

Effets psychiques

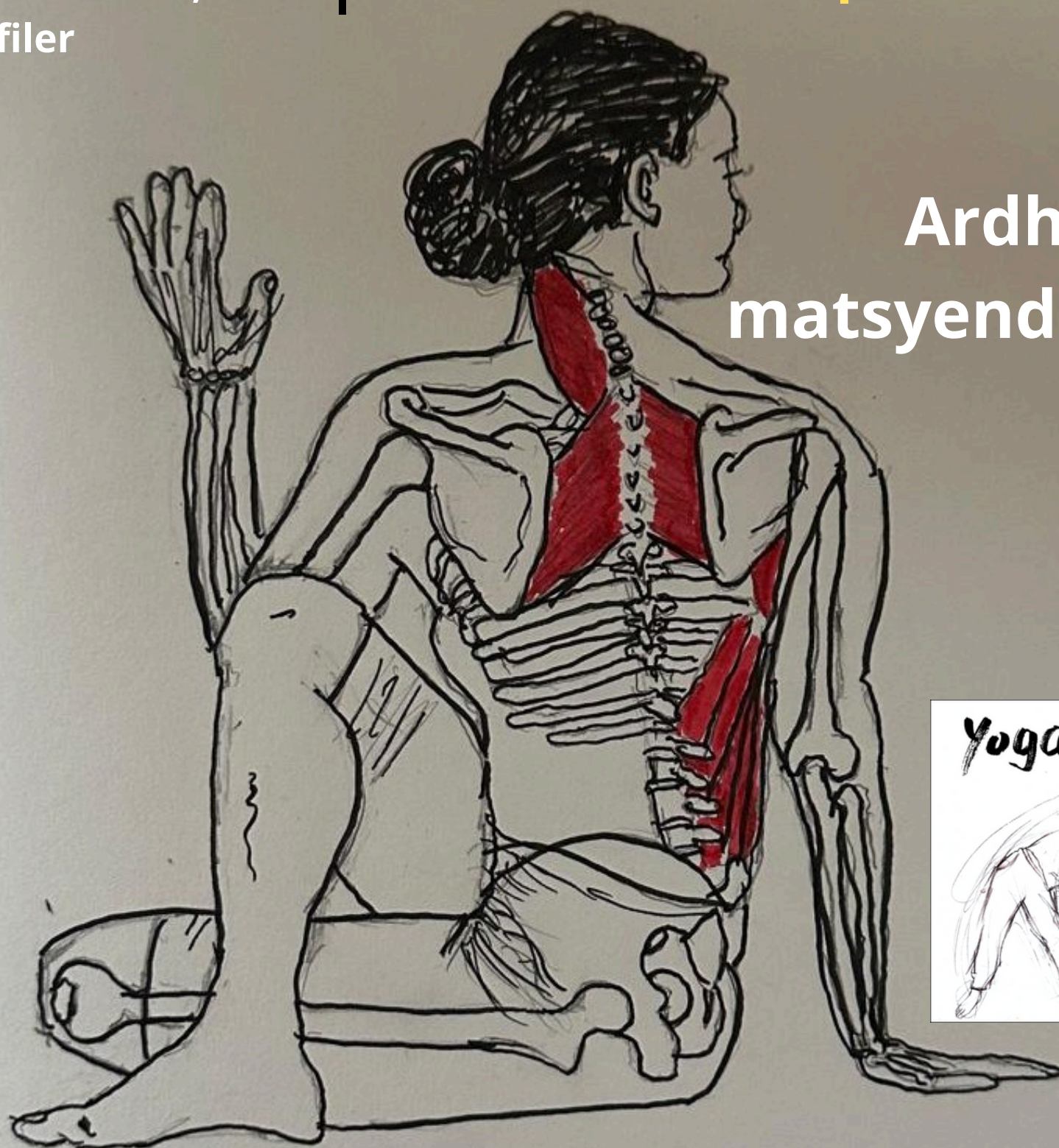
Dicernement.
Permet de passer
entre les choses, de
se faufiler

Effets sur les chakras

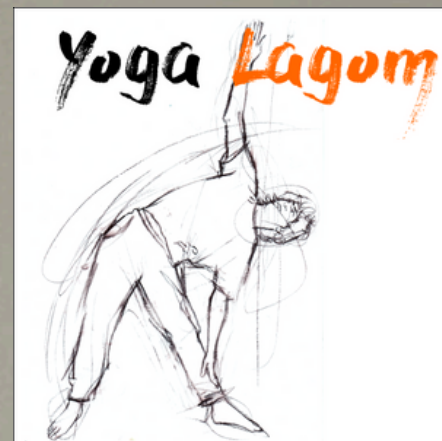
Active manipura

Effets énergétiques

Développe la capacité
d'action



Ardha matsyendrasana



Effets physiologiques

Erecteurs du rachis
Rhomboïdes
Splenius de la tête

Effets praniques

Active samana
Capacité d'assimilation.

Effets nerveux

Rend le système
nerveux plus
puissant