

Surya Namaskar

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

| | om dhyeyaḥ sadā savitra maṇḍala madhyavartī nārāyaṇa sarasijā sanasanni viṣṭaḥ
keyūravāna makaraṇḍalavāna kirīṭī hārī hiraṇmaya vapura dhṛtaśaṅkha cakraḥ | |

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

8	Parvata-sana	ॐ मरीचये नमः Oṃ Marīcaye Namaḥ	 EXHALE
9	AshwaSanchalan-asana	ॐ आदित्याय नमः Oṃ Ādityāya Namaḥ	 INHALE
10	PadaHasta-asana	ॐ सवित्रे नमः Oṃ Savitre Namaḥ	 EXHALE
11	HastaUtthan-asana	ॐ अर्काय नमः Oṃ Arkāya Namaḥ	 INHALE
12	Namaskar-asana	ॐ भास्कराय नमः Oṃ Bhāskarāya Namaḥ	 EXHALE & INHALE

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

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