



35 Kräftigende Variante des Krieger I

Stelle Dich in Tadasana, der Bergstellung, an die kurze Seite Deiner Matte.

Setze einatmend bewußt und gezielt das rechte Bein mit ca. einer Beinlänge Abstand nach hinten an den seitlichen Mattenrand, der Fuss etwa 30° nach außen gerichtet. Die Leiste des hinteren Beins zeigt dennoch nach vorne, die Beckenhälften sind frontal ausgerichtet. Wähle entsprechend den Abstand Deiner Füße / die Schrittlänge.

Am vorderen Bein steht das Knie mit bis zu 90° gebeugt über dem Fuß, sowohl was die Richtung vorne-hinten als auch innen-außen angeht.

Atme einmal tief ein und vollständig aus und komme in der Haltung an. Der Schwerpunkt ist tief im Becken. Nimm die Verbindung der Füße zum Boden wahr und verankere Dich.

Hebe dann einatmend gleichzeitig beide Arme mit den Daumen nach hinten gerichtet über den Kopf. Bleibe stabil in der Lendenwirbelsäule. Falle nicht in ein Hohlkreuz. Strecke nur Deine Brustwirbelsäule.

Beginne nun mit dem dynamischen Üben:

Stelle den hinteren Fuß nach vorne gerichtet auf die Zehen auf.
Von dort wirst Du Dich gleich abdrücken.

Einatmend bist Du unten im gebeugten vorderen Knie. Ausatmend schiebe Dich vom hinteren Fuß abdrückend nach oben auf die Zehenspitzen und in Kniestreckung im vorderen Bein.

Die rechte Leiste schiebt weiter nach vorne, der untere Rücken ist lang.



Ziehe mit gespannten Armen und Händen weit nach oben, als wolltest Du die Decke berühren. Dennoch schiebst Du die Schultern weg von den Ohren.

Einatmend senkst Du Dich wieder ab in die Grundposition.

Wiederhole dies 5-10 x je nach Kraft. Gehe bis zu 90° Kniebeugung im vorderen Bein. Achte auf Dein vorderes Knie, das über Deinem vorderen Fuss bleiben sollte, und die nach vorne ziehende Leiste des hinteren Beins.

Wenn Du auf dieser Seite endest, stelle mit einem Einatmen das hintere Bein bewußt und gezielt wieder zum anderen in Tadasana und senke die Arme. Nimm einen Zwischenatemzug und nimm wahr, ob sich etwas in Deinem Körper verändert hat.

Baue dann die Haltung auf der anderen Seite auf.

Wenn Du geendet hast, nimm einen abschließenden vollständigen Atemzug in Tadasana und spüre nach.

