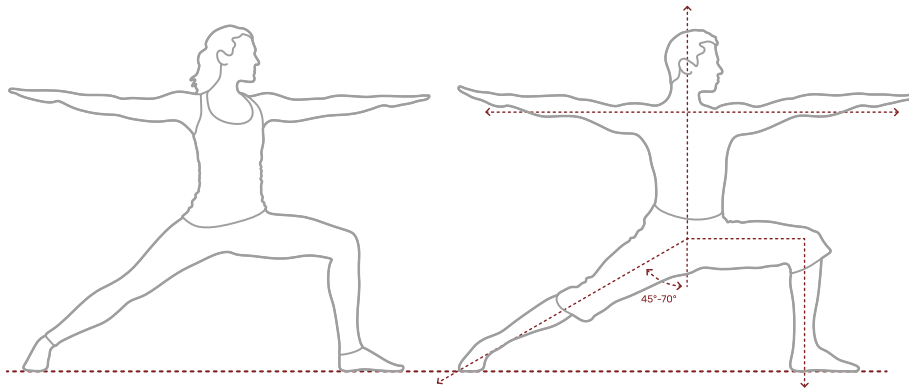


Yoga-Pose der Woche:

### **Die Krieger II-Haltung**



Krieger II (Virabhadrasana II) ist eine häufig angewendete Standpositionen im Yoga zur Verbesserung von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Stabilität. Sie wird gerne am Anfang einer Yogaeinheit zum Aufwärmen und/oder im Ablauf des Sonnengrußes integriert, denn sie schenkt Energie und trainiert das Körpergefühl. Die Pose folgt i.d.R. aus dem Krieger 1.

Richtig ausgeführt, mobilisiert sie Hüfte und Brustwirbelsäule, kräftigt Arme, Schultern, Beine, Knöchel, Füße sowie die Haltemuskulatur. Sie öffnet Schultern, Brust und Lunge.

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 45-70 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 Arme sind in einer Linie seitlich ausgestreckt. Die Handflächen zeigen nach unten. Der Blick geht gerade über den Mittelfinger nach vorne.

Die Ferse des Vorderfußes sollte mit der des Hinterfußes in einer Linie von oben betrachtet ausgerichtet sein. Die Schultern weg von den Ohren, ggfs. korrigieren, indem Sie die Schultern bewusst nach unten und hinten ziehen. Lächelnd 3-5 Atemzüge verweilen.

Bildrecht/Copyright: <https://www.dimensions.guide/element/yoga-warrior-ii>