



Nº	Pose	Nombre (Sansc.)	Nombre (Esp.)	Mantra	Bija Mantra	Significado	Chackra
1		Pranamasana	Anjali Mudra	Om Mitraya Namaha	Om Hraam	Saludo al amigo de todos	Anahata
2		Uttanasana	Cigüeña	Om Ravaye Namaha	Om Hreem	Saludo al que brilla	Muladhara
3		Hasta Uttanasana	Sol	Om Suryaya Namaha	Om Hroom	Saludo al que induce la actividad	Vishudhi
4		Ardha Uttanasana	Mono	Om Bhanave Namaha	Om Hraim	Saludo al que ilumina	Ajna
5		Ashwa Sanchalanasana	Pierna derecha adelante	Om Khagaya Namaha	Om Hraum	Saludo al que se desplaza veloz por el cielo	Vishudhi
6		Makarasana	Cocodrilo	Om Pushne Namaha	Om Hrah	Saludo al dador de fuerza y vitalidad	Manipura
7		Balasana	Niño	Om Hiranya Garbhaya Namaha	Om Hram	Saludo al Ser cósmico dorado	Ajna
8		Bhujangasana	Cobra	Om Marichaye Namaha	Om Hrim	Saludo al Señor del amanecer	Swadishtana
9		Adho Mukha Svanasana	Carpa	Om Adityaya Namaha	Om Hrum	Saludo al hijo de Aditi, la madre cósmica	Vishudhi
10		Ashwa Sanchalanasana	Pierna izquierda adelante	Om Savitre Namaha	Om Hraim	Saludo al poder estimulante del sol	Vishudhi
11		Uttanasana	Cigüeña	Om Arcaya Namaha	Om Hraum	Saludo al que es digno de alabanza	Muladhara
12		Hasta Uttanasana	Sol	Om Bhaskaraya Namaha	Om Hrah	Saludo a quien nos guía hacia la iluminación	Sahasrara