

TH3906 apreciando el lado bueno de la vida,  
la belleza y la prosperidad.

### Único ejercicio 31 minutos.

Manos en Sarab Gyan Mudra: es un Candado de Venus con los índices extendidos apuntando arriba. Manos frente al corazón, espalda recta, pecho abierto, cuello en jalandhara. Los brazos descansan en el tórax.

Ojos abiertos mirando la punta de la nariz.

Canta el mantra Ek Acharee Chand (Aje Ale) desde el punto del ombligo.

Para terminar, inhala, retén, eleva los brazos arriba con los codos rectos, manos aún en sarab gyan mudra, contrae mulband y eleva la energía; exhala .

Haz esto dos veces más. Relájate

