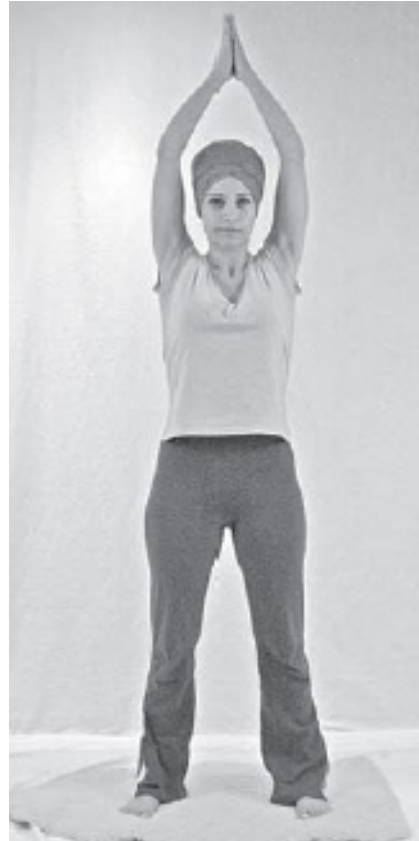


# KRIJA Har Aerobic

*Vir: The Teachings of Yogi Bhajan, Jogi Bhajan; 14. in 16. julij 1985*

Ta set izvajamo hitro in brez prekinitev med vajami.

**1. Stojimo z udobno razmaknjenimi nogami.** Z rokami nad glavo 8-krat zaploskamo in ob vsakem plosku zapojemo 'Har', uporabimo konico jezika.



**2. Naredimo predklon.** 8-krat močno udarimo z rokami ob tla in ob vsakem udarcu zapojemo 'Har', s konico jezika.



**3. Se vzravnamo. Odročimo roke vzporedno na podlago.** Dvigamo in spuščamo iztegnjene roke, kot da tlačimo zrak, 8-krat. Višina dviga in spusta je za višino noge, ob vsakem spustu pojemo 'Har'.



**4. Stojimo in skačemo,** tako da križamo roke in noge in hkrati pojemo 'Har'. Pojemo ob odročenju in ob križanju, skupaj 8-krat.



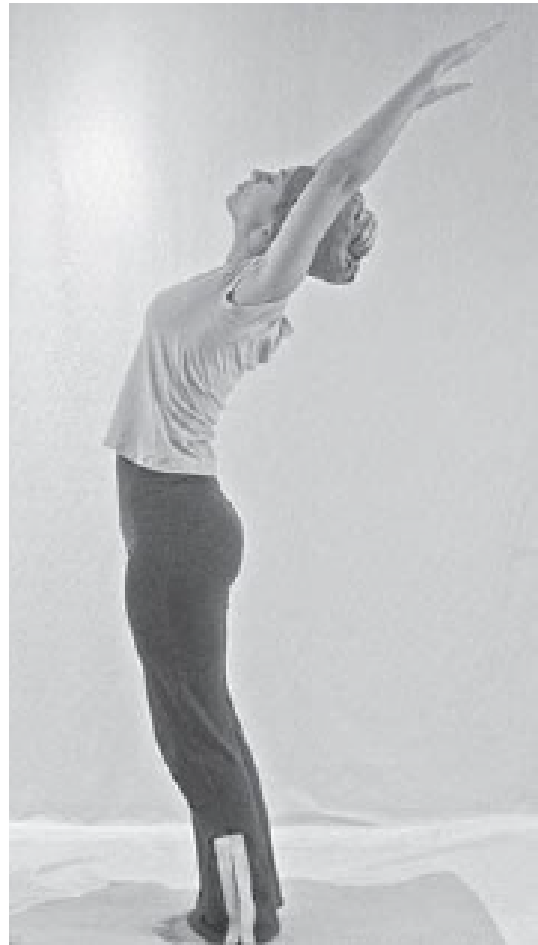
**5. Gremo v pozo strelca** z desno nogo pokrčeno naprej, leva noga nazaj. Roke v položaj lokostrelca, ob petju 'Har' se nagnemo naprej, 8-krat.

Zamenjamo stran, leva noga pokrčeno naprej, ob petju 'Har' se nagnemo naprej, 8-krat



**6. Ponovimo vajo 4:** skoke s križanjem, ob petju 'Har', 8-krat.

**7. Iztegnemo roke nad glavo.** Se nagnemo nazaj in se poravnamo, ob nagibanju nazaj pojemo 'Har'. Ponovimo 8-krat.



**8. Ponovimo vajo 4:** skoke s križanjem, ob petju 'Har', 8-krat.

**9. Iztegnemo roke naravnost nad glavo in se nagnemo najprej** 4-krat v levo in nato 4-krat v desno, vsakič pa si zapojemo 'Har'. Roke držimo karseda blizu glave.



***Nato pa cel set ponovimo še 4-krat.***