

## Yogapass Nabhi Kriya

1. *Alternerande benlyft*: ligg på rygg, lägg armarna vid sidan av kroppen eller stoppa in händerna under rumpan som stöd för ryggen, andas in och lyft höger ben 90 grader upp mot taket, andas ut och lägg ner, växla ben. Fortsätt med kraftfull andning i 2-10 minuter (OBS! se nedan). Gå direkt vidare till nästa övning.

2. *Dubbla benlyft*: ligg på rygg, andas in och lyft armar (med handflatorna vända mot varandra) och ben 90 grader upp mot taket, andas ut och lägg ner. Behöver du stöd för ryggen, stoppa in händerna under rumpan. Fortsätt i 1-5 minuter.

3. *Vila med knäna mot bröstet*: ligg på rygg, dra upp knäna mot bröstet och lägg armarna kring benen, låt huvudet vila mot golvet och andas långa, djupa andetag. Vila i denna ställning i 2-5 minuter.

4. *Benlyft från uppdragna knän*: ligg på rygg med uppdragna knän, andas in och sträck ut benen i 60 graders vinkel samtidigt som du sträcker ut armarna åt vars en sida, andas ut och dra ner knäna mot bröstet igen och lägg armarna om benen. Fortsätt i 2-15 minuter.

5. *Enkla benlyft*: ligg på rygg, dra upp vänster knä mot bröstet och lägg armarna om knäet, andas in och lyft höger ben 90 grader upp mot taket, andas ut och sänk benet. Fortsätt i ett ganska högt tempo i 1 minut. Växla ben och gör samma övning i 1 minut. Upprepa en gång till på varje ben.

6. *Mirakelböjen*: stå upp, sträck upp händerna ovanför huvudet och kroka samman tummarna, andas in och gå så långt bak du kan med ryggen (armarna är "fastklistrade" vid öronen), andas ut och böj dig framåt (raka ben och händerna så nära golvet som möjligt). Börja långsamt i 2 minuter, öka sedan tempot och fortsätt 1 minut till.

Det här är ett pass som stärker dina magmuskler och stimulerar ditt navelchakra (energin i navelområdet). Ett starkt navelchakra ger dig god självkänsla och självrespekt, kraft, energi, inre styrka och målmedvetenhet.

**Börja göra övningarna i 1-2 minuter och när du fått starkare magmuskler kan du öka tiden.**