**Krijger 2 vanuit neerkijkende hond (Lange route vinyasa)**

Maak je klaar voor de Krijger 2, deze houding versterkt je enkels, knieën en beenspieren en opent je borst- en schoudergebied.

**Adem in,** Stap met je rechtervoet naar voren tussen je handen.  
**Adem uit,** Draai je linkerhiel in, je hielen staan in één lijn.  
**Adem in,** Breng je armen als een molenwiek omhoog en draai je heupen open naar de zijkant van je mat.  
**Adem uit,** Laat je schouders in je rug glijden en kijk mee over je voorste hand.

*Hier ademen we door, lang en fijn.  
Duw de buitenrand van je achterste voet stevig in de vloer.  
Open je heupen en breng ze parallel aan de zijkant van je mat.  
Hou lengte in je wervelkolom.*

**Adem in,** Maak lengte van vingertop tot vingertop.  
**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 tussen je handen.  
**Adem uit,** Draai je rechthiel in, je hielen staan in één lijn. tenen schuin naar voren.   
**Adem in,** Breng je armen als een molenwiek omhoog en draai je heupen open naar de zijkant van je mat.  
**Adem uit,** Laat je schouders in je rug glijden en kijk mee over je voorste hand.

*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  
Reik je vingers van je vandaan, terwijl je schouders in je rug glijden.*

**Adem in,** Maak lengte van vingertop tot vingertop.  
**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.