

Mai 2026

NEWSLETTER



Résister à l'agitation

L'ennui comme chemin.

Et si ne rien faire devenait, parfois, l'acte le plus essentiel.

Exploration du Regard (lère partie)

Introduction : Drishti, le regard en yoga.

En yoga, le regard n'est pas seulement un moyen de voir, il devient un espace d'attention et de présence.



Sans toujours s'en rendre compte, nous nourrissons, bien souvent, exactement ce que nous cherchons parfois à apaiser : cette petite voix, héritée de loin, qui murmure qu'il faut occuper le temps, le remplir, l'optimiser, et que l'oisiveté serait mal vue, presque suspecte, voire honteuse.

On ne peut plus traverser un moment sans le remplir. Un trajet en train devient une occasion de noter des idées. L'attente est parfois insoutenable. Les messages s'écoutent en accéléré, et les week-ends se remplissent presque malgré nous.

À la fin, on a parfois l'impression d'avoir "bien utilisé" son temps... mais pas forcément de l'avoir vraiment respiré.

Et pourtant... souvent, on éprouve une forme de fatigue physique et mentale, avec l'impression d'avoir "bien rentabilisé"... mais pas forcément bien respiré, bien vécu.

Et si l'ennui nous dérangeait à cause de ce qu'il révèle ?

Lorsque rien ne vient capter l'attention, le regard n'a plus d'objet, le mental n'a plus de prise.



Résister à l'agitation

L'ennui comme chemin.



Apparaissent alors des pensées laissées de côté, une fatigue ignorée, parfois une forme d'inconfort.. Ou simplement... la difficulté de rester là, sans rien faire.

Nous avons peu à peu perdu cette habitude, celle de laisser un espace ouvert, sans chercher à le remplir.

Alors, dès qu'il se présente, un réflexe se met en place : on détourne l'attention, on cherche quelque chose à faire, à regarder, à écouter.

Et si on décidait de... s'ennuyer un peu ? Ça ressemblerait presque à un acte de résistance.

Parce que du point de vue du cerveau, l'ennui est une vraie cure de jouvence.

Dès qu'on ralentit, le cerveau trie, imagine, digère, répare.

Lorsque le cerveau est privé de stimulation extérieure, il se met naturellement en quête de nouveauté. Faute de la trouver, il la fabrique lui-même.

À force de notifications, de messages et de stimulations en continu, notre cerveau sature.



L'ennui, lui, agit comme un bouton "reset" : moins de stimulation, moins blasé, moins besoin de sensationnel, et soudain, un rayon de soleil, une tasse de tisane... redeviennent incroyablement satisfaisants.

Alors oui : l'ennui devient une forme de détox du mental.

Et peut-être que ces moments, que l'on cherche si souvent à éviter, sont en réalité des espaces précieux.

Des espaces où rien ne se passe... et où, doucement, quelque chose s'apaise.

S'ennuyer, alors, ne serait plus une perte de temps, mais une manière de revenir à l'essentiel.

« L'ennui est le sentiment que tout est une perte de temps... la sérénité, que rien ne l'est. »

Thomas Szasz



Canaliser le sens de la vue est profondément bénéfique.

Cela participe au développement de la concentration, de la clarté mentale, et du regard intérieur.

Un regard stable est souvent le reflet d'un mental apaisé.

Et, en retournant cette idée, on comprend qu'il est aussi possible de calmer le mental en stabilisant le regard.

C'est là tout le cœur de la pratique des Drishti.

Fixer un point précis dans une posture n'est pas un simple détail technique.

C'est une dimension de la pratique à part entière.

Lorsqu'ils sont exercés régulièrement, les Drishti influencent non seulement la concentration, mais aussi la qualité de présence.

Ils agissent subtilement sur différentes couches de l'être : le corps physique (Annamaya Kosha), le corps énergétique (Pranamaya Kosha), et la sphère mentale (Manomaya Kosha).



Exploration du Regard (1ère partie)

**Introduction :
Drishti, le
regard en yoga.**



Ils peuvent également être présents dans le pranayama (travail du souffle).

Dans cette approche, il ne s'agit pas de forcer le regard, mais de lui redonner une qualité de relâchement.

En réalité, nous utilisons très (trop) peu les muscles des yeux, qui sont devenus paresseux... tant et si bien que nous avons pris l'habitude de tourner la tête, plutôt que de tourner les yeux.

Réapprendre à mobiliser le regard demande donc de la douceur. Sans précipitation. En laissant des pauses. En accueillant les sensations.

Et, si besoin, en terminant par un moment de « palming », pour relâcher profondément les yeux.

On pratique le plus souvent les yeux fermés... mais les Drishti peuvent aussi se prendre les yeux ouverts. Les Drishti contribuent à rassembler, à stabiliser le regard extérieur, et à porter l'attention vers l'intérieur, conférant ainsi une qualité plus méditative à la pratique. On utilise les Drishti comme des Mudra, des sceaux d'énergie qui amplifient la puissance du travail énergétique.



Principaux Drishti en Hatha Yoga :

- **Nasagra Drishti**, regard sur le bout du nez
- **Bhrumadhya Drishti**, regard sur le point entre les sourcils
- **Hasta Drishti**, regard sur la main
- **Angushthamadhya Drishti**, regard sur le pouce
- **Padayoragra Drishti**, regard sur le gros orteil
- **Nabhi Chakra Drishti**, regard sur le nombril
- **Parshva Drishti**, regard lointain vers la droite ou la gauche
- **Urdhva Drishti**, regard vers le ciel
- **Adho Drishti**, regard vers la terre

Les Drishti participent à l'expérience de Pratyahara, ce mouvement de retrait — ou plutôt de retournement — des sens vers l'intérieur.

C'est une forme de canalisation, presque un « jeûne » du regard.

On renonce à son utilisation dispersée, pour l'orienter vers une présence plus consciente, au service de l'intériorisation et de la connaissance de soi.

Car, dans son fonctionnement habituel, le sens de la vue est une source importante de dispersion de l'énergie.

Ces pratiques invitent alors à une forme de sobriété sensorielle.



Peu à peu, sans forcer, elles déplacent l'élan : de l'attrait pour le monde extérieur vers un intérêt plus subtil pour l'expérience intérieure.

Relaxer les Yeux

Nos yeux sont très sollicités, notamment en raison du temps passé devant les écrans. Le Yoga et l'Ayurveda proposent plusieurs techniques pour les relaxer et les régénérer :

- Le **Palming** est idéal après le yoga des yeux, ou chaque fois que ceux-ci ont besoin de se relaxer. On frotte les paumes des mains l'une contre l'autre, jusqu'à générer de la chaleur. Puis on place les mains sur les yeux ouverts (ou fermés, car les deux se font), sans les toucher, de sorte à recouvrir totalement les yeux. Les yeux se reposent dans le noir, ce qui détend les muscles oculaires.
- **Cligner des yeux rapidement** une vingtaine de fois aide à hydrater les yeux. C'est particulièrement bénéfique en cas de sécheresse oculaire.
- **Verser de l'Eau de rose** sur deux ronds de coton de démaquillage. Puis les déposer sur les yeux fermés, pendant quelques minutes permet d'apaiser et de rafraîchir le regard.



- **Mettre une goutte d'huile de ricin dans chaque œil peut aider en cas de sécheresse ou de sensibilité (à éviter si vous portez des lentilles).**
- **De même, l'application d'une petite quantité de Ghee pur, sur les yeux, avant le coucher, peut aider à les apaiser et à améliorer leur santé.**

Lorsque l'on cesse de remplir chaque instant, le regard, lui aussi, cesse peu à peu de chercher.

Il se pose. Et dans ce simple geste, l'attention se rassemble... et s'oriente naturellement vers l'intérieur.

Om Shanti, Shanti, Shanti

Séverine

