

KRIJGER III

Virabhadrasana III



YOGA
MET
NICOLETTE

YOGA VOOR RUITERS



Omschrijving

Virabhadra is de naam van een meedogenloze krijger en was een incarnatie van Shiva, de God die staat voor schepping én vernietiging. Krijger III wordt ook wel de Vliegende Krijger genoemd.

De yogahouding kun je ook tegenkomen onder de naam krijger III of warrior III (of krijger 3, enz.) en is een goede oefening voor het ontwikkelen van een sterke balans.

Aandachtspuntjes:

Bij heup-, knie- en enkelklachten kun je deze houding beter overslaan. Ook is het niet verstandig deze houding te beoefenen als je last hebt van een hoge bloeddruk.

Is het lastig om balans te vinden in deze houding? Oefen de houding dan eerst met de handen op een muur of een stoelleuning.

In stapjes:

1. Zet je voeten op schouder breedte uit elkaar.
2. Buig voorover waarbij je je armen naar voren strekt.
3. Tegelijkertijd breng je je rechterbeen omhoog totdat deze parallel aan de vloer is.
4. Breng de handpalmen tegen elkaar.
5. Kijk naar beneden zodat je hoofd in het verlengde van je rug is.
6. Probeer je armen, rug en linkerbeen in een horizontale lijn te houden.
7. Deze oefening kan natuurlijk ook op het andere been uitgevoerd worden.

Waarom zo effectief voor ruiters:

Krijger 3 is een goede houding voor **balans** en **focus** en juist deze twee aspecten zijn voor een ruiter essentieel om te ontwikkelen.

zodra je gedachten afdwalen, sta je meteen minder stabiel;

De houding draagt bij aan het ontwikkelen van de beenspieren en enkels;

Doordat je je buikspieren aan moet spannen, verstevig je ook je buik;

Ook armen, schouders en rugspieren worden gebruikt, en daardoor versterkt;

Het is niet de gemakkelijkste houding, waardoor je leert doorzetten en het een mooie houding is voor je mentale training.