

KRIJGER II

VIRABHADRASANA II

Uit respect aan de held die in jezelf schuilt!

Omschrijving

Virabhadrasana II (Krijger 2) heeft zijn naam te danken aan de machtige held Virabhadra.

Deze vrij intensieve yogahouding haalt je innerlijke (vreedzame) krijger naar boven. Dat lijkt misschien tegenstrijdig, yoga en krijger, maar waar de houding werkelijk voor staat is de "geestelijke krijger" in jou, die een gevecht aangaat met de universele vijand; het gebrek aan zelfkennis, de bron van al ons lijden.



Hoe, in stapjes

1. Start in de Berghouding.
2. Adem in en plaats je voeten in een spreidstand van 1,30 – 1,50 mtr.
3. Draai je linkervoet 90 graden naar buiten (de hiel staat nu tegenover de boog van de rechervoet). Rechervoet iets naar binnen gedraaid.
4. Heupen, borstkast en gezicht wijzen nog steeds recht naar voren!
5. Span licht je buikspieren aan zodat er geen onnatuurlijke holling in je rug ontstaat. Strek je rug, borstkast omhoog, nek lang en kin in. De Krijger II vraagt om een trotse, krachtige houding!
6. Spreid beide armen zijwaarts en strek van je schouders tot in je vingertoppen, handpalmen wijzen naar de grond. Let er op dat je schouders ontspannen blijven!
7. Draai nu je hoofd naar links en kijk naar je middelvinger.



YOGA VOOR RUITERS

Waarom zo effectief voor ruiters:

Deze houding is bij uitstek geschikt voor ruiters. Je werkt bij deze houding aan een stevig fundament, gevormd door je benen en voeten. Je ontwikkelt kracht in je benen, balans en concentratie.

Op fysiek niveau verbindt de houding je boven- en onderlijf. Het maakt de onderkant van het lichaam sterk, terwijl de bovenkant de kans krijgt zich te openen en te strekken. Je borstkast wordt verruimd, waardoor je ademhaling zich kan verdiepen.

Zowel je rug als schouders worden soepeler, maar ook je heupen en enkels. Deze houding verlicht sommige soorten rugpijn. De benen vormen de krachtige basis, waarbij de borst onbevreesd omhoog en/of naar voren rijst.

Op mentaal niveau zorgt deze houding voor een goede gronding en aarding en dit kan zorgen voor meer daadkracht in je leven. Je ontwikkelt je innerlijke kracht. De Krijger II daagt bovendien het doorzettingsvermogen uit. Wanneer je deze houding krachtig uitvoert, straal je 'kom maar op, ik lust je rauw!' uit.

8. Adem in en buig de linkerknie. En net zoals bij de Krijger I is het dijbeen evenwijdig aan de grond, het scheenbeen loodrecht op de grond. De gebogen knie staat recht boven de hiel.
9. Let op dat je heupen en borstkast in dezelfde startpositie blijven staan! Maar forceer niet. Houdt beide knieën ontspannen, door de kracht van deze houding is de neiging, om in dit geval, de rechterknie naar binnen te drukken en te overstrekken.
10. Blijf je concentreren op de middelvinger van je linkerhand, maar verlies niet het contact met beide benen en voeten! Richt innerlijk de aandacht op de buitenkant van je rechervoet.
11. Je hebt nu een hele stevige basispositie, kijk of je vanuit deze positie ook een gevoel van 'lichtheid' kunt ervaren.
12. Kom terug in de spreidstand, adem een paar keer rustig in en uit en draai dan je rechervoet naar buiten en herhaal stap 1 t/11 op rechts.