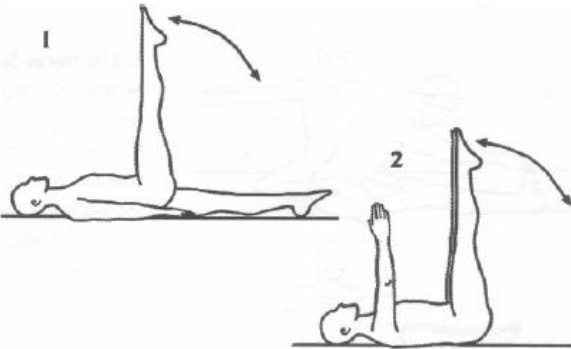


Nabhi Kriya

נבחי קריה הוא העצב הנמצא באיזור הנייב פוינט (איזור הטבור). הסט נועד למצק איזור זה. הצמינס המצויינים מיועדים למרגלים ומקדמים. עבוי מרגלים ומגילוס מסך המרגלים נש בין 3-5 דקות. יאד המרגלים האלו מכניסים אכושר את איזור הכטן, מפעילים ומאזנים את הצ'קרה השלישית.

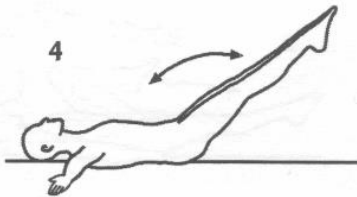


1. שכיבה על הגב. שאיפה ולהרים את רגל ימין 90 מעלות, נשיפה ולהרים את רגל שמאל. להמשיך עם נשימה חזקה ועמוקה, 10 דקות. התרגיל מצוין לעיכול.

2. בלי להפסקה לאחר התרגיל הראשון, מיד להרים את שתי הרגליים למעלה ולהוריד בנשיפה. לאיזון ואנרגיה להרים במקביל את שתי הידיים ישרות למעלה, כפות ידיים פונות אחת לשניה. 5 דקות. טוב לעיכול ולאזור מקלעת השמש.

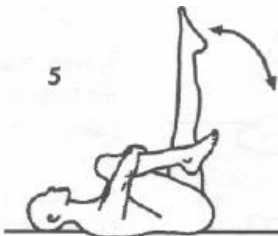


3. להביא ברכיים לחזה- לכופף את הברכיים ולחבק עם הידיים. לתת לראש לנוח אחורה. לנוח בתנוחה הזו 5 דקות. התרגיל מעלים גזים ממערכת העיכול ומרגיע את הלב.

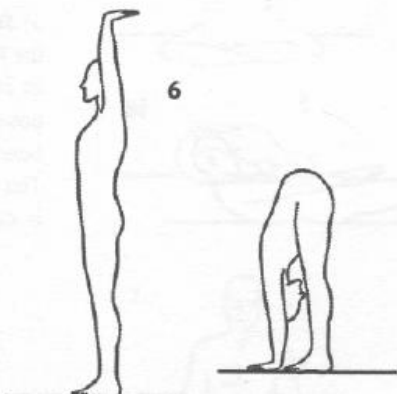


4. להתחיל בתנוחה 3, שאיפה ולפתוח זרועות לצדדים ולהרים רגליים לגליים ל 60 מעלות. נשיפה ולחזור לתנוחה המקורית (ברכיים לחזה). להמשיך 15 דקות. התרגיל מטעין את השדה האלקטרומגנטי ופותח את מרכז הנייבל.

5. הרמת רגליים- לשכב על הגב, להביא את ברך שמאל לחזה ולהחזיק בה בשתי הידיים. להתחיל להרים ולהוריד את רגל ימין 90 מעלות למעלה ולמטה, 1 דקה. להחליף רגליים ולהמשיך 1 דקה נוספת. לחזור על כל התרגיל פעם נוספת בכל רגל. התרגיל מארגן את הירכיים ואת עמוד השדרה התחתון.



6. בעמידה ישרה להרים ידיים מעל הראש, לחבק אוזניים, כפות ידיים פונות לתקרה. בנשיפה להתכופף קדימה ולגעת ברצפה. שאיפה ולהתיישר למעלה. לזוז מאוד לאט ועם נשימה עמוקה. בנשיפה ללחוץ מולהבנד. להמשיך בקצב איטי 2 דקות. ואז מהר יותר 1 דקה. התרגיל טוב לכל עמוד השדרה ולחיזוק ההילה.



7. ל נוח לגמרי על הגב או במדיטציה 10-15 דקות.