

# RETO DE YOGA TRIPLE F

¿Qué es la  
focus?



# EL FOCUS.

O FOCO, ES LA CAPACIDAD DE MANTENER LA ATENCIÓN DONDE DESEAMOS. LA ATENCIÓN ES ESE MECANISMO QUE ESTÁ IMPLICADO DE FORMA DIRECTA EN PROCESOS TALES COMO LA SELECCIÓN, DISTRIBUCIÓN Y MANTENIMIENTO DE NUESTRA ACTIVIDAD PSICOLÓGICA.

DICHO DE OTRA FORMA: A TRAVÉS DE LA ATENCIÓN ELEGIMOS QUÉ ESTÍMULOS QUEREMOS CAPTAR (ESTÍMULOS DIANA) Y QUÉ ESTÍMULOS QUEREMOS ELUDIR.

POR LO QUE LA ATENCIÓN ES UN PROCESO QUE PODEMOS DIRIGIR Y NOS PERMITE DISCERNIR ENTRE INFORMACIÓN RELEVANTE E IRRELEVANTE.

ES DECIR: PUEDES ELEGIR ESA INFORMACIÓN A LA QUE LE HACES CASO Y ESA A LA QUE NO LE PRESTAS ATENCIÓN.

Y ES JUSTAMENTE AQUÍ DONDE ENTRA LA IMPORTANCIA DEL FOCO. SEGURO QUE MUCHAS VECES HAS SENTIDO QUE SABÍAS A DONDE QUERÍAS IR PERO LOS DÍAS TE PASABAN Y TE ENTRETENÍAS CON OTRAS COSAS QUE NADA TENÍAN QUE VER CON LO QUE QUERÍAS HACER.

O POR EL CONTRARIO, SEGURO QUE HAS SENTIDO NO SABER A DONDE QUERÍAS IR Y VER COMO LA VIDA PASABA A TU ALREDEDOR SIN QUE ESA SITUACIÓN CAMBIARA.

PUES BIEN, PARA ENTENDER LA IMPORTANCIA DEL FOCUS EN ESTE TRIÁNGULO TRIPLE EFE, NECESITAMOS ENTENDER QUE CUALQUIER CAPACIDAD MAL DIRIGIDA PUEDE GENERAR DESEQUILIBRIO EN LA CONSECUCCIÓN DE NUESTROS OBJETIVOS, TANTO EN EL YOGA COMO EN LA VIDA.

Y ES QUE SABEMOS EL DAÑO QUE PUEDE HACER MUCHA FUERZA MAL DIRIGIDA, O MUCHA FLEXIBILIDAD MAL DIRIGIDA. PONGAMOS EL EJEMPLO DE UN PUÑETAZO, COMO EL DE FUERZA MAL DIRIGIDA, PERO TAMBIÉN EL DE LA FUERZA Y LA SEGURIDAD INTERIOR SIN

LA CAPACIDAD DE USARLA EN AQUELLA SITUACIÓN QUE LA NECESITAS, POR EJEMPLO, ¿TU RELACIÓN DE PAREJA?

COMO VEMOS EL FOCUS ES ALGO IMPORTANTE A DESARROLLAR EN NUESTRA VIDA.

Y SOBRE TODO, ENTRENAR NUESTRO FOCUS NOS PERMITIRÁ DIRIGIR NUESTRA ATENCIÓN HACIA LA PERSPECTIVA DE LA VIDA QUE DESEAMOS VIVIR, SUENA DESEABLE, ¿NO?

HAZTE AHORA ESTA PREGUNTA: ¿PRESTAS ATENCIÓN REALMENTE A COSAS IMPORTANTES? ¿Y CUANDO LO HACEMOS ERES CAPAZ DE MANTENERLA PARA NO PERDER INFORMACIÓN?

PUES LA REALIDAD ES QUE MUCHAS VECES NO LO HACEMOS ASÍ, POR LO QUE PODEMOS IR PERDIENDO NUESTRA CAPACIDAD DE PRESTAR ATENCIÓN DE UNA FORMA PRODUCTIVA, Y ESTO PUEDE CONVERTIRSE EN UN PROBLEMA.

EN YOGA, EL FOCUS ESTÁ REPRESENTADO POR EL DRISHTI, QUE SIGNIFICA "PERCEPCIÓN" O "VISTA" AUNQUE ALGUNAS VECES LO TRADUCIMOS COMO PUNTO DE ENFOQUE.

ES EL PUNTO ESPECÍFICO DONDE MIRAR CUANDO PRACTICAMOS YOGA. MIRANDO AL DRISHTI ENFOCAMOS LA MENTE Y LLEVAMOS LA CONCENTRACIÓN AL INTERIOR.

SEGURAMENTE RECIBISTE INDICACIONES SOBRE DÓNDE LLEVAR TU MIRADA EN DETERMINADAS ASANAS, COMO POR EJEMPLO EN LAS POSTURAS DE EQUILIBRIO, DONDE SE ACONSEJA LLEVAR LA MIRADA A UN PUNTO FIJO PARA PODER MANTENERLAS ESO ES UN DRISHTI



QUEREMOS COMPARTIRTE ALGUNOS DE LOS DRISHTIS PRINCIPALES EN LOS QUE PONER CONCIENCIA PARA MEJORAR TU PRÁCTICA, PERO TAMBIÉN TU CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN:

**NASAGRAI:** ES UN DRISHTIS QUE MIRA HACIA LA PUNTA DE LA NARIZ, MUY UTILIZADO EN FLEXIONES, COMO EN UTTANASANA, O EN EXTENSIONES COMO URDHVA DHANURASANA.

**ANGUSTHA MA DYAI:** ES UN DRISHTIS QUE MIRA HACIA EL PULGAR, LO PODEMOS APLICAR EN LA PRIMERA POSTURA DE SALUDO AL SOL O URDHVA DHANURASANA.

**BHRUMADHYA:** ES UN DRISHTIS QUE MIRA HACIA EL TERCER OJO, HACIA EL CHAKRA AJNA, Y ES MUY UTILIZADO DURANTE LA MEDITACIÓN O EN LA POSTURA DEL PEZ (MATSYASANA)

**NABHI CHAKRA:** ES UN DRISHTIS QUE MIRA HACIA EL OMBLIGO, MUY UTILIZADO EN ADHO MUKHA SVANASANA.

**URDHVA O ANTARA:** ES UN DRISHTIS QUE MIRA HACIA EL CIELO, COMO SI MIRÁSEMOS HACIA EL INFINITO. USAMOS ESTE DRISHTI EN LA POSTURA DE LA SILLA UTKATASANA O EN EL GUERRERO I VIRABHADRASANA I.

**HASTAGRAI:** ES UN DRISHTIS QUE MIRA HACIA LAS MANOS, CONCRETAMENTE HACIA EL DEDO ANULAR. ESTE DRISHTI SE PRACTICA EN LA POSTURA DEL TRIÁNGULO TRIKONASANA.

**PADAYORAGRA:** ES UN DRISHTIS QUE MIRA HACIA LOS DEDOS GORDOS DE LOS PIES. LO USAMOS EN ASANAS COMO LA FLEXIÓN HACIA ADELANTE PASCHIMOTTANASANA.

CUANDO NOS MOVEMOS ENTRE ASANAS, NO USAMOS DRISHTIS, EN SU LUGAR MANTENEMOS LA MIRADA FIJA Y BAJA, ENFOCADA INTERNAMENTE. DURANTE LA PRÁCTICA ACONSEJAMOS NO MIRAR ALREDEDOR.