

namo prāṇāyā' prāṇāyā' namāḥ |

namo apānāyā' apānāyā' namāḥ |

namo vyānāyā' vyānāyā' namāḥ |

namo udānāyā' udānāyā' namāḥ |

namo samānāyā' sāmānāyā' namāḥ ||

namo prāṇāḥ || repeat 3 times softening