

Sun Salutation Pose	Sun Salutation Mantra	Meaning
Pranamasana (posizione della preghiera)	Om Mitraaya Namaha	Colui che amico a tutti
Hastauttanasana (posizione delle braccia alzate)	Om Ravaye Namaha	Il Brillante , il Radioso
Hasta Padasana (mani a terra)	Om Suryaya Namaha	Colui che è il dissipatore delle tenebre e portatore di attività
Ashwa Sanchalanasana (cavallo)	Om Bhaanave Namaha	Colui che illumina , lo Splendente
Dandasana (stecco)	Om Khagaya Namaha	Colui che tutto pervade, che tutto muove nel cielo.
<b>Ashtanga Namaskara (saluto con otto punti)</b>	<b>Om Pooshne Namaha</b>	<b>Dispensatore di nutrimento e realizzazione</b>
Bhujangasana (Cobra )	Om Hiranyagarbhaaya Namaha	Colui che ha la brillantezza del colore dorato
Parvatasana (Montagna)	Om Mareechaye Namaha	Colui che dà luce con un'infinità di raggi
Ashwa Sanchalanasana (cavallo)	Om Aadityaaya Namaha	Il figlio di Aditi – la divina Madre cosmica
Hasta Padasana (mani ai piedi)	Om Savitre Namaha	Il responsabile della vita
Hastauttanasana (braccia in alto)	Om Aarkaaya Namaha	Degno di lode e gloria
Tadasana	Om Bhaaskaraya Namaha	Dispensatore di saggezza e

