

TRA-TAC

- Classification d'origine : Relaxation dynamique du 1^{er} degré.
- Définition : Relaxation dynamique qui permet de prendre conscience de la concentration.
- Description de l'exercice : Le sophronisé focalise son regard sur son pouce.
- Position de départ du sophronisé : Le sophronisé est debout, les pieds parallèles écartés de la largeur du bassin et les genoux légèrement fléchis. Le dos droit, les épaules sont relâchées, les bras le long du corps et les mains ouvertes. La tête est droite et les yeux sont ouverts.
- Consignes de l'exercice :

Enchaînement à répéter 3 fois :

- _ Lever le bras droit à l'horizontale, la main fermée et le pouce tendu vers le ciel en inspirant par le nez ;
- _ Fixer le regard sur le pouce. Bloquer la respiration ;
- _ Amener doucement le pouce sur l'espace entre les sourcils ;
- _ Fermer les yeux lorsque la vue se trouble ;
- _ Lorsque le pouce touche l'entre-sourcils, relâcher le bras le long du corps en soufflant par la bouche.