

合掌

合掌の仕方は、両方の手のひらをぴったりとつけて、両手の指が自然に合うようにします。このとき、指がゆるんだり、指と指の間が広がらないように注意しましょう。合わせた手の位置は、中指の先が鼻の高さにくるようにし、肘をややはりぎみにします。指を下に向けたり、横に倒すようなことをせず、自然に上を向くようにしましょう。