

## Nabhi Kriya



*Nabhi verwijst naar de zenuwplexus rond het navelpunt. Deze set richt zich op het ontwikkelen van de kracht van het navelpunt. De tijden die voor elke oefening worden aangegeven, zijn voor gevorderde studenten. Begin met oefenen met 3-5 minuten op de langere oefeningen. Deze kriya krijgt de buikstreek heel snel in vorm en activeert de kracht van de Derde Chakra.*

### 1. Afwisselend benen optillen

Lig plat op de rug. Adem in en til het rechterbeen op tot 90 graden. Adem uit en laat het zakken. Herhaal dit met het linkerbeen. Ga door met het afwisselend optillen van het rechter en linker been, met hele krachtige ademhaling gedurende 10 minuten. Deze oefening is voor het onderste spijsverteringsgebied.

2. Beenliften Zonder te stoppen, adem in en til beide benen op tot 90 graden. Adem uit terwijl je ze laat zakken. Strek de armen recht omhoog in de richting van de hemel, met de handpalmen naar elkaar gericht voor balans en energie. Ga door gedurende 5 minuten. Deze oefening is voor de bovenste vertering en solar plexus.



### 3. Knieën op de borst

Buig de knieën en buig ze naar de borst. Sla de armen om je knieën, zodat het hoofd achterover kan leunen. Rust in deze positie gedurende 5 minuten. Dit elimineert gas en ontspant het hart.



4. In deze oefening vloeit de beweging zonder onderbreking van de ene positie naar de andere.

Begin met de knieën naar de borst in positie 3 hierboven, adem in en open de armen recht naar de zijkanten op de grond en strek de benen recht naar 60 graden. Adem uit en keer terug naar de oorspronkelijke positie. Ga door gedurende 15 minuten. Deze oefening verandert het magnetisch veld en opent het navelcentrum.



### 5. Beenheffen

Ga op de rug liggen. Breng de linkerknie naar de borst. Houd het daar met beide handen vast en til snel het rechterbeen op tot 90 graden en naar beneden. Adem in, adem 1 minuut uit. Wissel van been en herhaal gedurende 1 minuut. Herhaal de complete cyclus voor beide benen nog een keer. Deze oefening is voor de heupen en de onderrug.



## 6. Voorover buigingen

Sta rechtop. Hef de armen boven het hoofd tegen de oren aan. Buig de vingers naar achteren zodat de handpalmen naar de hemel wijzen. Adem uit terwijl je voorover buigt en de grond raakt met de handpalmen, waarbij je de armen recht houdt tegen de oren aan. Adem heel langzaam in met diepe ademhaling. Gebruik bij het uitademen mulbandh. Ga 2 minuten door en verhoog het tempo vervolgens nog een minuut langer. Deze oefening is voor alle spinale vloeistof en de aura.



## 7. Volledig ontspannen of mediteren gedurende 10 tot 15 minuten



©The Teachings of Yogi Bhajan

Deze kriya staat in de [Yogi Bhajan Library of Teachings](#).