



# श्री. र. पट्टाभे जोई वैद्यतन्त्र प्रोद्घा इंस्टीट्यूट

R. Sharath Jais  
(Yoga Exponent)

अष्टाङ्ग योग मंत्रम् ॐ वन्दे गुरुणां चरणारविन्दे सन्दर्शित स्वात्म सुखाव बोधे । निः श्रेयसे जाङ्गलिकायमाने संसार हाहाहल मोहशांत्तै ॥ आबाहु पुरुषाकारं शंखचक्रासि धारिणम् । सहस्र शिरसं श्वेतं प्रणमामि पतञ्जलिम् ॥ ॐ

## SURYANAMASKARA - B



भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः । भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः । स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाग्ँसस्तनूभिः । व्यशेम देवहितं यदायुः । स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः । स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः । स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

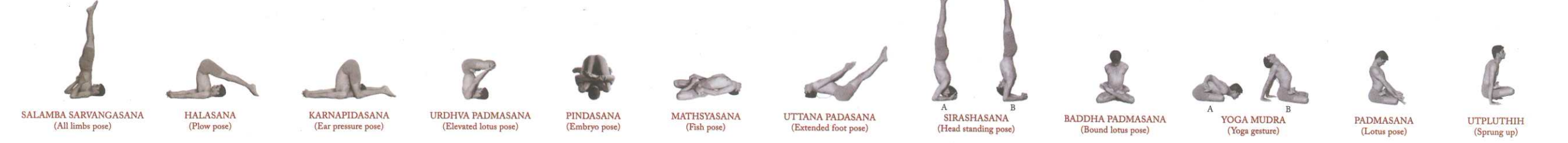
## PRIMARY SERIES (Yoga Chikitsa)



## INTERMEDIATE SERIES (Nadi Sodhana)



## FINISHING ASANAS



मङ्गल मंत्र ॐ स्वस्ति प्रजाभ्यः परिपालयन्तां न्यायेन मार्गेण महीं महीशाः । गो - ब्राह्मणेभ्यः शुभमस्तु नित्यं लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु ॥ ॐ