

Krieger 2

(Virabhadrasana 2)

In fünf Schritten in die Asana

1. Stellen Sie sich – am besten barfuß auf Ihre Yoga-Matte oder mit rutschfestem Schuhwerk – aufrecht mit beiden Füßen eng parallel auf und machen dann mit dem rechten Bein einen größtmöglichen Schritt nach vorne.
2. Drehen Sie den hinteren Fuß bis zu 90 Grad nach außen und beugen dann das vordere Bein so weit, dass Unter- und Oberschenkel möglichst einen rechten Winkel bilden.
3. Heben Sie nun die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe, wobei der rechte Arm nach vorne und der linke Arm nach hinten bis in die Fingerspitzen gestreckt werden und eine gerade Linie bilden. Die Handflächen zeigen zum Boden.
4. Hüfte und Schultern sind parallel zu den Armen. Der Blick geht den rechten Arm entlang nach vorne.
5. Bleiben Sie ein paar Atemzüge in dieser Asana.

Aus der Asana

Drehen Sie den Kopf wieder zur Mitte, senken Sie die Arme und kommen Sie mit einem großen Schritt zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholen Sie die Asana auf der anderen Seite.



Dos

- Die Asana verleitet dazu, ins Hohlkreuz zu gehen: Ziehen Sie das Steißbein zum Schambein.
- Anders als beim Krieger 1 sind Schultern und Hüfte nicht nach vorne gedreht, sondern zeigen parallel zur Seite.
- Die Drehung findet auch in der Halswirbelsäule statt, indem der Blick über den vorderen ausgestreckten Arm geht.
- Drücken Sie das Knie des vorderen Beins nach außen.
- Entspannen Sie die Schultern.



Don'ts

- Das hintere Bein nicht beugen.
- Drehen Sie die Schultern oder das Becken nicht nach vorne.
- Die hintere Hüfte nicht nach vorne kommen lassen, sondern nach hinten ziehen.
- Bei Knieproblemen sollten Sie auf die Übung verzichten.



Der fliegende Guru

Der Krieger 2 fördert die Körperbeherrschung. Dies hilft, die Gedanken zu sortieren und eine positive geistige Einstellung zu entwickeln.

Gerade wenn Sie unentschlossen sind, ist es sehr hilfreich, in der Position mit dem Blick über den vorderen ausgestreckten Arm ein imaginäres Ziel zu fixieren – ähnlich einem Bogenschützen, der seinen Pfeil auf ein bestimmtes Ziel richtet.

Zudem stärkt der Krieger 2 wie auch der Krieger 1 die Bein- und Rumpfmuskulatur.

Die Standfestigkeit wird verbessert.

Kriegerserie 1 und 2

Sie können die beiden Krieger auch hintereinander als Sequenz üben und aus dem Krieger 1 direkt in den Krieger 2 gehen.



Sie befinden sich in der Position Krieger 1, das rechte Bein ist vorne gebeugt.



Kreisen Sie nun den linken gestreckten Arm nach unten und nach hinten und senken Sie gleichzeitig den rechten gestreckten Arm bis auf Schulterhöhe, bis beide Arme eine Linie bilden.

Drehen Sie die linke Hüftseite, so dass der Bauchnabel zur Seite schaut. Der Blick bleibt nach vorne gerichtet.