



# **12 Surya Namaskar mantras**

1. Om Hram Mitraya Namah
2. Om Hrim Ravaye Namah
3. Om Hrum Suryaya Namah
4. Om Hraim Bhanave Namah
5. Om Hraum Khagaya Namah
6. Om Hrah Pushne Namah
7. Om Hram Hiranyagarbhaya Namah
8. Om Hrim Marichaye Namah
9. Om Hrum Adityaya Namah
10. Om Hraim Savitre Namah
11. Om Hraum Arkaya Namah
12. Om Hrah Bhaskaraya Namah