

॥ अक्षर न्यासः ॥

- ॐ अं नमः । head
ॐ आं नमः । mouth
ॐ इं नमः । right eye
ॐ ईं नमः । left eye
ॐ उं नमः । right ear
ॐ ऊं नमः । left ear
ॐ ऋं नमः । right nostril
ॐ ॠं नमः । left nostril
ॐ ॡं नमः । right cheek
ॐ ॢं नमः । left cheek
ॐ एं नमः । upper lip
ॐ ऐं नमः । lower lip
ॐ ओं नमः । upper teeth
ॐ औं नमः । lower teeth
ॐ अँ नमः । tip of tongue
ॐ अः नमः । neck
ॐ कं नमः । right shoulder
ॐ खं नमः । right elbow
ॐ गं नमः । right wrist

॥ akṣara nyāsaḥ ॥

- om aṁ namaḥ । head
om āṁ namaḥ । mouth
om iṁ namaḥ । right eye
om īṁ namaḥ । left eye
om uṁ namaḥ । right ear
om ūṁ namaḥ । left ear
om ṛṁ namaḥ । right nostril
om ṛīṁ namaḥ । left nostril
om ḷṁ namaḥ । right cheek
om ḷīṁ namaḥ । left cheek
om eṁ namaḥ । upper lip
om aiṁ namaḥ । lower lip
om oṁ namaḥ । upper teeth
om auṁ namaḥ । lower teeth
om aṁ̄ namaḥ । tip of tongue
om aḥ namaḥ । neck
om kaṁ namaḥ । right shoulder
om khaṁ namaḥ । right elbow
om gaṁ namaḥ । right wrist

ॐ घं नमः | right hand, base of fingers

ॐ ङं नमः | right hand, finger tips

ॐ चं नमः | left shoulder

ॐ छं नमः | left elbow

ॐ जं नमः | left wrist

ॐ झं नमः | left hand, base of fingers

ॐ ञं नमः | left hand finger tips

ॐ टं नमः | right thigh joint

ॐ ठं नमः | right knee

ॐ डं नमः | right ankle

ॐ ढं नमः | right foot, base of toes

ॐ णं नमः | right foot, tip of toes

ॐ तं नमः | left thigh joint

ॐ थं नमः | left knee

ॐ दं नमः | left ankle

ॐ धं नमः | left foot, base of toes

ॐ नं नमः | left foot, tip of toes

ॐ पं नमः | wasit (right side)

ॐ फं नमः | waist (left side)

ॐ बं नमः | lower back

om gham namaḥ | right hand, base of fingers

om ṅam namaḥ | right hand, finger tips

om cam namaḥ | left shoulder

om cham namaḥ | left elbow

om jam namaḥ | left wrist

om jham namaḥ | left hand, base of fingers

om ṅam namaḥ | left hand finger tips

om ṭam namaḥ | right thigh joint

om ṭham namaḥ | right knee

om ḍam namaḥ | right ankle

om ḍham namaḥ | right foot, base of toes

om ṇam namaḥ | right foot, tip of toes

om tam namaḥ | left thigh joint

om tham namaḥ | left knee

om dam namaḥ | left ankle

om dham namaḥ | left foot, base of toes

om nam namaḥ | left foot, tip of toes

om pam namaḥ | wasit (right side)

om pham namaḥ | waist (left side)

om bam namaḥ | lower back

ॐ भं नमः। navel

ॐ मं नमः। stomache

ॐ यं नमः। heart

ॐ रं नमः। right under-arm

ॐ लं नमः। back of neck

ॐ वं नमः। left under-arm

ॐ शं नमः। heart to tip of right hand

ॐ षं नमः। heart to tip of left hand

ॐ सं नमः। heart to tip of right foot

ॐ हं नमः। heart to tip of left foot

ॐ ळं नमः। waist to tip of legs

ॐ क्षं नमः। waist to top of head

om bham̐ namaḥ | navel

om mam̐ namaḥ | stomache

om yam̐ namaḥ | heart

om ram̐ namaḥ | right under-arm

om lam̐ namaḥ | back of neck

om vam̐ namaḥ | left under-arm

om śam̐ namaḥ | heart to tip of right hand

om ṣam̐ namaḥ | heart to tip of left hand

om sam̐ namaḥ | heart to tip of right foot

om ham̐ namaḥ | heart to tip of left foot

om ḷam̐ namaḥ | waist to tip of legs

om kṣam̐ namaḥ | waist to top of head