

Mantra inicial Ashtanga Vinyasa Yoga

**Om Vande Gurunam Charanaravinde
Sandarshita Swatma Sukava Bodhe**

**Nishre yase Janglikayamane
Samsara Hala Hala Moha Shante
Abahu Purushakaram
Shankhachakra Sidharinam
Sahasra Shirasam Swetam**

**Pranamami Patanjalin
Pranamami Patanjalin
Pranamami Patanjalin**

Patanjalim Om

OM Me inclino ante los pies de loto de nuestro gran Maestro, quien (con sus enseñanzas) descubre nuestro verdadero Ser y despierta la felicidad. Como un Chamán en la jungla, aporta el completo bienestar. Él puede incluso sanar el más terrible veneno de condicionamiento e ilusión. La parte superior del cuerpo de figura humana, portando una caracola (emite el tono/sonido original), un disco o rueda, disco de luz, (que representa el tiempo infinito), y una espada (poder de diferenciación/discriminación) Que tiene 1000 cabezas brillantes (en su forma de serpiente divina, Ananta) *Me inclino ante Patanjali. OM*



Mantra de cierre Ashtanga Vinyasa Yoga

Om Swasti Praja Bhyaha
Pari Pala Yantam
Nya Yena Margena
Mahishaha Go Brahmanebhyaha
Shubamastu Nityam
Lokah Samastah
Sukhino Bhavantu
Om Shanti Shanti Shanti



OM que la prosperidad sea glorificada, que el mundo sea manejado con derecho y justicia, que la divinidad sea protegida, que todos los seres sean felices y gocen de prosperidad,

OM PAZ PAZ PAZ

