



KREDIT:SUAMISIHAT.COM



# Doa merawat lemah tenaga batin



**Apa nak jadi ?**

1. Mulakan dengan bacaan Al-fatihah – 1x.
2. Baca ayat dari Surah Al-Anbia', Ayat 30 sebanyak 3x.

أُولَئِكَ الَّذِينَ كَفَرُوا  
أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا نَارًا تَقَافَفْتَنَهُمَا وَجَعَلْنَا  
مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴿٣٠﴾

3. Seterusnya menadah tangan dan membaca kalimah dibawah ini:

يَا قَهَّارَ، يَا جَبَّارَ، يَا قَوِيَّ، يَا مَنِينِ، يَا ذَوَالْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

4. Kemudian tepukkan kedua belah tangan ke belakang tulang sulbi menurun kebawah dalam keadaan duduk separuh atau berdiri tegak. Sebaik-baiknya lakukan selepas solat subuh. Lakukan setiap hari sehingga anda rasa ada perubahan pada alat sulit anda. InsyaaAllah.

## Bagaimana cara senaman cakar harimau dilakukan?

Bagi mereka yang mungkin pernah atau ingin cuba senaman cakar harimau ini, ketahuilah ia tidak serupa dengan senaman umum lain seperti *kegel*, *plank*, *squat* atau senaman batin yang lain.

Ini kerana untuk melakukan senaman cakar rimau, individu itu tidak perlu banyak bergerak, jadi hanya mengeluarkan sedikit sahaja peluh. Dalam pada itu, anda boleh melakukannya sambil duduk.

Di bawah adalah tatacara untuk lelaki melakukan senaman harimau, mengikut turutan yang betul:

- Duduk di dalam posisi bersila.
- Julurkan sebelah kaki dan tangan yang sama ke hadapan.
- Tarik nafas dengan dalam dan perlahan.
- Pusingkan badan ke arah bertentangan dengan kaki dan tangan yang terjulur.
- Tahan posisi ini dengan kaki dan tangan tadi terjulur sejauh yang mungkin.
- Hembus nafas dengan tenang dan perlahan.
- Ulang turutan di atas dengan beralih ke kaki dan tangan sebelah lain pula.

Senang sahaja bukan? Apa yang lebih menarik adalah senaman harimau tidak memakan terlalu banyak usaha dan masa untuk dilakukan. Ia boleh dijayakan ketika anda sedang duduk-duduk sahaja di rumah.