

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

