

## Yoga Tārāvali || 6 ||

ओं ओड्याणजालन्धरमूलबन्धैः  
उन्निद्रितायामुरगाङ्गनायाम् ।  
प्रत्यरिमुखत्वात् प्रविशन् सुषुम्नाम्  
गमागमौ मुचति गन्दवाहः ॥  
ओं

Om oḍyāṇajālandharamūlabandhaiḥ  
unnidritāyāmuragāṅganāyām  
pratyarimukhatvāt praviśan suṣumnām  
gamāgamau muñcati gandavāhaḥ  
Om

By the three bandahs the sleeping  
serpent wakes up (makes an about face),  
turns back and enters the Suṣūmnā.  
Then the coming and going of the breath ceases.