



Anleitung für die Position „Kriegerin 2“

1. Mach einen weiten Ausfallschritt.

2. Drehe den hinteren Fuß um etwa 45° ein, sodass die Zehen nach außen zeigen.

3. Die Ferse des hinteren Fußes bildet eine Linie mit dem vorderen Fuß. Wenn sich das etwas wackelig anfühlt, kannst du auch breiter stehen.

4. Deine Hüfte ist gerade und zeigt nach vorne. Die Hüftknochen sind auf einer Ebene.

5. Beuge das vordere Knie, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Achte darauf, dass das Knie dabei über dem Fußgelenk bleibt.

-
- 6.** Hebe deine Arme nach oben.
Die Handflächen berühren sich oder zeigen zueinander.
-
- 7.** Drücke deine Ferse und äußere Fußkante des hinteren Fußes fest in den Boden.
-
- 8.** Verlängere und hebe deinen Oberkörper nach oben. Halte dabei deinen Rücken gerade und vermeide ein Hohlkreuz. Schau nach vorne zu dem Begriff, den du dir vorher ausgesucht hast und fokussiere dein Ziel.
-
- 9.** Halte die Position für 5 Atemzüge, wechsle die Seite dann und konzentriere dich auf den zweiten Begriff, den du dir ausgesucht hast.

