



Trataka, « regarder fixement »

Technique de concentration sur un point

Cette technique développe la concentration, apporte paix et équilibre.

On peut pratiquer trataka avec un objet intérieur ou extérieur :

- ✓ Par exemple sur un point à la surface externe du corps : bout du nez (Nâsâgra drishti), point centre des sourcils (Shambhavi mudrâ), etc.
- ✓ On peut choisir un objet extérieur (point, icône, flamme de bougie, objet brillant, boule de cristal...)

La flamme d'une bougie est un objet idéal pour débiter cette pratique.

Deux phases s'enchaînent :

- extérieure, Bahir-trataka : le regard fixé sur le bout incandescent de la mèche
- intérieure, Antar-trataka : les yeux fermés, le regard "intérieur" se concentre sur la flamme rémanente

Utilisez cet exercice pour amener la concentration dans votre esprit et calmer votre mental.

- ❖ Placez-vous devant une chandelle située à une distance d'un bras et à hauteur des yeux.
- ❖ Asseyez-vous dans une position confortable, les jambes croisées au sol ou les pieds au sol sur une chaise. Gardez le dos droit pendant l'exercice.
- ❖ Allumez la chandelle et vérifiez que la flamme est stable.
- ❖ Sans cligner des yeux, regardez maintenant le bout de la mèche qui correspond à la base de la flamme, ne regardez pas la flamme.
- ❖ Concentrez-vous sur la mèche pendant les prochains instants.
- ❖ Lorsque vos yeux commencent à faiblir, à sécher ou à pleurer, fermez-les et observez l'image de la flamme qui apparaît naturellement dans l'espace derrière les paupières.
- ❖ Si l'image bouge, essayez de la stabiliser.
- ❖ Lorsque l'image disparaît et qu'il est impossible de la conserver, ouvrez les yeux et concentrez-vous à nouveau sur la flamme de la chandelle.

Répétez l'exercice 3 à 4 fois, pas plus.