

A woman with her hair in a bun is shown in profile, looking upwards towards a bright sunset. The background is a soft, golden glow from the sun, with some blurred trees in the distance.

La Ciencia *Pránica*  
y el Poder de la  
**Respiración  
Consciente.**



# ORGANIZADO Y PATROCINADO POR A.G.E.A.C.A.C.

**Institución Cultural sin fines de lucro**

**Por que los cursos son Gratuitos?**

**Objetivo: difundir el conocimiento  
gnóstico**

**Conocimiento gnóstico es un  
conocimiento muy particular que nos  
enseña primero a comprender el estado  
en el que el ser humano se encuentra y  
al mismo tiempo nos enseña mediante  
una didáctica de trabajo de tipo interior  
como cambiar ese estado y como  
desarrollar el enorme potencial que  
existe en cada uno de nosotros.**



# El estrés

## de la vida contemporánea



# La Respiración

el estado físico-anímico

***“Respirar es vivir,  
por lo tanto respirar bien es vivir bien”***

# *Los dos mundos*

***“La Llave Maestra,  
del Equilibrio”***

# EL PRANA

*Es la energía cósmica, vibración,  
movimiento eléctrico, luz y calor,  
magnetismo universal, vida.*

*Prana es la vida que palpita en  
cada átomo y en cada sol. Prana  
es la vida del éter.*



*La Respiración,*  
*y el Autoconocimiento*

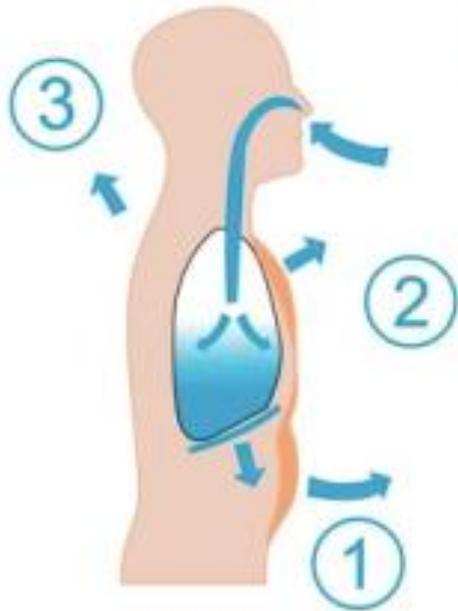
# Aquí y Ahora

Solo en el presente podemos  
encontrar la verdadera paz y  
conexión con nuestra  
esencia interior.

# De la Respiración Superficial a la Profunda

## Respiración Completa

### Tres etapas:



#### CLAVICULAR

Finalmente, llena la parte superior de los pulmones, elevando suavemente las clavículas. Este es el último paso, asegurando que los pulmones estén completamente llenos de aire.

#### INTERCOSTAL

Luego, continúa expandiendo las costillas, permitiendo que la caja torácica se ensanche y los pulmones se llenen en su parte media. Esto asegura que una mayor cantidad de oxígeno entre al cuerpo.

#### ABDOMINAL

Comienza expandiendo el abdomen, permitiendo que el diafragma descienda y los pulmones se llenen desde la parte inferior.

# PRANAYAMA

**Dominio del Prana**



## PRÁCTICA CIENCIA PRÁNICA Y RELAJACIÓN

- ▶ Salir al aire libre, pararse de pie firme y frente al Oriente
- ▶ Colocar los brazos horizontales, subir las manos hasta tocarse las palmas, encima de la cabeza tomando respiración
- ▶ Bajarlas hasta tocar las piernas exhalando.
- ▶ Esto por quince (15) minutos.
- ▶ Sentarse y relajar el cuerpo (15 min)

### ▶ Recomendaciones:

- ▶ Se debe andar descalzos por lo menos media hora diario para que las energías que suben de la tierra, se combinen con las energías que descienden del aire. Estas combinaciones nos dan **ARMONIA, VITALIDAD Y SALUD.**

# PRÁCTICA PRANAYAMA EGIPCIO

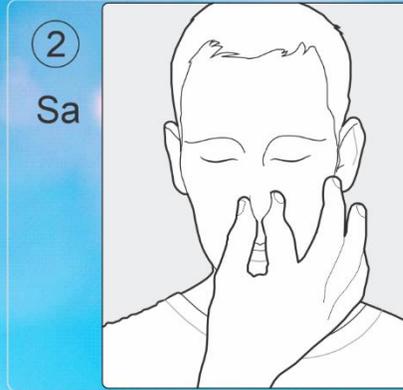


Pranayama sentado estilo occidental



①  
Ton

Tape la fosa nasal derecha con el dedo pulgar vocalizando mentalmente el mantram Ton, a tiempo que respira o inhala muy lentamente el aire por la fosa izquierda.



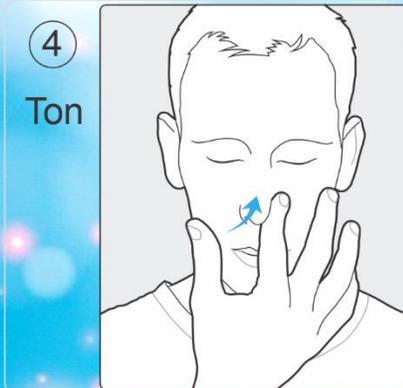
②  
Sa

Clausure ahora la fosa nasal izquierda con el dedo índice. Retenga el aliento. Envíe el Prana a la Iglesia de Efeso situada en el coxis, y pronuncie mentalmente el Mantram Sa...



③  
Ham

Exhale ahora lentamente por la fosa nasal derecha vocalizando mentalmente el mantram Ham..



④  
Ton

Clausure ahora la fosa nasal izquierda con el dedo índice. Inhale la vida, el Prana, por la fosa nasal derecha vocalizando mentalmente el mantram Ton.



②  
Ra

Retenga ahora el aliento vocalizando el mantram Ra. Clausure las dos fosas nasales con los dedos índice y pulgar. Envíe el Prana al centro magnético del coxis.



③  
Ham

Exhale muy lentamente por la fosa nasal izquierda vocalizando mentalmente la sílaba mántrica Ham.

El devoto se levantará de su silla y arrodillará en tierra. Colocará ahora las palmas de la mano en el suelo tocándose entre sí los dedos pulgares. Inclinado hacia adelante, postrado en tierra, lleno de suprema veneración, con la cabeza hacia Oriente, apoyará su frente sobre el dorso de las manos, al estilo Egipcio.  
Vocalizará ahora el devoto con su laringe creadora el poderoso mantram Ra, de los Egipcios. Ese mantram se vocaliza alargando el sonido de las dos letras que componen el mantram R, así: Rrrrrrrr Aaaaaaaa. Vocalícese siete veces consecutivas.

## Mantram RA



*Esto constituye un Pranayama completo*

## **Cierre:**

La ciencia pránica, con su rica herencia milenaria, nos ofrece una profunda comprensión de la energía vital que nos rodea.

Al incorporar los pranayamas en su vida diaria, podrán aprovechar plenamente esta energía vital, experimentando un aumento en su vitalidad y bienestar general.

Que este conocimiento les inspire a vivir con mayor conciencia, plenitud y equilibrio.

**Invitación al**  
***Curso de***  
***Autoconocimiento***

La Ciencia *Pránica*  
y el Poder de la  
**Respiración  
Consciente.**

