

Mátriká nyásza (māṭṛkā-nyāsa)

a, a fej pontjai – a 16 magánhangzó

aṁ, āṁ, iṁ, īṁ > fejtető, homlok, jobb szem, bal szem

uṁ, ūṁ, ṛṁ, ṛīṁ > jobb fül, bal fül, jobb orrcimpa, bal orrcimpa

ḷṁ, ḷīṁ, eṁ, aiṁ > jobb orca, bal orca, felső ajak, alsó ajak

oṁ, auṁ, aṁ, aḥ > felső fogsor, alsó fogsor, lágy szájpaddlás, torok alja

b, a végtagok és a törzs - 25 magánhangzó

kaṁ, khaṁ, gaṁ, ghaṁ, ṇaṁ > jobb vállízület, könyök, csukló, ujjak töve, ujjak hegye;

caṁ, chaṁ, jaṁ, jhaṁ, ñaṁ > bal vállízület, könyök, csukló, ujjak töve, ujjak hegye;

ṭaṁ, ṭhaṁ, ḍaṁ, ḍhaṁ, ṇaṁ > jobb csípőízület, térd, boka, ujjak töve, ujjak hegye;

taṁ, thaṁ, daṁ, dhaṁ, naṁ > bal csípőízület, térd, boka, ujjak töve, ujjak hegye;

paṁ, phaṁ, baṁ, bhaṁ, maṁ > törzs jobb oldala, bal oldala, hát közepe, köldök, alhas;

c, a szív és a mellkas régiója – a 4 félhangzó

yaṁ, raṁ, laṁ, vaṁ > szív, mellkas jobb oldala, szívből szájpaddlásba, mellkas bal oldala;

d, a végtagok nádíjai – 4 réshang

śaṁ ṣaṁ, saṁ, haṁ > szívből a jobb karba, bal karba, jobb lábba, bal lábba;

e, a keringés és emésztés, a szív és az elme összekötése - 2 kiegészítő hang

laṁ, kṣaṁ > a szívből a hasba, szívből a fejtetőre