

## Žába (Mandukiásana)

**Základní postavení:** široký dřep rozkročný na plných chodidlech, předpažit a spojit dlaně.

**Nádech:** Přitáhneme spojené ruce k hrudníku, lokty odtlačíme kolena do stran, napřímíme záda, mírně zakloníme hlavu a pohled směřuje vzhůru.

**Výdech:** Stlačíme kolena lokty, svésíme a uvolníme hlavu, vyhrbíme záda a paže protáhneme vpřed.

Celé cvičení opakujeme 6 – 10x.

**Účinky:** cvičením působí příznivě při krčních onemocněních, bronchitidě i astmatu. Prohlubuje dýchání, podporuje trávení, upevňuje správné držení těla. Tato pozice oživuje a harmonizuje celé tělo.

