



## 6 目の形と口の中

目は閉じません。1.5メートルくらい先の床に視線を落とすと、開きすぎず、細めすぎない、自然な力みのない形になります。口は閉じ、舌は上あごに付けて、口の中に空間ができないようにします。

仏像の優しい眼をイメージ



視線は1.5mほど前方へ



## 5 左右揺振 (さゆうようしん)

まずは2、3回、深呼吸をしてあらためて上半身の力みを取りのぞきます。坐骨を感じつつ、左右に身体を揺らし、前後左右に傾かないゆるやかに立ち上がる姿勢を確認して静かに止まります。さらに、姿勢を自分で点検するために、肩と耳の水平ラインと鼻とへその垂直ラインをイメージして微調整します。

揺れを言葉に小さく一



## 7 呼吸の仕方

基本的に呼吸はコントロールしません。自然のままにゆるやかな呼吸を感じていきます。ただ、慣れないうちは、吐く息を中心にゆっくりと長く行ってみるのもよいでしょう。5分から10分を目安に行ってみましょう。

いす坐禅のはじめかた。  
からだをほぐして、  
いすの準備が整ったら、  
一つ一つていねいに、  
はじめてみましょう。

## 4 法界定印 (ほっかいじょういん)

右手を足の付け根に置き、その上に左手を重ねて置いて両親指をそとにつけます。



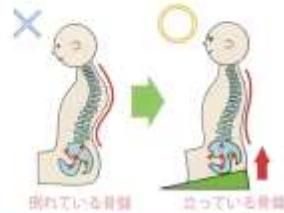
法界定印

## 8 坐禅終了

あまり急に立ち上がったりにしないように、少しずつ身体を左右に揺らし、身心をほぐしてください。ゆったりとした、いす坐禅の余韻を味わいます。

## 1 骨盤を立てる

いす坐禅で最も大切なのが、骨盤を立てること。いすの座面にあたる骨盤底の二つの突起(坐骨)を感じるようにします。けっして無理に腰に力を入れ、前に突き出してはいけません。



崩れている背骨 立っている背骨

## 2 足の角度と位置

ももが水平より上がらないようにひざの位置を調整します。椅子の座面よりひざが下にあると落ち着きます。足は肩幅に開いて地面につけるが、椅子の下に少し引いてかかどが上がった状態でもかまいません。



## 3 背骨を積み上げる

自然に骨盤を立てることができたら、腰を安定させ、背骨を一つ一つ下から上に積み上げていくイメージで、首までいったら頭をのせ、少しあごを引いて落ち着かせます。