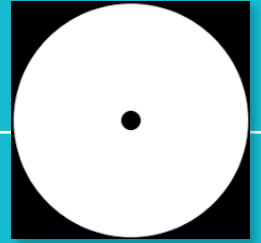




Fiche OUTIL RESSOURCE



Recentrer rapidement son attention - Concentration sur un point -

La fixation de l'attention sur un point est une technique de concentration issue de la tradition du yoga. Elle est appelée *trataka* en sanskrit. Il s'agit de poser une attention prolongée et détendue sur un point.

Bienfaits physiques et psychologiques

AMELIORE

- ▶ Concentration
- ▶ Mémoire
- ▶ Volonté

CALME LE MENTAL ET LES ÉMOTIONS

ACTION SUR LE CERVEAU

- ▶ Equilibre les 2 hémisphères
- ▶ Améliore fonctions cognitives

RENFORCE ET DÉTEND LES YEUX

Quand et où l'utiliser

- ▶ Quand j'ai deux minutes pour me détendre.
- ▶ Partout, en classe ou en réunion, j'aurai plus facile si je suis assis.

Comment l'utiliser

- ▶ En posture assise, pieds ancrés au sol : décroiser les jambes, détendre les mâchoires et les yeux.
- ▶ Prendre 3 respirations, amples et profondes, gonfler/dégonfler le ventre et chercher l'apaisement à l'intérieur.
- ▶ Tendre un pouce devant soi, les autres doigts de la main sont détendus, les coudes et les épaules sont relaxés.
- ▶ Déposer le regard sur l'ongle. Chercher le confort.
- ▶ Respirer calmement et profondément.
- ▶ Focaliser l'attention sur l'ongle du pouce, chercher la détente du regard, de la posture physique et mentale.
- ▶ Laisser l'esprit se calmer et laisser le décors, les sons, les sensations se déposer en arrière-plan.
- ▶ Respirer avec cette concentration pendant 2 minutes, soit +/- 10 respirations calmes et ralenties.
- ▶ Fermer les yeux et poursuivre la concentration quelques respirations et ce jusqu'à ce que le sujet disparaisse.
- ▶ Relaxer la concentration, garder les yeux fermés quelques instants. Explorer les sensations, le calme intérieur.

Conseils et contre-indication

- ▶ La concentration peut se faire sur d'autres support : un point dessiné dans un cercle ou sur la flamme d'une bougie.
- ▶ Détendre un maximum le regard tout en restant posé sur votre support de concentration.
- ▶ La pratique régulière augmente les bienfaits de cette concentration.

Pour aller plus loin

- ▶ Dessiner un point ou deux yeux et un sourire sur votre ongle comme support de concentration.
- ▶ Trouver un mot qui invoque le retour au calme et à l'instant. Réciter-le mentalement sur l'inspiration et l'expiration. Laisser infuser la détente à l'intérieur. Par exemple : je me détends, je fais une pause.

