

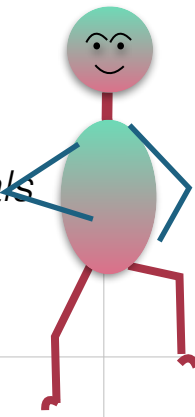
De Dansende Krijger

meimon
the gate of life

1

Stampen - opwarmen
(gebruik lekkere muziek als
warming up)

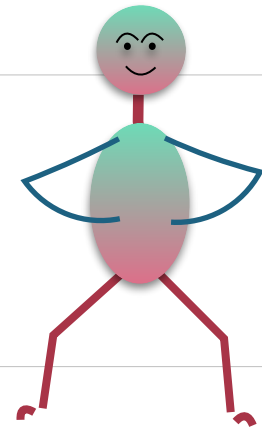
Ik gun mezelf plezier



2

Krijgerstand - breed, billen
naar achter, schouders laag

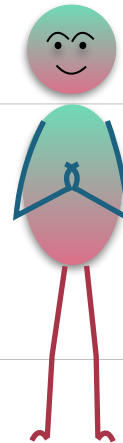
**Ik ben geaard en
standvastig**



3

Krijgerstand - breed - gewicht
licht L/R bewegen

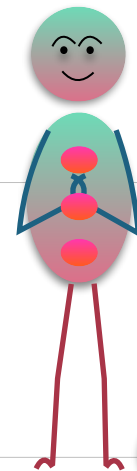
**Ik ben flexibel en
veerkrachtig**



4

Berghouding, armen en
schouders ontspannen

Ik ken mijn zwaktes



5

Ademhalen in de Drie
Dantiens, contact met de
handen

**De beweging komt van
binnen**



6

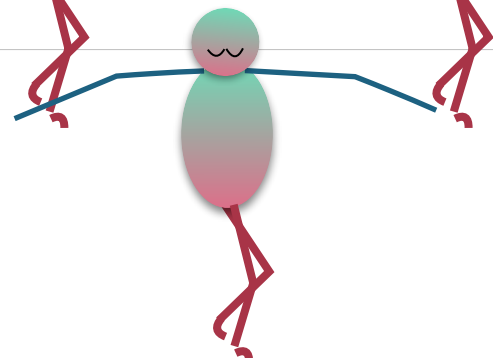
1 Voet op midden van de mat,
andere er omheen, dan ook
de armen - De Adelaar

**Ik ben geworteld en
gefocust**

7

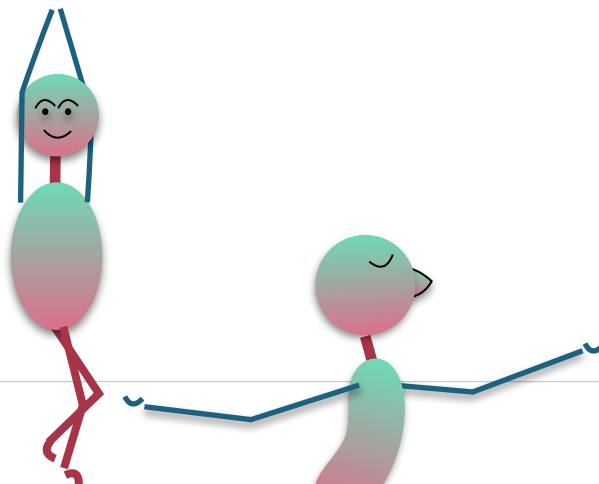
De Adelaar - armen wijd/rond,
kijk naar beneden

**Ik heb het overzicht van een
adelaar**



8

De Adelaar - tenen aan de grond, armen hoog, adem in
Ontspannen kom ik tot grote hoogte



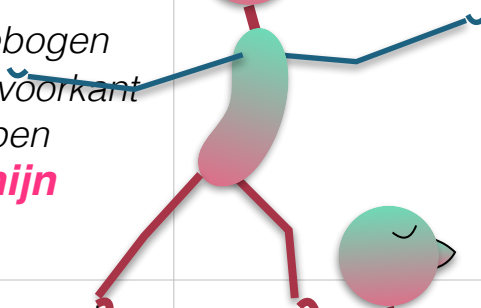
9

Uitstappen naar achter, voet iets uitgedraaid, armen spreiden - hand open - voorste been ontspannen
Ik neem de tijd



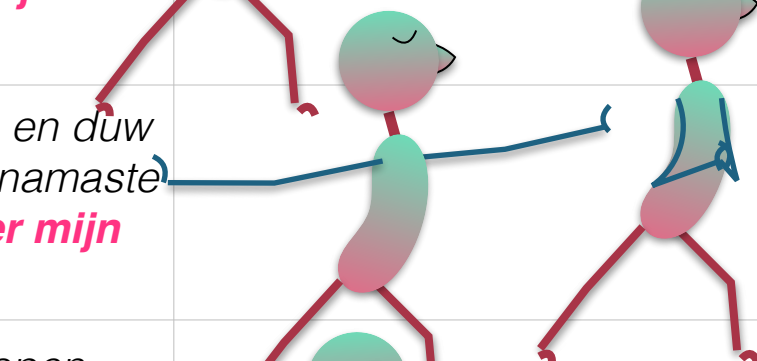
10

Krijger - voorste knie gebogen boven de enkel, richting voorkant mat, armen wijd, hand open
Ik bewandel alleen mijn eigen pad



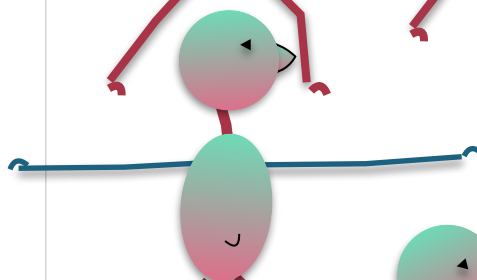
11

Krijger - draai handen en duw naar buiten, daarna - namaste
Ik ben open en creër mijn eigen ruimte



12

Krijger II - draai naar open kant - armen open spreiden, dan palmen naar beneden, kijk over voorste hand heen
Ik ben sterk van binnen



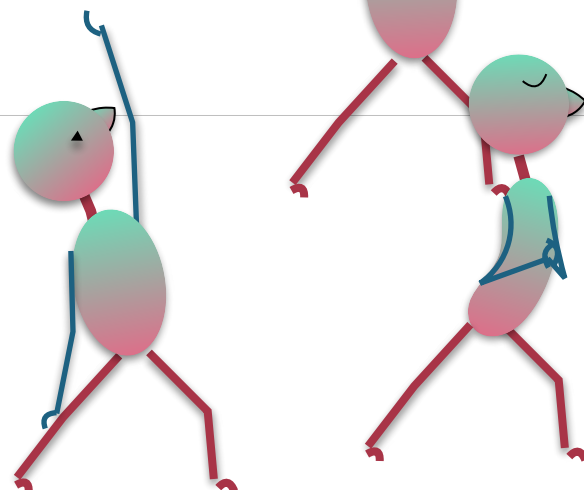
13

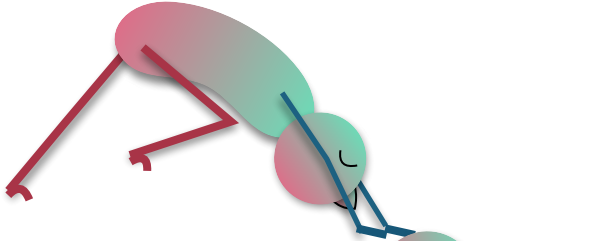
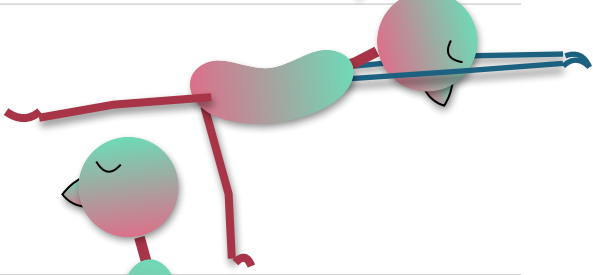
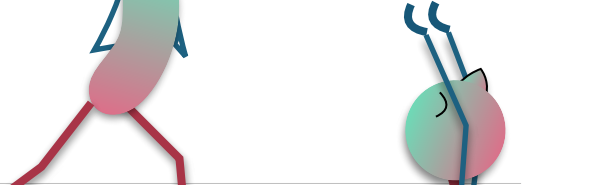
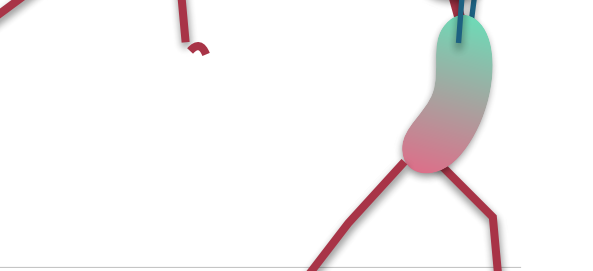
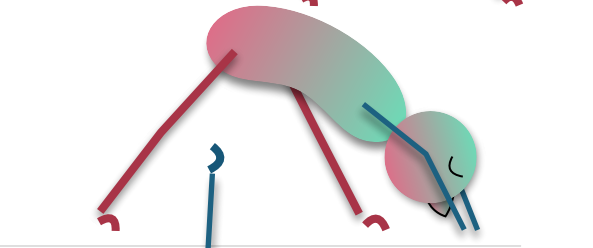
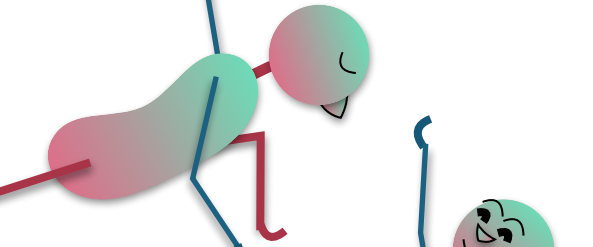
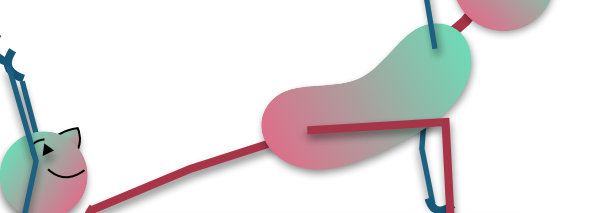

Krijger Boogschutter - achterste hand legt pijl in boog en spant aan, richt schuin omhoog
Wanneer het nodig is, ben ik scherp



14

Krijger II - Reverse - ontspan de spieren, steun op achterste been, voorste arm richt omhoog, terug, richt naar voorkant, namaste
Ik ben één geheel

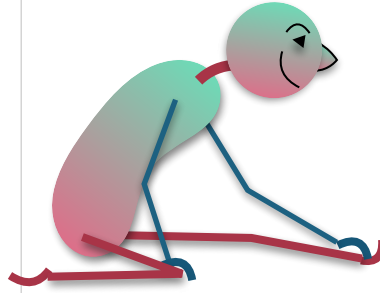


15	<p>Buig voorover, 2 handen aan de grond, 2 voeten naar achter, de hond, varieer buigen vd knieën Ik voel de aarde</p>	
16	<p>Krijger III - balans - gewicht naar voor, strek beide armen, langzaam achtersten been omhoog, kijk naar de grond Ik ben licht en in balans</p>	
17	<p>Langzaam terug, voet op de bal - Krijger I - namaste - , draai naar dichte kant, en terug Ik zie alle mogelijkheden</p>	
18	<p>Hiel weer aan de grond, beide armen omhoog/achter gericht, kijk mee, maak lang - Krijger I Ik ben sterk genoeg om hulp te vragen</p>	
19	<p>Rust - Driehoek - uitademend voorover, been ontspannen- daarna achtervoet ver weg, op de bal van de voet Ik ken mijn grenzen</p>	
20	<p>Lage Lunge - op de bal - heupen laag, steunhand duwt je van de grond af, kijk naar de grond - andere arm gestrekt achter omhoog, maak je lang en open Ik kan diep gaan</p>	
21	<p>Lage Lunge - op de bal - hoofd/ romp draait naar de open handpalm Ik kan meer dan ik dacht</p>	
22	<p>Lage Lunge - achterste knie aan de grond - steunend met handen strek armen omhoog Ik bedank alle onverwachte hulp</p>	

23

Rust - zak achterover, zit op de hiel - voorbeen strekt, ontspan en strek de rug

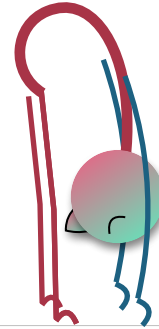
Ik weet wanneer het genoeg is



24

Kom weer omhoog, voet bijhalen - Tang, uithangen

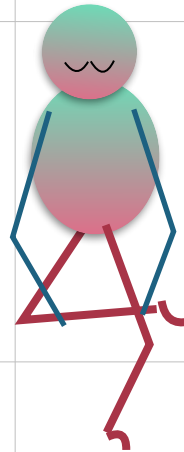
Ik beweeg met de stroom mee



25

Langzaam en Rond omhoog, til 1 onderbeen op de andere, billen naar achter, rug recht - Staande Duif

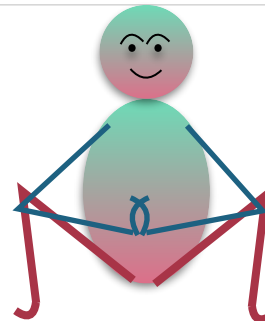
Ik buig maar breek niet



26

Zak in Wijde Hurkzit, duw met ellebogen knieën naar buiten, rug recht, nek lang

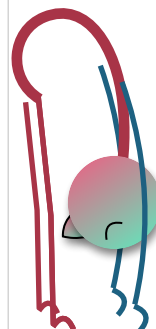
Hoe harder de storm, hoe dieper mijn wortels groeien



27

Uitademend in bekkenbodem omhoog komen - Tang, uithangen

Ik geef mezelf wat ik nodig heb



28

Heel Langzaam en Rond omhoog - Berg - Namaste

Ik ben een mens

