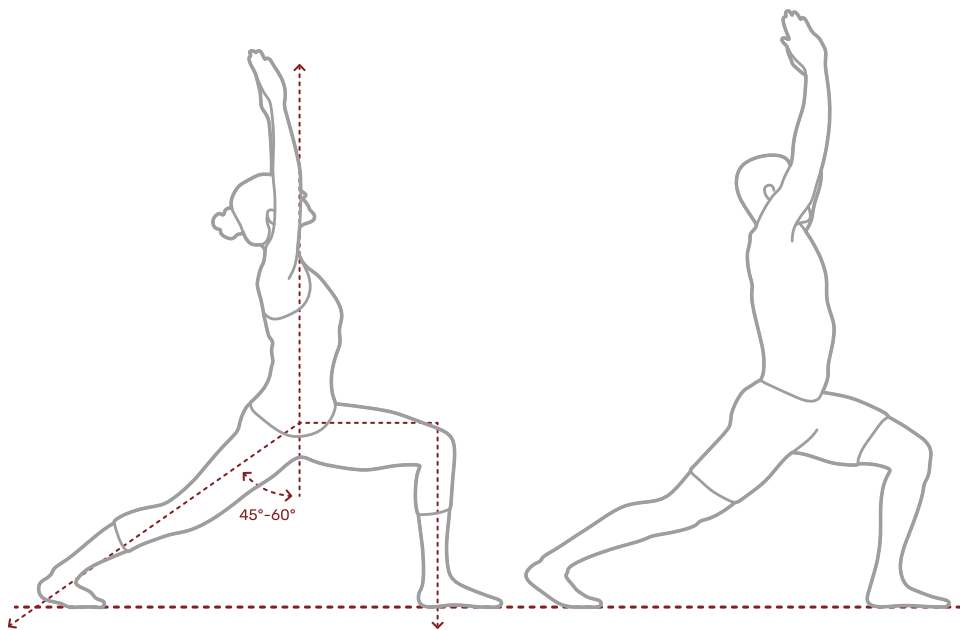


Yoga-Pose der Woche:

Die Krieger I - Haltung



Krieger I (Virabhadrasana I) ist eine der häufigsten Standpositionen im Yoga zur Verbesserung von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Stabilität. Sie wird gerne am Anfang einer Yogaeinheit zum Aufwärmen und/oder als Teil des Sonnengrußes eingesetzt, denn sie schenkt Energie und trainiert das Körpergefühl.

Richtig ausgeführt lockert sie die Schulter- und Nackenmuskulatur, dehnt die Brustmuskulatur, mobilisiert die Hüfte und Brustwirbelsäule, kräftigt Arme, Schultern und Haltemuskulatur.

Der ein oder andere wird am Anfang leichte Schwierigkeiten mit der Übung haben. Es ist völlig in Ordnung, wenn Sie leicht in Schwanken kommen oder kippen, schlimmer

wäre es, zu verkrampfen. Bleiben Sie also locker, achten Sie auf entspannte Schultern und auf Ihre Körperspannung und lächeln Sie, dann bleibt der Kiefer locker. Die Krieger-Positionen sind Ganzkörperübungen, die einiges abverlangen, weswegen viele in Schwitzen kommen.

Wichtig für die Stabilität: Die Position Schritt für Schritt einnehmen, Bauch einziehen, Beckenbodenmuskulatur aktivieren und unbedingt darauf achten, die Schultern unten und hinten zu lassen. Das hintere Bein ist die ganze Zeit gestreckt. Das vordere Knie ist über dem Knöchel 90 Grad gebeugt, Tendenz leicht nach außen, nie nach innen (Oberschenkel- und Gesäßmuskeln aktivieren). Immer wieder innehalten und überprüfen, ob die Haltung stimmt.

Pose einnehmen: Beginnen Sie im Ausfallschritt. Wobei der hintere Fuß um 45-60 Grad auswärts gedreht ist, die Außenseite des Fußes kräftig in die Matte drücken. Das vordere Bein bleibt in einem 90-Grad-Winkel über dem Knöchel gebeugt.

Die Ferse des Vorderfußes sollte mit der des Hinterfußes in einer Linie von oben betrachtet ausgerichtet sein. Die Hüfte zeigt nach vorne, ggfs. korrigieren. Bauch anspannen, Beckenbodenmuskulatur aktivieren. Jetzt die gestreckten Arme nach oben, Schultern weg von den Ohren, ggfs. korrigieren, indem Sie die Schultern bewusst nach unten und hinten ziehen. Die Handflächen sind entweder zusammen oder parallel einander zugewandt. Atmen nicht vergessen, kurz innehalten.

Nun den Blick nach oben richten und die Daumen anschauen. Unterer Rücken bleibt gestreckt. Lächelnd 3-5 Atemzüge verweilen.

Nun den Blick nach oben richten und die Daumen anschauen. Unterer Rücken bleibt gestreckt. Lächelnd 3-5 Atemzüge verweilen.

Bildrechte/Copyright: www.dimensions.guide/element/yoga-warrior-i