

Effets sur les chakras

- Vishuddha (chakra de la gorge)
- Anahata (chakra du cœur)
- Svadhisthana (chakra sacrum)

Effets psychiques

- Apaise le mental, réduit le stress et l'anxiété
- Favorise le lâcher-prise (posture d'ouverture et de confiance)

Effets physiologiques

- Renforcement des fessiers, ischio-jambiers et bas du dos
- Étirement de la colonne cervicale et de la gorge
- Ouverture et expansion de la cage thoracique
- Stimulation de la thyroïde
- Renforcement du gainage profond (transverse, plancher pelvien)



Posture du pont

Effets énergétiques

- Active la thyroïde et les surrénales
- Régule le métabolisme

Effets praniques

- Travaille sur udana vayu
- Favorise vyana vayu

Effets nerveux

- Stimule le système nerveux parasympathique