**Krijger 3 vanuit neerkijkende hond (lange route wissel)**

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

**Adem in,** Stap met je rechtervoet naar voren tussen je handen.  
**Adem uit,** Stap je achterste voet een beetje dichterbij en plaats je handen op je gebogen been.  
**Adem in,** Strek je standbeen en lift je linkerbeen tot een horizontale lijn, strek je armen voor je uit, schouders weg van je oren. de optie is om je handen voor je hart te houden.

*Hier ademen we door, lang en fijn.  
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.  
Reik je hiel en je vingers ver van elkaar vandaan.*

[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,** 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,** Stap je achterste voet een beetje dichterbij en plaats je handen op je gebogen been.  
**Adem in,** Strek je standbeen en lift je linkerbeen tot een horizontale lijn, strek je armen voor je uit, schouders weg van je oren. De optie is om je handen voor je hart te houden.

*Hier ademen we door, lang en fijn.  
Hou je heupen parallel, je onderste ribben zacht en adem naar de achterkant van je ribben.  
Breng je gelifte been, je bovenlichaam en je armen op een horizontale lijn.  
Reik je achterste been van je vandaan, terwijl je je kern in en omhoog op trekt.*

[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,** 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 kijk tussen je tenen.