**Krijger 1 vanuit neerkijkende hond (lange route wissel)**

Maak je klaar voor de krijger 1 Houding, deze houding versterkt je enkels, knieën en beenspieren en opent je borst- en schoudergebied

**Adem in,** Stap met je rechtervoet naar voren aan de binnenkant van je rechterhand.  
**Adem uit,** Draai je linkerhiel in, je voeten staan heupbreedte uit elkaar.  
**Adem in,** Breng je armen via de zijkant omhoog op.  
**Adem uit,** Draai je bovenlichaam parallel aan korte zijde van de mat, schouders laag en kijk naar je duimen of naar voren.  
  
*Hier ademen we door, lang en fijn.  
Duw de buitenrand van je achterste voet stevig in de vloer.  
Lift je borstbeen, hou je onderste ribben zacht.  
Reik je schouders weg van je oren.*

**Adem in,** Maak lengte in je bovenlichaam.  
**Adem uit,** Vinyasa! Plaats je handen aan de voorkant van de mat en stap in een hoge plank.   
Daal af in een lage plank.   
**Adem in,** Rol over je tenen naar opkijkende hond, lift je borstbeen.  
**Adem uit** Rol over je tenen naar een neerkijkende hond, zitbotten naar het plafond. Gaan we naar de andere kant, ben je er klaar voor?   
  
**Adem in,** Stap met je linkervoet naar voren aan de binnenkant van je linkerhand.  
**Adem uit,** Draai je rechterhiel in, je voeten staan heupbreedte uit elkaar.  
**Adem in,** Breng je armen via de zijkant omhoog op.  
**Adem uit,** Draai je bovenlichaam parallel aan korte zijde van de mat, schouders laag en kijk naar je duimen of naar voren.  
  
*Hier ademen we door, lang en fijn.  
Breng je voorste knie in lijn met je kleine teen, waardoor je bovenbeen zich van binnen naar buiten opdraait.  
Hou je schouders loodrecht boven je heupen en in lijn met de voorkant van je mat.  
Duw stevig met je voeten in de vloer, terwijl je vanuit je bovenlichaam lengte maakt richting het plafond.*

**Adem in,** Maak lengte in je bovenlichaam.  
**Adem uit,** Vinyasa! Plaats je handen aan de voorkant van de mat en stap in een hoge plank.   
Daal af in een lage plank.   
**Adem in,** Rol over je tenen naar opkijkende hond, lift je borstbeen.  
**Adem uit** Rol over je tenen naar een neerkijkende hond, zitbotten naar het plafond.