

Nabhi Krija



- ① Střídavé zvedání nohou. V leže na zádech se nadechněte a zvedněte pravou nohu do pravého úhlu k podložce, při výdechu jí položte. Pak zopakujte levou nohou a pokračujte 10 minut.

- ② Zdvihání nohou. Bez přestávky při nádechu zvedejte obě nohy do 90 °, při výdechu je pokládejte. Paže mějte stále předpažené s dlaněmi proti sobě. 5 minut.



- ③ Kolena k hrudníku. Nohy pokrčené v kolenou přitiskněte pažemi k hrudníku, hlava leží uvolněně na podložce. V této pozici odpočívejte 5 minut.



④ Cvičení 4 - 6 přecházejí plynule jedn do druhého bez přestávky.

Zůstaňte v pozici 3, s nádechem rozpaže paže ležící na podložce a zvedněte nohy do 60 °. Při výdechu se vraťte do výchozí polohy. Zopakujte a pokračujte 15 minut.

- ⑤ Zdvih nohou. V lehu na zádech přitáhněte levé koleno k hrudi, přidržte ho oběma rukama a pravou nohu rychle vedejte do úhlu 90 ° a poté pokládejte na podložku. Při nádechu jde noha nahoru a při výdechu dolů. Pokračujte 1 minutu, pak vyměňte nohy a pokračujte 1 minutu a pak celý cyklus zopakujte ještě jednou.



Předklony. Ve stoji vzpřímeném zvedněte ruce nad hlavu tak, aby se dotýkaly uší a dlaně byly otočené vzhůru ke stropu. Při výdechu se předkloňte a dotkněte se podložky. Ruce jsou stále natažené a blízko u uší. Při nádechu se velmi pomalu a za hlubokého nádechu narovnejte. Při výdechu vždy stáhněte mulbandh. Pokračujte v pomalém rytmu po dobu 2 minut a poté na 1 minutu zrychlete.

Následuje celková relaxace či meditace po dobu 10 - 15 minut

Zdroj: Jógový manuál pro učitele KJ 1. stupeň