

Boogschutter



Virabhadrasana

Instructies:

Begin in staande positie

- *Spreid de voeten ongeveer 60 - 90 cm uit elkaar, afhankelijk van je grootte.*
- *Plaats de rechter voet naar voren. Plaats de linker voet in een rechte hoek ten opzichte van de rechter voet. Duw naar voren, zo dat de rechter knie boven de rechter tenen is.*
- *Strek het linker been naar achteren, met de knie gestrekt. Trek de stuit naar binnen gebruik makend van de interne spieren.*
- *Buig de vingers van beide handen in de hand palmen, met de duimen naar achteren. Alsof je aan een pijl en boog trekt, til de rechter arm op, uitgestrekt voorwaarts parallel met de grond, boven de rechter knie. De linker arm, gebogen, zal naar achteren "trekken".*
- *Doe de Nek Lock. Kin in, Borst vooruit.*
- *Doe dezelfde houding aan de andere kant.*

Checkpoints:

- *Voel de rekking in de heupen, precies onder de heupbeenderen.*
- *Vermijd over-strekking, zo dat je niet naar achteren wankelt.*
- *Zoek de balans met gelijk gewicht op beide benen.*
- *Houd de achterste elleboog parallel met de grond.*