

# DRISHTI: El Arte de la Mirada Interna

Guía completa paso a paso de los 9 puntos de enfoque en la práctica de Asanas y Vinyasas.

Transformando la dirección visual en consciencia energética.

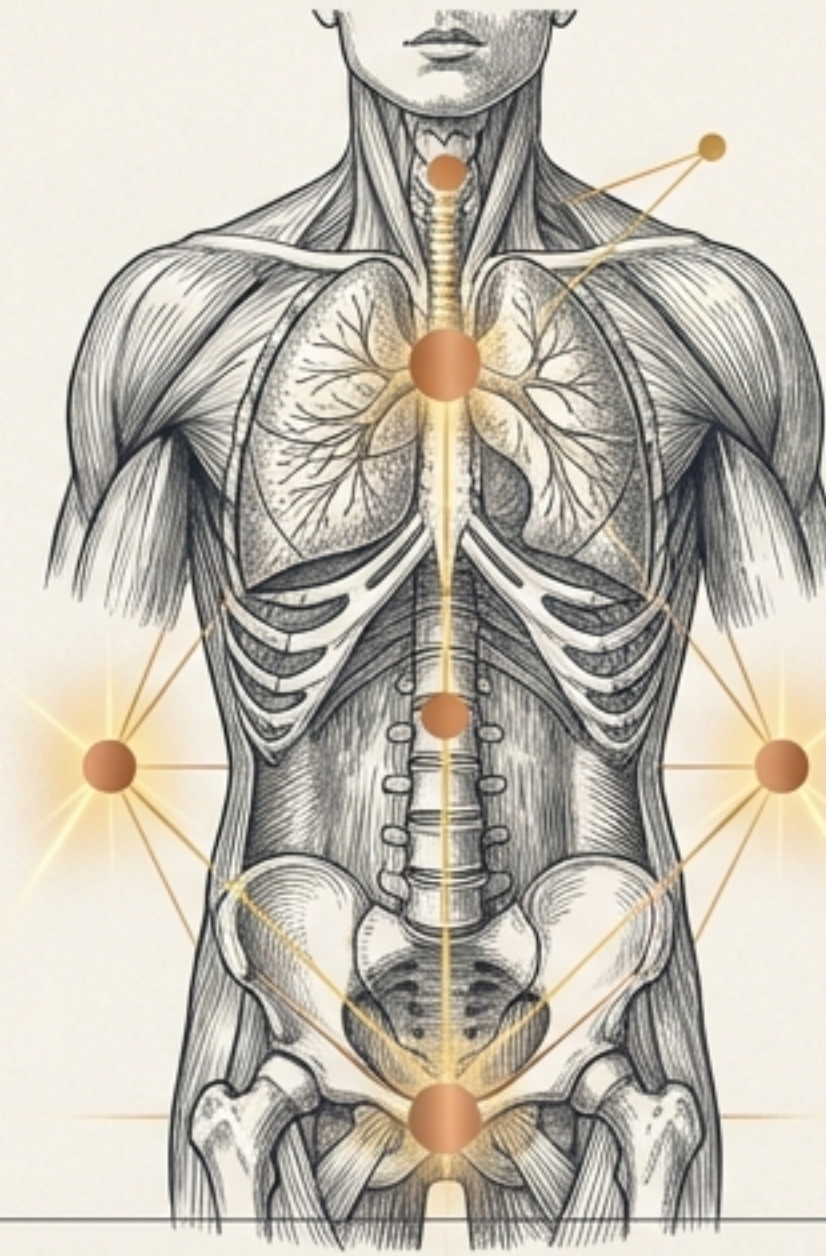


# Redefiniendo la Mirada: Más Allá de la Vista Física

## EL EXTERIOR



## EL INTERIOR

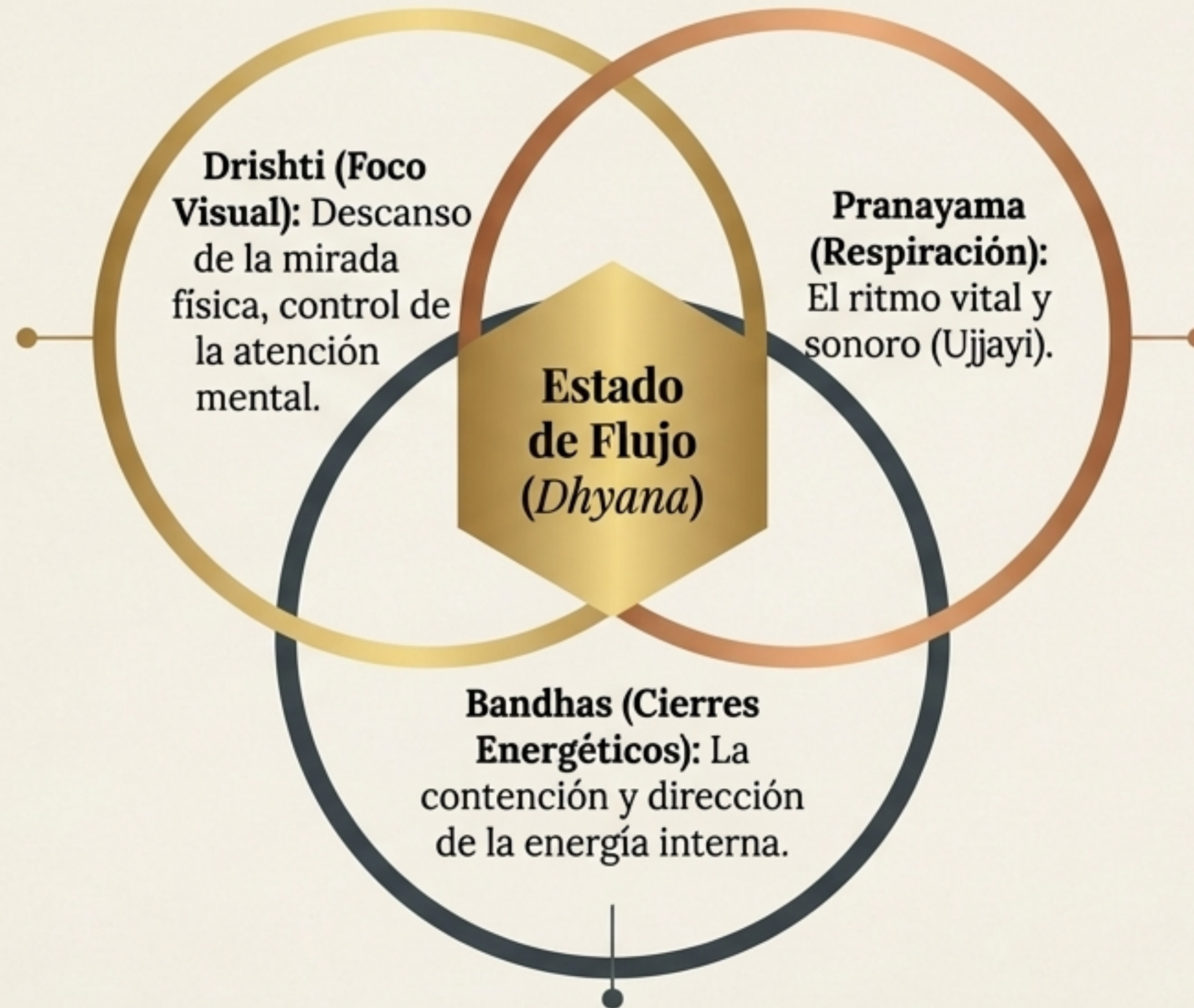


**La Verdad:** La verdadera 'mirada' es en dirección interna. Descansar la vista en un solo punto exterior permite redirigir el 100% de la consciencia hacia el interior.

Los 3 pilares del enfoque interno: 1. Los Bandhas | 2. La respiración | 3. Las sensaciones emanadas del cuerpo

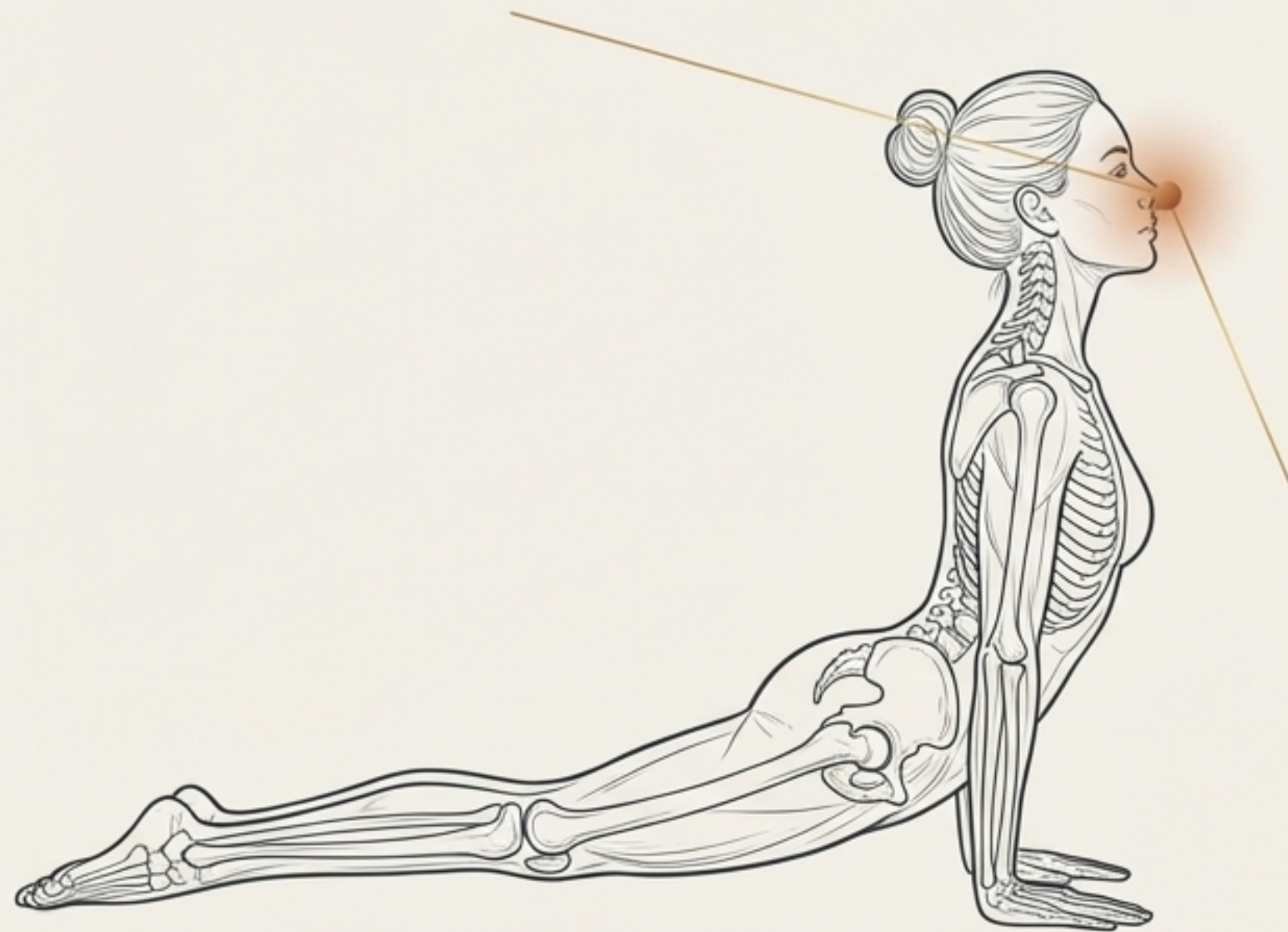


# La Tríada de la Práctica (Tristhana)



El Drishti es el ancla visual que permite que la respiración y los Bandhas se sincronicen sin esfuerzo consciente.



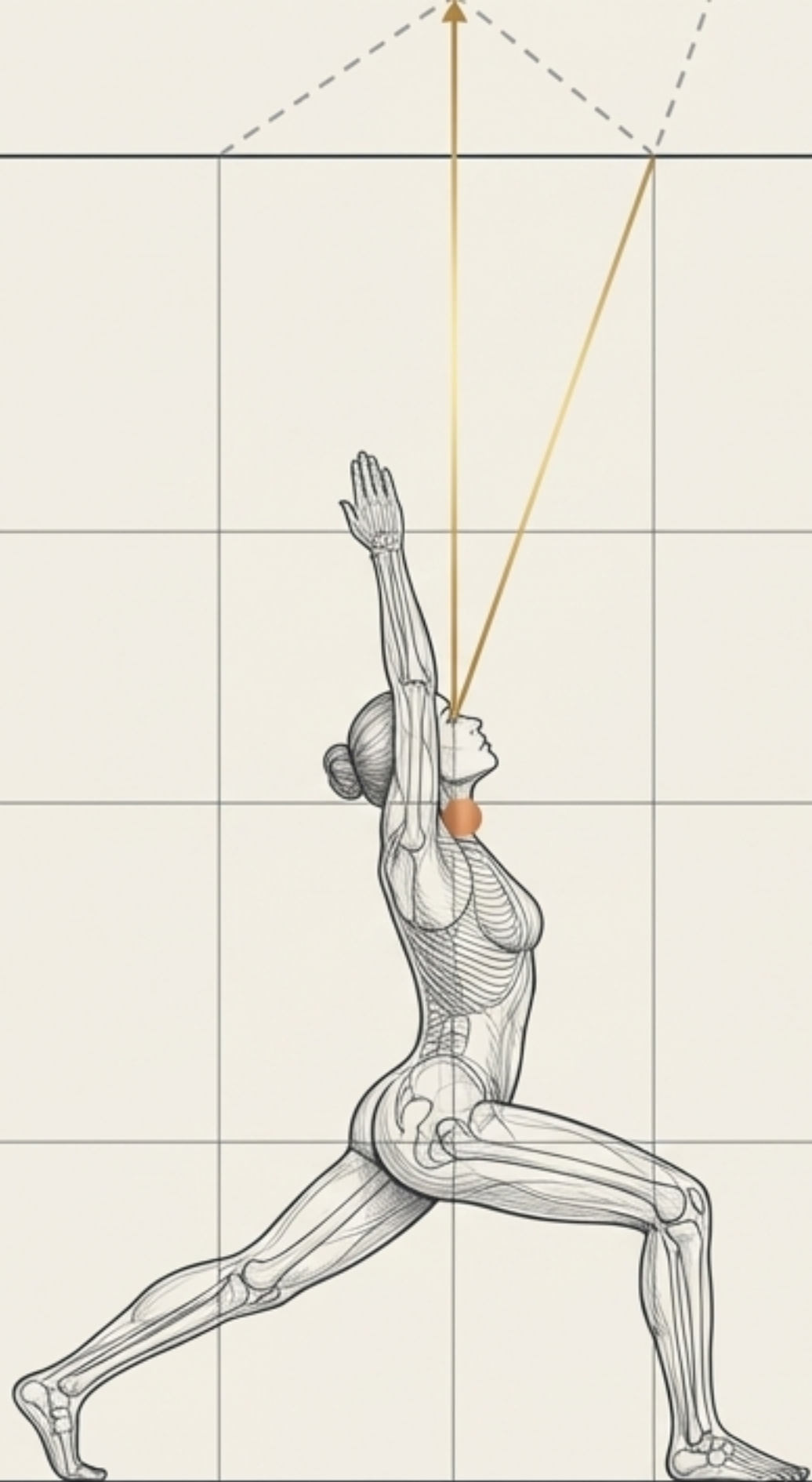


# 1. Nasagram Drishti

## Punta de la nariz

**Asana Asociada:** Chaturanga Dandasana, Urdhva Mukha Svanasana.

**Enfoque Interno:** Anclaje del Sistema Nervioso. Dirigir la mirada a la punta de la nariz estabiliza la mente, calma la fluctuación de los pensamientos y estimula sutilmente los nervios olfativos vinculados al Muladhara (chakra raíz).



## 2. Urdhva / Antara Drishti

Mirando hacia arriba, hacia el cielo  
(Nota original: Urdhya o Anara D.)

**Asana Asociada:** Virabhadrasana I,  
Utkatasana.

**Enfoque Interno:** Elevación Energética.  
Al elevar la mirada, se fomenta la  
expansión de la caja torácica, se facilita  
una inhalación más profunda y se estimula  
el Vishuddha (chakra de la garganta) sin  
colapsar las cervicales.





### 3. Bhrumadhya Drishti

Tercer ojo / Entrecejo

Asana Asociada: Matsyendrasana,  
Meditación sentada (Padmasana).

Enfoque Interno: Concentración Profunda. Estimula la glándula pineal y el Ajna chakra. Es el puente principal entre la consciencia física y la percepción sutil, requiriendo que los ojos se relajen completamente para evitar tensión ocular.

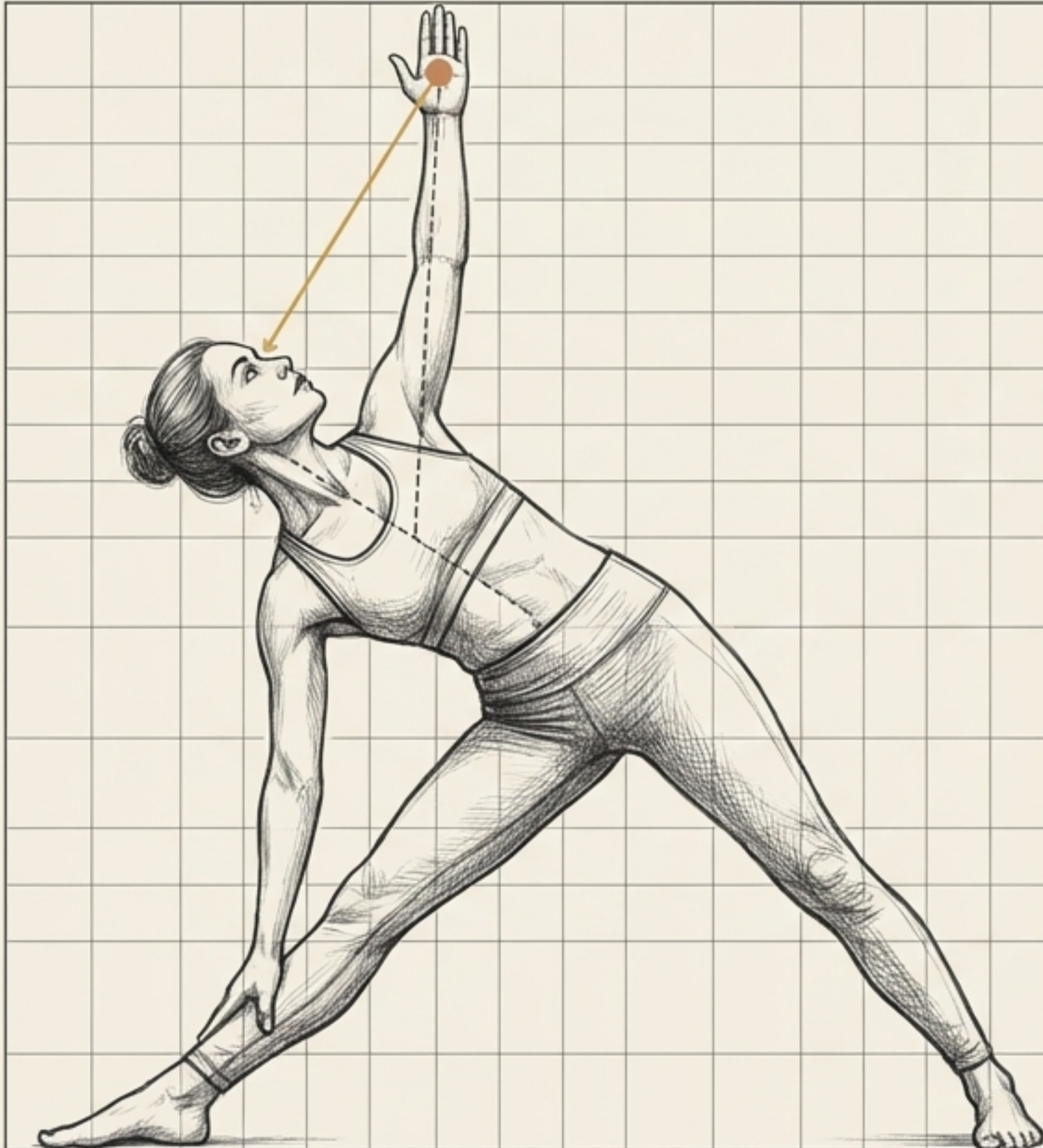


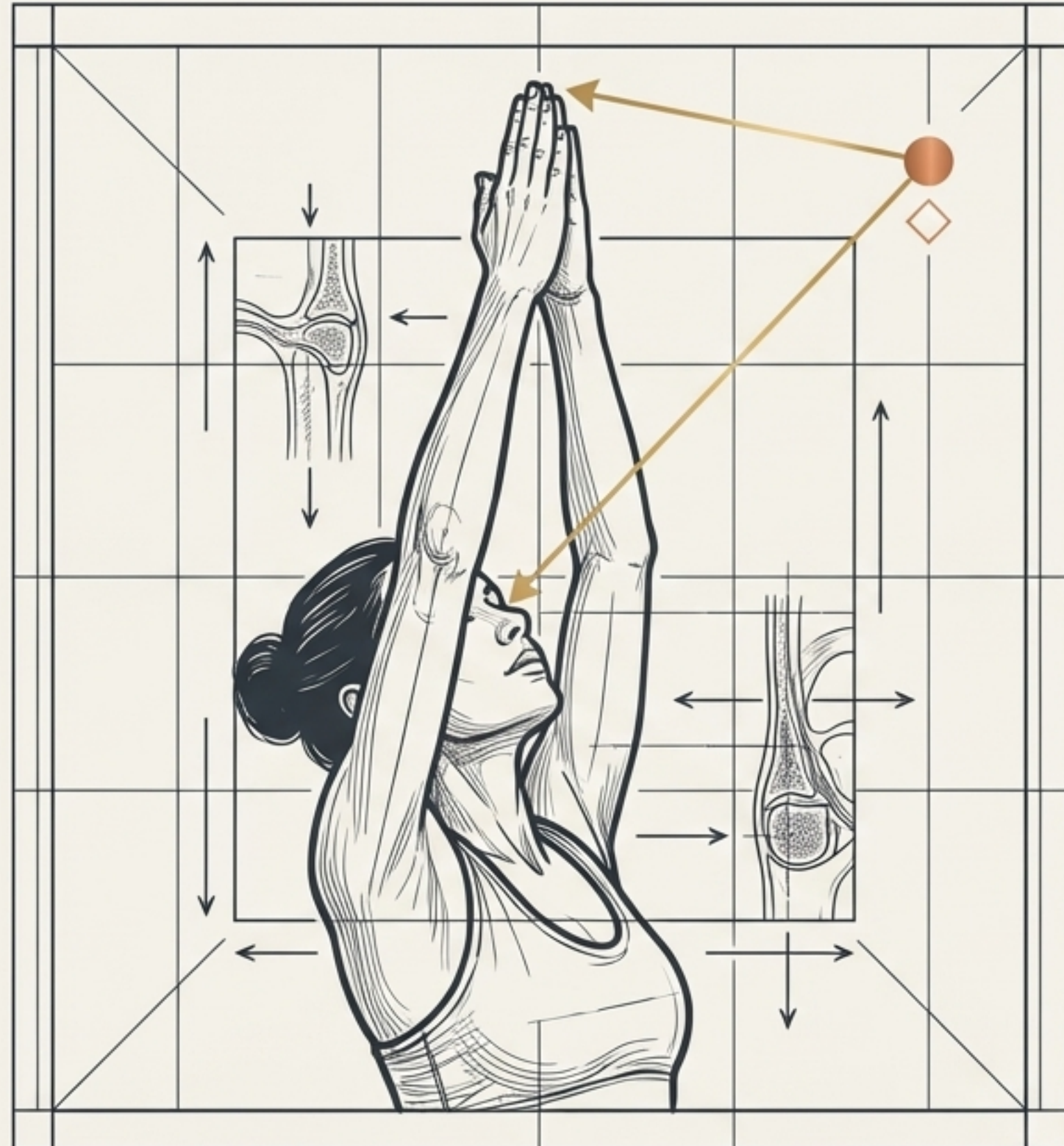
# 4. Hastagram Drishti

## Mano

**Asana Asociada:** Trikonasana,  
Parsvakonasana.

**Enfoque Interno:** Extensión Espacial.  
Conecta el centro del corazón (pecho) con  
las extremidades. La mirada actúa como  
una guía direccional, asegurando que la  
energía fluya hacia afuera en lugar de  
estancarse en las articulaciones.





# 5. Angushtha Madhyam Drishti

Dedo pulgar

**Asana Asociada:** Urdhva Hastasana (Saludos al Sol).

**Enfoque Interno:**

**Enfoque Interno:** Precisión Estructural. Afina la propiocepción de los miembros superiores. Mantener la vista en los pulgares asegura la correcta alineación del cuello y la extensión uniforme de la columna dorsal.

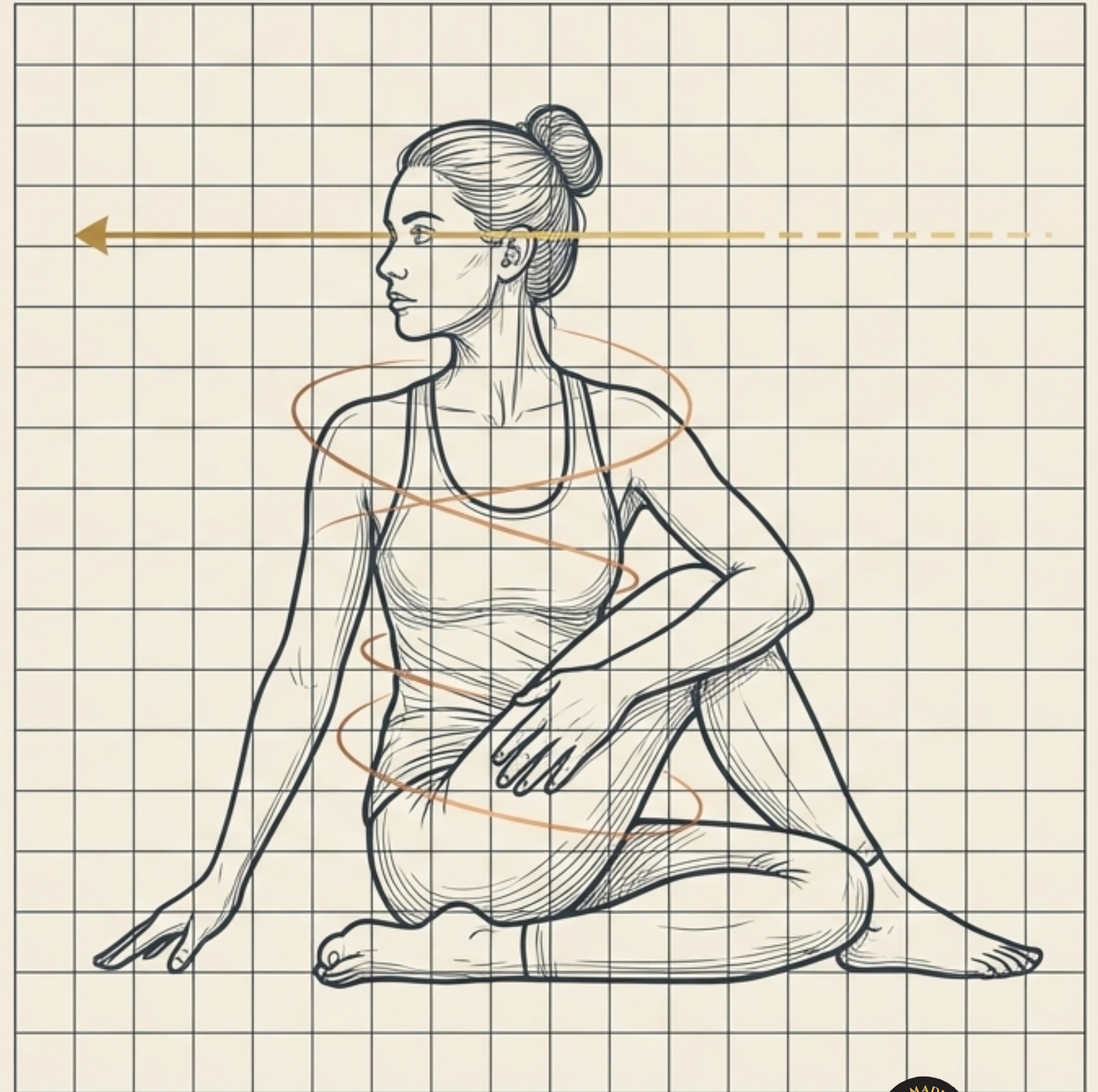
# 6. Parshva Drishti (Izquierda)

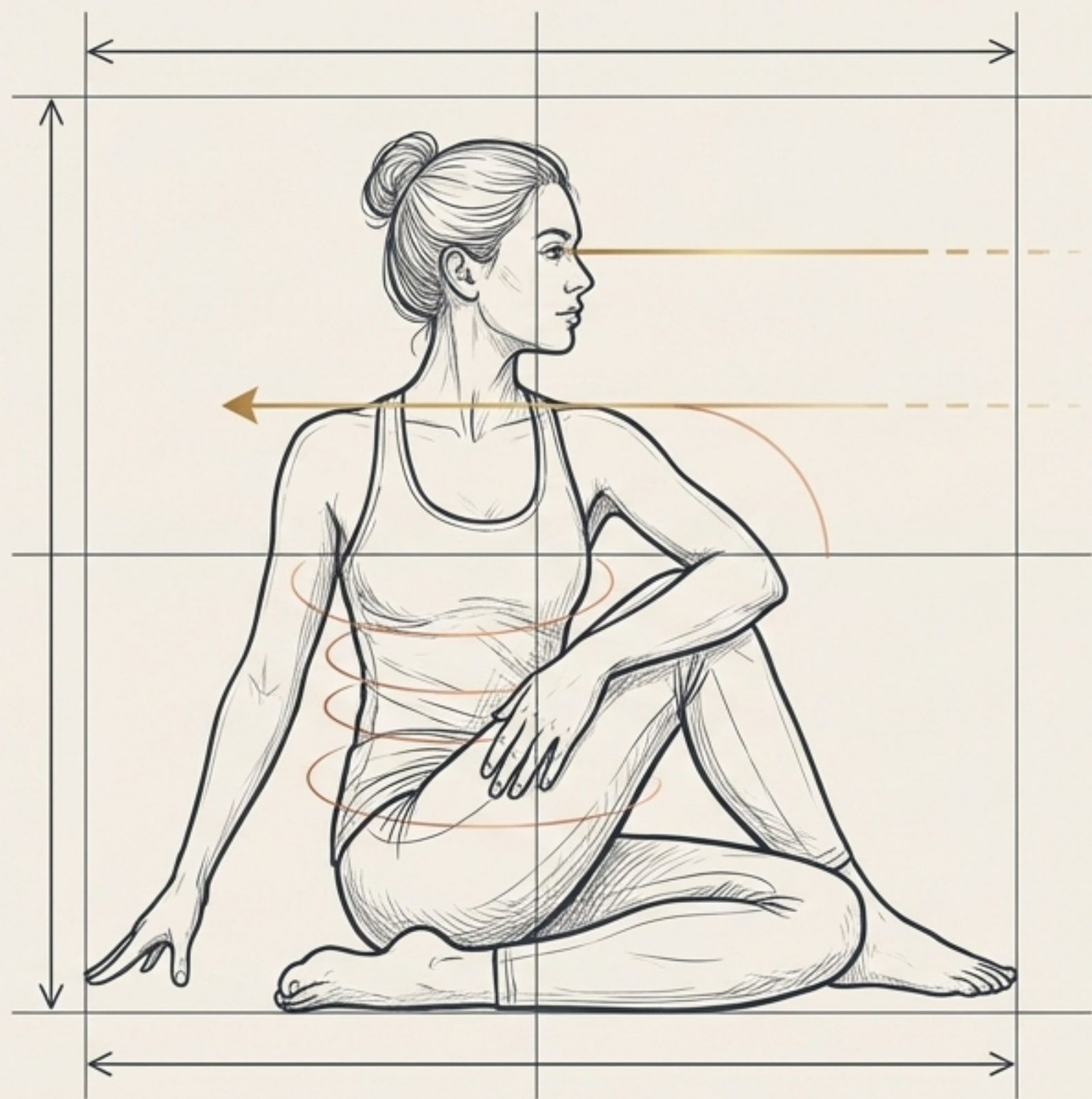
Hacia la izquierda mirando el infinito

## **Asana Asociada:**

Ardha Matsyendrasana (Torsiones espinales).

**Enfoque Interno:** Rotación y Purificación. Acompaña la torsión máxima de la columna vertebral. Energéticamente, girar hacia la izquierda se asocia con la activación del canal lunar (Ida Nadi), fomentando la calma y la introspección periférica.



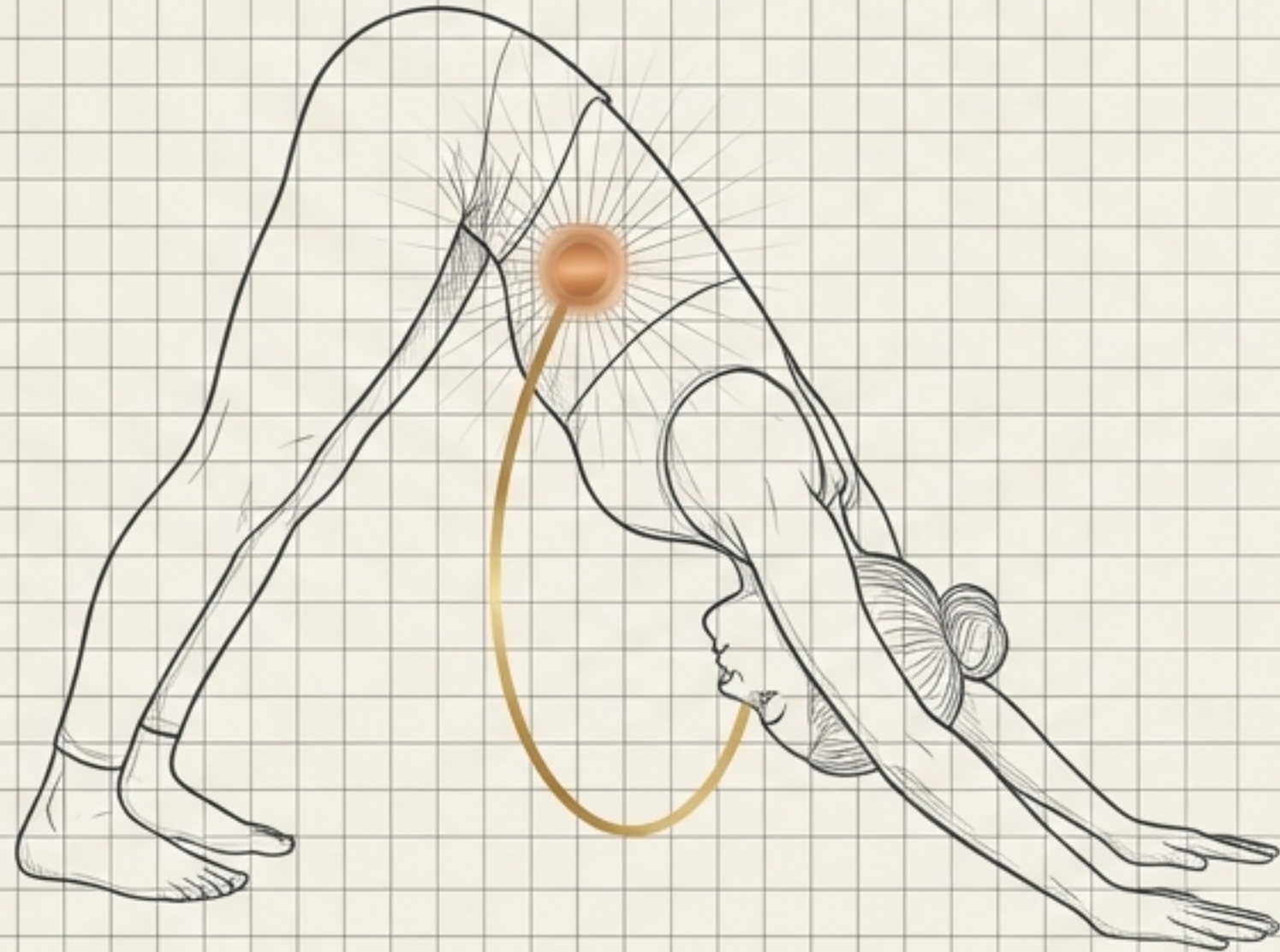


## 7. Parshva Drishti (Derecha)

Hacia la derecha mirando el infinito

**Asana Asociada:** Torsiones espinales bilaterales.

**Enfoque Interno:** Equilibrio y Activación. Completa la neutralización de la columna. Girar hacia la derecha activa el canal solar (Pingala Nadi), equilibrando la energía térmica del cuerpo tras la compresión de los órganos internos.



## 8. Nabhi Chakra Drishti Ombligo

**Asana Asociada:** Adho Mukha Svanasana.

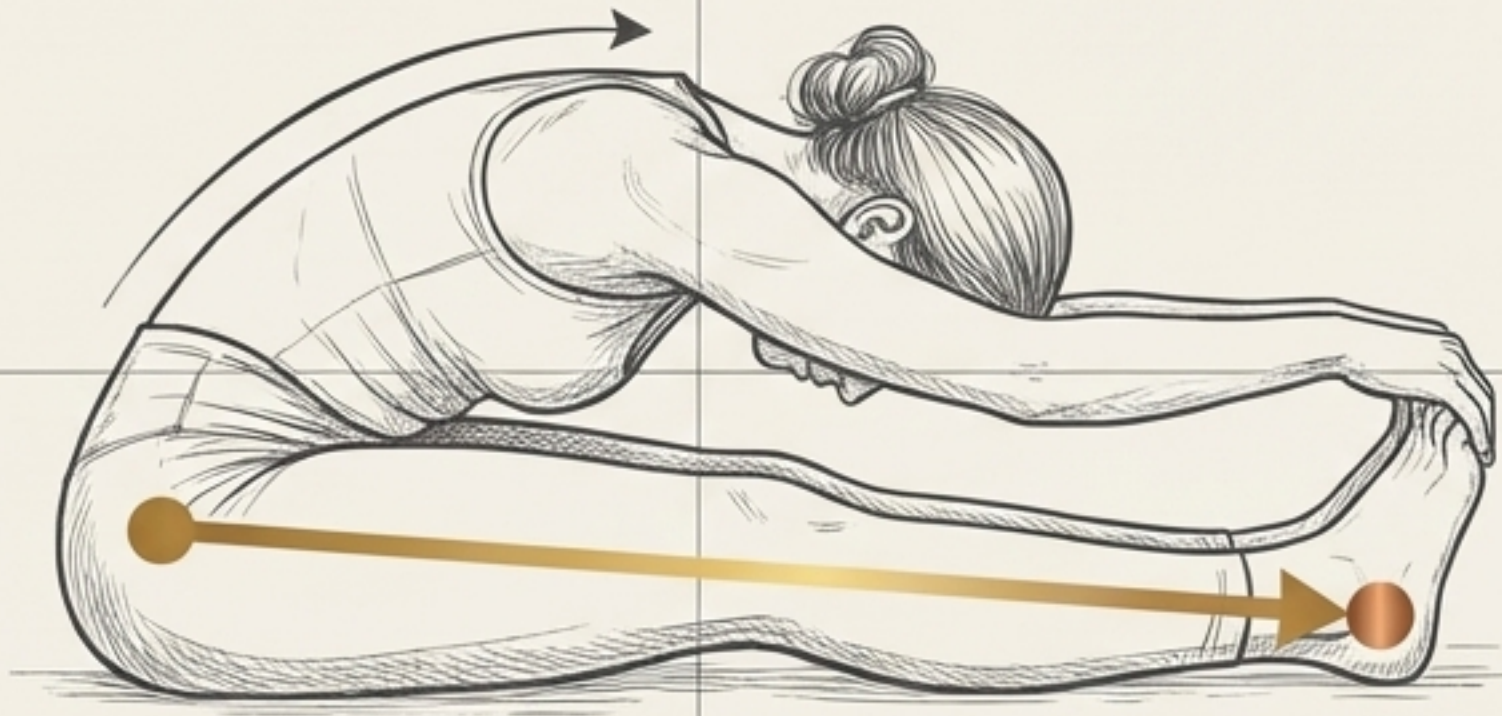
**Enfoque Interno:** Conexión con el Núcleo. Dirige la consciencia directamente al fuego digestivo y al Manipura chakra. Físicamente, este punto de enfoque garantiza el compromiso automático de Uddiyana Bandha (el cierre abdominal).

## 9. Padyoragram Drishti

Dedos del pie

**Asana Asociada:** Paschimottanasana, Janu Sirsasana.

**Enfoque Interno:** Enraizamiento y Longitud. Evita el colapso de la espalda baja. Al mantener la vista en los pies, la mente proyecta la energía vital hacia adelante, fomentando una extensión activa en lugar de un estiramiento pasivo.



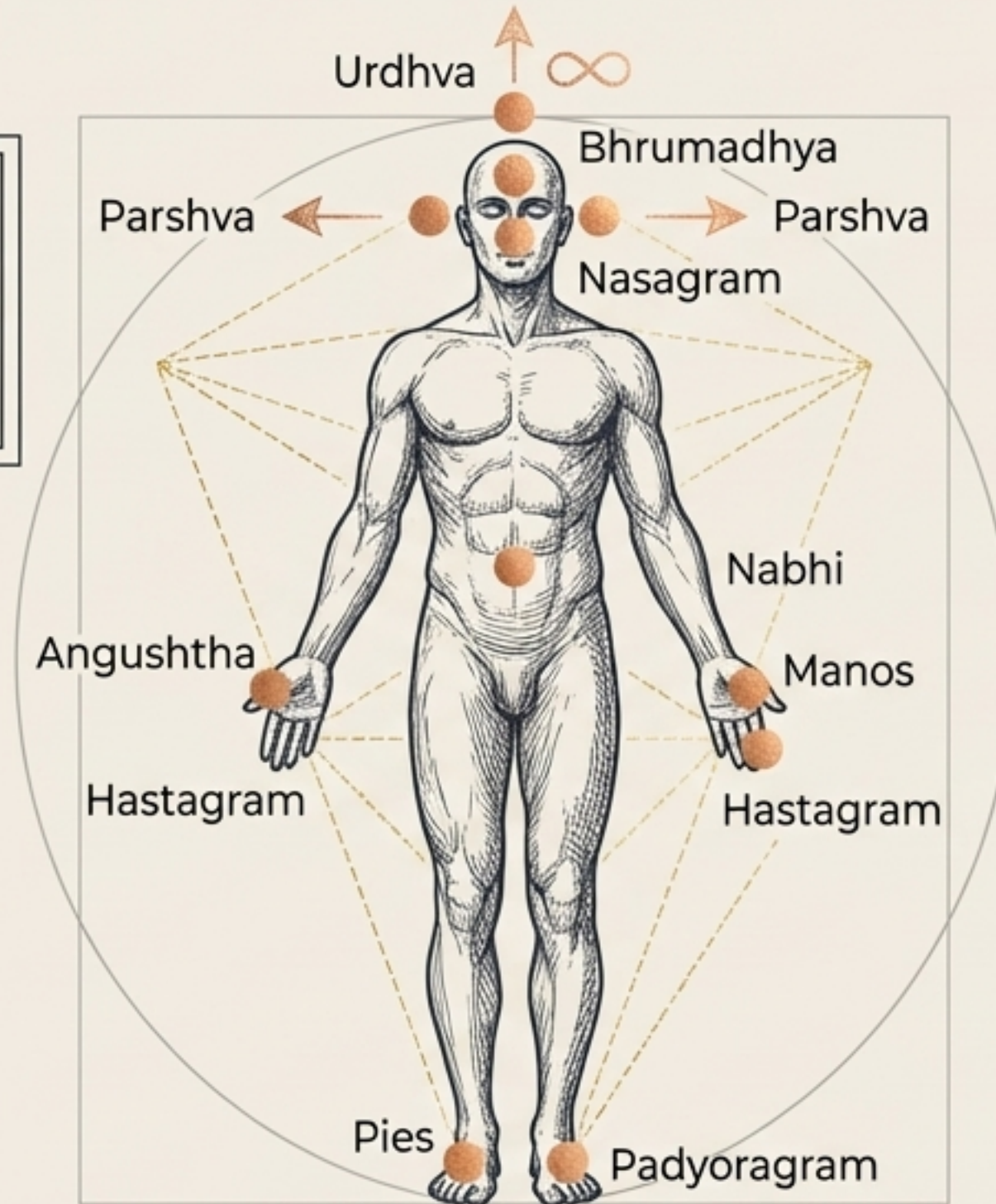
# Matriz de Clasificación del Enfoque

Dirección	Punto (Drishti)	Físico / Externo	Foco Interno Dominante
Frontal	Nasagram, Bhrumadhya	Nariz, Entrecejo	Sistema nervioso, Concentración profunda.
Vertical	Urdhva, Nabhi Chakra	Cielo, Ombligo	Expansión torácica, Activación abdominal.
Periférico	Hastagram, Angushtha, Padyoragram	Mano, Pulgar, Pies	Propiocepción espacial, Extensión de la columna.
Rotacional	Parshva (Izq/Der)	Infinito lateral	Desintoxicación, Equilibrio de los Nadis.



# El Mapa Corporal del Enfoque

**Puntos de Éter y Luz:**  
(Urdhva, Bhrumadhya, Nasagram).  
Elevan la consciencia y estimulan  
las glándulas superiores.



**Puntos de Tierra y Fuego:**  
(Nabhi, Manos, Pies, Parshva).  
Estabilizan el cuerpo físico,  
dirigen el Prana y anclan la  
mente en el momento presente.

Cada asana exige una ruta específica en este mapa, tejiendo una red ininterrumpida de atención a lo largo de toda la práctica (Vinyasa).

# La Mecánica de la Mirada: Sostener sin Tensión



## 1. Vista Suave (Soft Focus).

No fijar la mirada con dureza. Los ojos deben estar semi-relajados, desenfocando ligeramente el punto físico para evitar la fatiga ocular.

## 2. Pausa del Pestañeo.

Reducir el parpadeo de forma natural.

Un ojo quieto estabiliza los nervios ópticos, lo que biológicamente reduce las fluctuaciones mentales (Vrittis).

## 3. Redirección Interna.

Una vez establecido el ancla visual, transferir la consciencia activa a los aspectos sutiles: la retención de los Bandhas, el sonido del Pranayama y las sensaciones musculares profundas.



# La verdadera mirada es en dirección interna.



El **Drishti** es el puente invisible que transforma la postura física (Asana) en un estado inquebrantable de meditación en movimiento (Dhyana). Cuando los ojos dejan de buscar en el exterior, la mente finalmente comienza a ver.

