

Présentation du Drishti

C'est quoi le Drishti ?

«**Drishti** » en Sanskrit signifie «**la Vue, le Regard**».

Drishti, c'est la concentration du regard sur un lieu du corps pendant l'exécution d'une posture lorsque celle-ci est maintenue pendant plusieurs respirations.

Pourquoi pratiquer le Drishti ?

Vous êtes en pleine posture de yoga, et **voilà que votre regard papillonne**. Il se pose d'abord sur ce bout d'ongle qu'il va falloir limer. Puis sur le motif du tapis de votre voisine. Puis sur le cheveu sur le vôtre, et puis à nouveau sur ce fameux ongle qui a décidément vraiment besoin d'une pédicure.

Et c'est normal ! **Nous percevons le monde beaucoup à travers notre vue, et nos yeux sont toujours prêt à glaner de l'information.**

Alors pour se concentrer, que faire ? Pratiquer dans une pièce sans objet, ni fenêtre, ni personne (et avec les ongles toujours bien coupés, s'il vous plaît) ?

Oh non ! Le yoga a une plus belle leçon de vie que ça : le Drishti !

Les bienfaits de Drishti dans la pratique posturale

1. Développe la concentration
2. Améliore la direction aux flux nerveux
3. Donne du mouvement aux tissus conjonctifs (tissus qui enveloppent nos muscles, appelés aussi fascias)

Avec le **drishti**, on pose notre regard sur un point précis, et **UN SEUL**. On focalise le regard et ainsi on diminue les autres sources de stimulation visuelle. Le regard cesse de papillonner, et, magie du Drishti, le mental se calme aussi !

Il y 9 drishti de base :

1. La pointe du nez
2. Entre les deux yeux (3ème œil)
3. Le nombril
4. Le milieu de la main
5. Le milieu du pied
6. Un point situé à l'horizontal à droite
7. Un point situé à l'horizontal à gauche
8. Les pouces, mains jointes en prière
9. Regarder le ciel à la verticale des yeux

COMMENT ON FAIT LE DRISHTI ?

Deux indications suffisent pour faire le Drishti !

1. Choisir un point à fixer

2. Et le fixer, avec un regard tranquille et doux, le temps de la posture de yoga ou de la méditation.
On relaxe les yeux au maximum, **comme si on regardait la mer au loin**, sans chercher à voir de détails.

Et voilà ! **Découvrez maintenant les merveilles du Drishti !**