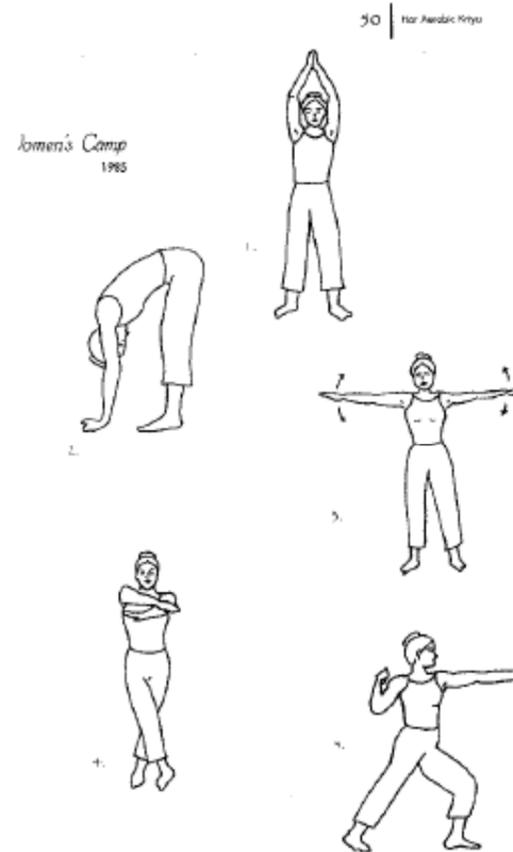


Har Aerobic Kriya  
Cours de yogi Bhajan – camp des femmes 1985

Cette série d'exercices doit être faite rapidement et dans un mouvement fluide, en passant d'un exercice à l'autre sans s'arrêter. Quand il est fait correctement, c'est un bon entraînement aérobic. Répétez la série. YB le faisait faire aux femmes 62 minutes par jour.

En position debout, écartez les pieds de la largeur des hanches.

1. Amenez vos bras tendus au-dessus de la tête et frappez vos mains huit fois en chantant Har à chaque coup.
2. Pliez-vous en avant à partir des hanches et frappez le sol huit fois en chantant Har à chaque coup.
3. Amenez vos bras sur les côtés, parallèles au sol, paumes vers le bas. Le mouvement des bras est environ de 30 cm au-dessus et en-dessous de l'horizontale. Battez des bras de haut en bas 8 fois en chantant Har.
4. Les bras tendus sur les côtés, sautez et croisez en même temps les bras devant vous et les jambes- en faisant de petits sauts entrecroisés. Chantez Har quand vos membres se croisent et Har quand ils s'ouvrent. Huit fois en chantant Har.
5. Venez maintenant en posture de l'archer avec votre jambe droite devant et la gauche derrière et pliez vers l'avant puis revenez en chantant Har à chaque fois que vous vous pliez vers l'avant. Huit fois.



6. Changez de côté et faites la posture de l'archer avec la jambe gauche devant et la droite derrière, en vous pliant et en chantant Har huit fois.
7. Reprenez les petits sauts croisés de l'exercice n°4. Huit fois Har.
8. Tenez-vous droit, les bras tendus au-dessus de la tête. Puis penchez-vous vers l'arrière en arquant le dos et pliez-vous vers l'arrière huit fois en chantant Har.
9. Reprenez les petits sauts croisés de l'exercice n°4. Huit fois Har.
10. Tenez-vous droit, les bras tendus au-dessus de la tête. Puis penchez-vous du côté droit et pliez-vous vers le bas quatre fois en chantant Har. Changez de côté, penchez-vous du côté gauche et pliez-vous quatre fois en chantant Har.
11. Reprenez les petits sauts croisés de l'exercice n°4. Huit fois Har.

Répétez la série encore et encore.

