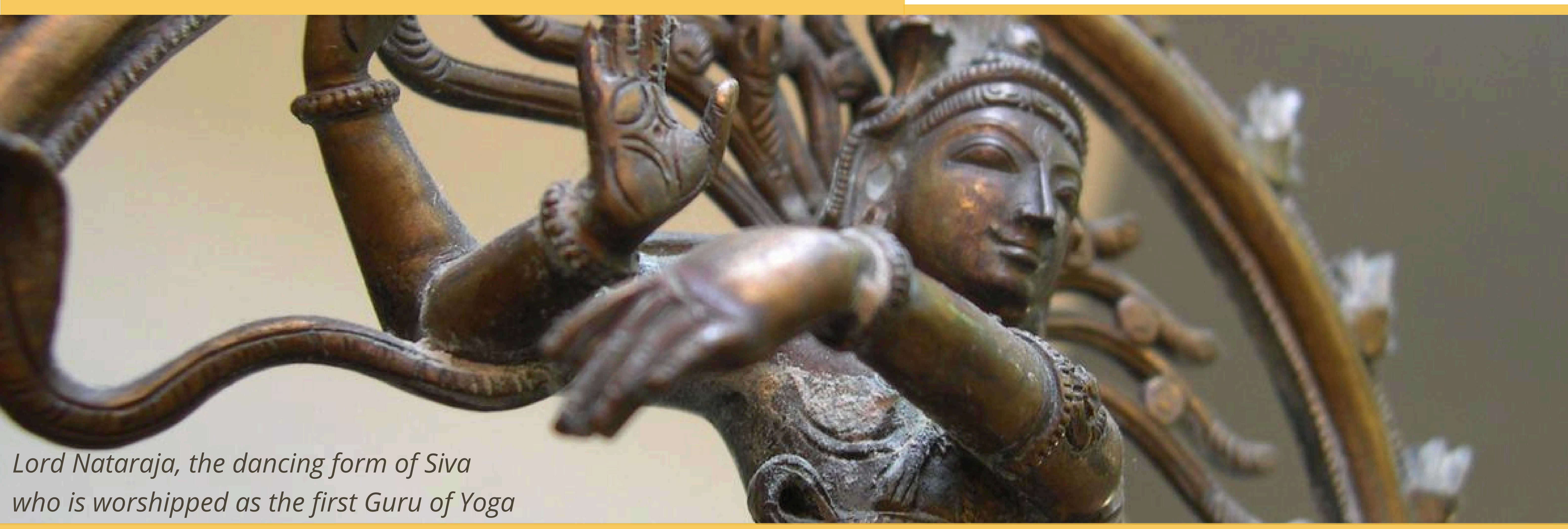
RESPECTING OUR ROOTS

ANBE YOGAM

BREATHE BEND BALANCE

Prayer
after practice



Lord Nataraja, the dancing form of Siva who is worshipped as the first Guru of Yoga

ஓம் ஓம் ஓம்
யாவர்க்கு மாம்இறை வற்கொரு பச்சிலை
யாவர்க்கு மாம்பசு வுக்கொரு வாயுறை
யாவர்க்கு மாம்உண்ணும் போதொரு கைப்பிடி
யாவர்க்கு மாம்பிறர்க் கின்னுரை தானே. 252

- திருமந்திரம், 252

Yaavakumaam iraivarkkoru pachilai
Yaavakumaam pasuvukkoru vaayurai
Yaavakumaam unnumpodhoru kaippidi
Yaavakumaam pirarkkinurai thaane

- Thirumanthiram, Song 252
By Sage Thirumular
Language: Tamil

Meaning:
Easy for all to offer in worship a green leaf to the Lord,
Easy for all to give a mouthful to a cow,
Easy for all to give a handful of food to others before sitting down to eat,
Easy for all, good, kind words on others too bestow.

SCHOOL YOGA PROJECT

www.ANBEYOGAM.com

Teacher: Anisha Manjeni   For: Kamaraj Schools, Vayalur