

Obiettivo: Calmare la mente e favorire la concentrazione.

Prima di cantare le tre OM, dopo averle cantate, alla fine di ogni bhajan, mantra o esercizio, si porta tutti insieme l'attenzione sul respiro. Il C.B. conduce: "inspiriamo" - "ascoltiamo" (2 o 3 secondi) "...ed espiriamo". In genere, prima delle 3 OM lo si può fare tre volte, come se il respiro stesso fosse un mantra. Questo semplice atto aiuta a favorire l'interiorizzazione e la compattezza del gruppo. E' utile praticare questa respirazione ogni qualvolta si perde la concentrazione durante la scuola bhajan.