



# 02 基本の動作

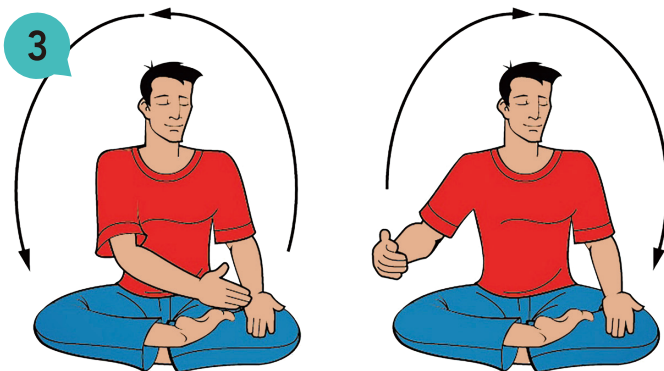
バンドンの動作は、クンダリーニを上げ、自分を保護し、精妙な身体のバランスを整えます。瞑想の始めと終わりに行う動作で、瞑想の状態に入りやすくなります。



1 左手の手のひらを身体に向けて、下腹部から頭頂までゆっくりと上げます。同時に右手は、左手の周りを（右側からみて）時計回りに回します。



2 頭頂まで持ち上げたら両手で結び目を作る動作をします。これを3回繰り返しましょう。1回目は1つ、2回目は2つ、3回目は3つ、頭上で結び目を作ります。



3 左手の手のひらを上に向けて膝の上におき、右手を左の腰のところから頭上を通り、右の腰辺りまで半円を描くように動かします。次に同じように頭上を通って左に戻します。これを7往復繰り返しましょう。

## 瞑想をしてみよう

- 1 右手を使って頭上の涼しさを感じてみましょう。右手を上下や前後に動かし、自分が感じやすいところを探してみましょう。左手でも感じてみましょう。
- 2 5分から10分、静かに座り、心の静けさに寄り添ってみましょう。思考が入っても反応せず、雲を眺めるように、そのままにしましょう。あるいは「私は許します」と心の中で言ってみましょう。
- 3 瞑想が終わったら、ゆっくりと目をあけ、どんな感じがあったか自分を観察してみましょう。瞑想の前と比べて気持ちが楽になりましたか。リラックスできましたか。心の静けさを感じましたか。

