

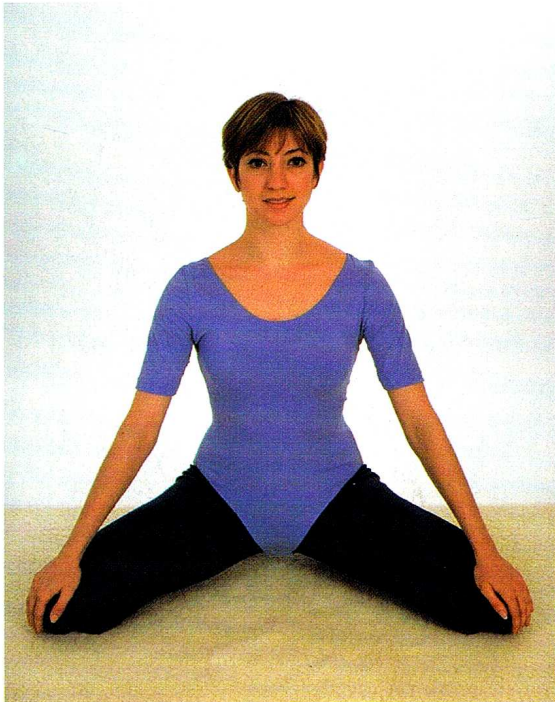
8. Maṇḍūkāsana (Froschstellung)

Technik: Sitzen Sie in *Vajrāsana* (s. Seite 27). Spreizen Sie die Knie und setzen Sie sich mit dem Gesäß zwischen die Fersen auf den Boden. Beide großen Zehen sollten sich weiterhin berühren. Halten Sie die Wirbelsäule aufrecht und den breiten Rückenmuskel (*Musculus latissimus dorsi*) gespannt. Legen Sie die Hände auf die Knie (s. Abb. 11 u. 12). Atmen Sie normal und bleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in dieser Stellung. Praktizieren Sie insgesamt drei Runden. Entspannen Sie sich nach jeder Runde ein wenig, indem Sie die Beine nach vorne strecken. Nach der dritten Runde entspannen Sie sich in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

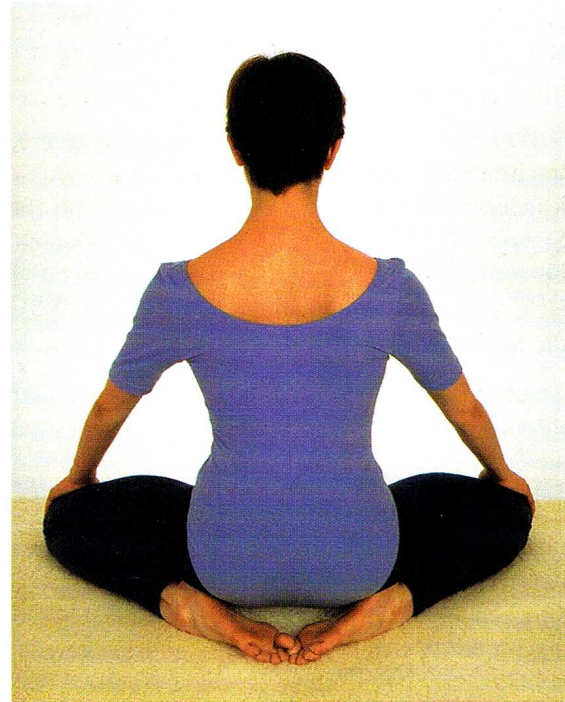
Konzentration: Konzentrieren Sie sich während der Übung hauptsächlich auf beide Beine, besonders auf die Oberschenkel. Vergegenwärtigen Sie sich in der nachfolgenden Entspannung die unten genannten Wirkungen dieser Übung.

Wirkung: Dieses *āsana* heilt Ischiasschmerzen. Die Beinmuskulatur wird gekräftigt. Die Muskulatur des Schultergürtels erhält eine schöne Form. *Maṇḍūkāsana* ist auch sehr wohltuend bei Rücken- und Kreuzschmerzen.

Maṇḍūka bedeutet »Frosch«. Von hinten gesehen erinnert diese Stellung an einen Frosch. Man nennt sie daher *Maṇḍūkāsana*.



11



12