

Apaiser l'Esprit : L'Exercice du Tratak

Dans notre monde moderne, nos pensées ne cessent de tourbillonner, rendant difficile la concentration. Heureusement, l'exercice du Tratak peut aider à apaiser ce flux incessant et à recentrer l'esprit. Voici comment procéder :

1. **Positionnement** : Choisissez une position confortable, assis(e) ou debout. Fixez votre regard au loin pour commencer.
2. **Mouvement** : Inspirez profondément, levez un bras tendu devant vous avec le pouce pointé vers le ciel, aligné avec vos yeux.
3. **Concentration** : Fixez la base de votre ongle du pouce. Bloquez votre respiration tout en rapprochant lentement votre main de votre front, sans quitter le pouce des yeux.
4. **Relaxation** : Dès que vous commencez à loucher, expirez lentement, fermez les yeux et prenez un moment pour intégrer l'exercice en gardant les yeux fermés.

Répétez cet exercice trois fois. Vous ressentirez une nette amélioration de votre concentration et une diminution de l'agitation mentale. Essayez-le et retrouvez votre calme intérieur !