**Krijger 1 vanuit berghouding (dubbelzijdig)**Maak je klaar voor de Krijger 1, deze houding versterkt je enkels, knieën en beenspieren. daarbij Opent de houding je borst- en schoudergebied

**Adem in,** Stap met je rechtervoet een grote stap naar achter in een spreidstand.  
**Adem uit,** Draai je linkervoet in, draai je rechtervoet open (parallel aan de lange kant van je mat), je hielen zijn niet in 1 lijn met elkaar, zet je hielen op heupbreedte als een tramrails.  
**Adem in,** Buig je rechterknie, breng je armen via de zijkant omhoog op, duimen tegen elkaar  
**Adem uit,** Draai je bovenlichaam parallel aan de korte zijde van je mat, schouders laag en kijk naar je duimen

*Hier ademen we door, lang en fijn.  
Zorg dat je voeten op heupbreedte staan als het ware in een tramrails.  
  
Adem naar de achterkant van de ribben.  
Laat het hoofd niet hangen in je nek, lift je hoofd met een lange nek.*

**Adem in,** Maak lengte in je bovenlichaam.  
**Adem uit,** Breng je armen terug langs je lichaam en stap in controle naar de voorkant van je mat in de berghouding. Dan maken we onszelf klaar voor de andere kant. Ben je er klaar voor?

**Adem in,** Stap met je linkervoet een grote stap naar achter in een spreidstand.  
**Adem uit,** Draai je rechtervoet in, draai je linkervoet open (parallel aan de lange kant van je mat), je hielen zijn niet in 1 lijn met elkaar, zet je hielen op heupbreedte als een tramrails.  
**Adem in,** Buig je linkerknie, breng je armen via de zijkant omhoog op, duimen tegen elkaar.  
**Adem uit,** Draai je bovenlichaam parallel aan de korte zijde van je mat, schouders laag en kijk naar je duimen.

*Hier ademen we door, lang en fijn.  
Duw de buitenrand van je achterste voet stevig in de vloer.  
Buig je voorste been 90 graden en hou je enkel en knie recht boven elkaar.  
Breng je voorste knie in lijn met je kleine teen, waardoor je bovenbeen zich van binnen naar  
buiten opdraait.*

**Adem in,** maak lengte in je bovenlichaam.  
**Adem uit,** Breng je armen terug langs je lichaam en stap in controle naar de voorkant van je mat in de berghouding.