



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.**