

立位の基本 ターダーサナ

山のポーズ



FRONT
頭頂が引き上げられるイメージで背筋を伸ばす

あごは軽く左右に揺すられる程度にリラックス

SIDE

立位のポーズで基本となる立ち方です。大切なのは土台を安定させつつ、力まないニュートラルな姿勢を保つこと。単にまっすぐ立つだけでない、効率のいい体の使い方を覚えましょう。

肩の重さを使って肩を落とし、その下に逆らって首を伸ばす



肩が丸んで上がると、重心も上になって姿勢のバランスが不安定に。肩と肩の重さを感じながら、背筋を上へ伸ばして、肩の前後も均等に伸ばしましょう。

ひざが反るほど伸ばすのはNG 軽く揺すられる程度にゆるめて



物に関節がやわらかい人の場合、足を強く伸ばすとひざが反って鈍める原因にも。軽く曲げ伸ばしてできる幅のゆるさをキープして。

動かせる筋肉

1:1より長い腸腰筋

上半身と下半身をつなぐ長いアーチ型筋肉。背骨が伸びて安定した姿勢を保つには、この筋肉の働きが重要。

肩の自然な重さにまかせて投先を下に向けると肩が下がる

両足のかかとをつけて足指は自然に開く

効かせるワーク ①

足裏のアーチを引き上げる

体重の衝撃を吸収し、バランスを保つ土台となる足の裏。「土踏まず」のアーチがつぶれた状態では、ポーズが安定しません。しっかり引き上げてキープするコツを覚えましょう。



足裏全体を床につけて立ち、いったん床を上へ反る。足裏のアーチを引き上げ、土踏まずや、手でふれると足裏にむいた感触を感じるはず。

足裏のアーチの高さをキープしながら、足指を床に下ろしていく。すると足裏に力が入って、体重を支える土台が安定する。

動かせる筋肉

引き上げ、しこたま長母趾屈筋
すねの内側から土踏まずへの筋繊維につながる筋肉。これを伸ばし、足裏が床に落ちずしっかり支えられる。

CHECK

ポーズの合間にも両足のアーチを確認

ポーズの真中に両足のアーチが引き上がっているか、目で見て確認しましょう。特に後足のアーチはつぶれやすいので注意。



足裏のアーチを引き上げたあとは、親指と小指のつけ根、かかとと中央で支えるように意識。さらに立ち姿勢を支える「かまめ」ともいえる親指の腹で、床をしっかり押さえるように意識。

効かせるワーク ②

手の三角で骨盤が安定

多くの人が、骨盤が前に出て太ももの前側に寄りかかるといった姿勢になりがちです。「腸腰筋」を効かせるワークで骨盤を正しい位置に安定させ、無駄な力のないまっすぐな姿勢に。



[HOW TO] 手で三角形をつくり、おへそに親指を出して骨盤の位置に合わせる。この手を後ろに押すようにせいで股(足のつけ根)を引き込んだら、上体を起こして背筋を伸ばす。さらに上の方法で、足裏のアーチを引き上げて。

3

立位前屈のポーズ

ワーカーナリーナ

ストレスなく前屈の秘訣は「おなか」と「ひじ」の使い方。背骨の心地いい伸びを感じながら、できる範囲で太ももの裏側を伸ばしていきましょう。

EASY

ひざはできる範囲で伸ばせばOK

太ももの裏側がかたい場合、ひざは無理に伸ばさず軽く曲げて、手を床につける。背骨を伸ばすことを優先しましょう。慣れたら少しずつひざを伸ばしていけばOK。



息を吐きながら、ひざを軽く曲げた状態で前屈し、足の横に両手をつける。そこからお尻を持ち上げ、できる範囲までひざを伸ばす。

吐

NG

ひじが開くと肩が詰まって首が伸びない

ひざを曲げる動きとは逆に、肩の骨が倒れて首がすくんだ状態に、ここでは肩が締まり、背骨もしっかり伸ばせません。



BACK

動かせるポイント

ひじを引いてわきを締めると首がすくまない

ひざを後ろに引くとわきが締まり、同時に肩が下がると感じるはず。肩甲骨が倒れて首がすくんと伸び、背骨のストレッチ効果が高まります。



動かせるポイント

おなかを引き上げ背骨を伸ばして前屈

おなかゆるんで腰筋が使われないまま前屈すると、腰に負担がかかり、背骨へのストレスに。おなかをしっかり引き上げ、腰から伸びりながら上体を前へ倒しましょう。

4

乗馬のポーズ

アシュワ・サンチャラナリーナ

股関節を前後に大きく曲げ伸ばしするポーズです。後ろ足のつま先を伸ばすケースもありますが、立てて行くと、よりグリップがききやすくなります。

動かせるポイント

肩は下げたまま胸を大きく開く

手はカップハンズにして指先を床につけると、肩が下がって胸を開きやすくなります。このとき目線だけで斜め上を見るようにして、肩の後ろをギュッと掴ませないこと。



NG

前かがみで太ももに乗ってしまふ

背骨が丸みがみになると、後ろ足の股関節がしっかり伸ばせません。足幅が狭すぎても両側面の効果は減ります。

吸

息を吸いながら、右足を大きく後ろへ伸ばし、つま先を床につける。手は指先を立ててカップハンズにし、上体を起こして目線は斜め上へ。

動かせるポイント

骨盤を正面に向けながら足を大きく引いて前後開脚

後ろに引いた足につられて体がねじれないよう、骨盤は正面に向けておくこと。足はできるだけ大きく引くことで、股関節から前後にしっかり開脚できます。