

การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ (ชายนั่งท่าเทพบุตร)

จังหวะที่ ๑ (อัญชลี) ยกมือขึ้นในท่าประนมมือ

จังหวะที่ ๒ (วันทา) ยกมือขึ้นไหว้ตามระดับที่ ๑

จังหวะที่ ๓ (อภิวาท) ทอดมือทั้งสองลงพร้อมๆ กัน

ให้มือและแขนทั้งสองข้าง ราบกับพื้น

คว่ำมือห่างกันเล็กน้อย พอให้หน้าผากจรดพื้น

ระหว่างมือทั้งสอง(ศอกต่อเข่า แยกขาเล็กน้อย)

การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ (หญิงนั่งท่าเทพธิดา)

จังหวะที่ ๑ (อัญชลี) ยกมือขึ้นในท่าประนมมือ

จังหวะที่ ๒ (วันทา) ยกมือขึ้นไหว้ตามระดับที่ ๑

จังหวะที่ ๓ (อภิวาท) ทอดมือทั้งสองลงพร้อมๆ กัน

ให้มือและแขนทั้งสองข้าง ราบกับพื้น

คว่ำมือห่างกันเล็กน้อย พอให้หน้าผากจรดพื้น

ระหว่างมือทั้งสอง (ศอกค่อมเข่าขาชิดกัน)