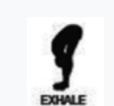


## Surya Namaskar

॥ॐ ध्येयः सदा सवित्र मण्डल मध्यवर्ती नारायण सरसिजा सनसन्नि विष्टः  
केयूरवान मकरकुण्डलवान किरीटी हारी हिरण्मय वपुर धृतशंख चक्रः ॥

॥ om dhyeyah sadā savitra maṇḍala madhyavartī nārāyaṇa sarasijā sanasanni viṣṭah  
keyūrvāna makarakuṇḍalavāna kirīṭī hārī hiraṇmaya vapura dhṛitaśāṅkha cakraḥ ॥

1	Namaskar-asana	ॐ मित्राय नमः Om Mitrāya Namah	
2	HastaUtthan-asana	ॐ रवये नमः Om Ravaye Namah	
3	PadaHasta-asana	ॐ सूर्याय नमः Om Sūryāya Namah	
4	AshwaSanchalan-asana	ॐ भानवे नमः Om Bhānave Namah	
5	Parvat-asana	ॐ खगाय नमः Om Khagāya Namah	
6	AshtangaNaman-asana	ॐ पूष्णे नमः Om Pūṣṇe Namah	
7	Bhujanga-asana	ॐ हिरण्यगर्भाय नमः Om Hiraṇya Garbhāya Namah	

8	Parvata-sana	ॐ मरीचये नमः Om Marīcaye Namah	
9	AshwaSanchalan-asana	ॐ आदित्याय नमः Om Ādityāya Namah	
10	PadaHasta-asana	ॐ सवित्रे नमः Om Savitre Namah	
11	HastaUtthan-asana	ॐ अर्काय नमः Om Arkāya Namah	
12	Namaskar-asana	ॐ भास्कराय नमः Om Bhāskarāya Namah	

॥ आदित्यस्य नमस्कारन् ये कुर्वन्ति दिने दिने  
आयुः प्रज्ञा बलम् वीर्यम् तेजस्तेशान् च जायते ॥

॥ ādityasya namaskāraṇ ye kurvanti dine dine  
āyuh prajñā balam vīryam tejasteśān ca jāyate ||