

## Le tratak

Cet exercice fait parti des exercices dits de Relaxation Dynamique de 1<sup>er</sup> Degré.

C'est une méthode d'entraînement particulièrement efficace. Créateur de la sophrologie moderne, Alfonso Caycedo, a énormément travaillé ces techniques rendues assimilables par les occidentaux. Sélectionnées pour leur efficacité elles impliquent d'être physiquement actif, contrairement à la technique de relaxation qu'est la visualisation positive .

La relaxation dynamique 1<sup>er</sup> degré repose sur une succession de gestes qui sont en synchronisation avec la respiration et entrecoupés de phase de récupération – détente.

Il faut savoir que la prise de conscience du corps et de son vécu ne vont pas forcément de soi : il est courant de voir se révéler, à ce moment-là, certaines zones de tension ou même de blocage.

### **Technique :**

Cet exercice est un exercice de convergence des yeux.

On projette le pouce vers l'avant, bras tendu, et l'on va fixer ce pouce en le ramenant vers le front, au-dessus du point de glabella, situé entre les deux arcades sourcilières.

Lorsque le pouce touche le front, on redescend le bras le long du corps.

( il est aussi possible de continuer à fixer le point de départ du pouce, tout en le ramenant vers le front).

On fait cet exercice trois fois.

Lors de la troisième et dernière fois on laisse les yeux se fermer jusqu'à la fin de la séance.

Laissez quelques minutes puis faites le point sur votre ressenti.

Si vous maîtrisez déjà la respiration abdominale, vous pouvez l'utiliser durant cet exercice, l'effet n'en sera que meilleur.