

|| Ajapā Mantraḥ (So'ham) ||

so'ham so'ham so'ham | repeat 3 times

so'ham so'ham so'ham | repeat 3 times

so'ham so'ham so'ham | repeat 3 times

so'ham | repeat 3 times

ham saḥ || repeat 3 times, softening

ham saḥ || repeat 3 times, silently

Return Yoga