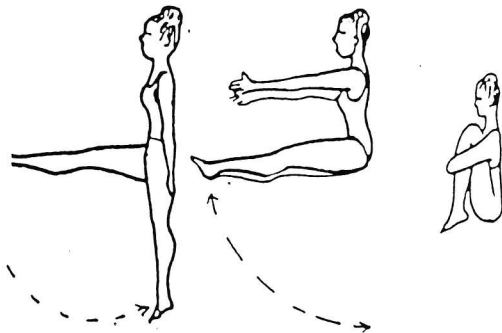


NABHI KRIYA

- 1) Lege dich flach auf den Rücken. Atme ein und hebe das rechte Bein 90° hoch. Atme aus und laß es wieder herunter. Wiederhole die Bewegung mit dem linken Bein. Hebe und senke die Beine auf diese Weise abwechselnd für 10 Minuten. Atme kräftig und tief.
- 2) Hebe jetzt, ohne eine Pause zu machen, beide Beine 90° hoch und strecke gleichzeitig die Arme gerade zum Himmel hoch, Handflächen zueinander. Laß die Arme in dieser Stellung, um das Gleichgewicht besser halten zu können, und für Energie. Senke die Beine beim Ausatmen wieder auf den Boden. Fahre für 5 Minuten fort.
- 3) Ziehe die Knie an die Brust heran und halte sie mit den Armen dort. Der Kopf liegt auf dem Boden. Entspanne in dieser Haltung für 5 Minuten.
- 4) Beginne mit Haltung 3), atme ein und strecke beide Arme zu den Seiten auf dem Boden aus. Die Beine werden gleichzeitig in einen 60°-Winkel gebracht. Komme beim Ausatmen zurück in die Ausgangsposition. Fahre 15 Minuten lang fort.



- 5) Bringe das linke Knie zur Brust und halte es dort mit beiden Händen. Bring das rechte Bein so schnell wie möglich in einen 90°-Winkel hoch, und wieder herunter. Atme ein, wenn du das Bein hochstreckst, aus, wenn du es wieder senkst. Fahre 1 Minute lang fort, dann wechsel die Beine. Wiederhole den Zyklus noch einmal mit beiden Beinen nacheinander.
- 6) Stelle dich aufrecht hin. Strecke die Arme ganz hoch, so daß sie die Ohren berühren. Die Fingerspitzen zeigen nach hinten, die Handflächen nach oben. Beuge dich beim Ausatmen nach vorn, so daß die Handflächen den Boden berühren. Die Oberarme sollen weiterhin die Ohren berühren. Richte dich beim Einatmen wieder auf. Mache die Übung ganz langsam, mit tiefen Atemzügen, und spanne beim Ausatmen jeweils Mulbhand an. 2 Minuten. Dann mache die Übung noch für 1 Minute in gesteigertem Tempo.
- 7) Entspanne vollkommen oder meditiere für 10-15 Minuten.

Kommentar: Die angegebenen Zeiten in dieser Übungsreihe sind für fortgeschrittene Studenten gedacht. Man kann zu Beginn die längeren Übungen jedoch für 3-5 Minuten machen. Übung 1 ist für den unteren Verdauungsbereich, Übung 2 für den oberen und den Solar Plexus. Übung 3 hilft Gase auszuscheiden und entspannt das Herz. Übung 4 lädt das magnetische Feld auf und öffnet das Nabelzentrum. 5 ist gut für die Hüften und den unteren Teil des Rückgrats. 6 ist für die gesamte Wirbelsäule, die Rückenmarksflüssigkeit und die Aura. Zusammen bringen diese Übungen das Verdauungssystem schnell in Ordnung.

Juni 1971



Hat's nicht geklappt? Schreie alle Laute, die du kannst. Es ist ein Wunder, was du mit deiner Stimme bewirken kannst. Versuche es!

"Unglücklichsein entspringt aus dem Verlangen zu bekommen, Glücklichein aus dem Verlangen zu geben." W.G. Jordan