

1) **Extensions alternées des jambes.** Allongé sur le dos, inspirez et levez la jambe droite tendue à 90°. Expirez et baissez-la. Répétez avec la jambe gauche. Continuez en alternance, en respirant profondément et puissamment pendant **10 minutes**.

Cet exercice agit sur l'appareil digestif inférieur.

2) **Extensions des jambes.** Sans marquer de pose, levez les deux jambes tendues à 90° sur l'inspiration, et baissez-les sur l'expiration. Pour plus d'équilibre et d'énergie, gardez les bras tendus vers le haut et les paumes face à face. **5 minutes**.

Cet exercice agit sur le système digestif supérieur et sur le plexus solaire.

3) **Genoux contre poitrine.** Pliez les genoux sur la poitrine et encerclez-les avec vos bras, la tête reposée sur le sol. Détendez-vous dans cette position **5 minutes**.

Cet exercice élimine les gaz et relaxe le cœur.

4) Démarrez comme avec la posture n°3. Inspirez, ouvrez les bras tendus sur les côtés pour les poser sur le sol, et tendez les jambes devant vous avec un angle de 60° par rapport au sol. Expirez et revenez à la position de départ. Recommencez et continuez **15 minutes**.

Cet exercice recharge le champ magnétique et ouvre le centre du nombril.

5) **Extensions des jambes.** Allongé sur le dos, repliez le genou gauche sur la poitrine, maintenez-le en position avec l'aide des deux mains. Tendez la jambe droite à 90°, puis abaissez-la avec un rythme rapide : la jambe se lève sur l'inspiration et se baisse sur l'expiration, pendant **1 minute**. Changez de jambe, et faites le cycle pendant **1 minute**. Répétez le cycle complet encore une fois.

Cet exercice ajuste les hanches et la région lombaire.

6) **Flexions avant.** Debout et droit, levez les bras tendus au-dessus de la tête, appuyez-les contre les oreilles et étirez les doigts en arrière de sorte que les paumes soient face au ciel ou au plafond. Expirez en vous penchant en avant pour toucher le sol, les bras toujours tendus et collés contre les oreilles, et inspirez en vous relevant, très lentement et en respirant profondément. Sur l'expiration, tirez le *mul bhand*. Continuez lentement **2 minutes**, puis plus rapidement **1 minute**.

7) Relaxe vous de façon profonde ou méditez **10 à 15 minutes**.

COMMENTAIRES :

Le terme *nabhi* se rapporte au plexus nerveux autour du nombril. Cette série vise à développer la force du nombril. Les durées sont mentionnées pour des élèves ayant atteint un stade avancé. Pour des débutants, commencez par 3 à 5 minutes pour les exercices les plus longs. Ensemble, ces exercices renforcent rapidement la région abdominale et activent la force du troisième chakra.

