

# MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:  
*Marién Estrada*

Email: [marien@caminoamarillo.net](mailto:marien@caminoamarillo.net)  
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

# Drishti: mirar hacia adentro

Saber en qué dirección ubicar nuestros ojos es importante, cuando nuestra mirada es estable y bien enfocada, la mente tendrá esas cualidades y será más fácil mantener la ecuanimidad

**D**espués de la respiración y los bloqueos musculares (Bandhas), el tercer pilar que sostiene a una postura de yoga es el Drishti. En sánscrito, la raíz *Drish* significa ver, pero la traducción más común es punto de enfoque y hace referencia a la dirección en que se mira durante la ejecución de una asana.

De entrada, este punto de enfoque guía la energía durante la práctica y si observamos con cuidado, también en la vida diaria: Dime dónde pones tu atención y te diré dónde está tu energía.

El hecho de focalizar la mirada en un punto concreto, ayuda a la concentración para, en lugar de estar distraídos con lo que sucede alrededor, poder atender lo que ocurre en nuestro interior.

Drishti resulta la clave en todas las posturas de equilibrio aunque tendría que estar presente en toda la práctica de yoga. El equilibrio proviene de una mente en calma y no reactiva y la concentración de la mente comienza en los ojos.

Pero como explica David Swenson en *The Practical Manual of Ashtanga Yoga*: "El Drishti poco tiene que ver con la mirada física. La verdadera 'mirada' se dirige internamente. Es dirigir nuestra atención a los aspectos sutiles de nuestra práctica que son la

respiración y los bandhas".

Lo cierto es que para esto, nos auxiliamos de la mirada exterior. Dice el yogui y editor Daniel Mesino, que se trata de observar afuera para mirar hacia adentro: "Recuerda que uno de los propósitos de tu práctica es lograr una concentración mental y una meditación en movimiento. Necesitas estar consciente, con los sentidos atentos para cada postura, pero sin las distracciones que pueden significar tus otros compañeros, el reloj de la clase o los sonidos exteriores.

"El Drishti te ayuda a crear un balance interno y externo de tu práctica.

De forma interna, mirar fijamente un punto determinado, como puede ser la punta de la nariz, te ayuda a enfocar la mente y alcanzar un estado de gran concentración. De manera externa, es tu ancla para encontrar el equilibrio en las posturas. Es llevar los sentidos hacia adentro y reconocer que el verdadero gozo está dentro de uno mismo".

David Swenson recomienda, además, que si se halla complicado recordar hacia dónde dirigir la mirada en cada asana durante la práctica, la vista puede moverse en la dirección del estiramiento. Es decir que si se ejecuta una torsión hacia la derecha, entonces hay que dejar que la mirada siga esa dirección viendo por arriba del hombro derecho. Si se practica una flexión hacia adelante, la mirada se debe dirigir a los dedos de los pies o si los brazos están por encima de la cabeza, los ojos deben mirar hacia arriba, en la misma dirección.

De hecho, Samadhi o la absorción mental a la que todo yogui aspira, es una parte de Drishti. Samadhi implica la visión neutra que no es otra cosa que mirar sin juicio, sin ego, sin impaciencia. Samadhi es ver a través de un cristal nítido sin las oscuraciones de la mente dual. El cultivo de Samadhi en cada sesión de yoga y meditación, ayuda a traer esa cualidad de la mente hasta la vida diaria. **LA**

## DÓNDE PRACTICAR


### • 21 DE JUNIO Día mundial del yoga


**Karma yoga**

**108 Saludos al sol**

19 de junio

**Hora:** 11:00


 Viveros de Coyoacán, CdMx. Práctica gratuita


 044.55.9196.0957

**Shakti naam**

21 de junio

**Hora:** 19:00 a 20:30

 Av. de la Paz 57-30, col. San Ángel, CdMx

 3330.0426



## Hacia dónde mirar: los nueve Drishtis principales

- Nasagra o hacia la punta de la nariz.
- Angusthamadye o hacia el pulgar.
- Urdhva Drishti o hacia arriba, un poco en diagonal.
- Hastagra o hacia la mano (o dedo del corazón).
- Parsva o hacia un lado, el derecho o el izquierdo (Cuenta como dos).
- Nabhichakra o hacia el ombligo.
- Padayoragra o hacia los dedos gordos de los pies.
- Bhrumadhya o al tercer ojo, con los párpados entreabiertos concentrando la atención hacia el centro de las cejas.

(Con información de [mahiyoga.es](http://mahiyoga.es) y [yogahoy.blogspot.mx](http://yogahoy.blogspot.mx))

