Yoga – Im Stehen (P1): Der Krieger II

Die zweite Form des Kriegers (Virabhadrasana 2) stärkt Oberschenkel- und Gesässmuskulatur. Diese Position wirkt ausserdem auf die Beweglichkeit der vorderen Hüftmuskulatur und der inneren Oberschenkelmuskulatur.

Einen Schritt nach vorne machen, den hinteren Fuss zu 45° nach aussen drehen, die Aussenseite der Ferse gegen den Boden drücken und das Fussinnengewölbe anheben. Hüfte und Brust öffnen, den Rücken so lang wie möglich machen, das Zentrum und Perineum aktivieren. Das hintere Bein anspannen, den Oberschenkel leicht nach innen drehen.

Das vordere Knie über dem Fussknöchel beugen und dabei einen Winkel von maximal 90° bilden. Die Handflächen zeigen zum Boden, mit dem Blick wird ein Punkt auf der Verlängerung des Mittelfingers fixiert. Die Schulterblätter nach unten ziehen und die Arme aktivieren und bis in die Fingerspitzen anspannen. Die Position für 5-8 tiefe Atemzüge halten und die Seite wechseln.

Variationen

- Mit den Beinen in derselben Position bleiben. Die hintere Hand auf den hinteren Oberschenkel bringen und die Position öffnen, indem der Rücken nach hinten gebogen und der vordere Arm nach oben und hinten gestreckt wird. Der Blick kann weiterhin nach vorne oder zur oberen Hand gerichtet werden. Diese Variation kann auch zu zweit durchgeführt werden. Man hält sich an der oberen Hand des Partners fest und die hinteren Füsse stossen gegeneinander..
- Zu zweit: Die hinteren Füsse der beiden Schüler berühren sich und drücken gegeneinander, damit die Beine soweit wie möglich gestreckt werden können. Die hintere Hand stösst leicht in Richtung des Partners.

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin