

Part 1

解剖学的プレリュード

Anatomical Prelude

ここでは「単独で作用する筋肉はない」という明確な事実を踏まえ、重要な筋肉を解説していく。コアの部位は、脊椎を取り巻く筋群から成り立っており、バランスを保持している。大腰筋はこれらの筋群の一つで、腹直筋、腹斜筋、腹横筋、広背筋、脊柱起立筋、腰方形筋、深部の後方にある筋肉の補助により、下位脊椎を安定させている。股関節では、大腰筋は腸腰筋グループの一員であり、大腿直筋、縫工筋、恥骨筋、大腿筋膜張筋とともに、股関節を屈曲させる。これらすべての筋肉のサポートによって、大腰筋はとても重要な機能を自由に実行できる。つまり、動きを一体化することができるのだ。

体幹部のコアを鍛える「コア・フィットネス」が重視される現代において、中心の筋肉はすべて互いに調和し合っていることは広く浸透しつつあるが、まだまだ誤解が多い。例えば、多くのフィットネス・インストラクターは、深部の腹横筋を使わせるのに「臍を引っ込める」というフレーズに頼る。だが、この表現はイメージに過ぎない。このフレーズを使って、過度に腹筋をへこませたり、フラットになるよう背中を押しすぎたりすべきではない。運動で最高のアライメントはニュートラル・スパインであり、自然な脊椎曲線はバランスをとって、筋肉にそれぞれの役目をスムーズに行わせるべきだからである。

さあ、これを頭に入れたら、本書の解剖学なパートを始めよう。

第1章

腰筋の部位における 解剖学とバイオメカニクス

Anatomy and Biomechanics of the Psoas Area

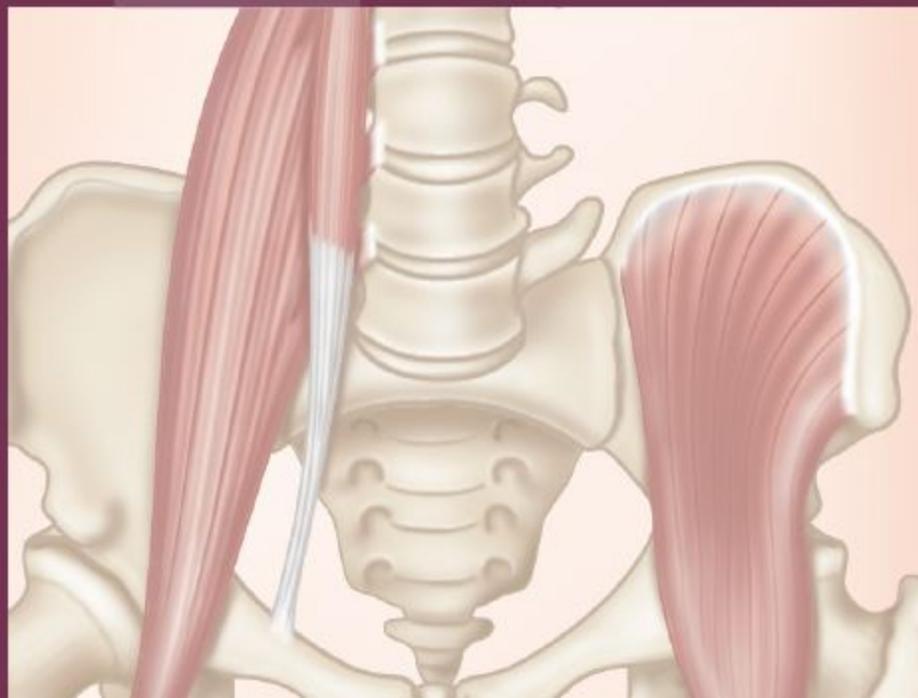




図1-6 歩行時にバランスがとれた腰筋

主要メカニズムとしての腰筋

The Psoas as a Major Mechanism

腰筋は「要石」として作用する重要なコアの筋肉である。それは中心に位置しており、かつ、大腿骨と大腿筋の「フライング・バットレス」より優れている。この主要な構造概念は骨格での骨盤と下肢の関係においても明白であり、建造物を建てる際のアーチのように、人体を支える。

腰筋は、脊椎から下肢へと垂直に進み、斜めに骨盤を横切る。複数の関節を横切る骨格筋として、腰筋は「二関節」を持つ。腰筋が2本の関節を動かす筋肉である、という点は、とても重要である。しかし、腰筋のもう一つの役割も忘れてはならない。つまり、鉢のような骨盤と骨盤底とともに、内臓を支える棚という役割である。

したがって、腰筋が筋収縮することでも臓器、例えば腸、腎臓、肝臓、脾臓、膀胱、胃、そして時に生殖器をも刺激し、マッサージをすることができる。臓器から脳への情報は「内臓メッセージ」と呼ばれているが、腰筋は主要臓器の近くにあるため、これらの刺激に対する反応器としての役割を果たすことができる。一般に称される「虫の知らせ」として作用するというわけだ。

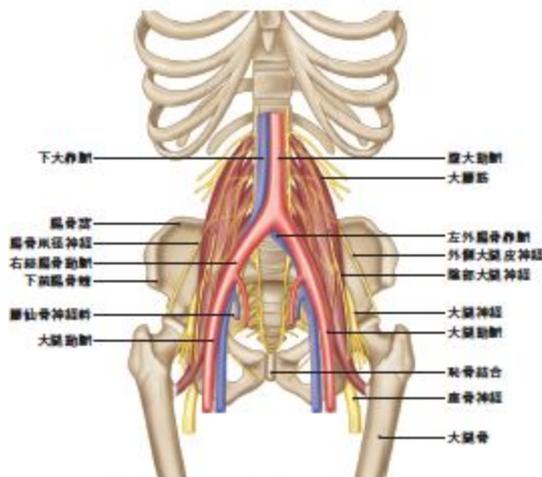


図1-7 腰筋付近の神経（腰神経複合体）と動脈。

さらに、腰筋は、神経支配、特に腰筋を通過する腰神経複合体に対しても影響を及ぼす（図1-7）。大動脈（人体で最も太い動脈）は腰筋と類似した経路にあるので、身体の血液循環とリズムは同様に腰筋と絡み合っている。

もう一つの注目すべき事実は、腰筋と横隔膜（主要な呼吸筋）が「太陽神経叢」として知られる接点で一緒になることである（図1-8）。太陽神経叢は、臓器、骨、筋肉のような実際の解剖学的物体ではない。むしろ、胃の後方にある領域であり、隣接くの、大動脈と、神経回路網を収納する横隔膜の前面を中心とする。これは古代のチャクラ・システムと関連しており、「第3部 腰筋とスピリチュアリティ」で、さらに詳しく記述する。

腰筋がこれほど特別であるのも不思議ではない。腰筋は「隠れた悪戯者」、「独断的な腰筋」、「大きな主張者」、「指揮者」、「闘争または逃避の筋肉」と呼ばれてきた。私の知るすばらしい理学療法士であるゲイリー博士は、これを「前にお尻」と言う。何というすばらしい独自性だろうか！

腰筋は……

- 中心のバランスをとる。
- 臓器と神経を刺激する。
- 他の筋肉のように、収縮し、リリースし、安定させ、中和し、衰える。
- 上半身と下半身をつなぐ。
- 身体全体を通じて伝達される動きと流れを生み出す。

②ヨガの姿勢（例：木のポーズ）

「木のポーズ」と呼ばれる片脚立位のエクササイズでは、骨盤を中心に用いるように、脚を高くあげても腰は引き上げないこと。脊椎を伸ばし、尾骨を落として、肩でなく腹筋を持ち上げる。胸郭をリラックスさせる（図2-13）。この型は、ほとんどのミスアラインメントを修正する。

鏡で身体を観察し、アンバランスを修正する。支えているほうの脚はアインメトリック的に強化され、自由なほうの脚は強化とストレッチ両方が行われる。腰筋はそれぞれの相に異なって作用する。そのため、骨盤のバランスをとることで、安定、強化、ストレッチに必要なバイオメカニクスを補助できる。

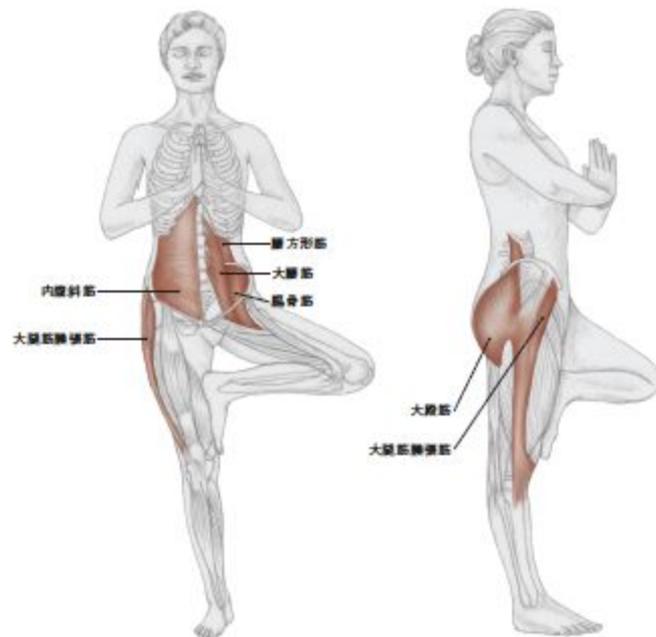


図2-13 ヨガの木のポーズ

骨盤底の刺激

Stimulating the Pelvic Floor

骨盤底筋（図2-14）は、脊椎の基底近くの深い下部にある筋肉の部位である。この部位には、時に尿生殖隔膜と呼ばれる筋膜が、他の筋肉（例えば、括約筋、球海綿体筋、会陰部）とともにある。これらの筋肉は呼吸、性交、出産において重要な機能を持ち、腰筋と同じく、デリケートな神経終末の中心である。刺激されたり、強化されたりするとき、この部位はエネルギー、知覚、感情に影響する。膀胱と腎臓のような臓器も影響を受ける。

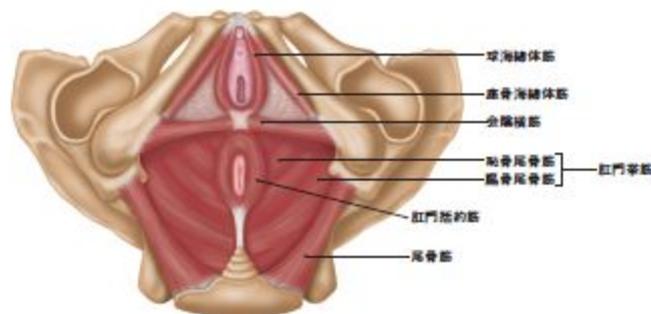


図2-14 骨盤底筋

この深部の中心を正しく形成する最善の方法の一つは、以下のエクササイズを行うことである。

1 ボール・セラピー（レベル1）

長時間座った後に行うエクササイズで、骨盤底を刺激するのに最適である。

方法

殿部の下に、小さいエクササイズ・ボール（直径10～15cm）を置き、仰向けに横たわる。足を床に平らにつけ、膝を曲げる。ボールの圧力は臓器を上方へシフトさせ、骨盤底への圧力をリリースする。それから、片脚または両脚を挙げ、ヨガのハッピー・ベイビーのポーズ（P●、図9-6参照）のように、肋骨に大腿を置くようにして、膝を曲げ、脚を開く。手は足を抱え、足は天井と平行にする。下部腹筋と骨盤底の強化のために、腰をボールから離して持ち上げる。これを5～10回繰り返す。

必要に応じて、脚を伸ばした姿勢で片脚を上下させることで、腰筋を作用させ、強化とストレッチの両方を行う。これを行うことで、腰筋を弾力的で反応しやすくする。腰

16 サイド・レッグ・リフト

サイド・レッグ・リフトでは、腰筋が関与しない外転と内転といった股関節の作用に焦点をあてる。股関節を外転させる場合、図4-17で示すように腰筋もわずかながら組み込まれるかもしれない。難易度を上げたトレーニングとして、脚を回す動作を加える。

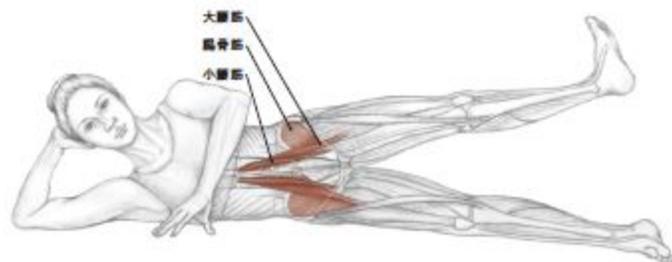


図4-17 サイドレッグリフト

17 サイド・レッグ・キック

サイド・レッグ・キックでは、腰筋が体幹を安定させ、股関節屈筋として補助する。横たわって上側の脚を前方に二度蹴って、股関節を屈曲させる（図4-18）。続いて後方に伸ばし股関節を伸展させることで、腰筋を伸張させる。

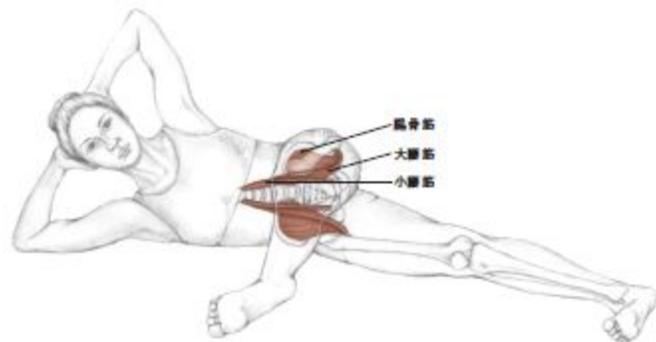


図4-18 サイドレッグキック

18 ボトム・レッグ・リフト

重力に対して、下側の脚を持ち上げることに重点を置き、股関節内転筋群（大内転筋、長内転筋、短内転筋、恥骨筋、薄筋）を強化する（図4-19）。脊椎の伸張において、腰筋はスタビライザーとして、より作用する。

続いて、腸腰筋といった前面の股関節屈筋群（腸腰筋、大腿四頭筋、縫工筋、大腿筋膜長筋、内転筋群など）のためのハーフ・ブリッジ・ストレッチを行う。方法は図4-20に示したとおりである。

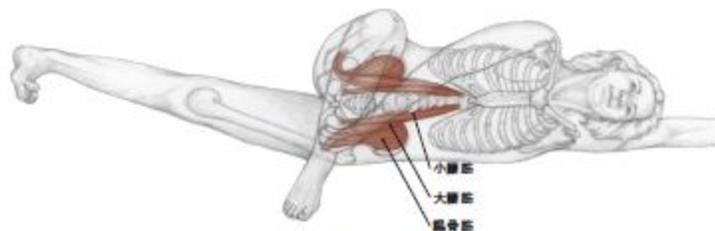


図4-19 ボトムレッグリフト

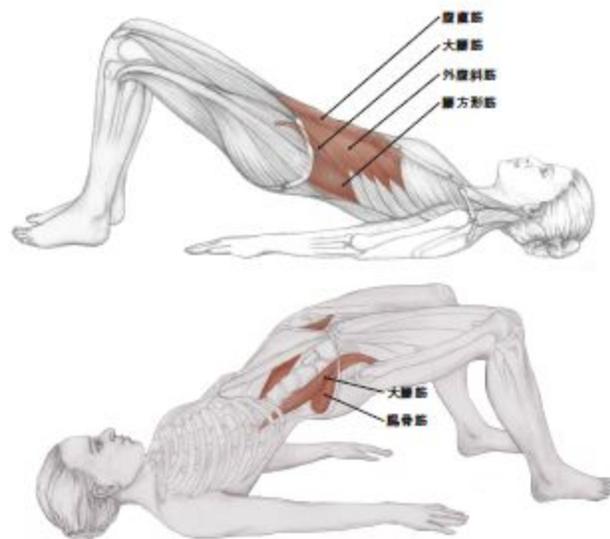


図4-20 ハーフブリッジストレッチ

Part 3

腰筋とスピリチュアリティー 「エネルギーの」解剖ー

The Psoas and Spirituality— "Energetic" Anatomy

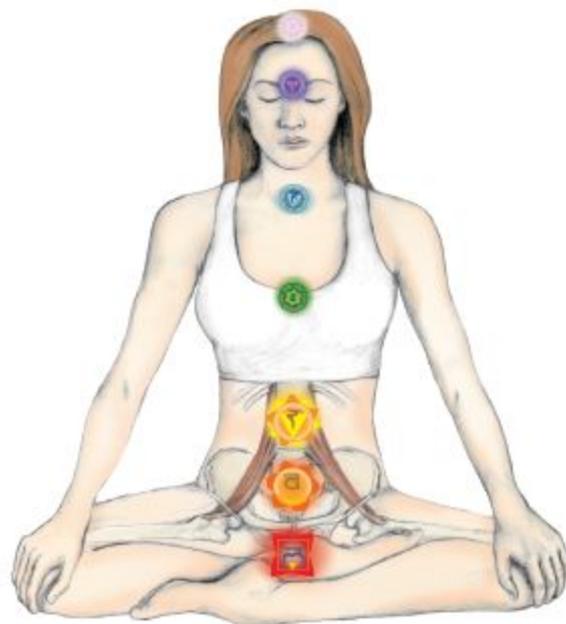
このPart 3では、身体的エクササイズや解剖学と、エネルギートレーニングの関連性について述べていきたい。それには、力、動作、平衡に関わる身体のコアに大きな影響を与える腰筋の力についても、当然、言及しなければならない。

集中エネルギーのトレーニングでは、「スピリチュアル・チャクラ・システム」というものが利用されるが、人体に7つあるとされるチャクラのうち、特に下部の3つのチャクラが大腰筋の位置にある。腰筋を正しく使えば、スピリチュアルなプロセスを邪魔することなく、心身の完成に導いてくれる。このPart 3の全体を通じて、この理論を探っていく。

第7章

我々は何を知っているか？

What Do We Know?



9 戦士のポーズ1・2 (ヴィーラバドラ・アーサナ, Virabhadrasana) レベル1

サンスクリット語の「ヴィーラバドラ」は、「勇敢な戦士」を意味する。

前に出した脚の股関節を屈曲させ、腰筋は腸腰筋群の一部として収縮し、下位脊椎を伸展させる補助を行う。腰筋は、後ろの脚の股関節で伸ばされる。

戦士のポーズ1の方法

山のポーズから、一方の脚を前に出して、もう一方の脚を大きく後ろに下げる（前に出した脚の股関節は前方に保つ）。後ろの足先の向きを45~60度、外側に開く。後ろの足の外縁をしっかりと地面につけつつ、前の脚の膝を足首とまっすぐになるよう曲げ、股関節を少し外旋する（図8-4）。力強く、バランスのよいスタンスで、両脚に等しく体重を乗せる。腕の位置は、腰に手を置く形や「サボテン」の腕の形、上方に伸ばす形などのバリエーションがある。逆側でも繰り返す。

戦士のポーズ2の方法

戦士のポーズ2の脚の位置のまま、股関節と腕を前後に開く。後ろ脚のつま先は、股関節を開きやすくするよう外側に動かしてもよい。強く、誇り高い感じに、前面にある指の先を注視する。

制限

呼吸とストレッチを制限してしまうため、ポーズで緊張をさせないようにする。高血圧の場合、戦士のポーズ1で頭上に腕を伸ばすことは控えたほうがよい。

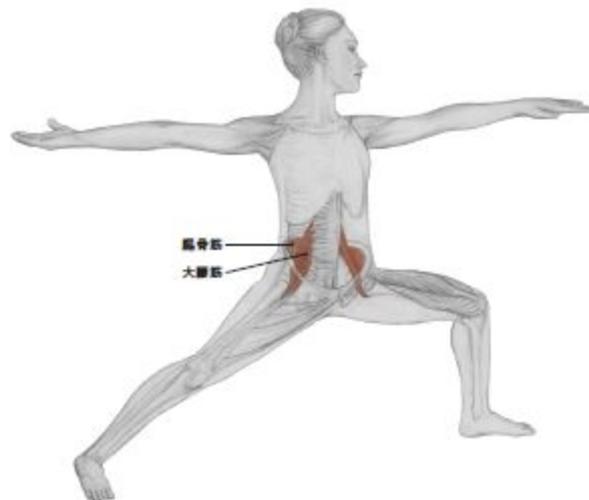


図8-4 戦士のポーズ2ヴィーラバドラ・アーサナ、レベル1

10 木のポーズ (ヴリクシャ・アーサナ, Vrksasana) レベル2

サンスクリット語の「ヴリクシャ」は「木」を意味する。方法と制限は以下の通り。

方法

片脚で立ち、つま先はまっすぐ前を向き、股関節を外側に開き、もう一方の足は大腿内側かふくらはぎにつける。身体を上へ伸ばし、尾骨は下に落とす。手は胸の前で折る位置（図8-5）、または、頭上より高い位置に置く。支える脚を強化し、もう一方の脚は伸展できる。骨盤が中心にあるとき、腰筋は両脚の位置で作用する。

制限

股関節が硬い場合は、両脚が接触する位置を、ふくらはぎや床まで下げてしまっても、股関節の外旋さえ維持されていれば問題ない。浮遊感、めまい、バランス感覚の欠如などがあれば、壁や支えにつかまること。眼を開いて、バランスをとれるよう集中する。

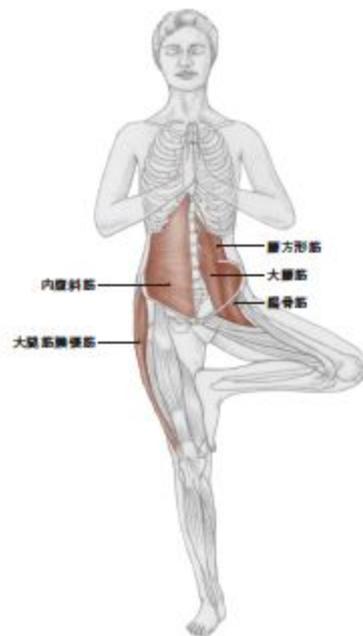


図8-5 木のポーズ (ヴリクシャ・アーサナ、レベル2)