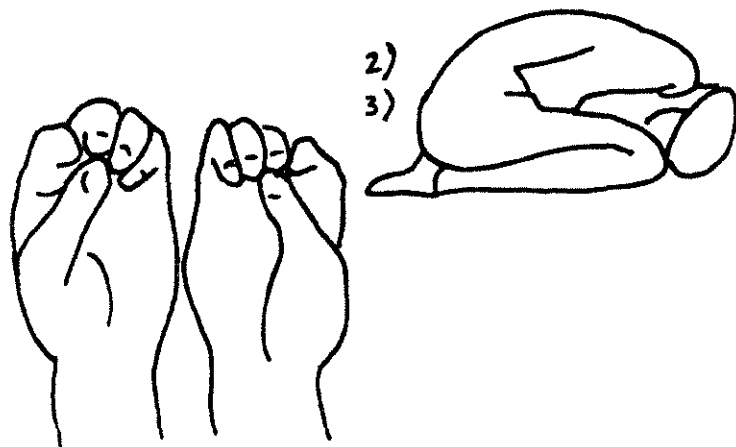


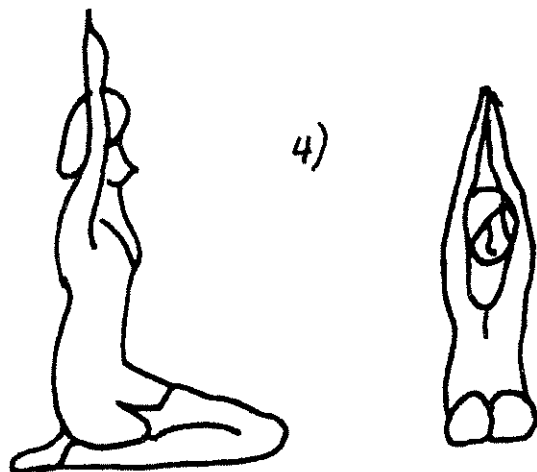
39) Nabhi Kriya para la Digestión I



1) Acuéstate sobre el estómago con la barbilla sobre el piso. Haz puños con las manos y colócalos debajo de las ingles, justo dentro del hueso de la pelvis. Alza las piernas lo más alto posible sin doblar las rodillas. Mantén la postura con respiración larga y profunda por **3 minutos**.



2) Siéntate sobre los talones. Junta todos los dedos de las manos como se ve en el dibujo y presiona hacia adentro el ombligo con las puntas de los dedos. Dóblate hacia el frente y pon la frente sobre el piso. Mantén la postura con respiración de fuego por **3 minutos**. Inhala, exhala completamente y aplica Mul Bhand. Inhala y relájate.



3) Sin salir de la postura respira larga y profundamente. Inhala por la nariz y exhala por la boca en respiración de serpiente (con la lengua pegada en la parte interior de los dientes y con los dientes cerrados, haciendo el sonido de "ssss"). Continúa de **3 a 5 minutos**. Luego respira lenta y profundamente por la nariz por **3 minutos**.

Puedes extender el tiempo del ejercicio lentamente hasta llegar a 31 minutos de respiración larga, lenta y profunda.

4) Sat Kriya: Siéntate sobre los talones y estira los brazos arriba de la cabeza. Entrelaza todos los dedos, excepto el dedo índice, la cual apunta hacia arriba. Al decir "Sat" se sume el ombligo, al decir "Nam" se relaja. Canta poderosamente al ritmo de 8 veces por cada 10 segundos. Continúa por **3 minutos**. Inhala, exhala y aplica Mul Bhand. Inhala y relaja. Medita.

Se puede aumentar el tiempo hasta 5 minutos.

Comentario:

La digestión lenta y desequilibrada es el origen de muchas enfermedades. La mayoría de los resfriados y de las gripas provienen de un desequilibrio en la energía del aparato digestivo. Para tener una buena digestión y mejorar la concentración, el punto del ombligo debe ser estimulado y la energía distribuida a través de los dos *nadis* principales que pasan a los lados del punto del ombligo; esto se logra con la práctica de esta serie.