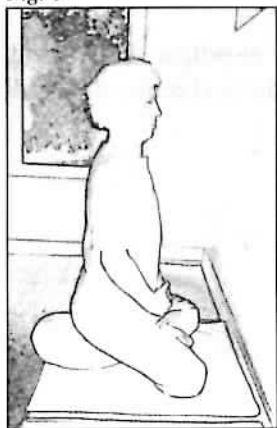


Fig. 1



SOLAMENTE CAMINAR

Fig. 2

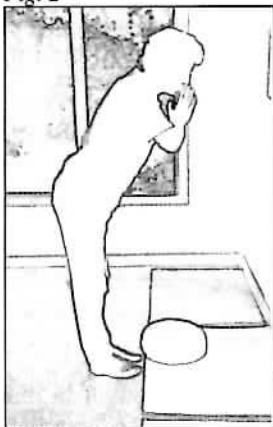
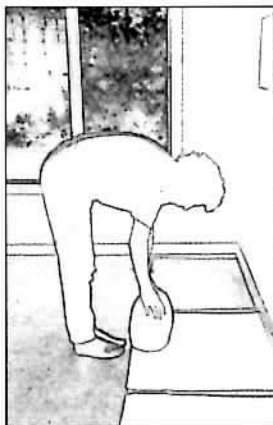


Fig. 2. Pararse después del sonido doble del gong.

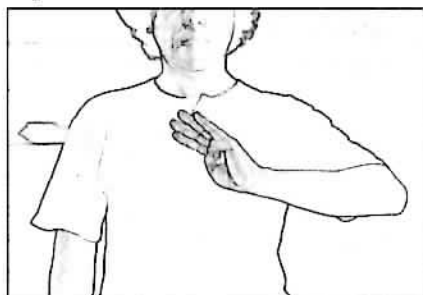
Saludar hacia adelante (gassho).

Fig. 3. Acomodar el cojín (zafú) para suavizar el relleno. Al mismo tiempo hacer un estiramiento para soltar y despertar las piernas. Colocar el cojín en el centro del zafutón para que no estorbe el caminar de los demás.



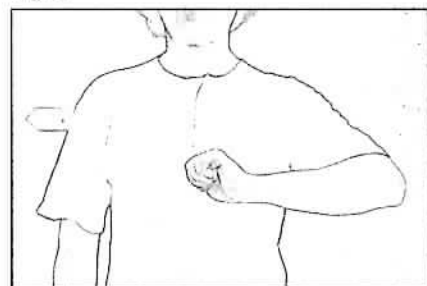
COLOCACIÓN DE LAS MANOS

Fig. 4



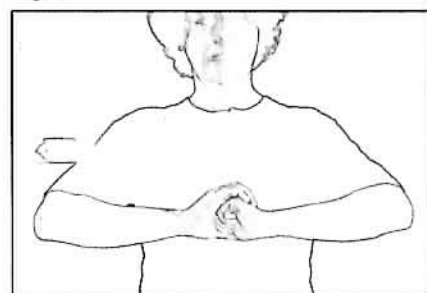
Poner el pulgar de la mano izquierda en el centro de la palma.

Fig. 5



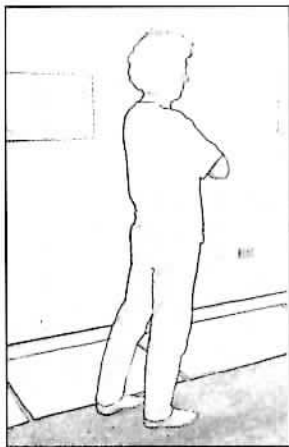
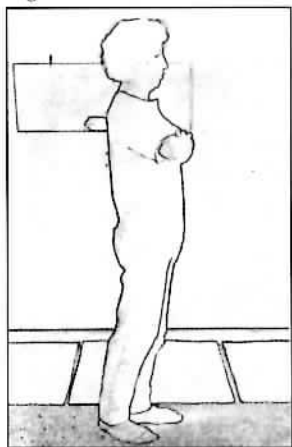
Cerrar la mano sobre el dedo pulgar; es importante que el meñique esté bien recogido.

Fig. 6



Apoyar la mano derecha sobre la izquierda. Entre las dos manos debe haber una leve presión.

Fig. 7



- Espalda recta, cabeza vertical, mirada baja.

- El ritmo de la marcha de acuerdo con la propia respiración natural.

- Se avanza un paso de medio pie cada vez.

- El peso del cuerpo se posa en el pie que va adelante.

- En la inhalación, el cuerpo se vuelve liviano. Se da el paso al final de la inhalación y al comienzo de la exhalación, en movimiento armónico entre el cuerpo y la respiración.

- Cuando suene un golpe de gong la marcha se vuelve rápida. Caminar sin soltar los brazos, como lo indica la última imagen. Se camina hasta llegar de nuevo al cojín.

