

Riassunto: Il brano parla dei Mudra, gesti delle dita che hanno origini nella cultura Vedica dell'India e sono utilizzati per la meditazione e la vita quotidiana. Sono descritti nove Mudra fondamentali con le loro proprietà e benefici: Shuni, Gyan, Buddi, Prana, Surya Ravi, Vayu, Hakini, Yoni, e Apan. Questi gesti sono utilizzati per stimolare l'energia e portare equilibrio e consapevolezza nel corpo, oltre a favorire la concentrazione e la purificazione fisica e spirituale.