



Ten zestaw powinien być wykonywany bardzo szybko i płynnie, przechodząc od pozycji do pozycji bez zatrzymywania. Wykonany dokładnie to wspaniałą zestaw aerobowy. Powtórz całą sekwencję 5 razy.

- 1) Stojąc komfortowo na stopach klaskaj dłońmi nad głową. Na każde klaśnięcie czantuj Har czubkiem języka.
- 2) Skłon z bioder. Uderzaj mocno w podłogę dłońmi 8 razy. Z każdym uderzeniem czantuj Har czubkiem języka.
- 3) Stań prosto z ramionami wyciągniętymi na boki równoległe do podłogi. Podnoś i obniż ramiona uderzając w powietrze, 30 cm nad poziom ramion i 30 cm pod poziom ramion, na każdy ruch czantujesz Har czubkiem języka. 8 razy.
- 4) Nadal stojąc zacznij jednocześnie krzyżować ręce i nogi, za każdym razem czantując Har czubkiem języka. 8 powtórzeń.
- 5) Przejdź do Pozycji Łucznika, prawa noga z przodu, lewa z tyłu. Zegnij kolano w prawej nodze maksymalnie naciągając całą pozycję, czantuj Har i pogłębiaj ruch do przodu. 8 razy. Zmień strony, teraz lewa noga zgięta z przodu. 8 razy naciągnij pozycję czantując Har.
- 6) Powtórz ćwiczenie krzyżowania rąk i nóg (ćwiczenie #4.)



1) *Klaśnięcia nad głową*



2) *Uderzenia w podłogę*



3) *Uderzenia w powietrze*

7) Wyciągnij ręce nad głowę. Wyciągaj się do tyłu (skłony do tyłu). Z każdym wygięciem czantuj Har. 8 razy.

8) Powtórz ćwiczenie krzyżowania rąk i nóg (ćwiczenie #4.)

9) Wyciągnij ręce nad głowę, 4 razy przechyl się na lewą stronę pogłębiając ruch z każdym Har, następnie 4 razy wyciągnij się na prawą stronę czantując Har. Utrzymuj ramiona blisko głowy.

Yogi Bhajan • July 14 & 16, 1985

The Teachings of Yogi Bhajan ©2008



4) 6) 8) *Krzyżowanie rąk i nóg*



5) *Łucznik*



7) *Wygięcia do tyłu*



9) *Wygięcia na boki*