



1) **Om en om Been Optillen.** Op de rug, adem in en til het rechter been op tot 90 graden. Adem uit en laat het been zakken. Herhaal met het linker been. Ga door met dit om en om been optillen met diepe krachtige ademhaling voor **10 minuten**.

Dit is voor het lagere verteringsgebied.

2) **Benen Optillen.** Zonder pauze beide benen optillen tot 90 graden tijdens de inademing en ze laten zakken tijdens de uitademing. Voor balans en energie, strek de armen vertikaal omhoog met de handpalmen naar elkaar toe. **5 minuten**.

Dit is voor het hogere verteringsgebied en de zonnevlecht.

3) **Knieën naar de borst.** Buig de knieën naar de borst en vouw je armen er omheen en laat het hoofd op de grond rusten. Rust in deze houding uit voor **5 minuten**.

Dit verwijdert gas en ontspant het hart.

4) Begin in positie 3, adem in, open de armen recht naar buiten op de grond en strek de benen recht naar voren in een hoek van 60 graden. Adem uit en keer terug naar de uitgangshouding. Herhaal en ga hier mee door voor **15 minuten**.

Dit laadt het magnetisch veld op en opent het navel centrum.

5) **Been Optillen.** Op de rug breng je de linker knie naar de borst, houd hem daar met beide handen en til snel het rechterbeen op tot 90 graden en weer neer, adem in op, adem uit neer, voor **1 minuut**. Wissel van been en herhaal voor **1 minuut**. Herhaal de hele cyclus nog eens.

Dit zet de heupen goed en de lagere ruggengraat.

6) **Buiging naar Voren.** Sta recht op en til de armen omhoog, naast de oren en trek de vingers naar achteren zodat de handpalmen naar de lucht of het plafond wijzen. Adem uit, als je naar voren buigt, om de grond aan te raken, terwijl je de armen, die de oren blijven aanraken, recht houdt, en adem in, terwijl je weer omhoog komt, langzaam met diepe ademhaling. Bij de uitademing pas je de Mulbandh toe. Ga hier op een rustig tempo **2 minuten** mee door, en daarna sneller voor nog **1 minuut**.

Dit is voor de gehele ruggengraat vloeistof Ten voor de aura.

7) Ontspan helemaal of mediteer voor **10 minuten**.

COMMENTAAR

Nabhi verwijst naar de zenuwknoop rond het navel punt. Deze set richt de aandacht op de ontwikkeling van kracht van het navel punt. De aangegeven tijden zijn voor gevorderde studenten. Om de oefening te beginnen, start je met 3 tot 5 minuten voor de langere oefeningen. Samen, krijgen deze oefeningen het gebied van de onderbuik snel ontwikkeld en activeren ze de kracht van de Derde Chakra.