

Ardha Uttanasana

(Half Standing Forward Bend Pose)

アルダ・ウッターナ・アーサナ
(半分起きた立位前屈のポーズ)



背骨をしっかりと伸ばした状態で肩甲骨を引き下げ、ハートセンターを十分に広げ、胸骨は水平線に向けて前に突き出します。必要があれば、膝を曲げるバリエーションを実演して見せましょう。このとき、指先を床につけたまま手のひらを十分に持ち上げるか、すねを持つように促します。これらのバリエーションを行うことで、背骨を伸ばしやすくなります。

ハムストリングスや股関節の柔軟性をさらに高めたい生徒には、足をしっかり踏みしめて、脚を固くして安定した土台をつくり、そこから背骨を伸ばしていくように誘導します。



ターダ・アーサナ（山のポーズ）、あるいは完全なウッターナ・アーサナ（立位前屈のポーズ）から始めて、アルダ・ウッターナ・アーサナに移るときは、膝の上あたりに対してライトハンドを使って、大腿四頭筋の働きを活性化させるようにします。



太もも中部に対してクロスリストを使い、太ももを内旋させます。



クラスピングローテーションで骨盤の前傾を促します。この前傾が、前屈のエッセンスとなります。腰やハムストリングスを繊細に感じるように指示しましょう。



もし肩が首に向かって縮こまっていたら、軽くフィンガードローで肩甲骨を肋骨背面に向けて引き下げます。

Modification 軽減のポーズ



オープンパームを使い、広がった肩甲骨を内転させ、同時にオポジションローテーションを使い、親指で肩甲骨の内側を引き下げながら、他の指（特に薬指と小指で肋骨の外側に前に押し出すこと）で胸を前方に開くように促します。



背中を丸めないと上体を半分まで起こすことができない場合は、両手をおろす位置の下にブロックを置き、膝も曲げるように伝えて、腰とハムストリングスに負担がかからないようアドバイスします。

emphasizing

強調のタッチ

目覚めさせる、またはリラックスさせるタッチよりは、やや「示す」もしくは「指示的な」タッチが「強調のタッチ」です。このタッチは、ある動きを促すように、軽い表面的な指示を与えるものです。たとえばウツティタ・パルシュヴァ・コーナ・アーサナでは、胴体を伸ばしたり回転させるといった動きの指示に使います。このタッチでは、講師は生徒から伝わってくる感覚や反応を感じつつ、タッチの圧を強めたり弱めたりしていきます。このタッチの狙いは、生徒がアーサナの（あるいはアーサナから次のアーサナへ移行する際の）安定感と快適さ、そして動きの身体力学を理解しやすくすることと、姿勢やエネルギーの流れをよりよい状態にすることにあります。



ウツティタ・パルシュヴァ・コーナ・アーサナ（体側を伸ばすポーズ）で、伸びと回転を強調します

moving

移動のタッチ

言葉とデモンストレーションでしっかりと生徒を誘導することができれば、講師が手助けすることなく、生徒がみずから姿勢を修正できるようになるでしょう。ポーズを修正する際は、今行っているアーサナをいったんやめ、正しい動きへと注意を促しながらアプローチし直すことが、一般的にはよい指導法だと言えます。特に大きな変更を行う際には、基本的なアライメントから作り直すことが大切です。たとえば、ジャタラ・パリヴァルタナ・アーサナ（ワニのポーズ）を行う際、多くの生徒は下の方の腰をマットの真ん中あたりに移動しないため、わずかに背骨を反らせてしまい、本来つくり出すべきねじりの質が損なわれてしまうことがあります。この場合は、移動のタッチを使って生徒の腰を持ち上げ、中心に移動させています。



スプタ・パリヴァルタナ・アーサナ（仰向けでねじるポーズ）で、生徒の腰を中心にに向けて動かします

grounding

グラウンディングのタッチ

アーサナをより深めていく際に、土台がおろそかになってしまい、余計な負荷を引き起こすことが多々あります。グラウンディングのタッチでは、身体の一部を押し下げてアーサナの土台をしっかりとさせることで、より安全にアーサナを深めることができますようになります。

たとえば、パシュチモッターナ・アーサナでは、多くの生徒が力任せに上体を前に倒そうとしますがこのやり方では坐骨の安定性が損なわれ、また腰椎間のスペースを損なうと同時に、椎間板に余計な圧力がかかり、周辺の靭帯にも負担がかかってしまいます。骨盤の背面（腸骨）をしっかり押し下げることで骨盤が床に向けて根差すので、生徒は背骨をしっかりと伸ばせるようになります。



パシュチモッターナ・アーサナ（西に伸ばすポーズ、あるいは座位前屈のポーズ）で、生徒の坐骨を床に根付かせています

comforting

心地よいタッチ

心地よいタッチは生徒に思いやりを伝え、心のサポートを行うことができます。たとえばパーラ・アーサナを行っている生徒の背中にあなたの手を置くだけで、より深い安らぎと、ケアをされているという感覚を与えることができます。このタッチを行う時は、タッチから意図がしっかりと感じられることが大切で、セクシャルで不適切なトーンにならないように気を付けます。



パーラ・アーサナ（子供のポーズ）で、心地よさを与えています

Ardha Matsyendrasana

(Half Lord of the Fishes Pose)

アルダ・マツェンドラ・アーサナ
(半分の魚の王のポーズ)



ダンダ・アーサナ（杖のポーズ）から両足の膝を立てるように半分までスライドさせ、右の踵を後ろに引き、左脚の下にくぐらせます。そのまま左股関節の外側にもっていき、左足を右膝の外側の床に移動させます。両手で左膝をつかみ、テコの力を利用して骨盤を前傾させ、坐骨と左足を床に押し付けて背骨を伸ばします。

背骨と肩まわりをストレッチさせるように右腕を頭上に上げてから、右肘か右肩を左膝の左にもっていき、テコの力を使ってねじれるようにします。余裕があれば、右腕を左下肢の外側に添わせ、左足をつかみます。

坐骨を床に押し付け、坐骨の上に身体がくるように右足を床に押しします。

吸う息ごとにわずかにツイストをゆるめ、吐く息ごとにツイストを深めます。ゆったりと呼吸を続けながら肩甲骨を引き下げ、胸を開き、視線を左に向けます。上級者の生徒は、このポーズからエーカ・パーダ・カウディヌヤ・アーサナB（一本足の賢者カウディヌヤのポーズB）を経て、チャトランガダンダ・アーサナ（四肢で支える杖のポーズ）に移行することができます。



ニーダウンスタンス、またはヌースタンスでヒップハンドルを使い、坐骨を基軸にしながら骨盤をニュートラルに保つよう促します。



骨盤の頂点と肋骨の下部にフィンガースプレッドを使い、腰とウエストまわりを伸ばします。



オープンパームを使ってねじりを促します。肋骨の下の方（ねじりを深められる側）に一方の手を置き、反対側の肩の上にもう一方の手を置きます。生徒が息を吸うタイミングでは、手を使って胸郭を持ち上げるように促し、吐く息では両手を使ってツイストをサポートします。



さらにポーズを深めるためには基礎部分に注目し、太ももの上部にクラスピングローテーションを使って太ももの外旋を促します。これは、オポジションローテーションを使っても深めることができます。四本の指で太ももを外旋させながら、仙骨の外側に上にスライドさせるようにして、骨盤をニュートラルな位置に戻していきます。

Modification 軽減のポーズ



骨盤が後ろに倒れてしまって坐骨の上に座ることができなったり、膝に圧迫感がある場合は、坐骨の下にブロックや枕などを置くようにしましょう。

Bhujapidasana

[Shoulder-Squeezing Pose]

ブジャピーダ・アーサナ
(肩を絞るポーズ)



ブジャピーダ・アーサナは、アド・ムカ・シュヴァーナ・アーサナ（下を向いた犬のポーズ）から、馬跳びをするように両脚を両手に巻き付けてつくります。手首と手のひらのグラウンディングを保ちながら、両手をできるだけ後方にスライドさせて、両膝を肩にあてます。両膝で上腕か肩をしっかり挟み、股関節を床に向けてわずかにゆるめて、両足を床から持ち上げやすい状態をつくります。それから足首を交差させてみましょう。

もし膝が肩に届いている場合は、踵をおしりの方へ、頭頂を床の方に持ってくる姿勢を試してみます。5呼吸以上その形を保ったら元の形に戻しましょう。



ブラサーター・パドッターナ・アーサナA（開脚前屈のポーズA）かアド・ムカ・シュヴァーナ・アーサナから始め、馬跳びをするように足を手の外側から前方にかけて巻き付け、そこから膝をできるだけ上腕の高い位置に持ってこられるように、つま先を前方に這わせるよう口頭とデモで誘導します。



ライトハンドを使って、手と指で床をしっかり押すよう促します。



オープンパームを使って、膝を上腕よりも上に引っ張り上げるようサポートします。



足首を持ち上げて交差させながら、肘の後ろの部分に腰掛けるよう、言葉とデモで誘導します。



腕をよりまっすぐにして床を押し、足を床から離すために、両手でしっかりと床を押しよう言葉とデモで促しましょう。



ヒップハンドルを使って身体を持ち上げ、バランスをとるサポートをします。

Praise for Yoga Adjustments

ヨガアジャストメントに寄せて

知識不足の講師の指導で身体を痛めてしまった生徒のケアをしばしば依頼される者として、マーク・スティーブンスのこの最新の著書『ヨガアジャストメント』は私たちのコミュニティに素晴らしい貢献をしてくれると自信をもって言うことができます。前著である『Teaching Yoga: Essential Foundations and Techniques』と『Yoga Sequencing: Designing Transformative Yoga Classes』と同じく、この本は3部作で構成され、より注意深く安全で効果的な指導に尽力しているすべてのヨガ講師にとって、不可欠なものとなります。

——レスリー・カミノフ

ニューヨークのブリージング・プロジェクト設立者、『Yoga Anatomy (日本語版: レスリー・カミノフのヨガアナトミィ)』共著者

ヨガを教えるキャリアをスタートしたばかりの新人ヨガ講師にとっても、経験を積んだベテランヨガ講師にとっても、このマーク・スティーブンスの『ヨガアジャストメント』は計り知れないほど有益な助けになることがわかるでしょう。すべての彼の著書と同様に、本書も知性、洞察力、そして完全性をもって執筆されています。

——リチャード・ローゼン

ピードモントヨガ指導者トレーニングディレクター、『Original Yoga』著者

マーク・スティーブンスの新しい本にわくわくしています。この本は、ヨガ講師およびヨガ講師を志す人、そしてヨガを学ぶ人々のコミュニティに貴重な助けを与えてくれます。

ヨガの人気の高まるにつれて、私たちヨガ講師も熟練していく必要があります。マークが、スマートで安全で明確なアーサナのアジャストのために素晴らしいガイドブックを提供してくれたおかげで、私たちの理解と経験はさらに深まるでしょう。

このように、誰もが自信を持ってヨガの練習ができる健全な環境を作り出す方法を示すことによって、マークが持つ専門知識の恩恵はヨガの世界を越えて広がっています。

——シンディ・リー

ニューヨーク OM ヨガセンター設立者、『May I Be Happy!』、『Yoga Body, Buddha Mind』著者

安全で効果的な、手を使ったアジャストを行うために、ヨガ講師を導く、待望の作品がまたひとつ生まれました。マーク・スティーブンスは、ふたたび現代のヨガの水準を上げ、進化を加速させます。この本は、今日の、そして未来のヨガ教師にとって非常に貴重な参考文献になるでしょう。

——ガンガ・ホワイト

ホワイトロータスファウンデーション設立者兼コーディネーター、『Yoga Beyond Belief』著者

この本は、絶え間なく進化し続けるヨガの教育と実践に大きく貢献してくれます。ハンズオンのアジャストによって、講師と生徒のあいだには驚くような双方向のコミュニケーションの流れが、瞬時に生じるのです。

言葉による指示があってもなくても、手によるアジャストは抽象的な理屈を回避して、適切なアライメントを誘導することで、「ポーズのバランスが取れていて、開いていて、流れていて、自由であるとき、実際にどう感じるのか」を生徒自身に明らかにすることができます。しかし逆に、アジャストは機械的、操作的、そして誘惑的で有害になることもあります。

両極端の点で強い可能性があるため、私たちはアジャストのメカニズム、目的、そして倫理を賢明に学んでいく必要があるでしょう。スティーブンスの『ヨガアジャストメント』は、私たちの研究のための、素晴らしく詳細な資料です。

——リチャード・フリーマン

ヨガ・ワークショップディレクター、『The Mirror of Yoga』著者

上手なマッサージは気持ちがよく、癒しの効果がありますが、下手なマッサージは苦痛で不快ですらあるでしょう。ヨガのハンズオンのアシストにも同じことが言えます。この本が癒しのタッチを促すものでありますように。マーク、この情報をわかりやすく明確にしてくれてありがとう！

——エリック・シフマン

フリーダムスタイルヨガ設立者、『Yoga: The Spirit and Practice of Moving Into Stillness』著者

マークの素晴らしい点は、ハンズオンのアシストの生体力学的な面や、技術的なサポート、微妙なエネルギーの流れまでの変動範囲だけでなく、あらゆる職業の人々に対して、タッチの力が育てる内的な力学や倫理までもカバーしていることです。マークはこの本で、実践的な生徒と講師相互の関係性を提供しています。その関係性とは、ある人の一連の行為、ケガ、および微調整などへの配慮という側面だけでなく、人に触れる際に重要となる境界のことです。それはまるで、「具象化される体験の助産師」のようだとはい換えられるでしょう。マークは、ヨガの展開におけるタッチの身体的パワーと手によるアシストの役割に理解をもたらしてくれます。この本はヨガの指導者にとって長きにわたって役立つでしょう。

——シバ・レー

ブラーナフロー® エナジェティックヴィンヤサ設立者、『Tending the Heart Fire』著者

タッチというと、私たちは普通、ある人から別の人へ向けられるものとして考えられます。しかしこの本でスティーブンスは、他の人の姿勢をアジャストする前に、まず自分自身と自分の