation totale ou méditez 10 à 15 minutes.