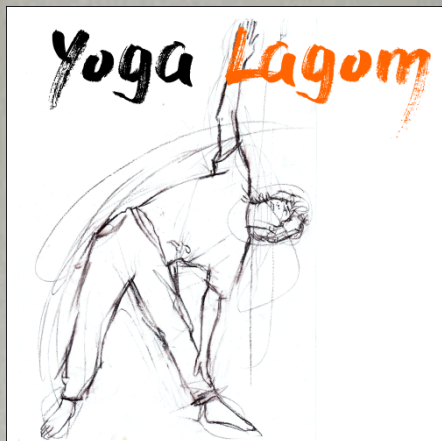


Effets psychiques

Travaille le lâcher prise



Posture de la charrue



Effets sur les chakras

Active visudhi

stimulation du canal pôle + (ajna) et du pôle - (muladar)

Effets physiologiques

Agit sur les cervicales, extenseurs du rachis, sur les muscles ischio-jambiers, gastrocnémien et soléaire.

Nettoyage de la moelle épinière

Elimine les toxines au niveau des trapèzes

Effets énergétiques

Grande détente. Permet le pratyahara (retrait des sens).

Effets praniques

Agit sur uddhana
Permet l'éveil de capacités intellectuelles supérieures.

Effets nerveux

Détend le système nerveux en profondeur