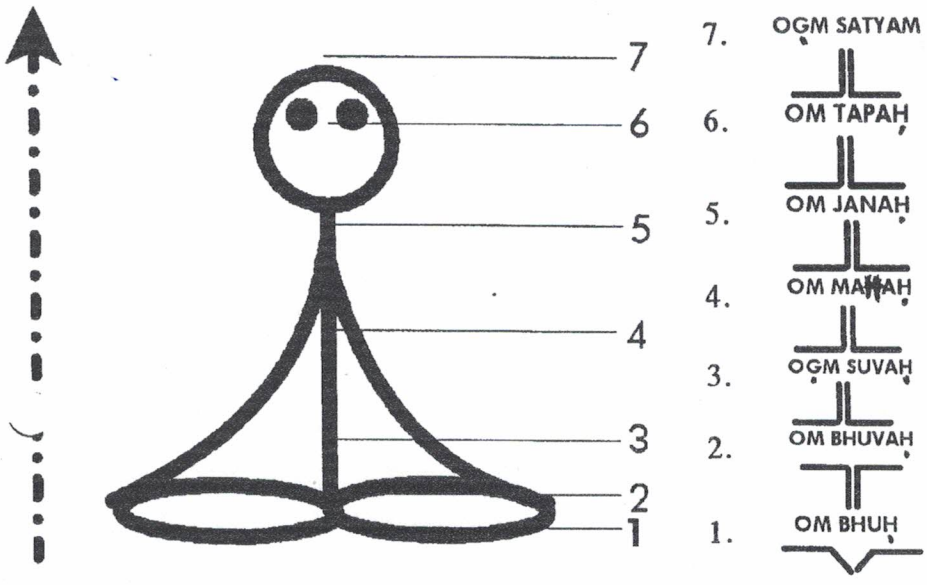

Einatmen und die Arme über den Kopf nehmen.

- Beim Ausatmen die Hände über die Mittellinie (suṣumnā nādī symbolisiert) bis zum mūlādhāra cakra, öffnen die Hände zu dhyāna mudrā, die Hände liegen in den Leisten, Fingerspitzen zusammen (wie ein Dreieck mit der Spitze nach unten) beim bhuḥ.
- Beim bhuvaḥ die Hände vor das svādhiṣṭhāna cakra nehmen, die Finger zeigen nach vorne, Hände zusammen.
- Beim suvaḥ die Hände vor das maṇipūra cakra nehmen, Richtung nach oben.
- Beim mahaḥ vor das Herzcakra, anāhata cakra
- Beim janaḥ vor das viśuddha cakra
- Beim tapaḥ vor das ājñā cakra
- Bei der letzten Einatmung gehen die Hände nach oben über das sahasrāra cakra hinaus und es wird ogm satyam getönt. Satyam ist die höchste Wahrheit und dabei gehen die Arme wieder nach unten.

Die Hände in anjali mudrā vor der Herzmitte zusammenlegen und sich verneigen vor der Wirklichkeit, die wir sind.