

Bija Akshar

(suoni corrispondenti ai vari aspetti racchiusi nei singoli petali dei Chakra, nell'esercizio li eseguiamo preceduti e seguiti da Om)

- Mooladhara: Om, Wam Sham Sham Sam , Om*
- Swadisthan: Om, Bam Bham Mam Yam Ram Lam ,Om*
- Nabhi: Om, Dam Dham Nam Tam Tham Dam Dham
Nam Pam Fam, Om*
- Anahata: Om, Kam Kham Gam Gham Ngam Cham
Chham Jam Jham Nyam Tam Tham, Om*
- Vishuddi: Om, Am Aam Im Iim Um Uum Rum Ruum
Rlru Rlum Em Aim Om Aum Am
Aham,Om*
- Agnia: Om, Aam Ksham,Om*
- Sahasrara: AUOÖM*