

### **Obiettivo: Sviluppare l'interiorizzazione**

Al termine di esercizi o momenti di particolare intensità, dopo avere inspirato ed espirato insieme, è cosa buona ascoltare in silenzio per alcuni secondi. Ascoltare non significa fare meditazione, bensì porsi in un semplice atteggiamento di ascolto. Possiamo considerare "ESPRESSIONE" (Shakti - il canto) e "ASCOLTO" (Shiva - contemplazione), come il respiro dell'Essere. Come Sai Baba ci insegna, la dove c'è intensità di espressione (il canto), segue un momento di ascolto - contemplazione.