

# Yoga (V)



Krieger 1

Diese Übung heißt "Krieger 2" oder auch "Heldenstellung". Ausgehend vom "Krieger 1" werden mit der Ausatmung die Arme nach vorne und hinten gesenkt und der Oberkörper zur Seite gedreht. Die Hüfte und die Schultern sind der Länge nach ausgerichtet, die hintere Ferse wird noch fester in den Boden gedrückt, so dass eine Öffnung der Hüfte entsteht. Der Blick bleibt nach vorne gerichtet, die Augen fixieren einen festen Punkt. Zusätzlich zu den Wirkungen der Übung "Krieger 1" wird hier die Beweglichkeit der Hüfte gefördert sowie Arme und Schultern gekräftigt.



Krieger 2



Dreieck

## Standfestigkeit und Kräftigung der Beine

Martialisch klingen die Übungen mit den Namen Krieger 1 und Krieger 2. Aus einem geschlossenen Stand wird mit der Einatmung ein Bein weit nach hinten in Schrittstellung gebracht. Die Fußsohle des hinteren Beines steht flach auf dem Boden, Ferse und Fußballen werden gleichmäßig belastet, die Zehen zeigen in einem 45 Grad Winkel nach vorne. Mit der Ausatmung wird das vordere Bein im Kniegelenk so gebeugt, dass der Oberschenkel parallel zum Boden ausgerichtet ist und das Kniegelenk über der Ferse steht.

Mit der Einatmung nun die Hände über den Kopf zum Himmel strecken - Oberarme neben den Ohren, Handflächen liegen aufeinander. Die Schultern und das Becken sind nach vorne ausgerichtet, der Bauch ist fest angespannt.

Diese Übung kräftigt die Oberschenkel des vorderen Beines, dehnt die Hüftbeugemuskulatur des hinteren Beines, streckt den Rücken, öffnet die Brust und verschafft Standfestigkeit und Balance.

## Das Dreieck

Aus der Krieger 2 Position neigt sich der Oberkörper nach vorne, die vordere Hand liegt an der Innenseite des vorderen Beines, die hintere Hand geht gestreckt nach oben zum Himmel. Der Blick geht nach oben zur Decke/zum Himmel. Der Nacken ist lang, die Schultern sind von den Ohren weg gezogen.

Hier werden vor allem die Dehnung der Körperseite und das Gleichgewicht geschult. Flexibilität in der Hüfte und im Rücken werden gefördert.