



## TRA-TAC

**Description :** focaliser son regard sur son pouce.

**Position de départ :**

- ✓ Debout, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin.
- ✓ Genoux légèrement fléchis.
- ✓ Redresser le dos, épaules relâchées.
- ✓ Bras le long du corps + mains ouvertes.
- ✓ Tête droite + yeux ouverts.

**Consignes :**

Enchaînement à répéter 3 fois :

- ✓ Lever le bras à l'horizontale, main fermée, pouce vers le ciel en inspirant par le nez.
- ✓ Fixer le regard sur son pouce et bloquer la respiration.
- ✓ Amener doucement le pouce entre les sourcils et fermer les yeux quand la vue se trouble.
- ✓ Quand le pouce touche le front, visualiser votre mouvement
- ✓ Relâcher les bras en soufflant.

Possibilité de fermer les yeux pour renforcer la concentration.