Découvrez la puissance de la méditation Trataka

TRATAKA, mot sanskrit, signifie *regard fixe ou immobile*. Sa pratique consiste à regarder un objet ou un point précis sans cligner les yeux. Cette action apporte une purification du mental et concentre toutes ses forces. La **méditation Trataka** est accessible à tous et est efficace souvent dès les premières fois !

Quel objet pour pratiquer Trataka ?

Le plus souvent **Trataka** est pratiqué avec une bougie. Mais vous pouvez choisir en toute liberté votre objet de **Trataka**. Choisissez un objet avec un puissant symbolisme et porteur d'une énergie de purification (Symbole ॐ par exemple).

Quand vous commencez à pratiquer **Trataka** il vous faut toujours le **faire avec le même objet**.

Si vous hésitez sur le choix de votre objet, je vous invite à me contacter pour obtenir **Votre objet** personnalisé et spécialement conçu pour pratiquer **Trataka**. Son format idéal saura s'adapter à tous vos lieux de vie.

Au mur, sur un meuble ou bien sur votre bureau, il vous accompagnera au quotidien.

Les bénéfices de Trataka

Très appréciée, **Trataka** facilite le contrôle du mental conscient et sub-conscient. Car l'immobilité des yeux engage l'immobilité du mental.

Grâce à votre pratique quotidienne, vous pourriez noter une amélioration conséquente de votre mémoire, une meilleure efficacité dans l'expression de vos pensées et dans toutes vos actions.

De plus, **Trataka** purifie les yeux, renforce les muscles oculaires et améliore la vision ainsi que la mémoire. Trataka aide à lutter contre les problèmes d'insomnie. Renforce la capacité de concentration et est donc fortement recommandé aux enfants en âge d'aller à l'école. En outre, Trataka développe l'intuition, l'aptitude à la clairvoyance (ouverture du troisième œil) et la volonté.

A noter : Demandez conseil à votre médecin en cas d'affection oculaire, en cas de pratique sans le port de lunettes ni de lentilles.