

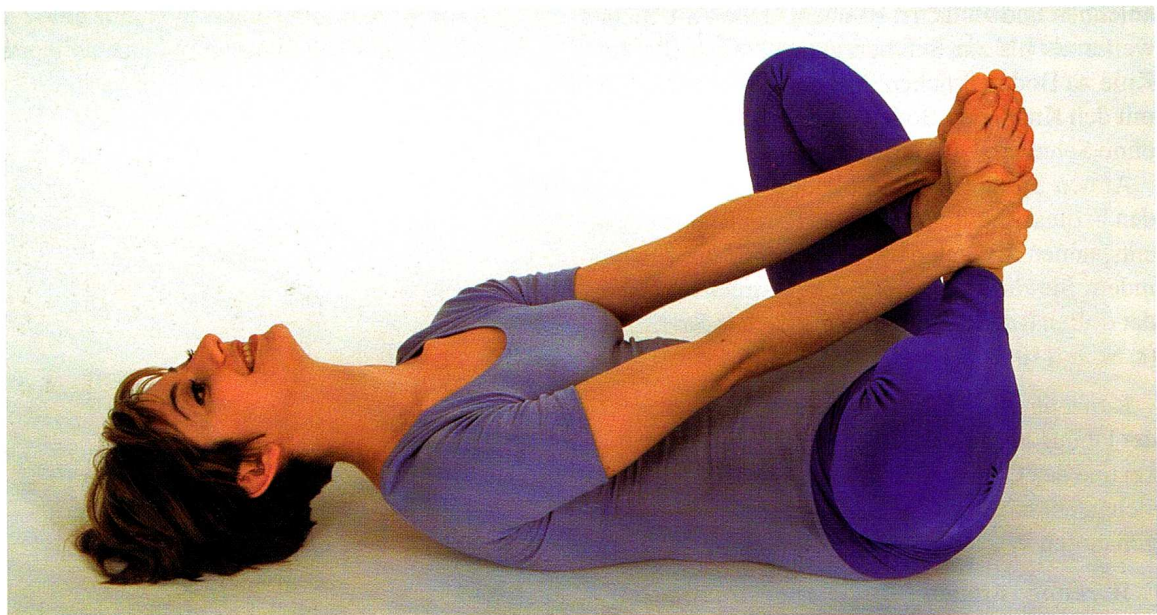
10. *Supta Bhadrāsana*
(sanfte Stellung liegend)

Technik: Legen Sie sich auf den Rücken, halten Sie die beiden Fußsohlen gegeneinander, erfassen Sie die Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie so weit in Richtung des Genitalbereiches, dass die Fersen den Unterleib berühren (s. Abb. 14). Atmen Sie normal und bleiben Sie 30 Sekunden in dieser Stellung. Üben Sie drei Runden und entspannen Sie sich nach jeder Runde in *Śavāsana* (s. Seite 110 f.).

Konzentration: Siehe *Bhadrāsana* im Sitzen.

Wirkung: Beinahe alle Wirkungen von *Bhadrāsana* im Sitzen (s. Seite 31) können auch hier erreicht werden.

Supta bedeutet ›liegend‹. Da *Bhadrāsana* in liegender Position praktiziert wird, heißt diese Stellung *Supta Bhadrāsana*.



14