



# **The power of Kundalini Yoga:** **AGNI PRAN**

# AGNI PRAN

**Practicing Agni Pran (Breath of Fire) helps release toxins and chemicals from the cells in your body, expands your lung capacity, strengthens your nervous system, and increases your resistance to stress and your vitality.**

(EN ESPAÑOL)

**Practicar Agni Pran (Respiración de Fuego) ayuda a liberar toxinas y químicos de las células de tu cuerpo, expande tu capacidad pulmonar, fortalece tu sistema nervioso, aumenta tu resistencia al estrés y aporta vitalidad.**



# AGNI PRAN

**In Kundalini Yoga we use this breath while doing different yoga postures, which enhances its benefits. Once mastered, it deepens the experience in asana and meditation.**

---

(EN ESPAÑOL)

**En Kundalini yoga utilizamos esta respiración mientras realizamos diferentes posturas de yoga, lo que potencia sus beneficios. Una vez dominada, profundiza la experiencia en asana y meditación.**



# AGNI PRAN

**When practicing it, inhale & exhale through your nose. The power of this breath comes from your Navel Point & Solar Plexus, at your lower abdomen, which moves out when you inhale & in towards your spine when you exhale.**

---

(EN ESPAÑOL)

**Al practicarla, inhala y exhala por la nariz. El poder de esta respiración proviene de tu Punto del Ombligo y Plexo Solar, en la parte baja de tu abdomen, que se mueve hacia afuera cuando inhalas y adentro (hacia tu columna) cuando exhalas.**



# AGNI PRAN

**The breath is short, strong & rhythmic, usually sustained for 2 to 11min. The inhale & exhale should be balanced in length and strength, with no pause in between, leading to a quick pace when you master it. Begin doing 1min. & slowly build up.**

---

2-11min.

---

(EN ESPAÑOL)

**La respiración es corta, fuerte y rítmica, generalmente sostenida de 2 a 11 min. La inhalación y la exhalación deben estar equilibradas en fuerza y duración, sin pausas en el medio, lo que lleva a un ritmo rápido cuando la dominas. Comienza con 1 min. y construye poco a poco a partir de allí.**





# AGNI PRAN RESPIRACIÓN DE FUEGO

---

La Respiración de Fuego es una técnica de respiración vigorizante y purificadora, única de las kriyas de Kundalini Yoga. Es efectuada a través de contracciones abdominales rítmicas y equilibradas. Es una increíble herramienta contra la ansiedad, nervios, preocupación, miedo, dolor, tristeza, etc.

Yogi Bhajan dijo que una persona recibe un determinado número de respiraciones desde su nacimiento hasta su muerte. La Respiración de Fuego es UNO desde el momento que empiezas hasta que acabas. Esto significa que con esta técnica de respiración puedes prolongar el tiempo de tu vida.

Esta respiración vitaliza completamente el sistema nervioso, causando la secreción de la glándulas purificando así la sangre. Cuando se realiza en ciertas posturas y con ciertos movimientos, los cuales se hacen para ejercer presión en los plexos nerviosos y centros glandulares, esas áreas se vitalizan y llenan de energía.

Poco a poco, a lo largo de un periodo de tan sólo varias semanas de series y kriyas combinando postura, movimiento, respiración, sonido y llaves corporales, el cuerpo entero comenzará a sentirse energéticamente más fuerte, a medida que el campo magnético se equilibra con una fuerza interna parecida a la de una dinamo.

## **TÉCNICA**

Para aprenderla, haz el movimiento abdominal más bien lento. Para exhalar, contrae hacia dentro y ligeramente hacia arriba el Punto del Ombligo (la zona abdominal) con la intensidad que usas para encender una cerilla, haciendo que el diafragma presione los pulmones. Luego relaja el abdomen para que el movimiento descendente del diafragma te lleve a la inhalación.

La intención progresiva de este movimiento abdominal debe llevarte a una inhalación y exhalación activas, con ambas sonando igual. Mantén una velocidad moderada escuchando el ritmo que poco a poco vas creando hasta que te sientas seguro y puedas permitir que éste vaya

asumiendo el control.

Cuando hayas adquirido práctica, el diafragma se moverá como un pistón, subiendo y bajando aproximadamente 2-3 veces por segundo de una manera rítmica, equilibrada y continuada. Imagina una vieja locomotora, donde las ruedas lentamente se mueven hasta que se va aumentando el nivel de vapor y velocidad, y después la locomotora se mueve hacia delante casi sin esfuerzo.

### **CLAVES**

- Es importante que alinees tu columna y apliques la cerradura de cuello, Jalandhara Bandha. Si deslizas tus escápulas hacia abajo, ayudarás a que tu pecho se abra sin tensión y pueda suspenderse dirigiéndose hacia la barbilla al tiempo que ésta se recoge hacia el cuello, sin inclinar la cabeza hacia delante.
- El movimiento abdominal ha de ser energético pero ligero y cómodo, evita generar movimientos bruscos.
- En la respiración no interviene el movimiento de la pelvis (salvo que lo indique el ejercicio de la kriya).
- Se trata de una respiración bastante dinámica (dos o tres respiraciones por segundo), pero para comenzar a practicarla permítete hacerla a una velocidad que te sea cómoda hasta que poco a poco cojas maestría. Ya tendrás tiempo de hacerla más rápido.
- Es fundamental que la inhalación y la exhalación duren lo mismo. Al principio habrá pausas entre una y otra porque la haces más lenta pero es importante que no las haya cuando hayas logrado el ritmo adecuado.
- Una vez ya tengas práctica, podrás hacerla o muy potente o muy ligera según lo requiera el ejercicio.

### **ERRORES MÁS COMUNES**

Las pruebas científicas que han medido las ondas del cerebro y la química sanguínea, comprobando los niveles del oxígeno y el dióxido de carbono, han demostrado que la Respiración de Fuego no es hiperventilación. No tiene porque provocar rigidez de manos, pies o cara, mareo o vértigo. Éstas son señales de que no se está haciendo correctamente y es mejor detenerse.

#### **Es posible que estés haciendo alguna de las siguientes cosas:**

- **Respiración realizada a la inversa:** Muchas personas aprenden a respirar de manera contraria y tiran del ombligo hacia dentro para inhalar, lo que reduce el espacio abdominal para que entre el aire. Este esquema es típico en los fumadores o en las personas que padecen ansiedad.
- **Bombeo exagerado del abdomen:** A veces, tiramos con demasiada fuerza del ombligo hacia dentro, lo que impide que realicemos correctamente la respiración. Si fuerzas el movimiento abdominal

puede que sientas dolor en la zona lumbar, donde el diafragma se inserta en la columna.

- **Desequilibrio entre inhalación y exhalación:** Si inhalas mucho más de lo que exhalas, te hiperventilarás y te sentirás sobreestimulado y ansioso. Si exageras la exhalación, te sentirás débil, aletargado o distraído y necesitarás parar y tomar una bocanada de aire. Escucha el sonido de la respiración y crea un ritmo constante, equilibrando la inhalación y la exhalación.

De todas formas, aunque se esté haciendo correctamente, puede ocurrir que después de hacer una serie de ejercicios, estas sensaciones sean efecto de que se están liberando las toxinas acumuladas en la sangre. Algunas sensaciones de hormigueo o de mareo son normales mientras el cuerpo se ajusta a los efectos de la nueva respiración y a la nueva estimulación de los nervios. Si te concentras en el entrecejo, desaparecerán rápidamente y una vez te hayas ajustado, no te molestarán más... Si persistieran entonces descansa y respira tranquilamente.

### **CONTRAINDICACIONES**

- Durante el embarazo.
- Primeros días de la menstruación.
- Hipertensión.
- Ancianos y niños menores de 8 años.
- Si se toman drogas habitualmente.
- Personas con enfermedades mentales (esquizofrenia, paranoia, o similares) aunque se estén medicando.

### **BENEFICIOS**

- Ayuda al corazón y la circulación, evacua toxinas fuera del flujo sanguíneo.
- Expande rápidamente la capacidad pulmonar.
- Estimula los plexos solares y permite el libre flujo de energía.
- Fortalece el sistema nervioso y equilibra los hemisferios cerebrales.
- Estimula la secreción glandular.
- Incrementa la resistencia física.
- Ayuda a romper adicciones.
- Limpia los efectos nocivos por haber consumido cigarrillos, alcohol, drogas, cafeína.
- Produce un ritmo alfa extensivo en el cerebro.
- Produce energía mental y física para todo el organismo.
- Ayuda a controlar el estrés.
- Carga el campo electromagnético.





[imagine@imagineacademy.eu](mailto:imagine@imagineacademy.eu)

[www.imagineacademy.eu](http://www.imagineacademy.eu)