

Indice

| | |
|---|----|
| Prefazione alla traduzione italiana | 9 |
| Dedica | 11 |
| Introduzione | 13 |
| 1. I 10 Corpi e l'11 ^a Incarnazione | 17 |
| 1° Corpo | 19 |
| 2° Corpo | 20 |
| 3° Corpo | 21 |
| 4° Corpo | 22 |
| 5° Corpo | 23 |
| 6° Corpo | 24 |
| 7° Corpo | 25 |
| 8° Corpo | 26 |
| 9° Corpo | 27 |
| 10° Corpo | 28 |
| 11 ^a Incarnazione | 29 |
| 2. Le cinque posizioni sulla Carta Numerologica | 31 |
| Calcolare le cinque posizioni della propria Carta Numerologica | 32 |
| Il significato delle cinque posizioni | 35 |
| 3. Interpretare i numeri nelle singole posizioni | 41 |
| Il numero 1 | 44 |
| Il numero 2 | 46 |
| Il numero 3 | 48 |

| | |
|--|-----|
| Il numero 4 | 50 |
| Il numero 5 | 52 |
| Il numero 6 | 54 |
| Il numero 7 | 56 |
| Il numero 8 | 58 |
| Il numero 9 | 60 |
| Il numero 10 (il numero 1+) | 62 |
| Il numero 11 | 64 |
| Il numero 0 | 66 |
| 4. La Carta Numerologica di Yogi Bhajan | 67 |
| 5. Pratiche yogiche per la maestria dei 10 Corpi | 69 |
| Le basi del Kundalini Yoga | 72 |
| Avvertenze | 87 |
| La Maestria del 1° Corpo | 88 |
| Kundalini Yoga per la Maestria del 1° Corpo | 89 |
| Meditazione per la Maestria del 1° Corpo | 92 |
| La Maestria del 2° Corpo | 93 |
| Kundalini Yoga per la Maestria del 2° Corpo | 94 |
| Meditazione per la Maestria del 2° Corpo | 101 |
| La Maestria del 3° Corpo | 102 |
| Kundalini Yoga per la Maestria del 3° Corpo | 103 |
| Meditazione per la Maestria del 3° Corpo | 108 |
| La Maestria del 4° Corpo | 109 |
| Kundalini Yoga per la Maestria del 4° Corpo | 110 |
| Meditazione per la Maestria del 4° Corpo | 115 |
| La Maestria del 5° Corpo | 116 |
| Kundalini Yoga per la Maestria del 5° Corpo | 117 |
| Meditazione per la Maestria del 5° Corpo | 123 |

| | |
|---|-----|
| La Maestria del 6° Corpo | 125 |
| Kundalini Yoga per la Maestria del 6° Corpo | 126 |
| Meditazione per la Maestria del 6° Corpo | 131 |
| La Maestria del 7° Corpo | 132 |
| Kundalini Yoga per la Maestria del 7° Corpo | 133 |
| Meditazione per la Maestria del 7° Corpo | 141 |
| La Maestria dell'8° Corpo | 142 |
| Kundalini Yoga per la Maestria dell'8° Corpo | 143 |
| Meditazione per la Maestria dell'8° Corpo | 149 |
| La Maestria del 9° Corpo | 152 |
| Kundalini Yoga per la Maestria del 9° Corpo | 153 |
| Meditazione per la Maestria del 9° Corpo | 156 |
| La Maestria del 10° Corpo | 157 |
| Kundalini Yoga per la Maestria del 10° Corpo | 158 |
| Meditazione per la Maestria del 10° Corpo | 161 |
| La Maestria dell'11 ^a Incarnazione | 162 |
| Kundalini Yoga per la Maestria dell'11 ^a Incarnazione | 163 |
| Meditazione per la Maestria dell'11 ^a Incarnazione | 168 |
| 6. Affermazioni per manifestare il proprio potenziale più puro | 169 |
| 7. Gli autori | 173 |
| Appendice: Yogi Bhajan | 175 |
| Risorse | 177 |