

Die Yogastellung Virabhadrasana (der Krieger)

Die Asana (Yogastellung) „der Krieger“ stärkt die Kraft in der Bein- und Gesäßmuskulatur.

Weiterhin entwickelt die Übung auf geistiger Ebene Mut, Durchhaltevermögen und Willenskraft.

Diese Asana ist besonders draußen in der Natur toll, weil du dich hierbei über die Füße fest mit der Mutter Erde verbindest und so gut die Energie der Erde aufnehmen kannst. Eine tiefe Ein- und Ausatmung der frischen Luft verstärkt noch die Energetisierung deines Körpers.

Es gibt verschiedene Variationen dieser Yogastellung. Eine Variation kannst du jetzt direkt einmal ausprobieren:

1. Stell dich mit weit gegrätschten Beinen auf, Füße sind zunächst nach vorne ausgerichtet
2. Dreh den linken Fuß um 90 Grad nach links
3. Dreh den rechten Fuß ein wenig nach links
4. Stell dich so auf, dass im linken Bein ein rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel entsteht
5. Das rechte Bein ist durchgestreckt
6. Die Arme sind parallel zum Boden ausgerichtet (oder als eine Variation parallel zum ausgestreckten rechten Bein)
7. Einige Atemzüge in der Haltung verweilen
8. Die Übung für die andere Seite Schritt für Schritt aufbauen

Viele weitere Übungen, Yogastunden, Yogatherapiestunden etc. gibt es bei:

Olaf Zander (Yogalehrer, Yogatherapeut)

Yoga Vidya Lüdenscheid

Winkhauser Str. 29

58509 Lüdenscheid

Homepage: www.yoga-vidya.de/luedenscheid

E-Mail: luedenscheid@yoga-vidya.de

Mobil: 0171 70 94 506