నిత్యపూజ యందు ప్రాణాయామము చేయు విధానము

మొదటి పూరకమునందు

ఓం భూహు ఓం భువః ఓం సువః ఓం మహః ఓం జనాః ఓం తపః ఓం సత్యం

కుంభకం నందు

ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్‌

భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్‌

రేచకము నందు

ఓం అపోజ్యోతి రాసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భవసురోమ్

ఇలా మూడు సార్లు చేయాలి.