**Krijger 3 vanuit berghouding (Dubbelzijdig)**

Maak je klaar voor de krijger 3, deze houding versterkt je been- en rompspieren en creëert evenwichtigheid en kalmte.

**Adem in,** trek je rechterknie naar je toe en plaats je handen tegen elkaar voor je hart.  
**Adem uit,** duw je rechterhiel naar achteren en buig voorover tot een horizontale lijn van je kruin tot je hiel.  
**Adem in,** Strek je armen langs het hoofd naar voren (of hou je handen voor je hart) en reik je handen en hiel van elkaar vandaan.  
**Adem uit,** Reik je schouders weg van je oren en voel de kracht vanuit je kern.

*Hier ademen we door, lang en fijn.*  
*Hou je rug recht, je hoofd in het verlengde van je wervelkolom.  
Sta met een sterk standbeen, je knie niet op slot.  
Breng je focus naar binnen, kijk met een zachte blik, kijk zonder echt te kijken.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** maak lengte van je hiel tot in de punt van je vingers.  
**Adem uit,** Plaats je voet in controle terug op de vloer, je armen 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,** trek je linkerknie naar je toe en plaats je handen tegen elkaar voor je hart.  
**Adem uit,** duw je linkerhiel naar achteren en buig voorover tot een horizontale lijn van je kruin tot je hiel.  
**Adem in,** Strek je armen langs het hoofd naar voren (of hou je handen voor je hart) en reik je handen en hiel van elkaar vandaan.  
**Adem uit,** Reik je schouders weg van je oren en voel de kracht vanuit je kern.

*Hier ademen we door, lang en fijn.*  
*Reik je schouders weg van je oren en maak lengte van binnenuit tot aan je kruin.  
Breng je gelifte been, je bovenlichaam en je armen op een horizontale lijn.  
Maak lengte van je hielen tot in je vingers.*[pause strong] [pause strong]  
[Onthoud,..]   
[pause strong] [pause strong]

**Adem in,** maak lengte van je hiel tot in de punt van je vingers.  
**Adem uit,** Plaats je voet in controle terug op de vloer, je armen langs je lichaam en stap in controle naar de voorkant van je mat in de berghouding.