



Mengenal BEP dalam Sketsa



BIO ENERGY POWER
Self Healing Method Based On Medical Science

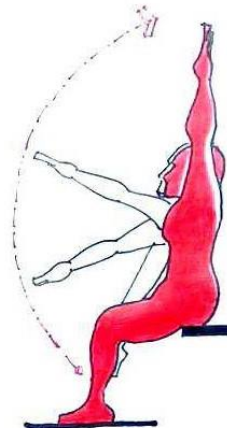
T A R R I I K K



Gerakan 1



Gerakan 2



Gerakan 3

**EDISI
ke 2**

Dipersembahkan dalam rangka memperingati satu tahun latihan bersama secara virtual sebagai catatan para BEPers Pemula dan sebagai refreshing bagi BEPers Senior, di lingkungan Komisariat Pondok Kelapa dan Sekitarnya. Merupakan penyempurnaan edisi pertama, supardi, Jakarta 5 Juli 2021,

BEP Dalam Sketsa

Bio Energy power

Self healing method based on medical science
Teknik mengoptimalkan kemampuan tubuh dalam mengobati diri sendiri.

Diciptakan oleh Harry J. Angga (alm.) sebagai upaja Merajut Kesehatan Bangsa.

BEP merupakan olah gerak dan olah napas, hanya terdiri dari 3 gerakan sederhana. Mudah dilakukan (tanpa alat & obat) dan tidak melanggar norma agama.

BEP menerapkan pola hidup dengan :
1. Pola Pikir positif, 2. Pola Makan yang benar dan, 3. Pola Olah Napas & Olah Gerak yang tepat.

BEP meningkatkan Metabolisme dan Daya Tahan Tubuh

1. Melipat gandakan energi dalam tubuh sehingga organ bekerja sesuai dengan ritme & fungsinya masing-masing dan kita tidak mudah sakit.
2. Menjadikan darah kaya akan oksigen yang menjadikan kita tidak mudah terinfeksi bakteri maupun virus.
3. Meningkatkan kelenturan pembuluh darah, menjadikan tekanan darah normal & bebas dari obat hipertensi.
4. Menghilangkan plak (aterostamus) pada pembuluh darah, membebaskan kita dari serangan jantung & stroke.
5. Meningkatkan sel B, sel T, dan sel NK, sehingga kita bebas dan terbebas dari penyakit kanker.

MEMPOSISIKAN ENERGI PADA TUBUH KITA

2

MENGENAL PUSAT PUSAT ENERGI DI TUBUH KITA

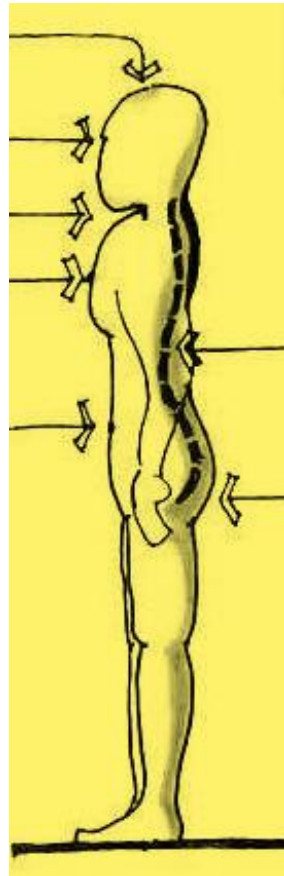
C. Mahkota

C. Adjna

C. Tenggorokan

C. Dada

C. Manipura



Tulang
Belakang

C. Dasar

Tangan selalu ketemu atau mendekat saat menstimulasi cakra-cakra yang berada di :

1. Atas ubun-ubun (C Mahkota)
2. Didepan pangkal hidung (C.Adjna)
3. Dibawah dagu (Tenggorokan)
4. Di Punting Susu (C.Dada)
5. Di Pusar (C. Manipura)

Khusus

Tulang belakang didekati/ditekan dengan tulang Belikat (Pada saat Tarik Tangan ke belakang)

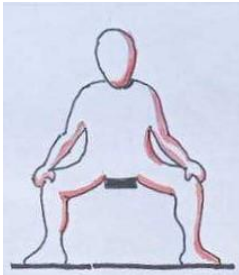
Tulang Ekor (C.Dasar), diposisikan pada sikap duduk dapat menyentuh alas tempat duduk (Duduk di sepertiga kursi bagian depan)

Tangan berhenti sejenak/melewati Dada utk menstimulasi Jantung dan Paru yang ada didalamnya

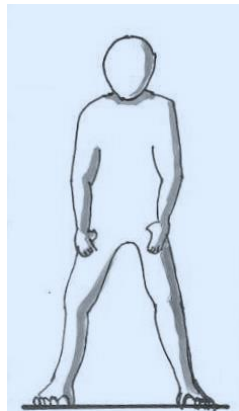
Posisi dalam berlatih BEP



Duduk Bersila , usahakan tulang ekor menyentuh permukaan alas untuk duduk.

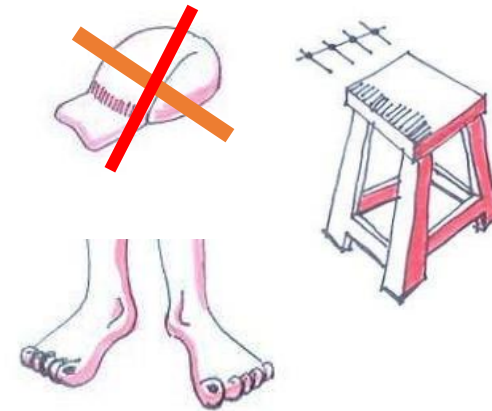


Duduk di Kursi, di-sepertiga bagian depan kursi, usahakan tulang ekor menyentuh permukaan kursi. Kaki terbuka seperti pada sikap kuda-kuda.



Berdiri Statis atau Dinamis. Tidak disarankan untuk para lanjut usia kecuali yang terlatih, karena pada setiap gerakan diakhiri dengan sikap kuda-kuda.

Pada awal, akhir dan setiap gerakan yang menstimulasi pusat-pusat energy selalu tangan kiri dan kanan disatukan atau didekatkan hingga keseimbangan dapat terjadi.



Posisi Duduk di tempatkan pada sepertiga bagian depan kursi, dimaksudkan agar tulang ekor dapat menyentuh permukaan kursi.

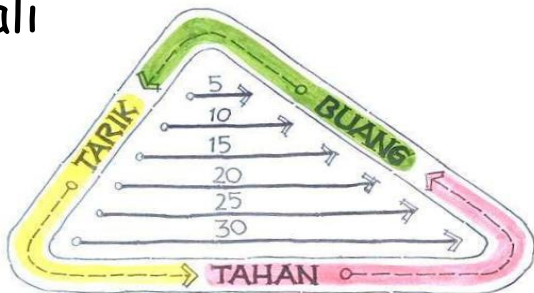
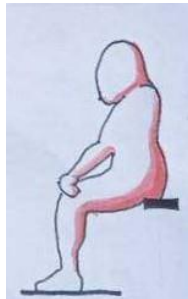
Pada saat berlatih akan lebih optimal, dengan membuka alas kaki yang dapat langsung berhubungan ke tanah, dan tidak memakai topi yang menghalangi Gerakan pada saat menjawab kening.

Pemanasan Mengawali Latihan BEP

Dasar Latihan BEP adalah Olah Nafas (ON), sebelum melakukan Olah Gerak (OG), duduk santai & nyaman di sepertiga depan kursi



Pemanasan diawali dengan menarik nafas, menahan nafas, & membuang/hembuskan nafas kembali



Tahan nafas dalam hitungan 5, 10,15,20,& 30 X



1. **Aba-aba : Tarik . . .**
Diawali gerakan bongkokkan badan, bersamaan menarik nafas dengan kuat & bersuara.

2. **Aba-aba : . . Tahan ..**
Tanpa jeda, badan langsung tegab kembali (sikap santai), kepala ditundukan, & perut digembungkan (sebagai upaya untuk menahan nafas).

3. **Aba-aba : . . . Buang.**
Badan tetap tegap pandangan kedepan (sikap santai), seraya buang/ hembuskan nafas pelan-pelan cukup dengan buka mulut, nyaris suara tidak terdengar (tidak boleh ditiupkan)



Nyungir



Usahakan Senyum



Buka mulut

Gerakan ke- Satu (A)

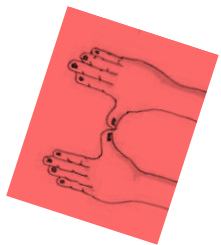
“ Untuk memandu aba-aba di berikan sesingkat mungkin, agar untuk mencapai gerakan yang mengalir dari satu gerakan ke gerakan berikutnya, olah nafas tidak dikorbankan, namun aba-aba lengkap bagi para pemula masih dapat disampaikan”

Gerakan satu : Posisi siap, tangan kedepan setinggi pangkal hidung, serendah rendahnya setinggi bawah dagu, ujung ibu jari dipertemukan

Aba-aba : **Tarik . . .**

Tarik tangan kearah perut seraya menarik nafas, pandangan tetap ke depan.

Dilanjutkan langsung dengan menggesek perut tanpa aba-aba (catatan, bagi para pemula aba-aba gesek perut masih dapat dilakukan)



Gesek ke belakang

Kanan kiri pusar digesek dengan sisi telapak tangan kelingking



Gesek ke depan

Siku tetap kearah belakang, tidak membuka kearah luar badan, badan Kembali tegak

Gerakan ke Satu, (B)

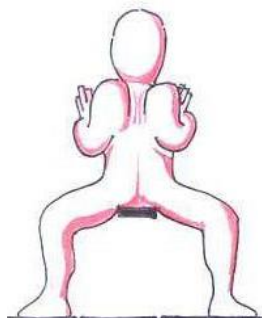
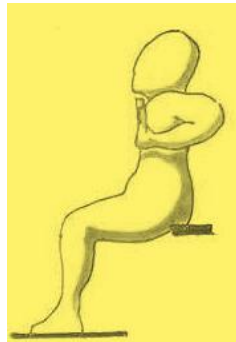
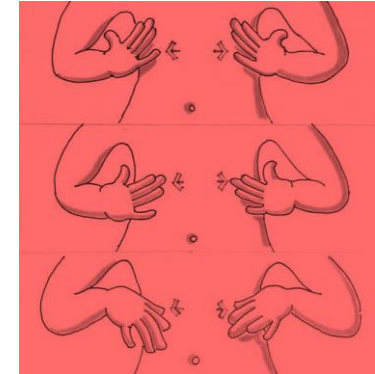
6



Aba-aba : Gesek Punting

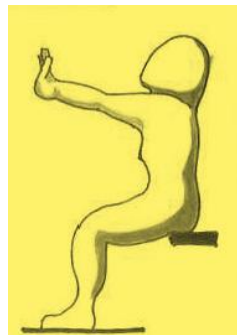
Sikap tegap, pandangan kedepan Gesek punting dengan jari kelingking, jari manis, jari tengah, telunjuk & ibu jari.

Atau cukup dengan ibu jari saja



Aba-aba : Tarik (tangan) kebelakang

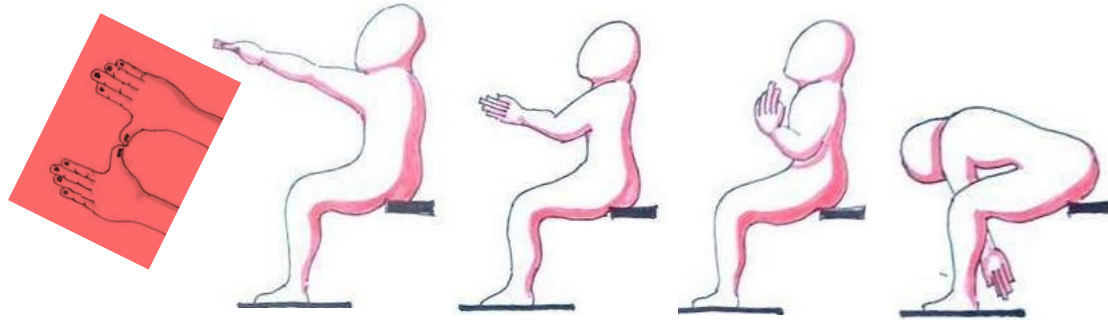
Sikap tegap pandangan ke depan, Tarik siku/tangan kebelakang hingga terasa tulang belikat menyentuh/ menekan tulang belakang, langsung tangan kembali ke posisi awal



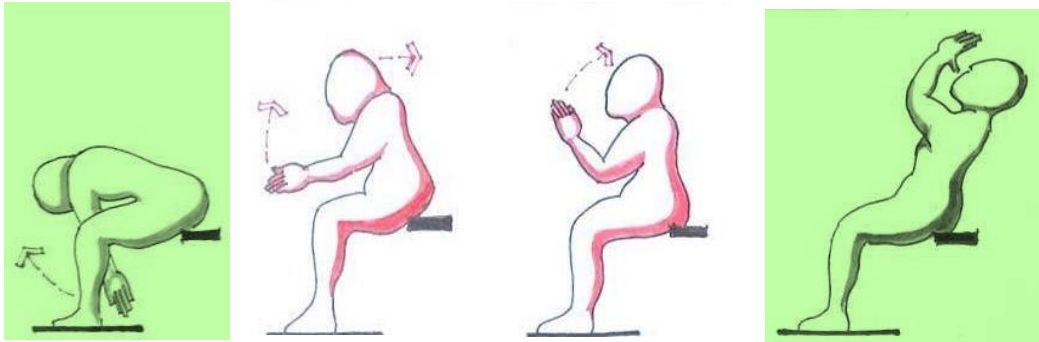
Dorong tangan kedepan dengan penuh tenaga (dipusatkan di telapak tangan) seolah dorong mobil mogok, seraya, buang napas pelan-pelan

Catatan : Gerakan satu akan diulangi pada akhir Gerakan dua, dan untuk Gerakan tiga, pada buang napas tangan mendorong ke atas

Gerakan ke Dua

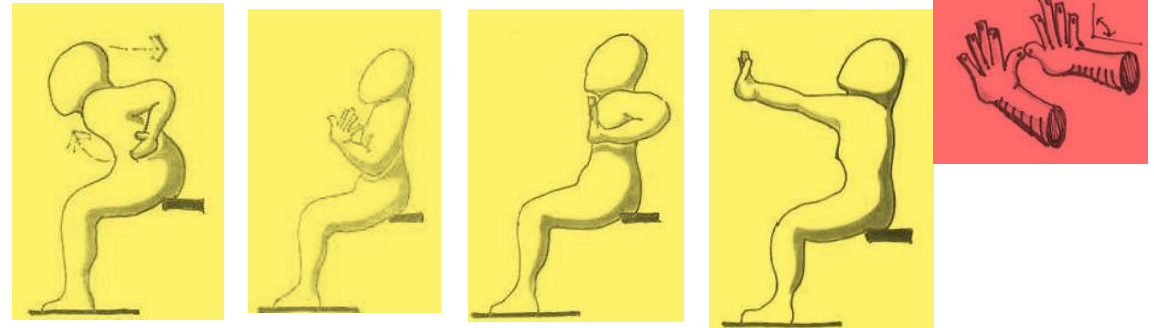


Setelah menyelesaikan Gerakan satu lanjut tanpa jeda, langsung persiapan gerakan ke dua telapak tangan disatukan dibawa ke bawah lewat dada, kemudian badan membongkok, dengan pandangan ke bawah.

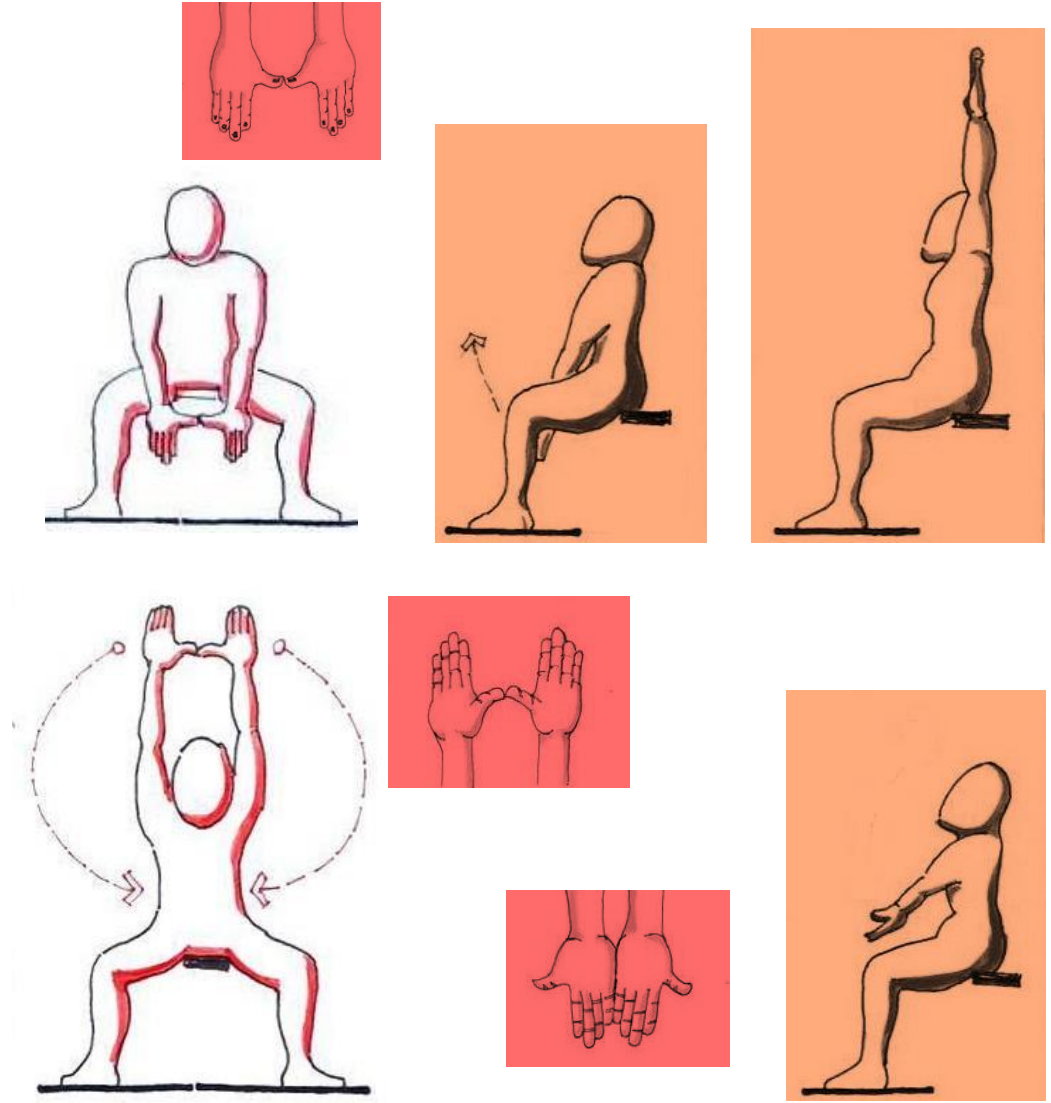


Aba-aba : Tarik,, . . . Jawil kening
Tangan diangkat naik ke atas, badan mulai tegak, hingga akhirnya **melenting**, ibu jari menjawil pangkal hidung/kening

Kembali ke Gerakan satu: Gesek Perut, Gesek Punting, Tarik tangan ke belakang & dorong tangan ke depan dengan tenaga penuh, seraya membuang nafas pelan-pelan, cukup buka mulut.



GERAKAN KE-TIGA (A)



Posisi Siap, badan tegap, pandangan ke depan tangan ke-bawah dengan ujung ibu jari bersinggungan.

Aba-aba : Tariik . . .

Tarik nafas diikuti gerakan tangan mulai dari bawah, lurus dan tegang Upayakan lengan menyentuh telinga.

Dari atas membuat lingkaran besar dengan tangan tetap ditegangkan.

Aba-aba : . . lurus ke-depan.

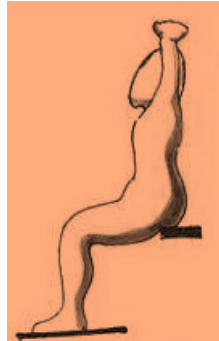
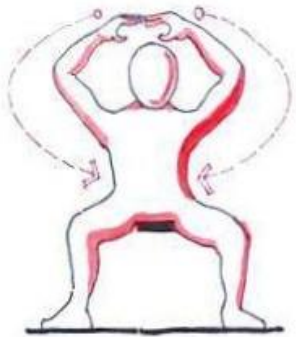
Pertemukan telapak tangan pada sisi luar (kelingking), lurus di depan pusar.

Gerakan diatas dilakukan tanpa berhenti mengalir, disetiap titik sasaran.

Geraakan ke Tiga (B)



Aba-aba : **Atas kepala/ubun-ubun**
Lenturkan tangan membuat lingkaran menuju ke atas kepala.
Pangkal lengan menjadi poros pergerakan lengan atas , di lanjutkan siku menjadi poros lengan bawah



Tiga jari dipertemukan diatas kepala/ubun-ubun.
Tidak ada jeda untuk berhenti, langsung tangan bergerak ke arah perut/pusar.



Aba-aba : . . kembali . . .
Tangan Kembali menuju ke arah depan perut/pusar , tepatnya berada 2 cm dibawah pusar.

Gerakan diatas dilakukan mengalir tanpa berhenti disetiap sasaran.

Gerakan ke Tiga (C)

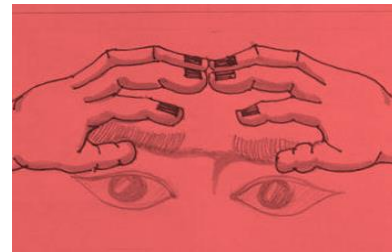
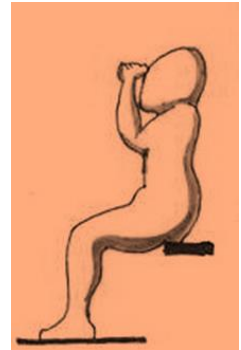
10



Aba-aba : . . . **Hidung/Pangkal hidung** . .

Tangan bergerak melingkar dari depan perut/pusar menuju pangkal hidung

Pangkal lengan atas dan siku tetap menjadi poros dari Gerakan melingkar keatas.



Didepan pangkal hidung tiga jari (jari manis, jari tengah dan telunjuk) dipertemukan, begitu saling menyentuh langsung . . . bergerak Kembali ke bawah

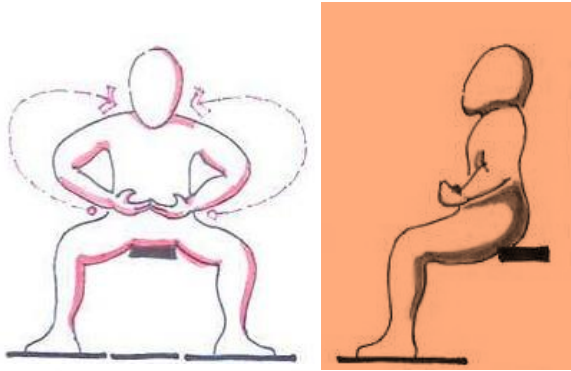


Aba-aba : . **Kembali Perut/pusar**

Tangan menuju ke arah . . . depan perut /pusar tepatnya 2 cm di-bawah pusar.

Gerakan diatas dilakukan mengalir, tanpa berhenti di setiap sasaran

Gerakan ke Tiga (D)

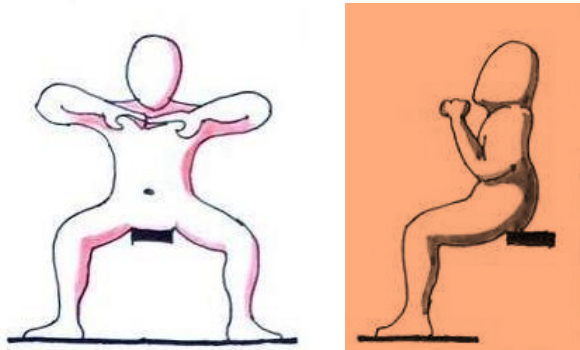


Aba-aba : . . .Bawah dagu

Tangan melingkar naik menuju bawah Daggu , dengan lengan ikut ke atas membentuk garis setinggi bahu.

Tiga jari dipertemukan tepat dibawah daggu.

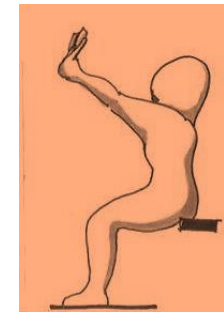
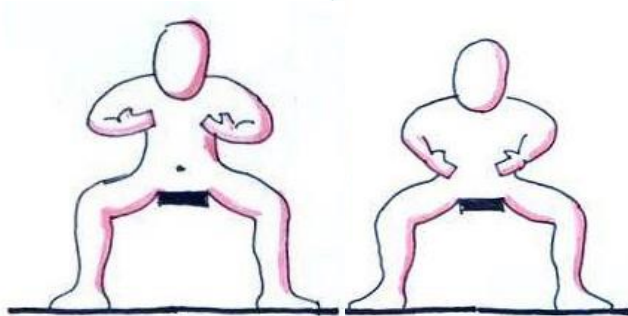
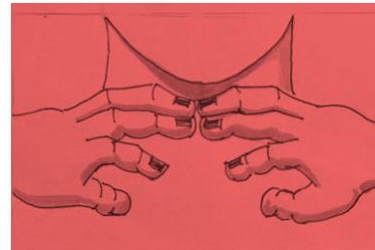
Gerakan mengalir tanpa berhenti di titik-titik sasaran.



Aba-aba : . . .Kembali ke Gerakan satu

Tangan turun kearah perut untuk kembali ke Gerakan pertama dengan Gesek Perut, Gesek Punting, Tarik tangan ke belakang .

Gerakan terakhir mendorong tangan dengan penuh tenaga 45 derajat ke atas



Seluruh gerakan dilakukan mengalir , tanpa berhenti disetiap sasaran gerakan

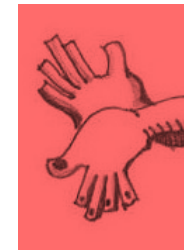
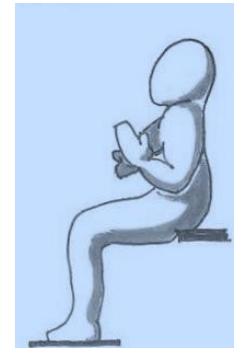
Gerakan Penutup

Gerakan penutup dilakukan pada akhir setiap Latihan BEP dimaksudkan untuk mengunci seluruh tenaga dalam yang telah terhimpun, agar lebih lama berada pada diri kita

Posisi badan Tegap, Tangan sejajar kedepan setinggi pangkal Hidung

Aba-aba : Gerakan Penutup .
.....**Tarriik**

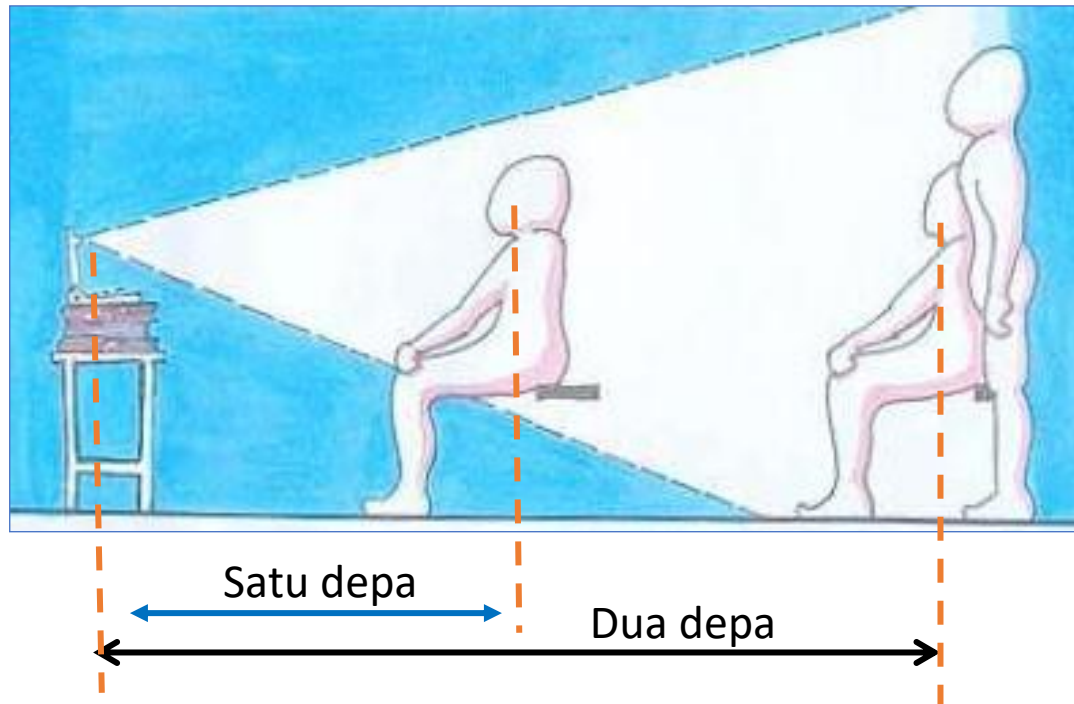
1. Tarik nafas secara kuat, seraya menarik tangan kearah dada
2. Pangkal telapak tangan disatukan dan diputar sambil membuang nafas secara pelahan-lahan
3. Posisi terakhir tangan di depan dada selesai 30 seri



Setelah menyelesaikan satu seri, dilanjutkan sampai seri yang ke lima dengan gerakan tetap mengalir
Dalam Latihan Bersama, setiap lima seri dilakukan jeda untuk atur napas dengan tiga tarikan & buang napas

Latihan Bersama secara virtual

Untuk mengikuti Latihan BEP Bersama secara virtual, penempatan kamera perlu ditata, terutama untuk para pemandu, agar tidak terjadi distorsi yang sangat berpengaruh pada tampilan gambar, mengingat setiap gerakan pemandu harus terlihat persisi yang dicontoh oleh para peserta



Posisi Camera setinggi bahu & berjarak :

Minimal 1,5-1.7 m, atau satu depa di depan tempat duduk. Lutut sampai satu jengkal di atas kepala kelihatan

Ideal 2-3,5 m, atau dua depa, di-depan tempat duduk. Dari mata kaki sampai satu jengkal di atas kepala pada posisi berdiri terlihat



Mengenal BEP dalam Sketsa

BIO ENERGY POWER

Self Healing Method Based On Medical Science



Berlatih BEP dapat dilakukan secara mandiri atau secara bersama-sama.

Gerakan satu dilakukan mengalir ke gerakan berikutnya.

Untuk berlatih secara mandiri semakin halus dengan menahan nafas semakin lama lebih bagus, selama masih dirasakan nyaman.

Untuk menambah semangat berlatih selain menyanyikan Mars BEP, juga dapat meneriakkan Yel-yel "Salam Sehat" dijawab . ."Salam Sehat" 3X dan "BEPers" . . . dijawab "Yes ,Yes, Yes".

Ingat selalu



**Pola Pikir Positip
Pola Makan Benar
Pola ON-OG Tepat**

MARS B E P

Marilah BEPers Indonesia

Menjaga Kesehatan kita

Melalui olah nafas

Tanpa alat dan obat

Sebarkan seluruh Nusantara

Merajut ulang Kesehatan Bangsa

Itulah semboyan kita

Hidup sehat bahagia

Berpikir positip , Berlatih aktif

*Hantam-hantam tiga puluh seri
setiap kali*

***Jangan lupa berlatih dengan
nyaman dan senyum selalu dalam
ber-BEP,Salam Sehat.***