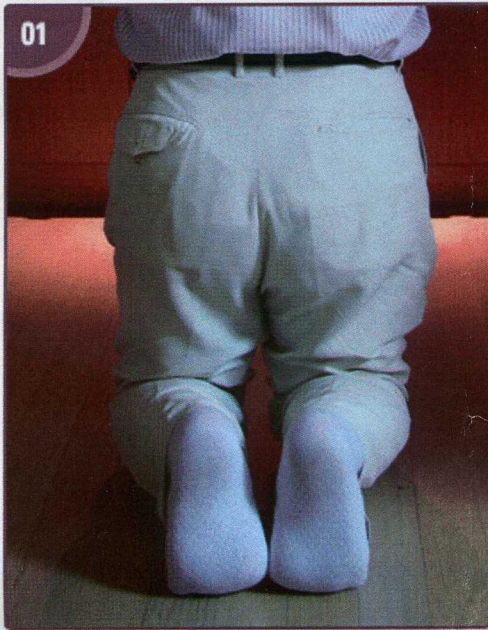


육체적 자세는 정신적 의미, 즉 예(禮)를 담는 몸체입니다.

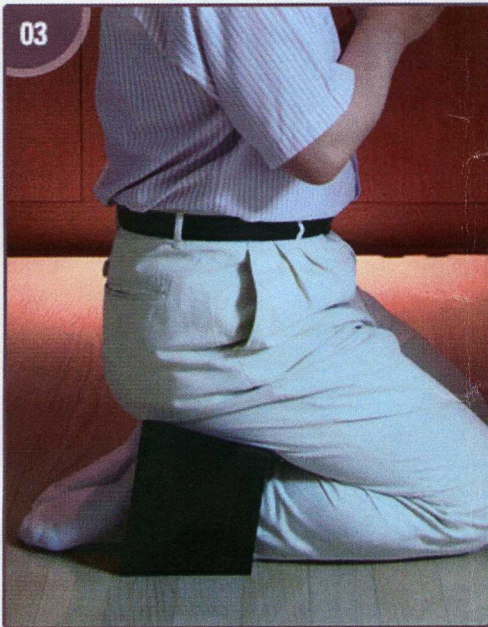
무릎을 꿇으면서 뒤쪽 종아리 위에 살롱기도의자를 올려 놓으면서 앉습니다.(짧은다리 부분을 앞으로 향하게 합니다.)
 엉덩이 위치를 조정하여 자신에 맞는 가장 편안한 자세를 만듭니다.
 (무릎에 무리가 온다고 느껴지시면 의자 밑에 방석을 깔고 자세를 잡아도 좋습니다.)



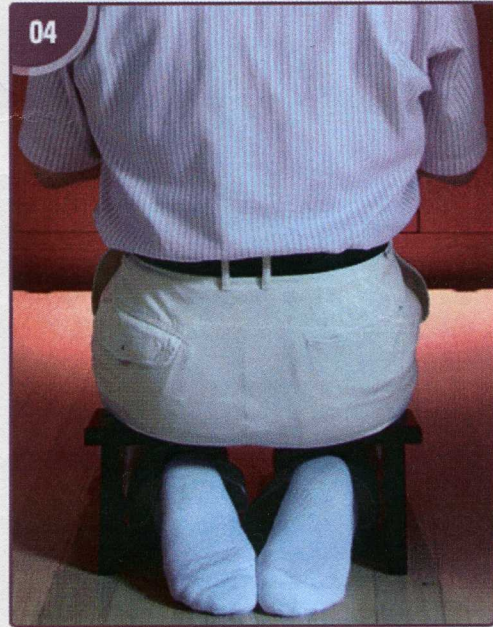
01 바닥에 무릎을 꿇고 앉습니다.
 (방석을 깔고 앉으셔도 좋습니다.)



02 앉는 도중 살롱기도의자를 양 종아리 위에 올려 놓습니다.



03 살롱기도의자의 엉덩이 위치를 조정하여 가장 편안한 자세가 되도록 합니다.



04 엉덩이 위치가 조정되고 편안한 자세가 된 후 허리를 곧게 펴고 기도를 시작합니다.