

CENTRO	YOGA	YAMA	NIYAMA	ASANA	PRANAYAMA	IDENTIFICACIÓN	SACRAMENTOS	REINO	PLANETA	KABALAH	ALQUIMIA	
1 CENTRO	Hatha	Asteya		Paschimotanâsana, Uttanâsana	Samavritti	YO EXISTO	Bautismo	Mineral	Saturno	Malkuth-Reino	Plomo	
				Utkatâsana		YO TENGO						
				Vajrâsana								
2 CENTRO	Tantra	Brahmacarya		Ardha Matsyendrâsana	Chandra y Surya bedha	YO SIENTO	Comuni3n	Vegetal	Luna	Yesod-Fundamento	Esta3o	
				Salabhâsana		YO DESEO						
						YO NECESITO						
3 CENTRO	Karma	Ahimsa	Tapas	Navâsana	Completa desde abajo	YO PUEDO	Confirmaci3n	Animal	Marte	Hod-Gloria	Hierro	
				Virabhadrâsana		Kapalabhati						
				Dvipada pitham								
4 CENTRO	Bhakti	Aparigraha	Samtosha	Bhujangâsana, Ustrâsana	Completa desde arriba	YO AMO	Matrimonio	Humano	Venus	Tifareth-Belleza	Cobre	
				Gomukâsana		Bhastrika						
				Trikonâsana								
5 CENTRO	Mantra	Satya	Saucha	Matsyâsana	Ujjayi	YO EXPRESO	Confesi3n	Angelical	Mercurio	Geburah-Justicia	Mercurio	
				Simhâsana		Shitali						
				Sarvangâsana, Halâsana								
6 CENTRO	J3ana		Svadhista	Yoga ocular	Shanti mudra	YO VEO	Ordenaci3n	Arcângel	Júpiter	Binah-entendimiento	Plata	
				Tratak		Nadi sodhana						YO INTUYO
				Visualizaciones								
7 CENTRO	Raja		Ishvara pranidhana	Sirsâsana	Brahmari	YO SOY	Extremaunci3n	Divino	Urano	Kether-Corona	Oro	
				Natarajâsana		Kapalabhati						