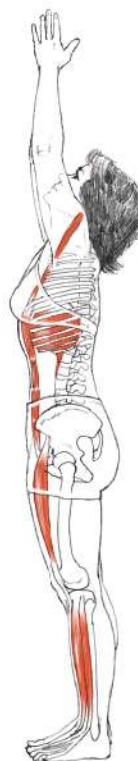


脊柱の弯曲どうしの関係の変化と、空間における身体（胴体）の動きを区別する能力は重要なスキルです。両者はしばしば同時に発生するので、区別できるようになるには訓練が必要かもしれません。

図5.33は、通常とは異なる方向に向かって行う立位の後屈です。ここでは二次弯曲が制御されており、骨盤は両足の上の位置でしっかり維持されています。その結果、空間における後方への動きはかなり減りますが、胸椎の伸展は強まります（一次弯曲の弱まり）。先に見た会社員やダンサーの動きと比べると、空間における劇的な動きではありませんが、より分散されより安全な伸展を胸椎と胸部にもたらし、呼吸への妨げも少なくなります。

図5.33 立位での脊柱の伸展。空間における後方への動きは限定的です。



空間における動きvs 脊柱の運動： 側方の動きとねじれの動き

側方の動きやねじれの動きを含むヨガのポーズを見る際も、空間における動きと脊柱の運動を区別することが重要です。トリコーナースナ（三角のポーズ）は、しばしば側方に曲げる動きと言われますが、これが正しいのは、体側に沿って走る結合組織の経路を伸ばす限りにおいてです（図5.34参照）。それと分かるほどの脊柱の側屈がなくても、体側線を伸ばすことは可能です。このため、ここでも「側方に曲げる」(lateral bend) という語の正確な意味を明らかにする必要があります。

図5.34 空間において身体を側方に動かす。脊柱の側屈はごくわずかです。



骨と第12肋骨)と第1腰椎(L1)の椎体と横突起に付着する。

4. 腰椎 — 右脚と左脚は腰椎の前面、すなわち第3腰椎(L3)で右側、第2腰椎(L2)で左側に付着する。

図6.13で可視化されているのは、臍中心、横隔膜の3つの孔、弓状靭帯とその付着部、腰椎の前面に付着する横隔膜の左脚と右脚です。横隔膜の3つの開口部(孔)とは、下半身から心臓に戻る下大静脈が通る大静脈孔、食道が通る食道裂孔、下半身に動脈血を供給する下行大動脈が通る大動脈裂孔です。孔(hiatus)は、ラテン語のhiare(開いた状態、口を開けるなどの意)に由来する語です。

上側の付着部

横隔膜の全ての筋線維は、下側の付着部から上昇し(p.86 図6.14)、やがて筋肉で出来た平坦な水平の最上部、すなわち臍中心に到達し、その中で混ざり合います。基本的に、横隔膜はそれ自身の中心(非収縮性線維組織で出来た中心。臍中心)とつながってできています。横隔膜の動きを考察すると、臍中心の垂直方向の動きは、心臓の線維性心膜との強い結合によって、制限されていることが分かります。臍中心は線維性心膜と分かちがたくつながっているという観察は、自ずと次の話題につながっていきます。

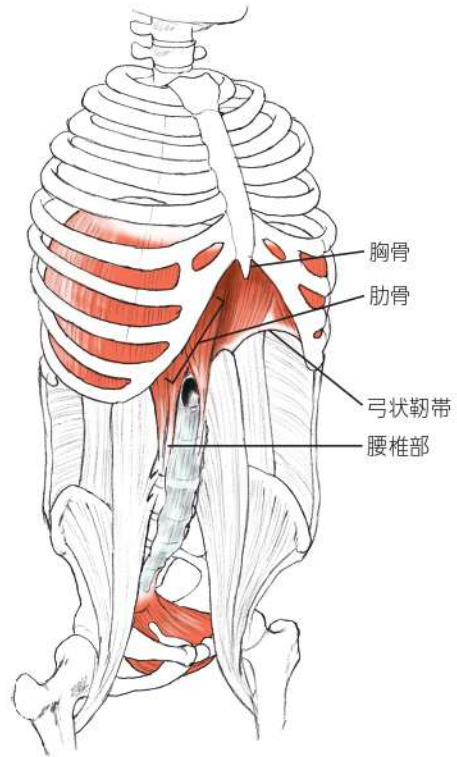


図6.12 横隔膜の位置と下側の付着部

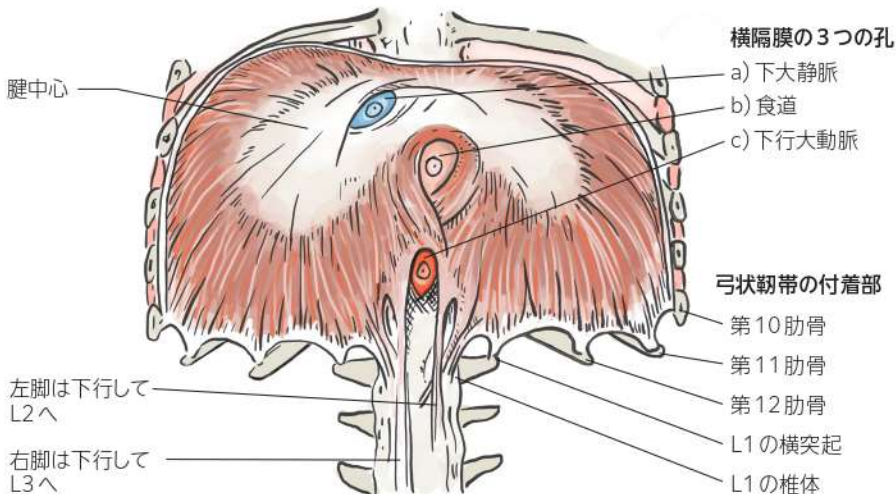


図6.13 横隔膜を前から見た図。あるはずの胸郭の前面を取り除いて描いている。

プラナーヤーマ、プラーナ、アパーナ、スシュムナー、クンダリーニー

サンスクリットの複合語は、ルーツとなる語に分けて翻訳してみると理解しやすくなります。これにより様々な解釈が可能になります。プラナーヤーマ (pranayama) が良い例であり、ヨガを学ぶ生徒にもなじみのある2つの語、prana (プラーナ。息、生命力) と yama (ヤーマ。慎む、抑える、自制する) に分けるのが一般的です。この解釈から、通常、プラナーヤーマは「呼吸(息)のコントロール」と翻訳されます。しかし、プラナーヤーマにもう1つ長い a が含まれているとなると、ルーツとなる語は prana と ayama (アーヤーマ。伸ばす、広げる) になります。さらに、接頭辞 a をそれに続く語の否定や取消として見ることは何ら不合理ではありません。例えば avidya (アヴィディヤ。無知) や ahimsa (アヒンサー。害を与えないこと。パタンジャリの4つのヤマ(禁戒)の第1戒) があります。したがって、プラーナを妨害しないことがプラナーヤーマの定義であり目標であるとするのは、こじつけではなく、実践に別の次元を追加することです。呼吸はその時々で随意的にも自動的にコントロールされるので、このトピックの完全な理解には、呼吸のコントロールだけでなく、私たちが呼吸によってコントロールされることについても含まれていなければなりません。

2つの古代の聖典が、プラナーヤーマの実践について言及しています。すなわち『ヨーガ・ヤージュニヤバルキヤ』と『バガバッド・ギーター』です。『ヨーガ・ヤージュニヤバルキヤ』は、プラナーヤーマを「入る息 (prana) と出る息 (apana) のバランスのとれた結合 (samayogah)」と定義しています²⁴。技法的には、プラナーヤーマは、呼吸補助筋を操作して、鼻から太陽神経叢に向かって下降する形の変化として吸息を行うことにより達成されます²⁵。

呼息では、腹筋群と骨盤底筋群が、太陽神経叢に向かって上昇する動きの感覚を生じさせます(図6.36)。この文脈では、バンダを行うことは理にかなっていません。バンダは、下降するプラーナと上昇するアパーナの結合を助けるからです。

さらに、プラナーヤーマでバンダを行うと、胸腔と腹腔の形を変える動きに安定性を与え、システム(身体)のより深い微細な空間を好む息がより粗大な形で表れるのを減らします。呼吸の実践では、「深い」(deep) という語は、しばしば「強烈な」(very intense) や「極端な」(extreme) と理解され、最大の形の変化や最大の息の移動を促すために使われます。しかし、辞書に記載されている「深い」の最初の定義は、「外縁



図6.36 プラーナ(上の矢印)をアパーナ(下の矢印)に捧げ、プラーナとアパーナの両方をアグニ(赤い点)に捧げる。

※この図はムラバンダアーサナを行うT.クリシュナマチャリヤの写真(使用許諾を取得)をもとに作成しました。

23 人類による火の使用は、ホモ・エレクトゥスとホモ・サピエンスの移行期にあたる約40万年前(従來說)ではなく、ホモ・ハビリスとホモ・エレクトゥスの移行期にあたる約200万年前まで遡ることが、リチャード・ランガムの優れた著書(Catching Fire: How Cooking Made Us Human(2009)邦訳「火の賜物—ヒトは料理で進化した」)で詳述されています。

24 原文はPranapana samayogah pranayamah iti iritah.

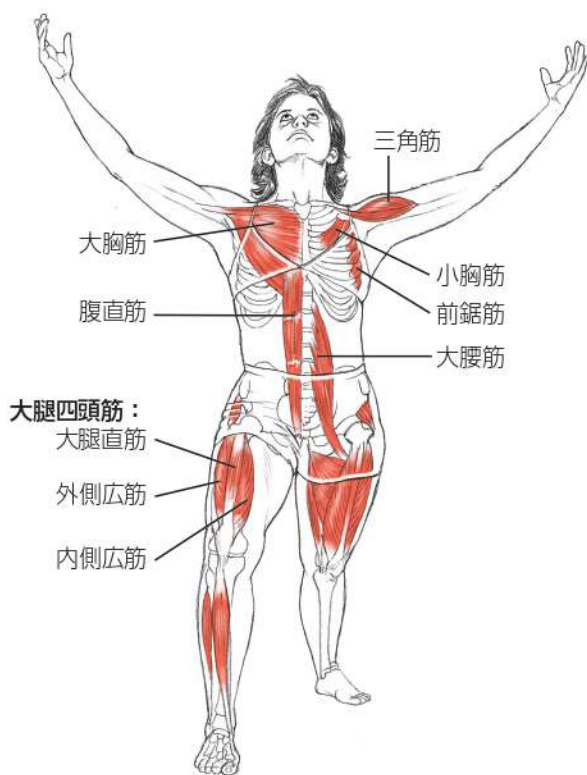
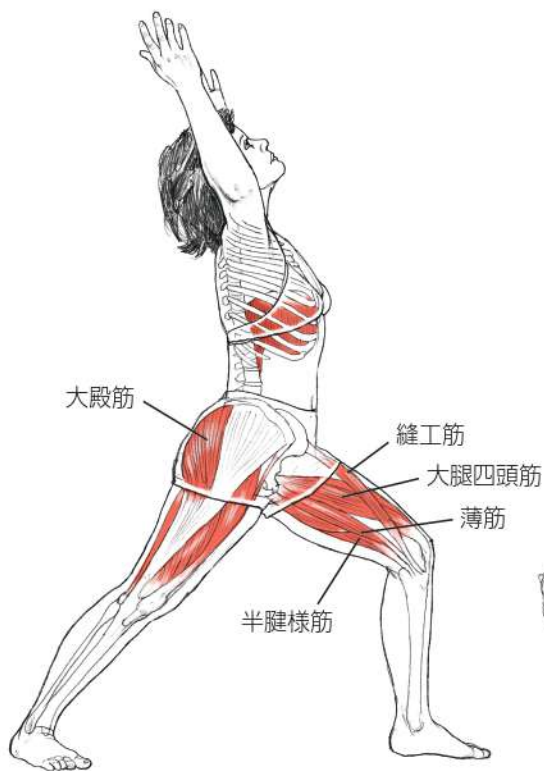
25 これは、広く行われている完全呼吸(3つの呼吸を下から上へ(bottom-to-top)つなげていく呼吸で、ヨガの多くの流派で教えられており、dirga swasamともいう)と反対の動きの呼吸です。T.K.V.デシカチャーは、まず上から下へ(top-to-bottom)の呼吸を教えこれを広めたので、「上から下へ呼吸するヨギ」という愛称で呼ばれました。

ヴィーラバドラーサナ1 VIRABHADRASANA 1

戦士のポーズ1

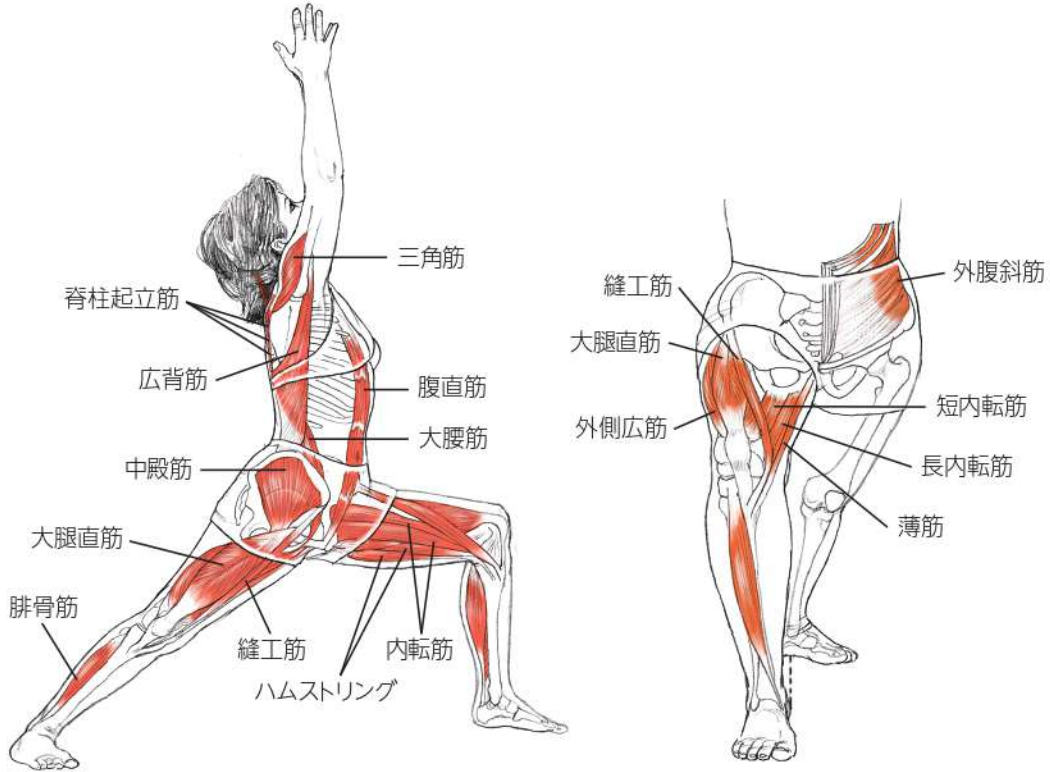
veer-ah-bah-DRAHS-anna

Virabhadra = 神話上の荒々しい戦士の名前



ヴィーラバドラーサナ1のバリエーション

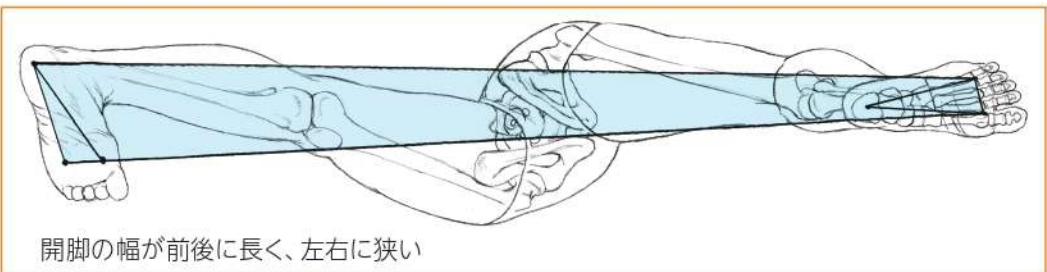
開脚の幅を大きくする



解説

足の配置を変えることで、このポーズの難易度を変えることができます。開脚の幅が前後に短いほど、骨盤の可動性がそれほど必要でなくなり、下肢から支えを得やすいと感じるでしょう。支持基底面が広いとバランスをとりやすくなりますが、開脚の幅が前後に短いほど重心が高くなり、より不安定に感じるでしょう。

このポーズの形は、開脚の幅が前後に長く左右に狭く、重心が低いので、バランスをとりやすいと思われるかもしれませんが。しかし、支持基底面が前後に長く左右に狭いと、バランスをとるのは難しいでしょう。なぜなら内転筋群がより長い筋長で働く必要があるからです。また、開脚の幅が前後に長いと、仙腸関節、股関節、膝関節、足首、足でより多くの可動性が必要とされ、股関節と膝の屈曲に抵抗する筋肉がより長い筋長で働くことを要求され、これによりポーズが不安定に感じられたり、少なくとも持続可能でないように感じられるでしょう。



スカーサナ

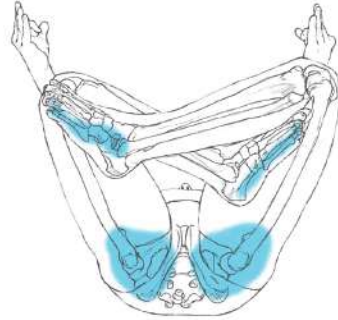
注：青い部分は、床との接地部位を示しています。

スカーサナ SUKHASANA

安楽座

suk-HAS-anna

sukha = 快適な、穏やかな、好ましい

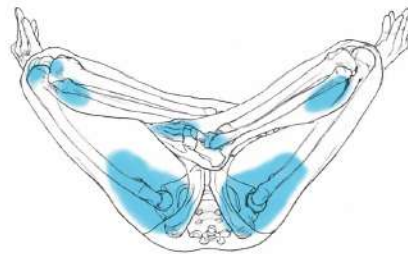
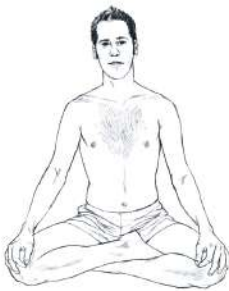


シッターサナ SIDDHASANA

達人座

sid-DHAS-anna

siddha = 達成された、成就した、完成した、聖人、達人

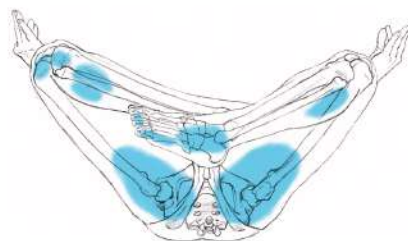


スヴァスティカーサナ SVASTIKASANA

吉祥座

sva-steek-AHS-anna

svastik = 幸運な、吉兆の

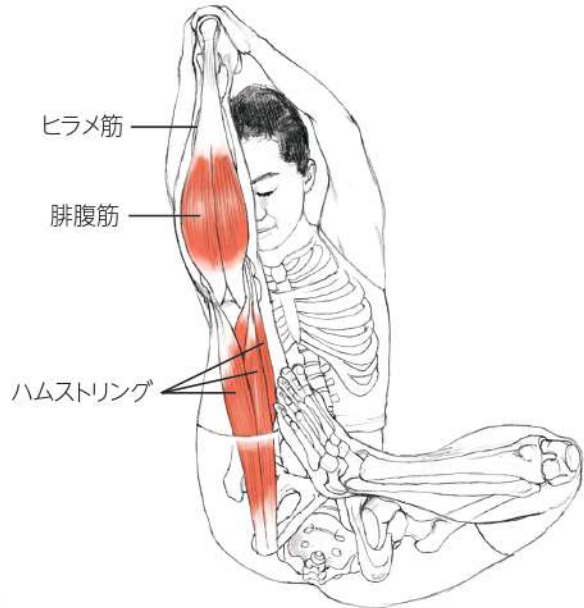
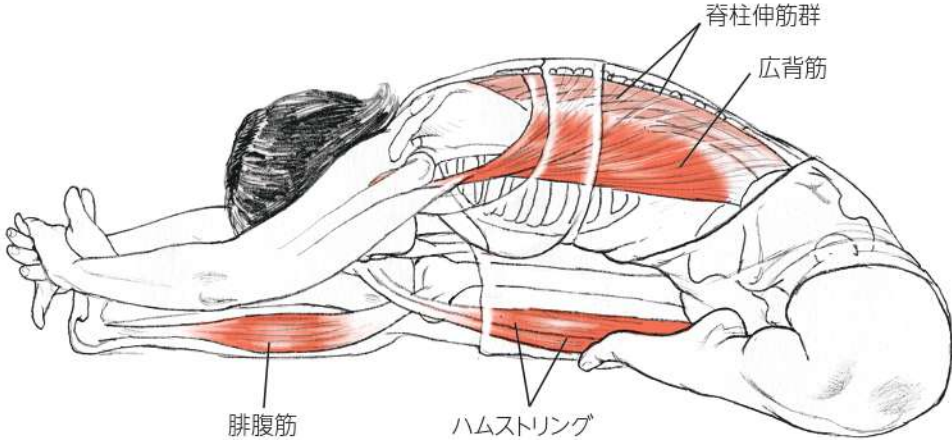


ジャーヌ・シールシャーサナ JANU SIRASANA

頭を膝につけるポーズ

JAH-new shear-SHAHS-anna

janu = 膝、shiras = 頭で触れる



伸ばした脚側（この図では右側）で、身体の後部のライン全体（足の裏から頭皮筋膜まで）が伸張されます。

（続く）

アーサナ索引

サンスクリット語と日本語

サンスクリット語索引

立位のポーズ

- ターダーサナ — 山のポーズ 122
バリエーション: サマスティティ — 均等に立って合掌するポーズ 127
- ウトゥカターサナ — 椅子のポーズ、中腰のポーズ 129
- ウッターナーサナ — 立位の前屈 131
- ウッティタ・ハスタ・パーダーンゲシュターサナ — 手で親指をつかんで伸ばすポーズ 133
バリエーション: 脊柱を屈曲する 136
- ヴリクシャーサナ — 木のポーズ 137
バリエーション: 腕を上げる 139
- ガルダーサナ — ワシのポーズ 140
- ナタラージャーサナ — 舞踏王のポーズ 143
- ヴィーラバドラーサナ1 — 戦士のポーズ1 146
バリエーション: 開脚の幅を大きくする 149
- ヴィーラバドラーサナ2 — 戦士のポーズ2 150
- ヴィーラバドラーサナ3 — 戦士のポーズ3 154
- ウッティタ・パールシュヴァコーナーサナ — 体側を伸ばすポーズ 156
- パリヴリッタ・バッド・パールシュヴァコーナーサナ — 体側をねじるポーズ 158
- ウッティタ・トリコーナーサナ — 三角のポーズ 161
バリエーション: 開脚の幅を大きくする 164
- パリヴリッタ・トリコーナーサナ — ねじった三角のポーズ 165
- パールシュヴォッターナーサナ — 体側を強く伸ばすポーズ 168
バリエーション: 背中で合掌する(リバースナマステ) 170
バリエーション: 脊柱を屈曲する 170
- プラサリータ・パードッターナーサナ — 開脚前屈のポーズ 171
- マラーサナまたはウパヴェーシャーサナ —
スクワットのポーズ、花輪のポーズ、しゃがむポーズ 173