

062

Krijger III



De Krijger III is een van de belangrijkste Krijgerhoudingen en een gevorderde evenwichtshouding. Deze dynamische staande houding geeft stabiliteit in je hele lichaam door alle spieren van je kern, armen en benen in te schakelen. De houding versterkt de hele achterzijde van je lichaam, inclusief schouders, hamstrings, kuiten, enkels en rug. Ze versterkt ook de buikspieren en verbetert de balans, houding en coördinatie.

Verklaring
 * = dwarslijn
 ** = andere active spieren
 * = doorgedraaide spieren

Juiste houding

Hoofd je hangen recht en probeer je lichaam van geheven hiël tot vingertoppen zo lang mogelijk te maken.

Niet doen

Voorom dat je geheven been doorkakt of energie verliest.

- Begin in de Berghouding (001) en doe een stap naar voren. Hef beide armen vanuit je schouders recht omhoog.
- Til je rechterhiel op en verplaats je gewicht naar je linkervoet.
- Houd je rechterbeen recht en dragend. Houd je heupen recht voordat je je romp naar voren laat scharnieren en je rechterbeen recht achter je heft.
- Houd je armen steeds boven je hoofd gestrekt.

Voordelen

Verbetert balans, versterkt enkels, kuiten, dijen, ruggengraat, kerspieren en schouders en rekt je dijen.

063 Armen langs je zij

Tijdens deze variant op de Krijger III (062) houd je je armen de hele oefening langs je zijden. Dit is een moeilikere versie van de balanshouding.



064 Krijger met gebedshouding achter

Doe de houding Armen langs je zij (063), leg dan beide armen achter je rug en druk de handpalmen tegen elkaar in een omgekeerde gebedshouding. Houd je armen in die houding en buig voorover in de Krijger III-houding (062). Buig nog dieper en houd je been in één lijn met je romp.



065 Armen om elkaar

Hef je linkerbeen vanuit de Krijger III (062) tot boven je hoofd; de tenen zijn gestrekt. Buig beide ellebogen in een rechte hoek. Draai je rechteronderarm om je linkeronderarm.



066 Staande halve lotus

Tijdens deze variant op de Krijger III (062) breng je je linkervoet naar je rechterbovenbeen. Heb je eenmaal je balans gevonden, dan strek je de armen recht boven je hoofd en buig je tot de Krijger III.



- Het leren perfectioneren van de Krijger III (062) en de varianten daarop kan een uitdagende beloning zijn.
- Leren je balans te vinden in deze houding vergt kracht en op veel punten ook nederigheid.
- Wees niet bang dat het niet lukt. Probeer het gewoon nog een keer. Met geduld en vastberadenheid leer je alle uitdagingen van het leven onder ogen te zien, gracieus en beslist.

176

Zittende hoek



De gevorderde houding (de Upavistha Konasana) rekt zowel de liezen als de hamstrings, en strekt daarbij de rug. Het is belangrijk dat je je billen op de vloer houdt en zie niet naar voren laat rollen tijdens het buigen. Meer lenigheid in onderrug en middel zorgt dat je naar voren kunt reiken zonder van je zitbeenknobbels te komen.

Juiste houding

Zorg dat je je knieën naar het plafond blijven wijzen tijdens deze houding.

Niet doen

Buig niet voorover vanuit je middel. Forceer je romp niet tegen de vloer.

Verklaring
* = dwarsspier
** = andere actieve spieren
*** = deelslagende spieren



- Ga in de Stafhouding (3B1) zitten en spreid je benen breed. Draai je dijen iets naar buiten en trek je tenen naar je toe.
- Plaats je handen achter je billen, adem in en duw ze naar voren, zodat je benen nog verder spreiden. Duw de achterzijde van je dijen en je zitknobbels tegen de vloer.

- Zet je handen op de vloer voor je. Adem uit en buig naar voren vanuit je heupen. Houd daarbij je rug vlak. Loop met je handen naar voren terwijl je je romp naar de vloer laat zakken. Kijk naar voren.
- Strek handen en romp naar voren zonder je rug rond te maken.

177 Gelijke hoek

Buig je romp vanuit de Zittende hoek (176) naar voren vanuit je heupen en laat je bovenlijf op je gebogen onderarmen rusten, die op schouderbreedte staan.

**178 Zittende hoek met grote tenen**

Ga zitten in de Zittende hoek (176) met je borstkas en kin op de vloer. Strek beide handen opzij en pak de grote tenen van beide voeten beet.

**179 Zittende hoek met gestrekte armen**

Strek vanuit de Zittende hoek (176) beide armen voor je en duw die in de gebodshouding op de vloer voor je hoofd.

**180 Zittende hoek met gebodshouding achter de rug**

Breng vanuit de Zittende hoek (176) beide armen achter je rug en duw de handpalmen tegen elkaar tot in de gebodshouding. De vingers wijzen omhoog.

**181 Zittende hoek met gebonden geheven handen**

Deze houding rekt je schouder- en borstspieren en vergroot de lenigheid van je bovenlichaam.



- Terwijl je in de Zittende hoek (176) zit, strek je beide armen achter je rug.
- Hef je armen naar het plafond en grip je handen in elkaar.

182 Gelijke hoek zijwaarts

Volg de eerste twee stappen voor de Zittende hoek (176), hef je armen en leg je samengevouwen handen tegen je achterhoofd. Kantel je romp naar links en raak de vloer met je elleboog. Herhaal rechts.

**183 Beide handen naar de voet met draai**

Reik vanuit de Gelijke hoek zijwaarts (182) met je handen opzij zodat je met beide handen je rechtertenen kunt pakken. Houd je armen daarbij rond. Ga weer rechtop zitten en herhaal links.



307 Wisselende vierledige staf

Hef vanuit de Plank (301) je been parallel aan de vloer en strek je rechterarm recht naar voren vanuit je schouder, met de vingers naar voren. Houd 15 tot 30 seconden vast en hef dan je andere been en arm.

**310 Staf op één hand**

Terwijl je in de Staf opgedragen aan Makara (309) staat, met de handpalmen naar beneden, zwaai je je rechterarm vanuit je schouder recht opzij. Strek de arm dan naar voren en omhoog en spreid je vingers. Houd 30 seconden vast en herhaal met de andere arm.

**308 Staf met draai en één hand gestrekt**

Laat je knieën vanuit de Plank (301) op de vloer zakken en strek je rechterarm recht omhoog, met de vingers gestrekt. Terwijl je op je linkerarm leunt, strek je beide benen, met de voeten bij elkaar. Houd 15 tot 30 seconden vast en wissel dan van kant.

**311 Staf op één been**

Hef vanuit de Staf opgedragen aan Makara (309) je rechterbeen. Been en tenen zijn in lijn met je romp. Houd de nek neutraal. Houd 15 tot 30 seconden vast en hef dan het andere been.

**312 Gedraaide staf op één hand**

Laat vanuit de Staf opgedragen aan Makara (309) je knieën op de vloer zakken. Hef je rechterarm naar het plafond en houd je handpalm vlak. Zo vorm je een rechte lijn van je linkwetsleboog tot je rechterhand. Strek dan je benen.

**309 Staf opgedragen aan Makara**

Laat vanuit de Plank (301) – met je benen gestrekt en je romp rustend op gestrekte armen – je lichaam zakken tot je op je onderarmen rust. Je ellebogen staan precies onder je schouders. Grijp beide handen in elkaar.



395

Held

De rustgevende Held of Virasana is een uitstekende houding voor een meditatie. Ze lijkt eenvoudig maar vergt nogal wat flexibiliteit in je knieën. Om deze houding veilig te kunnen uitvoeren, moet je zo nodig hulpmiddelen gebruiken. Als je knieën niet prettig aanvoelen, leg dan een yogablok tussen je voeten ter ondersteuning. Een of twee opgevouwen dekentjes onder je schenen verlichten ongemak in je enkels.

Juiste houding

Ga rechtop zitten en houd je rug neutraal. Duw je schouderbladen omhoog terwijl je je stuitje naar de mat trekt. Je dijen moeten elkaar raken en zijn iets naar binnen gedraaid. De bovenzijde van je voeten ligt plat op de vloer.

Niet doen

Trek je schouders niet op, duw je ribbeneden niet naar voren en overstrekk je knieën of enkels niet.

Verklaring

Wt = dwelspanen
Roi = vóór - andere actieve spieren
* = dwelspanende spieren



- Knieel op de mat met je knieën dicht bij elkaar en de voeten iets verder dan heupbreedte uit elkaar.
- Leg de bovenzijde van je voeten plat op de vloer en laat de tenen naar achteren wijzen.
- Laat je heupen naar de mat zakken, zodat je hielen de buitenzijde van je heupen raken.
- Houd enkele diepe ademhalingen vast.



396 Held op de tenen

Knieel op een mat, met de knieën en voeten bij elkaar. Laat je heupen op je hielen zakken. Strek je ruggengraat en houd je rug neutraal. Duw je handpalmen samen en breng je handen naar je hart in de Anjali Mudra. Kijk naar voren en houd 1 minuut vast.



397 Held op de tenen met gestrekte armen

Deze houding versterkt je kern en rekt je armen en borstkas. Als je met je armen omhoog reikt, voel je de energie vrijkomen tussen je vingertoppen.

- Ga zitten op handen en knieën, met de knieën en voeten ongeveer op heupbreedte.
- Kijk naar beneden terwijl je je heupen op je hielen laat zakken.
- Duw je schouders naar beneden en breng je schouderbladen naar elkaar toe terwijl je je armen opzij heft.
- Breng duimen en wijsvingers samen in de Gyan Mudra en houd 1 minuut vast.

Mudra's en geest

Mudra's zijn spirituele handgebaren die de stroom van prana door het lichaam stimuleren. Elke vinger vertegenwoordigt een specifieke emotie. De uiterlijke uitdrukking van een Mudra is een bevestiging van de verbinding tussen lichaam en geest.



398 Voorwaartse buiging met kattenrug vanuit held

Knieel op een mat of gevouwen deken. Buig naar voren vanuit je middel en krom daarbij je hoofd en rug. Laat je handen op je knieën rusten en houd 1 minuut vast.

