

## Effets sur les chakras

- Muladhara (chakra racine)
- Ajna (chakra troisième œil)
- Vishuddha (chakra gorge)
- Anahat (chakra du coeur)

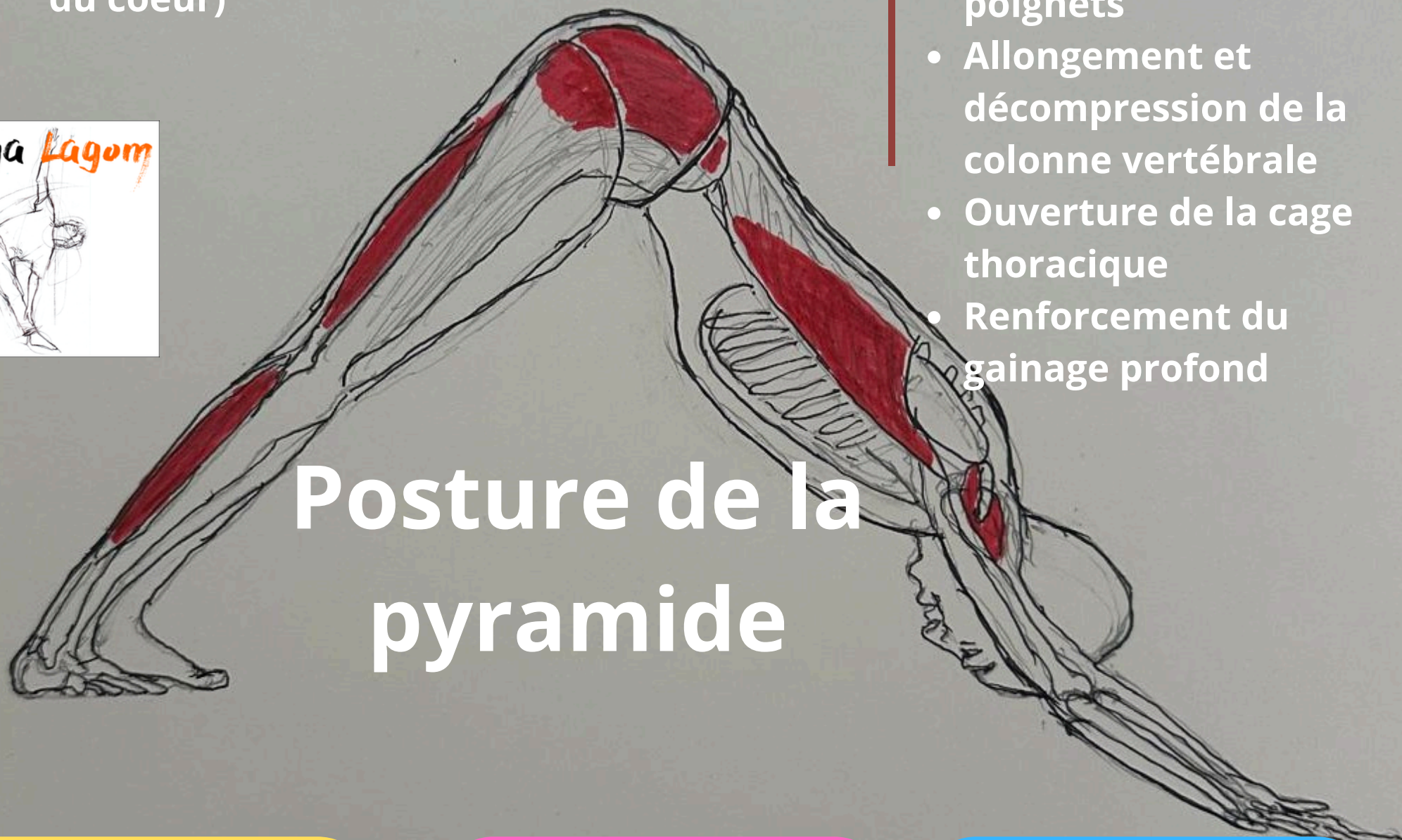
## Effets psychiques

- Réduit le stress et l'anxiété
- Clarifie le mental

## Effets physiologiques

- Etirement complet de la chaîne postérieure — mollets, ischio-jambiers, fessiers, dos
- Un renforcement des bras, épaules et poignets
- Allongement et décompression de la colonne vertébrale
- Ouverture de la cage thoracique
- Renforcement du gainage profond

# Posture de la pyramide



## Effets énergétiques

- Active les surrénales qui augmentent la vitalité

## Effets praniques

- Travaille sur vyana vayu (circulation, distribution de l'énergie dans tout le corps)

## Effets nerveux

- Stimule le système nerveux parasympathique.
- Améliore également la proprioception