

Uwalnianie napięcia wojownika

Zostań wojownikiem wielkiej odwagi. Wykonuj każde ćwiczenie z tej serii regularnie i z całego serca, wykonując ruchy w wielkim napięciu i sile, tak jak w praktyce sztuk walki. To dążenie wzmocni serce i uwolni głęboko osadzony stres. Zestaw jest zaprojektowany tak aby “ dać Tobie szansę zrelaksować się i być sobą”.

Buduje w Tobie zwycięską osobowość z “odwagą bez względu na wszystko!”. YB

1.

Pozycja łatwa.

Prawa dłoń na ziemi 15 cm od ciała(1A).

Wyciągnij lewą rękę na bok, poziomo do podłoża. Zagnij rękę, tak aby była zwrócona w kierunku twarzy (1B).

Najpierw klepnij 8 razy mocno prawą dłońią w podłoże, za każdym razem czantując **HAR**.

Potem poruszaj lewą ręką 8 razy w kierunku policzka jakbyś miał uderzyć, ale zatrzymaj się 3cm przed twarzą.

Z każdym ruchem czantuj **HARI**.



Kontynuuj naprzemiennie przez **3 minuty**.

Komentarz:

Pozycja lewej ręki jest utrzymana mocno, a uderzenia

są wykonywane z mocą, tak że miałbyś siniaka gdyby dłoń dotarła do policzka.

Ten ruch wpływa na punkty meridianowe na lewej ręce, które odtwarzają mięśnie serca.



2.

Pozycja łatwa.

Powtórz sekwencję ruchów z poprzedniego ćwiczenia, ręce poruszają się równocześnie.

(2A) Najpierw klep w ziemię obiema rękoma 8x czantując HAR .

(2B) Następnie uderzaj 8x w kierunku policzków czantując HARI.

Kontynuuj przez **5 minut**.



3.

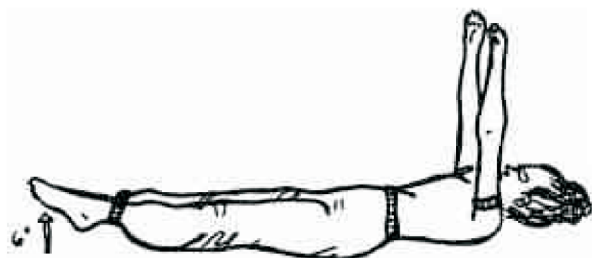
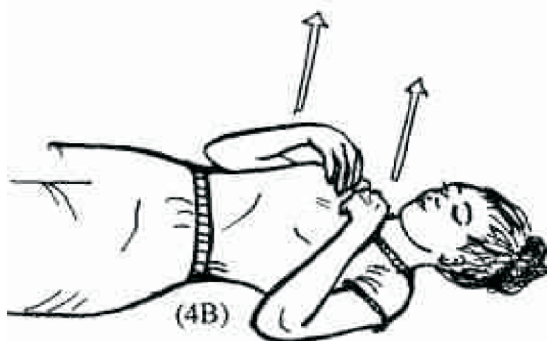
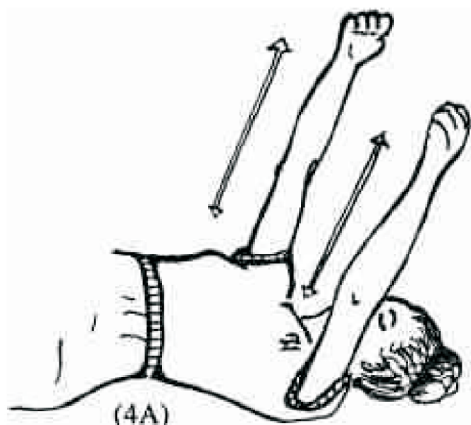
Pozycja łatwa.

(3A) Dłonie zaciśnij w pięści i wyciągnij ramiona do tyłu pod kątem 45st. poniżej poziomu.

(3B) Zachowując wielkie napięcie w ramionach przyciągnij lewą pięść do klatki piersiowej i zatrzymaj się tuż przed kontaktem i wróć do wyjściowej pozycji. Gwałtownym ruchem powtórz to samo z prawą ręką. Kontynuuj w szybkim tempie 1ruch /1s.

4 minuty.





4.

(4A) Połóż się na plecach.
Zaciśnij obie dłonie w pięść.
Rozpocznij pełne mocy uderzenia
pięścią w kierunku nieba, następnie
opuść ręce i puknij lekko opuszkami
palców po obu stronach mostka (4B).
Mocny ruch, naprzemiennie
uderzenia w niebo - pukanie
opuszkami palców mostek.
4 minuty.

5.

Pozostań na plecach.
Podnieś stopy na wysokość
15cm nad ziemią.
Uderzej w niebo tak jak
w poprzednim ćwiczeniu.
4 minuty.

6. Relaks na plecach, słuchaj pięknej, podnoszącej muzyki,
która wprowadzi Cię w stan głębokiej relaksacji.
Kompletnie zrelaksuj się i zaśnij.

(Propozycja utworu: Dhan Dhan Ram Das Guru, Sangeet Kaur)