मुद्रागीतानि रचयत ।

१. कुरु योगविद्याम्

भव पुष्टगात्रः।

२. उन्मेष बल लाभाय

करोतु धनुरासनम्।

३. सर्वव्याधिविनाशाय

आचर योगासनं सदा।

४. कुरु ——— ———

अपनय प्रमेहम्।

५. मनः शरीरदृढतायै

——— ——— —

६. क्लमापनयनाय

——— ——— ———