

om namo prāṇāyā' prāṇāya nama om |
om prāṇāya svāhā ||

om namo apānāyā' apānāya nama om |
om apānāya svāhā ||

om namo vyānāyā' vyānāya nama om |
om vyānāya svāhā ||

om namo udānāyā' udānāya nama om |
om udānāya svāhā ||

om namo samānāyā' samānāya nama om |

om samānāya svāhā ||

om svāhā ||

om namaḥ prāṇāyā' prāṇāya nama om |
om prāṇāya svāhā ||

om namo'pānāyā' apānāya nama om |
om apānāya svāhā ||

om namo vyānāyā' vyānāya nama om |
om vyānāya svāhā ||

om nama udānāyā' udānāya nama om |
om udānāya svāhā ||

om namassamānāyā' samānāya nama om |

omṁ samānāya svāhā ||

omṁ svāhā ||