



Sanando a través  
del fuego interior  
**Agnisar Kriya**

por el Dr. Joseph Michael Levry

## *Amados miembros de nuestra comunidad mundial,*



Este documento pretende resaltar la poderosa, restauradora y profundamente sanadora práctica de la técnica de Shakti Naam llamada Agnisar Kriya. Se trata de una práctica yóguica poderosa y sanadora que incrementa tu fuego y energía internos. Agni significa fuego y Sara significa limpiar. Literalmente “Agnisar” significa limpiar el fuego o tercer chakra localizado en el ombligo. Nuestro Hara, que se encuentra en el abdomen a la altura del ombligo, es un centro de poder y energía. Es nuestro centro de vida, nuestro origen y nuestro centro de poder espiritual.

Trabajar con este punto nos da poder personal y nos permite movernos por la vida suavemente, fluyendo en un estado de dicha. Cuando trabajas con la Agnisar Kriya estás trabajando con el Sol interno. Puedes sentir el fuego de vida dentro de ti al tiempo que generas calor y sanación. Esta kriya masajea los órganos internos y estimula el sistema inmunológico. Incrementa el poder de digestión y el calor del cuerpo permitiendo así la quema de toxinas. Es una práctica indicada para todos los problemas digestivos, lo que la convierte en una práctica muy importante pues muchas enfermedades comienzan en esta área además de que resulta benéfica para los pulmones. Es muy útil para las personas con diabetes. Además, cuando exhalas y sostienes el aire fuera, se incrementan tus capacidades intuitivas. Entrás en un estado de mayor claridad y fuerza que te permite lidiar mejor con los altibajos de la vida. La Agnisar Kriya nos conecta y arraiga a la Madre Tierra, convirtiéndola en una muy buena práctica para obtener confianza en nosotros mismos y empoderarnos. Nos ayuda a establecer nuestra autoridad interior y límites sanos.

Agnisar Kriya es un ejercicio poderoso que nos permite coleccionar mucho Chi y acceder a nuestra fuente ilimitada de energía. Cuando se ejecuta adecuadamente, crea un vacío en el cuerpo que lo limpia a nivel físico, emocional y espiritual. De hecho, la Agnisar Kriya nos otorga la capacidad de incrementar y controlar el poder sexual a través de la transmutación y sublimación que a su vez se traducen en mayor fuerza de voluntad, magnetismo y confianza en nosotros mismos. La parte inferior del abdomen corresponde a Yesod. Yesod es la raíz del Árbol de la Vida. El nombre de Dios en esta esfera es Shaddai El Chai, Dios Viviente Todopoderoso. La palabra hebrea Chai es el poder de la vida. Chai se escribe con las letras hebreas Chet y Yod. Con esta práctica estás nutriendo la vida de tu columna vertebral, que es tu centro de abastecimiento, limpiando la sangre y

fomentando la circulación de la energía. Tu sangre se purifica y se fortalecen tus nervios además de que te provee de una tremenda oleada de energía.

La razón por la que trabajamos nuestro Hara con esta práctica es que hay una gran cantidad de energía cósmica concentrada en la parte inferior del abdomen. Accedemos a esta fuente ilimitada de energía dividiendo el átomo. Hermes Trismegisto llamó a la fuerza sexual, localizada en la parte inferior del abdomen, la fuerza más poderosa de todas las fuerzas del universo. La fuerza sexual es una fuerza solar porque su padre es el Sol. Está llena de luz y vida y es santa y sagrada. La Agnisar Kriya transmuta el poder sexual y nos permite desarrollar la omnipotencia de la laringe. Despertando nuestro mar de energía revigora nuestro interés por la vida y nos libera de la ansiedad. Porque trabaja con nuestro Hara, que está vinculado a nuestra mente subconsciente, la Agnisar Kriya nos ayuda a sanar traumas pasados, desarrollando así nuestra habilidad para ser más eficientes en todas las áreas de nuestra vida.

### Realizando Agnisar Kriya

Existen varias aplicaciones poderosas de Agnisar en Shakti Naam Yoga. Esta kriya debe practicarse temprano por la mañana después de limpiar los intestinos. También es recomendable hacerla antes de comenzar con cualquier actividad física, mental o creativa. Quienes deseen practicarla por la noche deben hacerlo tres horas después de la cena. De hecho, esta práctica debe realizarse siempre con el estómago vacío, por lo que no debes ingerir alimentos entre 2 y 3 horas antes de comenzarla. Por último, debes realizar Sitali Pranayama justo después de la Agnisar Kriya si sientes que tu cuerpo se calentó demasiado y recuerda llevar una dieta pura y simple.

### Postura

Ponte de pie sobre tu tapete con los pies separados a una distancia de entre 12 y 16 pulgadas. Tus pies deben quedar a la altura de tus hombros y las plantas deben estar paralelas entre sí. Dobla ligeramente las rodillas y coloca las manos sobre las rodillas (como se muestra en la foto de arriba). Intenta mantener los codos estirados. Inhala profundo. Exhala completamente eliminando todo el aire de los pulmones. Sostén el aire afuera. Aplica Uddiyana Bandha apretando los músculos del abdomen llevando el ombligo hacia la columna. Lleva la barbilla al pecho y aplica Jalandhara Bandha (cerradura de cuello). Ahora relaja los músculos del abdomen y sin respirar (sosteniendo el aire afuera) comienza a bombear con el ombligo hacia afuera y hacia adentro a buen ritmo. Intenta mantener una velocidad de movimiento suave asegurándote de que el movimiento no se vea restringido a causa de la velocidad. Mientras bombear asegúrate de

activar estos dos sellos. El primero apretando el músculo rectal en la base de la columna y el segundo en el bulbo raquídeo tocando el pecho con la barbilla aplicando cerradura de cuello. Activar estos dos sellos, cierra ambos extremos de la columna para que el prana pueda moverse dentro de la columna y hacia arriba con cada bombeo para nutrir el cerebro.

En las etapas iniciales, puede resultar difícil mantener un ritmo suave. Sin embargo, con la práctica, tanto la duración de la retención como la suavidad del movimiento irán mejorando. Continúa con este movimiento mientras puedas mantener el aire afuera de manera cómoda. Asegúrate de no forzar la respiración. Cuando necesites inhalar, libera tanto la cerradura de cuello como la Uddiyana Bandha y mientras inhalas vuelve a la posición de pie. Toma algunas respiraciones hasta que notes que ya estás respirando normalmente. Para lograr que el diafragma suba, los pulmones deben estar tan vacíos como sea posible y deben mantenerse así durante todo el tiempo que bombees el abdomen. El cinturón abdominal debe estar relajado y pasivo. Repite unas cuantas veces. Si en algún momento te sientes cansado, mareado o incómodo suspende la práctica y relájate.

### **Enfoque**

Durante los bombeos abdominales, intenta percibir la transmutación de tus energías inferiores de la zona pélvica (específicamente a nivel vital y sexual) y el aumento de tus energías de niveles superiores localizadas arriba del plexo solar para desarrollar la compasión, la intuición y el poder mental. Al principio sentirás la sublimación de estas energías como cosquillas que suben por la columna. Percibirás en el momento un estado de dinamismo interno y la fuerza de voluntad y la confianza en ti mismo aumentarán.

### **Efectos y beneficios**

Agnisar Kriya trae consigo un estado constante de gozo y optimismo. Esta es una de las kriyas más recomendadas para después de hacer el amor con continencia sexual para sublimar la energía sexual a una energía más refinada y así experimentar elevados estados de conciencia. Sus efectos se deben a la transmutación y sublimación de la energía vital y de la energía sexual. Es un excelente ejercicio para la continencia sexual. En caso de que decidas practicar la abstinencia sexual absoluta, la contracción del abdomen elimina la sensación de tensión y estrés a nivel sexual que pueden llegar a reflejarse a nivel físico como frustración, ansiedad e irritabilidad. Agnisar resulta muy útil cuando acumulas una gran cantidad de energía sexual que escapa tu capacidad para controlarla. Además, es un excelente remedio para la eyaculación precoz.

Esta kriya activa y da energía al chakra Manipura, el asiento del fuego en el cuerpo pránico e incrementa la circulación a los músculos abdominales, tejidos, órganos y músculos pélvicos. A causa de los complejos efectos de la estimulación armoniosa y el masaje profundo al abdomen, el plexo solar y la cavidad torácica, esta práctica es capaz de eliminar los efectos dañinos de un estilo de vida sedentario y mantiene el vigor de un cuerpo lleno de juventud.

Esta poderosa práctica tiene muchos efectos positivos en nuestra salud física y emocional. Agnisar Kriya remueve el exceso de grasa abdominal y ayuda al practicante a perder peso. Mejora la eliminación de toxinas y desechos, promueve la buena digestión y estimula el metabolismo reduciendo los gases y la hiperacidez. Como resultado, progresivamente va permitiendo la correcta absorción de nutrientes. Agnisar Kriya limpia los riñones e intestinos al tiempo que fortalece la espalda baja. Estimula la fuerza de vida, lo que incrementa los niveles de energía y mejora el humor. Es una buena práctica para aliviar la depresión, eliminar la fatiga y avivar el cuerpo entero.

### **Contraindicaciones**

Agnisar Kriya no debe practicarse por personas con problemas de corazón y presión alta ni en casos de padecimientos severos en los órganos abdominales como colitis, apendicitis, úlceras, etc. Si se realiza en cualquiera de los casos mencionados, el practicante puede sufrir dolores intensos durante la contracción abdominal. Tampoco debe realizarse si se sufre de problemas en el sistema nervioso o se tienen desórdenes respiratorios, glaucoma o cirugías recientes de columna o abdomen. Los menores de 11 años o embarazadas también deben de abstenerse de esta práctica, sin embargo es muy recomendable para después de haber dado a luz para fortalecer los músculos abdominales.

## **Combinando la Agnisar Kriya con una práctica de meditación Naam**

Realiza la Agnisar Kriya, seguida de una, dos o las tres prácticas de meditación Naam que se enlistan aquí para llevar tu práctica a un nuevo nivel.

### **Wahe Guru Power para liberar tu poder de manifestación**

Postura: Siéntate cómodamente en postura fácil o en una silla con los pies apoyados sobre el suelo. Mantén la columna recta y aplica una ligera cerradura de cuello (Jalandhar Bandh).

Enfoque: Los ojos están cerrados mirando hacia arriba al punto del tercer ojo.

Respiración: Vibra 40 repeticiones del mantra en una sola exhalación controlada.

Mantra: Wahe Guru Power, pista 1 del CD Naam Infinitum

Tiempo: 11 minutos

Para terminar: Inhala, sostén la respiración durante 5-10 segundos, exhala y relájate.

Comentarios: Activando la luz de Dios en ti, Wahe Guru te dará una personalidad magnética, confianza en ti mismo y una voluntad fuerte.

### **Protective Guru Ram Das para el éxito**

Postura: Siéntate cómodamente en postura fácil o en una silla con los pies apoyados sobre el suelo. Mantén la columna recta y aplica una ligera cerradura de cuello (Jalandhar Bandh).

Enfoque: Los ojos están cerrados mirando hacia arriba al punto del tercer ojo.

Respiración: Vibra el mantra 7 veces por respiración.

Mantra: Protective Guru Ram Das, pista 2 del CD Naam Infinitum

Tiempo: 11 minutos

Para terminar: Inhala, sostén la respiración durante 5-10 segundos, exhala y relájate.

Comentarios: Esta meditación genera una poderosa corriente hacia el éxito que expande nuestra vida como un río de bendiciones. A través del sonido semilla RAM, esta meditación sella el aura y restaura la armonía. Cuando vibras RAM tu aura se llena de la energía pura del Sol desviando así las influencias negativas de Urano presentes en esta era. Abrirá tu alma al poder divino concediéndote la fuerza para superar cualquier obstáculo.

### **Revitalizing Sat Nam Wahe Guru**

Postura: Siéntate cómodamente en postura fácil o en una silla con los pies apoyados sobre el suelo. Mantén la columna recta y aplica una ligera cerradura de cuello (Jalandhar Bandh).

Enfoque: Los ojos están cerrados mirando hacia arriba al punto del tercer ojo.

Respiración: Vibra el mantra 7 veces por respiración.

Mantra: Revitalizing Sat Nam Wahe Guru, pista 2 del CD Pranic Power

Tiempo: 11 minutos

Para terminar: Inhala, sostén la respiración durante 5-10 segundos, exhala y relájate.

Comentarios: Esta meditación incrementa nuestra capacidad cerebral, nuestra inteligencia y desarrolla nuestro poder cerebral. Es excelente para todas las personas de negocios y estudiantes.

*Con Amor, Paz y Luz,  
El Equipo de Rootlight*