

Permet de prendre conscience de la concentration et « intention personnalisée en séance »

Pour ce faire, vous focaliserez votre regard sur votre pouce

Enchaînement à répéter 3 fois :

levez le bras droit à l'horizontale, la main fermée et le pouce tendu vers le ciel en inspirant par le nez

fixez le regard sur le pouce

bloquez la respiration

amenez doucement le pouce sur l'espace entre les sourcils

fermez les yeux lorsque la vue se trouble

lorsque le pouce touche la zone entre les sourcils, relâchez les bras le long du corps en soufflant par la bouche

