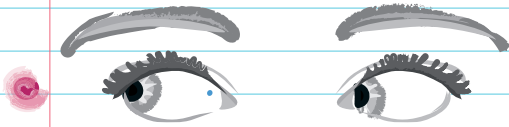


## DRISHTIS ou mudras des yeux - Les techniques Oculaires

Se mettre en position assise classique, la colonne bien droite, la tête restant complètement immobile.  
La respiration doit être lente et faire participer le ventre. On peut utiliser le Mantra So à l'inspir et Ham à l'expir.

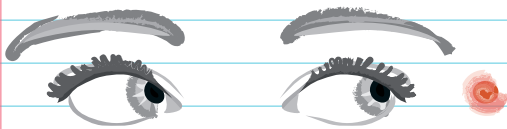
Chaque exercice doit être fait au moins une minute, et peut être répété 2 ou trois fois. Alternier les fixations.



*Regard vers à droite*

### DAKSHINA MUDRA

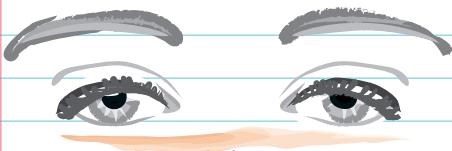
Porter les yeux complètement à droite en prenant soin de réellement voir à l'extrême possible sur une ligne droite horizontale passant au niveau des yeux.



*Regard vers à gauche*

### VAMA MUDRA

Porter les yeux complètement à gauche en prenant soin de réellement voir à l'extrême possible sur une ligne droite horizontale passant au niveau des yeux.



*Regard devant soi*

### MADDYA MUDRA

Fixer un point dans l'espace devant soi, sur la ligne d'horizon, les paupières semi-fermées.

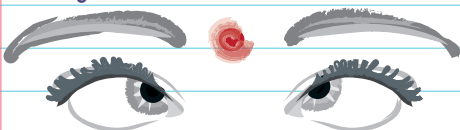


*Regard vers le bout du nez*

### NASAGRA MUDRA

Loucher en fixant le bout du nez.

*Regard vers le centre des sourcils*



### BRUMADHYA MUDRA

Loucher en fixant un point entre les yeux.

*Regard converge vers le point le plus haut possible à l'intérieur*



### SHAMBHAVI MUDRA

Loucher en fixant vers le plus haut possible.