



12

Om Bhāskarāja namaha

Es godinu To, kas dod gaismu un apgaismību

Pranāmāsana, IZELPA

4 Anāhata, Sirds, krūškurvja centrā, JAM
Kardiālais pinums, sirds un asinsrites sistēma

1

Om Mitrajā namaha

Es godinu visu Draugu

Pranāmāsana, Elpo vienmērīgi, beigās IZELPA

4 Anāhata, Sirds, krūškurvja centrā, JAM
Kardiālais pinums, sirds un asinsrites sistēma



2

Om Ravāja namaha

Es godinu Spīdošo

Hasta utanāsana, IEELPA

5 Višuddha, Rīkle, atslēgas kaulu bedrīte
Balsenes nervu pinums, bronhi, balss saites, plaušas



11

Om Arkāja namaha

*Es godinu To, kura starojums
dzirksteļo pa visu debesjumu*

Hasta utanāsana, IEELPA

5 Višuddha, Rīkle, atslēgas kaulu bedrīte
Balsenes nervu pinums, bronhi, balss saites, plaušas



10

Om Sāvitre namaha

Es godinu Visu Labvēlīgo Māti un dienas aizstāvi

Padahastāsana, IZELPA

2 Svādhištāna, Krusti, vēdera lejasdaļā,
ap 10 cm zem nabas
Prostata, reproductīvā sistēma



3

Om Sūrja namaha

Es godinu Saules diēvu, darbības iniciatoru

Padahastāsana, IZELPA

2 Svādhištāna, Krusti, vēdera lejasdaļā,
ap 10 cm zem nabas
Prostata, reproductīvā sistēma



4

Om Bhavāne namaha

Es godinu Spīdošo

Ašva sančalanāsana, IEELPA

6 Āgajā, Trešā acs, pieres centrā,
starp uzacīm
Kavernozais pinums, galvas
smadzeņu lejasdaļa, kreisā acs



9

Om Aditāja namaha

*Es godinu Aditi Dēlu, manas natālās
kartes divpadsmit māju pavēlnieku*

Ašva sančalanāsana, IEELPA

6 Āgajā, Trešā acs, pieres centrā,
starp uzacīm
Kavernozais pinums, galvas
smadzeņu lejasdaļa, kreisā acs



5

Om khagāja namaha

Es godinu To, kas kustas pa debesu loku

Parvatāsana, IZELPA

5 Višuddha, Rīkle, atslēgas kaulu bedrīte
Balsenes nervu pinums,
bronhi, balss saites, plaušas



8

Om Maričāja namaha

Es godinu Rītausmas Kungu

Parvatāsana, IZELPA

5 Višuddha, Rīkle, atslēgas kaulu bedrīte
Balsenes nervu pinums, bronhi, balss saites, plaušas



7

Om Hiraņjagarbhaja namaha

*Es godinu Zelta Dīgli,
no kura rodas šis visums*

Bhudžangāsana, IEELPA

2 Svādhištāna, Krusti, vēdera lejasdaļā,
ap 10 cm zem nabas
Prostata, reproductīvā sistēma



6

Om Pušne namaha

*Es godinu To, kas lolo
un baro šo pasauli*

Aštanga namaskāra, AIZTUR ELPOŠANU

3 Manipūra, starp nabu un saules pinumu
Kuņģis, aknas, žultspūslis, nervu sistēma

