Tisíc kouzelných dnů s kundaliní jógou

Lakshmi Kaur

© Lakshmi Kaur

OBSAH

NEŽ SE PUSTÍTE DO CVIČENÍ 7

VELMI JEMNĚHMOTNÉ CVIČENÍ 8

SESTAVA NA LEDVINY 13

SESTAVA PRO PŘÍLEŽITOSTI A „ZELENOU ENERGII“ 20

SESTAVA PRO ZÁŘÍCÍ TĚLO 31

DOMÉNA 38

SESTAVA NA POSÍLENÍ AURY – KRÁTKÁ SESTAVA NA AURU 46

SESTAVA NA TŘETÍ ČAKRU 50

ODSTRANĚNÍ NEGATIVITY 56

TĚLO AURY PRO CITLIVOST A VNÍMAVOST 60

„NASTAVENÍ“ TEPLA V TĚLE PRO ZLEPŠENÍ ZAŽÍVÁNÍ A SNÍŽENÍ VÁHY 67

UVOLNĚNÍ NAPĚTÍ BOJOVNÍKA 70

OBNOVA HORMONÁLNÍHO SYSTÉMU A VNITŘNÍCH ORGÁNŮ 78

SESTAVA PRO VYLUČOVÁNÍ 83

DOKTOR MOZKU 91

MASÁŽ PRO LYMFATICKÝ SYSTÉM 99

SYNCHRONIZACE MOZKU A TATTEV 106

SESTAVA PRO ROVNOVÁHU V PÁNVI 111

ČIŠTĚNÍ LYMFATICKÉHO SYSTÉMU A NASTAVENÍ SPODNÍ ČÁSTI ZAD 118

SESTAVA PRO BOD STŘEDU 121

K PODSTATĚ SVÉHO JÁ 126

PRO SÍLU A HUMOR 132

Všem odvážným, kteří vykročili
ze tmy za světlem.

Milí přátelé,

tato kniha zachycuje má osobní zjištění, pocity a souvislosti, které se přede mnou otevřely s prvními kroky v kundaliní józe. Možná v mých slovech najdete kousek sebe, možná bude váš prožitek zcela odlišný. Kundaliní jóga je však v každém případě jednou z nejkrásnějších a nejzábavnějších cest k sobě samému. Ze srdce vám přeji, abyste ji objevili i vy.

Děkuji všem svým učitelům i všem svým studentům, bez nich by tato kniha nevznikla.

Lakshmi Kaur

ODSTRANĚNÍ NEGATIVITY

To Remove Negativity

Tato sestava se také cvičila jako globální sadhana se Spirit Voyage. A protože jsem už měla s tímto kolektivním cvičením dobrou zkušenost, ráda jsem se připojila. V té době jsem navíc potřebovala cvičit něco jemnějšího a jednoduššího, takže tahle meditační sestava byla ideální.

V době, kdy jsem sestavu cvičila, jsem ještě nevnímala svoje tělo tak silně jako nyní, moje vjemy nebyly tak jasné ani tak přesné, jako jsou dnes. Systém sebevnímání se mi teprve tvořil. Přesto si dobře pamatuji, že jsem se po ní cítila taková klidná, jemná a „hodná". Nejsilnější z těch pocitů bylo právě to HODNÁ, což byl můj vnitřní stav poté, co jsem pomocí sestavy odstranila napětí a negativitu. Prostě jsem ji vyhnala pryč ze své energie a celý den jsem se pak cítila dobře, báječně, prostě „jinak". A tehdy jsem si to sama pro sebe popsala jako „hodná". Každopádně s touhle sestavou jsem měla spojeny spíš energetické než fyzické pocity.

Sestava pracuje s energií srdeční čakry, všechny cviky se cvičí rukama a ruce jsou spojeny právě se srdeční čakrou. V každém cviku je použita nějaká speciální mudra nebo poloha rukou, což celkové působení zesiluje. Sestava vám dokáže pomoci s negativitou a napětím okamžitě, pro dlouhodobý efekt je pak potřebné každodenní cvičení. V komentáři k sestavě, který je uveden v knize od Guru Rattany, se píše, že je skvělá na depresi, hněv a stres. A přiznejme si upřímně, kdo z nás nikdy žádný z těchto stavů neměl?

Sestava pracuje s jemnější energií našeho těla – s energií vzduchu. Vzduch vládne čtvrté čakře a je to živel, který je nejméně hmotný. Je to předstupeň „jemněhmotnosti" v našem těle. Zatímco první čakra představuje živel země, nejhutnější z živlů, tak druhá čakra je spojena s vodou, která je méně hmotná, a třetí čakra je spojena s ohněm. Spodní tři čakry tvoří takzvaný spodní trojúhelník, čakra pátá, šestá a sedmá tvoří takzvaný horní trojúhelník. Energie spodního trojúhelníku čaker je hmotná a energie horního trojúhelníku je nehmotná. Čtvrtá čakra stojí mezi nimi jako předstupeň jemněhmotnosti. Na vzduch si už nemůžeme „sáhnout" tak jako na zemi, vodu a oheň, vzduch už „jen cítíme".

S touhle sestavou mám také spojenu jednu příhodu – byli jsme právě na nějakém jógovém pobytu a osazenstvo „si žádalo" sestavy na míru a hlavně něco jemnějšího! Když jsem pro jeden večer vybrala právě tuto sestavu, žena, pro kterou jsem ji vybírala, najednou „nemohla" přijít. Já však jasně vnímala, že je to sestava na míru právě pro ni, tak jsem druhý den sestavu zařadila znovu, ostatní účastníci to pochopili a všichni jsme tak mohli být svědkem jedné krásné proměny negativity.

Pro koho je sestava vhodná? Pro každého, kdo se chce zbavit negativity, kdo je ve stresu, ve hněvu nebo v depresi. Někdy ovšem svoje pocity a emoce nevnímáme, takže sestavu vyzkoušejte a uvidíte, jakou změnu ve vás vyvolá. Možná budete překvapeni!

Tipy pro vás: Celá sestava se cvičí v sedu, proto je důležité se dobře posadit, můžete si podložit pánev polštářkem nebo složenou dekou, případně si podložit i kolena. Jednotlivé mudry udělejte precizně, mudra je vlastně taková „formička" pro proudění energie, a čím dokonaleji ji uděláme, tím lépe bude energie proudit.

Sestava: Odstranění negativity

1. Propleťte prsty do Venušina na zámku (s pravým palcem nahoře!), ale malíčky a prsteníčky místo propletení zahněte do dlaně. Potom zahákněte levý prostředníček přes pravý prsteníček a silně táhněte. Zaměřte se do třetího oka, stále pevně táhněte za zámek prstů po dobu 1 až 3 minuty.
Cvik odstraňuje hněv a posilujete neutrální mysl.







2. Položte základny svých dlaní pod lícní kosti a tlačte tak silně, jak můžete, po dobu 1 až 3 minuty. Nemusí to bolet, ale pokud ano, tak tlačíte na správné místo.
Učiní vás to šťastnými.



3. Pravou rukou uchopte levé zápěstí a táhněte levou paži doprava tak daleko, jak je to možné, a potom ještě o trochu víc, po dobu 1 až 3 minuty.
Uvolňuje napětí mezi lopatkami.



4. Za zády si udělejte zámek zápěstí, ruce se přitom dotýkají páteře, a pokuste se přitáhnout lokty k sobě. Táhněte! Vykleňte páteř dopředu a držte krční zámek po dobu 1 až 3 minuty. *Vytahuje energii vzhůru páteří a pozvedne vás!*





Na závěr se uvolněte v relaxaci.

Komentář k sestavě: Tato krátká sestava ve vás zanechá úžasný pocit. Je bezvadná na depresi, hněv, vyčerpání nebo stres.

TĚLO AURY PRO CITLIVOST A VNÍMAVOST

The Auric Body Kriya for Sensitivity

Docela jsem váhala, jestli se k tomuto „pokusu" mám přiznat… Ale vlastně proč ne! Vždyť je to jen další zkušenost…

V jedné z knih Guru Rattany jsem se dočetla, že o svoji energii můžeme pečovat takovým způsobem, že cvičíme několik sestav najednou – každý den v týdnu jednu a pravidelně je střídáme. Tak třeba – v pondělí sestava na ledviny, v úterý sestava na auru, ve středu pránické tělo atd. Ta myšlenka mě dost zaujala, a tak jsem se rozhodla tento způsob vyzkoušet. Vybrala jsem si několik sestav z cyklu Deset těl, a ty jsem střídala dokola… Sestav ovšem nebylo sedm, jako je dní v týdnu, takže jsem střídala dokola čtyři sestavy – sestavu na auru, aureolu, zářící tělo a pránické tělo. A ještě musím dodat, že jsem je nestřídala systematicky. Nejvíce jsem cvičila sestavu na auru a pak nejčastěji sestavu pro pránické tělo. Často jsem cvičila dvě sestavy za den, v tom případě jednou z nich byla vždy sestava na auru.

A jaký byl výsledek? Po pravdě řečeno, hodně zajímavý! Vždyť jsem cvičila tři energetická těla, která jsou součástí aury. Aura je energetický obal našeho těla, má charakter elektromagnetický, což znamená, že v něm jsou síly, které přitahují (to, co je s naší energií v souladu), a síly, které vyzařují (a oslovují to, co je s naší energií v souladu). Aureola je nejviditelnější částí aury, je to energetický obal hlavy. Je to ta svatozář, kterou známe z obrazů svatých. Tuto svatozář máme všichni. O zářícím těle jsem už psala, je to samotný zářící okraj aury. A k této trojici jsem přidala sestavu na tělo pránické.

Když jsem v kurzech a seminářích učila o deseti tělech, došly mi některé souvislosti. A tehdy jsem „objevila" pránické tělo. Říkám to trochu nadneseně, ale pro mě to opravdu byl OBJEV ROKU. Pránické tělo je totiž zásobárnou naší životní energie. Což prakticky znamená, že když je pránické tělo silné a v rovnováze, máte pevné zdraví a jste vitální, plní síly, nejste unavení a NEONEMOCNÍTE. Kromě toho pránické tělo kontroluje TŘI MYSLI, tedy energetická těla: negativní mysl, pozitivní mysl a mysl neutrální. A to zase prakticky znamená, že silné pránické tělo nám lépe umožňuje činit správná a moudrá rozhodnutí z neutrální mysli. Současně dokáže lépe kontrolovat ten věčný dialog dvou zbývajících myslí, kdy pozitivní mysl říká: „ano, určitě ano, jdi do toho, bude to prima, skvělé, báječné…" zatímco negativní mysl říká: „ne, to ne, to rozhodně nedělej, není to bezpečné, vhodné, příjemné a podobně.

A jak se to u mě projevilo prakticky? Byla jsem stále plná energie, nic pro mě nebylo problém… Pustila jsem se souběžně do několika „projektů" a v přiměřeném čase je i dokončila! Věci se mi samy dařily. Neměla jsem potřebu se dojídat, což jsem před tímto „objevem" dělala docela často, a to hlavně ve čtvrtek a v pátek, kdy mi už většinou začínala chybět energie. Také jsem neměla potřebu si „zdřímnout" během dne, což jsem předtím někdy dělávala. A hlavně, zůstala jsem po celou dobu zdravá, neonemocněla jsem! Měla jsem velmi dobrou fyzičku, protože sestavy z cyklu Deseti těl podle knihy *Waves of Healing* jsou hodně fyzické. Troufám si říct, že jsem doslova zářila.

Z celého experimentu vám předkládám sestavu na auru – pro citlivost a vnímavost. Tu, kterou jsem cvičila nejčastěji.

Komu bych sestavu doporučila: Auru máme všichni, proto je tato sestava v zásadě vhodná pro každého. Jednotlivé pozice jsou v sestavě dobře popsány a výhodou je volitelná délka cviku – u všech cviků ovšem volte stejnou délku.

Tipy pro vás: U cviku 2 se hodně vytahujte z pasu a vizualizujte si, že nataženýma rukama auru protahujete. Soustřeďte se na dech ohně, pomůže vám se v pozici uvolnit. Cvik 3 se také nazývá vykořeňovač (vymýtač) ega. Paže držte natažené a v daném úhlu, soustřeďte se na dech ohně. U pozice 4 držte nohy i paže natažené. Podložky byste se měli dotýkat dlaněmi. Pokud vám to vaše tělo neumožní, podložte si místo před nohama, kam směřují vaše dlaně, polštářkem, dekou nebo cihličkou. Dobře dýchejte. U cviku 5 vám pomůže držet rovnováhu upřený pohled očí – buď do podložky, nebo před sebe. U cviku 6 si pokrčenou nohu umístěte do třísla pohodlně. Pokud vám to tělo neumožní, opřete chodidlo o vnitřní stranu stehna. I zde byste se podložky měli dotýkat dlaněmi. Pokud vám to vaše tělo neumožní, podložte si místo před stojnou nohou, kam směřují vaše dlaně, polštářkem, dekou nebo cihličkou. U pozice 8 – kobry – pokud budete cítit nepohodlí v bedrech, nejprve podsaďte pánev a teprve potom jděte do pozice.

Sestava: Tělo aury pro citlivost a vnímavost

Během této sestavy se soustřeďte do třetího oka, cvičte se zavřenýma očima a dýchejte dlouhým hlubokým dechem 1 až 3 minuty, pokud nebude řečeno jinak.

1. Sufi kroužky. Posaďte se do jednoduchého sedu s rukama na kolenou a začněte kroužit tělem od základny jedním směrem. Udržujte páteř protaženou. Soustřeďte se na maximální protažení v oblasti srdce. Nadechujte se, když se točíte dopředu a vydechujte, když se točíte dozadu. V polovině času změňte směr. Nakonec se nadechněte, protáhněte páteř, použijte mulbandh, vydechněte a uvolněte se.



2. Posaďte se s nohama nataženýma dopředu, chodidla u sebe a flexovaná. Předkloňte se tak, aby vaše paže byly v jedné linii s páteří, rovnoběžně jedna s druhou, dlaně směřují k sobě. Protáhněte se dopředu až za chodidla, aniž byste se jich dotýkali a dýchejte dechem ohně.



3. Posaďte se do jednoduché pozice. Zvedněte paže nahoru do úhlu 60 stupňů. Zahněte poslední články prstů a dotýkejte se polštářků v dlani, palce směřují vzhůru, dlaně směřují dopředu. Aplikujte džalandar bandh (krční zámek) a dýchejte dechem ohně. Na závěr se nadechněte, použijte mulbandh, vydechněte a uvolněte se.



4. Postavte se s chodidly u sebe. Předkloňte se z kyčlí a dlaně položte rovně na podložku, paže jsou natažené. Držte pozici. Na závěr se pomalu postavte.



5. Postavte se s nohama široce rozkročenýma do stran. Pokrčujte kolena, dokud stehna nebudou rovnoběžně s podložkou. Dlaně položte na stehna těsně nad kolena, prsty směřují dopředu, a udržujte tak rovnováhu.



6. Ve stoje pokrčte pravou nohu a položte ji vnější stranou paty do třísla, chodidlo směřuje vpřed. Předklánějte se z kyčlí, dokud nedosáhnete dlaněmi na podložku. Hlavu nechejte uvolnit dolů a držte pozici. Vyměňte nohy a opakujte.



7. Posaďte se do jednoduché pozice s dlaněmi v pozici modlitby. Meditujte na svůj dech.



8. Pozice kobry. Položte se na břicho s nohama nataženýma, paty u sebe, hřbety chodidel na podložce. Dlaně položte na podložku pod ramena. Nadechněte se a zvedejte se do pozice kobry tak vysoko, jak vám bude pohodlné. Zvedejte hrudník a pupík vytahujte dovnitř a nahoru, pánev zůstává na podložce. Držte pozici a dýchejte sitali dechem – nadechuje skrze otevřená ústa a jazyk stočený do ruličky, vydechujte nosem.





9. Položte se na záda s rukama po stranách, dlaně leží na podložce. Použijte džalandhar bandh (krční zámek) a zvedněte obě nohy do 60 stupňů. Jeďte na kole a dýchejte dechem ohně.



10. Relaxace. Uvolněte se v lehu na zádech.

UVOLNĚNÍ NAPĚTÍ BOJOVNÍKA

The Warrior's Tension Release

Tuto sestavu jsem dostala jako úkol od svého učitele Satyi. Vlastně jsme ji dostali všichni, kdo jsme byli na jeho semináři *Jak překonat krizi*. Na seminář jsem šla, protože jsem chtěla svého učitele po dlouhé době vidět, byla jsem ráda, že přijede ze zahraničí, těšila jsem se na jeho krásnou energii, na jeho jemné vyzařování, na lehkost jeho nadhledu… a téma semináře jsem tak nějak neřešila. Když se nás v úvodu semináře ptal, jakou krizi řešíme, pomyslela jsem si, že žádnou. Během semináře jsem však zjistila, že více „krizí" může probíhat současně a pak je z toho takový guláš nebo koktejl (podle toho, co máte raději…), že je pro nás těžké se v TOM zorientovat, uvědomit si TO, pojmenovat TO a pak se nějak pohnout z místa.

Ze semináře jsem přijela fyzicky zničená, zato s báječným pocitem na duši – ANO, jsem Bojovník! A nedám se…! Budu bojovat! Za pár dnů jsem odjížděla na dalekou „transformační" cestu, a tak jsem každodenní cvičení sestavy odložila… ZAČNU, až se vrátím.

Po návratu z cesty jsem trochu otálela ve správné předtuše, že to asi nebude „jen tak"… A pak prvního ledna jsem se pustila do každodenního cvičení. Začínala jsem s velikým nadšením, svého učitele respektuji, a navíc to přece byl ÚKOL! Zatímco první cviky mi přinášely potěšení, možná i proto, že mám moc ráda mantru HAR i mantru HARI, oba cviky vleže mi dávaly dost zabrat. U prvního cviku vleže jsem už tak od třetího dne cítila velkou bolest v místech, kam mi na hrudník dopadaly ruce, a to jak přímo na hrudní kosti, tak na žebrech i v prostorech mezi nimi. Měla jsem tam zpočátku i drobné modřinky. U posledního cviku, kde se při stejném pohybu rukou drží nohy asi 15 cm nad zemí, to byl vždy souboj! Doslova mi to rvalo břišní svaly… když jsem už nemohla nohy udržet, jednu jsem položila a cvičila pouze s jednou nohou zvednutou, ale vydržela jsem, prošla jsem tím.

Výsledek stál rozhodně za to, i když mojí motivací tentokrát nebyla snaha „něco na sobě vylepšit", ale sklonila jsem hlavu a přijala úkol od učitele, kterému věřím a o kterém vím, že „ON ví" co je pro nás dobré.

Sestava mi uvolnila mnohá napětí v oblasti hrudníku a srdce, různá sevření způsobená všemožnými strachy i nepříjemnými zážitky, o nichž jsem do té doby neměla ani tušení, že tam všechny jsou. Vynesla na světlo nejistoty zasunuté v mém nitru desítky let, dokázala ze mě dostat mnoho omezení vzniklých opatrnou výchovou typu – to nesmíš, to nedělej, tam nechoď, tam nelez, to je nebezpečné…! Postupně se mi hrudník začal uvolňovat a roztávat, jako když postavíte polárkový dort na sluníčko.

Sestava hodně zapracovala i na oblasti co si „mohu" a „nemohu" dovolit. Takže například již 40 dnů po jejím docvičení jsem si „mohla" dovolit další dlouhou cestu, tentokrát do Indie a uvidět tak na vlastní oči vysněný Taj Mahal… ANO, je tak veliký a nádherný jako na fotkách, ANO, mění barvu, ANO, tají se vám dech a budete dojati a ANO, nebude se vám chtít odejít.

Cvičit sestavu podruhé jsem opět dostala jako úkol. Tak tohle už nemůže být náhoda, říkala jsem si… A dostali jsme ji za úkol opět všichni, tentokrát všichni, kdo jsme se zúčastnili učitelského tréninku druhého stupně Vitalita a stres, a opět od našeho učitele Satyi Singha. Protože jsem sestavu už cvičila, ozvala jsem se a dostala sestavu náhradní. Ta mě ale vůbec nezaujala… Tak co s tím? Už několik měsíců mě bolelo pravé rameno a někdy celá paže až k lokti a bolest nepřestávala. Přepadala mě zcela

nečekaně, při běžných denních činnostech, jako je třeba oblékání a svlékání, řazení při jízdě v autě nebo natahování se pro různé věci. Samozřejmě mě ruka bolela i při cvičení. A protože se sestava cvičí celá rukama, hodně jsem váhala, co vlastně budu cvičit. Úkol však zněl jasně!

Nakonec jsem se do ní v říjnu, se zpožděním oproti ostatním spolužákům, s průměrným nadšením pustila. Uvidíme, co to udělá, utěšovala jsem se. Zpočátku byla bolest v ruce tak silná, že jsem ji musela během cvičení na chvíli pokládat. Vždy jsem ale dodržela časový limit a nezkracovala jsem si časy. Postupně se věci začaly měnit a já jsem vydržela cvičit celou dobu bez úlevy. Asi tak za šest týdnů jsem si uvědomila, že mě ruka sice nepřestala úplně bolet, ale že se nějak mění moje vnímání, bolest mi prostě přestávala vadit. Úplně podobně, jako když jsem v téže době při pobytu na Srí Lance, zpočátku téměř zběsile vyháněla maličké mravence, kteří mi v pokoji lezli po stole a z tabletu, klávesnice, mobilu i háčkování si udělali „prolézačku". Zhruba za čtrnáct dnů jsem se přistihla, že sedím u stolu, mravenci si vesele hrají na prolézačce, vzájemně se honí mezi jednotlivými „atrakcemi", a mě to najednou nevadí…

A co vlastně sestava se mnou provedla? Jednoduše posílila můj nervový systém. Bolest jsem sice nepřestala úplně cítit, ale tak nějak mi přestala vadit. Během cvičení jsem také vnímala, jak moc mi dělá dobře cvik 1 a 2 – „plácání" rukama do podložky s mantrou HARI a HAR. Jak mě příjemně uvolňuje, zbavuje všeho napětí, jak mě pravidelně očišťuje. Ovšem cvik poslední, s nohama zvednutýma 15 cm nad podložku, byl pro mě ještě větší výzvou než při prvním cvičení! Celkově mě sestava při druhém cvičení uvolnila do ještě větší hloubky, a kromě už zmiňovaného posílení nervového systému dobře připravila na nové úkoly i mého „vnitřního bojovníka".

Pro koho je sestava vhodná: Obecně bych sestavu doporučila každému, kdo prožívá dlouhodobý stres, napětí, a také každému, jehož nervový systém dostává dlouhodobě zabrat nebo je nějak oslabený. A také těm, kdo mají různé bloky v oblasti srdce, ať už způsobené výchovou, nebo různými životními okolnostmi.

Tipy pro vás: Tři cviky sestavy se cvičí v sedu, proto je vhodné se velmi dobře posadit, podložit si pánev nebo kolena, případně oboje složenou dekou nebo polštářkem. Při plácání rukama do země je také příjemné neplácat do úplně tvrdé podložky (cvik 1 a 2). Při cvicích 4 a 5 je důležité střídat napětí a uvolnění – rány pěstmi proti nebi dáváme s napětím, zatímco dlaně a prsty necháváme dopadat na hrudník s úplným uvolněním. U cviku 5, kdy opakujete pohyby rukama a máte při tom zvednuté nohy cca 15 cm nad podložku, možná budete potřebovat občas nohy položit, dobré řešení je mít alespoň jednu nohu zvednutou a střídat je.

Sestava: Uvolnění napětí bojovníka

Stanete se bojovníkem s velkou odvahou. Dělejte každé cvičení z této série řádně a uvolníte velké napětí a sílu při praktikování tohoto umění. Tento proces zasáhne vaše srdce a uvolní hluboce uložený stres. Dá vám šanci přebudovat vás ve vítěznou osobnost s odvahou, která není ničím podmíněná.

1. Posaďte se do jednoduchého sedu. Položte pravou dlaň na podložku asi šest palců (15 cm) vedle těla. Natáhněte levou paži do strany rovnoběžně s podložkou, a pokrčte ji v lokti tak, aby dlaň směřovala k hlavě. Nejprve plácejte silně do podložky svou pravou dlaní 8× zatímco zpíváte HAR na každý úder. Potom začněte pohybovat silně levou dlaní, jako když si chcete dát facku, ale zastavte pohyb přibližně 2,5 cm před tím, než se dotknete. Pohybujte levou dlaní tam a zpátky 8×, zatímco zpíváte HARI na každý pohyb. Pokračujte střídavě oběma rukama 3 minuty.





Poznámka: Pozici levé paže držte velmi pevně a pohyb úderu musí být tak silný, abyste ho ucítili na své tváři, jako kdybyste se doopravdy chtěli dlaní dotknout. Tento pohyb ovlivňuje meridiánové body na levé paži, které znovu nastavují srdeční svaly.

2. Zůstaňte v jednoduché pozici a opakujte předchozí sekvenci pohybů oběma rukama současně. Nejprve plácejte oběma rukama do podložky 8×, zatímco zpíváte HAR a potom oběma rukama veďte úder proti tvářím 8× a zpívejte HARI. Pokračujte 5 minut.







