



1. Kołysz się do przodu i do tyłu w Pozycji Łuku, jednocześnie czantując rytmicznie i muzykalnie przez **6 minut**:

**Har Har Har Har Gobinde**  
**Har Har Har Har Mukande**  
**Har Har Har Har Udare**  
**Har Har Har Har Apare**  
**Har Har Har Har Hariang**  
**Har Har Har Har Kariang**  
**Har Har Har Har Nirname**  
**Har Har Har Har Akame**



1.

2. Połóż się na plecach, zegnij nogi w kolanach i chwyć za kostki. Stopy leżą płasko na ziemi. Podnoś i opuszczaj biodra. Czantuj **Har** kiedy podnosisz biodra i czantuj **Har** kiedy z powrotem leżysz na plecach. Poruszaj się szybko.  
**2 minuty.**



1.



2.

3. Podnieś ramiona nad głowę, ręce nie stykają się. Obracaj ramionami w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, od podstawy kręgosłupa. Zamknij oczy i poruszaj się jakbyś był w ekstazie. Czantuj wraz z nagraniem *Ardas Bhaee*. (Yogi Bhajan używał wersji znanej jako *Healing Sounds of Ancients vol. 5*).  
**4 minuty.**

**Ardas Bhaee, Amar Das Guru**  
**Amar Das Guru, Ardas Bhaee**  
**Ram Das Guru, Ram Das Guru**  
**Ram Das Guru, Sachi Sahi**



3.



4. Wstań z rękoma uniesionymi nad głowę, ręce się nie stykają. Utrzymuj zamknięte oczy i tańcz do nagrania Ardas Bhaee. **1,5 minuty.** Kontynuuj taniec. Za każdym razem gdy usłyszysz *Sachi Sahi* zrób skłon do przodu, dłońmi dotykając ziemi. Podnieś się i kontynuuj taniec. **2 minuty.**



4.

5. Biegnij w miejscu jak najszybciej potrafisz. Poruszaj ramionami podczas biegu. **2,5 minuty.**



8.

6. Połóż się i powtórz ćwiczenie nr 1 przez **2,5 minuty.**

7. Powtórz ćwiczenie nr 2 przez **30 sekund.**

8. Usiądź w pozycji łatwej z rękoma na kolanach. Obracaj głową w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. **30 sekund.**



9.

9. Wejdź w Pozycję Dziecka i zaśnij. **7 minut.**