

Effets psychiques

Intériorisation

- anxiété
- angoisses

Effets sur les chakras

Active mooladhara

Active svadisthana

Effets énergétiques

Active le YANG

Transpiration si
longue tenue

Posture de la pince



Effets musculaires

Etirements

Gastrocnémien (mollet)

Ischio-jambiers
(arrière de cuisse)

Grand fessiers

Erecteur du rachis

Effets praniques

Active prana, force qui
active le bas du corps.

Entraine meilleure
évacuation (digestion,
éjaculation,
accouchement)

Effets respiratoires

Active les alvéoles
pulmonaires

