



1. Pranamasana

**Om Mitraya Namaha**

Saludamos con reverencia al amigo de todos.



2. Urdhva Hastasana

**Om Ravaye Namaha**

Saludamos al que brilla.



3. Uttanasana

**Om Suryaya Namaha**

Saludamos inclinándonos hacia la fuente de la creación.



4. Ashwa Sanchalanasana

**Om Bhanave Namaha**

Saludamos al que nos ilumina.



5. Dandasana

**Om Khagaya Namaha**

Saludamos al que se mueve a través de los cielos.



6. Ashtanga Namaskar

**Om Pushne Namaha**

Saludamos al que nos da fuerza y alimento.



7. Bhujangasana

**Om Hiranya Garbhaya Namaha**

Saludamos al dorado vientre cósmico.



8. Adho Mukha Svanasana  
**Om Marichaye Namaha**  
Saludamos a los rayos del sol.



9. Ashwa Sanchalanasana  
**Om Adityaya Namaha**  
Saludamos al hijo de la madre cósmica.



10. Uttanasana  
**Om Savitre Namaha**  
Saludamos inclinándonos ante el sol naciente.



11. Urdhva Hastasana  
**Om Arkaya Namaha**  
Saludamos a la fuente de la energía vital.



12. Namaskarasana  
**Om Bhaskaraya Namaha**  
Saludamos al que guía hacia la iluminación.

Enlace de youtube: [Mantras saludo al sol](#)