

S

+ Variation



Makarasana
ワニのポーズ
▶ P.125



Setu Bandhasana
橋のポーズ
▶ P.126



Sirsasana
頭立ちのポーズ
▶ P.128

+ Variation



Salamba Sirsasana
三点倒立
▶ P.129

+ Variation



Mukta Hasta Sirsasana
腕を伸ばした三点倒立
▶ P.129



Supta Kurmasana
甲羅に閉じこもった
亀のポーズ
▶ P.130

+ Variation



Eka Pada Sirsasana
片足を頭の後ろに
かけるポーズ
▶ P.131

+ Variation



Cakorasana
月光を食べる鳥のポーズ
▶ P.131



Supta Virasana
仰向けの英雄坐
▶ P.132



Svarga Dvijasana
極楽鳥のポーズ
▶ P.134

T



Tadasana
山のポーズ
▶ P.136



Tittibhasana
蛙のポーズ
▶ P.138



Trianga Mukhaikapada Paschimottasana
さんし
三肢の背面を
伸ばすポーズ
▶ P.140

+ Variation



Kraunchasana
鷲のポーズ
▶ P.141

+ Variation



Trivikramasana
トリヴィクラマのポーズ
▶ P.142

+ Variation



Supta Trivikramasana
仰向けの
トリヴィクラマの
ポーズ
▶ P.143

+ Variation



Upavistha Konasana I
座った開脚のポーズI
▶ P.144

+ Variation



Upavistha Konasana II
座った開脚のポーズII
▶ P.145

+ Variation



Supta Konasana
仰向けの開脚のポーズ
▶ P.145



Urdhva Dhanurasana
上向きの弓のポーズ
▶ P.146



Urdhva Hastasana I
手を上に上げたポーズI
▶ P.148

+ Variation



Urdhva Hastasana II
手を上に上げたポーズII
▶ P.149



Urdhva Kukkutasana
引き上げた鶏のポーズ
▶ P.150



Urdhva Mukha Svanasana
上向きの犬のポーズ
▶ P.152



Urdhva Padmasana
上向きの蓮華坐
▶ P.154

+ Variation



Pindasana
胎児のポーズ
▶ P.155



Ustrasana
ラクダのポーズ
▶ P.156



Utkatasana
椅子のポーズ
▶ P.158



Uttanasana
立った前屈のポーズ
▶ P.160

+ Variation



Ardha Uttanasana
半分の立った
前屈のポーズ
▶ P.161

+ Variation



Padahasthasana
手と足を合わせた
ポーズ
▶ P.161

+ Variation



Padangusthasana
足の親指をつかむポーズ
▶ P.161



Utthita Hasta Padangusthasana
足の親指をつかんで
伸ばした一本足のポーズ
▶ P.162

+ Variation



Utthita Hasta Parshvasahitasana
横向きに伸ばした
一本足のポーズ
▶ P.163

+ Variation



Supta Padangusthasana
仰向けの足の親指を
つかむポーズ
▶ P.163



Utthita Parsvakonasana
体側を伸ばすポーズ
▶ P.164



Utthita Trikonasana
三角のポーズ
▶ P.166

+ Variation



Vasisthasana I
ヴァシシュタの
ポーズI
▶ P.168

+ Variation



Vasisthasana II
ヴァシシュタの
ポーズII
▶ P.169



Vatyanasana
馬のポーズ
▶ P.170



Viparita Salabhasana
逆さのバットのポーズ
▶ P.172



Virabhadrasana I
英雄のポーズI
▶ P.174



Virabhadrasana II
英雄のポーズII
▶ P.176



Virabhadrasana III
英雄のポーズIII
▶ P.178



Visvamitrasana I
ヴィシュヴァーミトラの
ポーズI
▶ P.180

+ Variation



Visvamitrasana II
ヴィシュヴァーミトラの
ポーズII
▶ P.181



Vrksasana
木のポーズ
▶ P.182

+ Variation



Yoga Mudrasana
ヨーガの象徴のポーズ
▶ P.184

+ Variation



Baddha Padmasana
縛られた蓮華坐
▶ P.185



Yogandanasana
ヨーギーの杖のポーズ
▶ P.186

ヨガにおけるアーサナ

ヨガはサンスクリット語の「ユジュ」が由来で、「結びつける、統合する」という意味があります。心と体をつなぐヨガは、心を1点に集中させ、自己を調和のとれた状態へ導くものとして、長きにわたり広く伝えられています。

”アーサナは、
体を介して心を整える“こと

現代のヨガに大きな影響を与えた聖典の1つ『ヨーガ・スートラ』では、「ヨガとは心の動きを鎮めることである」と述べています。それは喜怒哀楽、不安、恐怖心や嫉妬心から解放された、心の澄んだ静かな状態を目指すということ。「本来の自分とは、あらゆる変化から自由で、常に変わることのない満ち足りた存在であると悟ること」がゴールであると説いています。

ゴールへ向かうためのヨガの実践方法として記されているのが、**ハ支則**です。8つの段階に分けられる八支則の下から3段階目に位置しているのが、わたしたちがポーズと呼んでいる「アーサナ」。**マインド面を整えるための準備段階**で、揺れ動く心を静かな状態におさめるために、肉体や呼吸を整える行程です。アーサナとは本来、瞑想を行うときの「坐法」を指しました。瞑想を行う座り姿勢を快適に保つためにポーズを訓練していったのがはじまりで、そこから呼吸とポーズを中心に行うハタヨガが体系づけられてきたのです。ハタヨガとは、呼吸やポーズを通して陰と陽のバランスを整えエネルギーを高めるヨガの総称。ハタ (hatha) は「太陽と月」や、「吸う息と吐く息」を指し、「力強さ」という意味ももちます。

現代では、ハタヨガの目的は多岐にわたり、不調解消、美容、メンタル面の調整、ビジネス瞑想などさまざま。ライフステージや目的に合わせて多くの人がヨガに親しみ、魅了されています。体を整えることが目的で、マインド面の恩恵はその副産物としてとらえられがちなヨガですが、八支則の意味するアーサナをきちんと理解すると、実際はその逆であることが分かります。ヨガにおけるアーサナ（ポーズ）とは、**体をコントロールすることで、心を整えること。深い瞑想への準備**なのです。

(ポーズ)とは？



ヨガのゴールに向かうための道標 **ヤマ (禁戒)・ニヤマ (勸戒)**

八支則の土台となるヤマ・ニヤマは、ヨガ哲学の基礎。ヤマは、主に他者に対して慎むべき5つの心得。ニヤマは、自分に対して進んで行うべき5つの心得。自分と向き合うために必要なマインドを整え、心地よく暮らすための手がかりとなります。日常生活のなかで心がけ実践していきましょう。

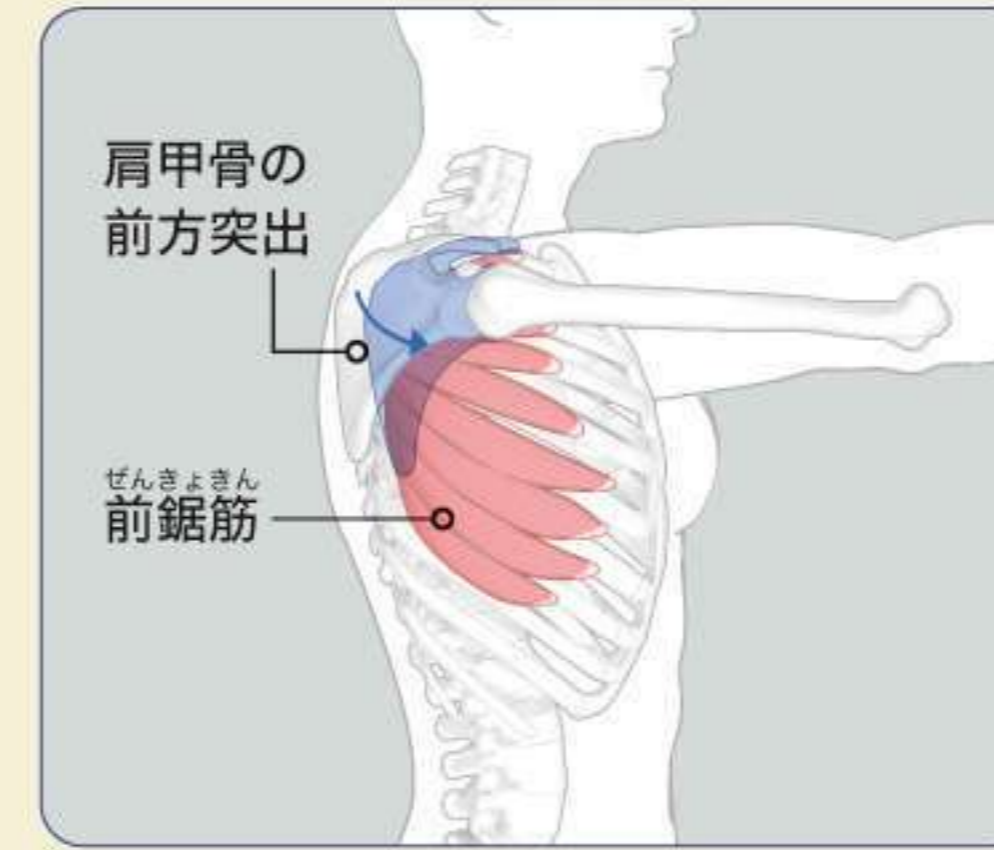
三日月のポーズ



360°
CHECK!



アンジャネーヤは、インド神話に登場する猿族の神ハヌマーンの別名。
前後開脚のポーズI(ハヌマーン・アーサナI) ▶P.74 の準備ポーズです。
胸を広げもち上げることで、三日月のような背面のアーチが形作られます。



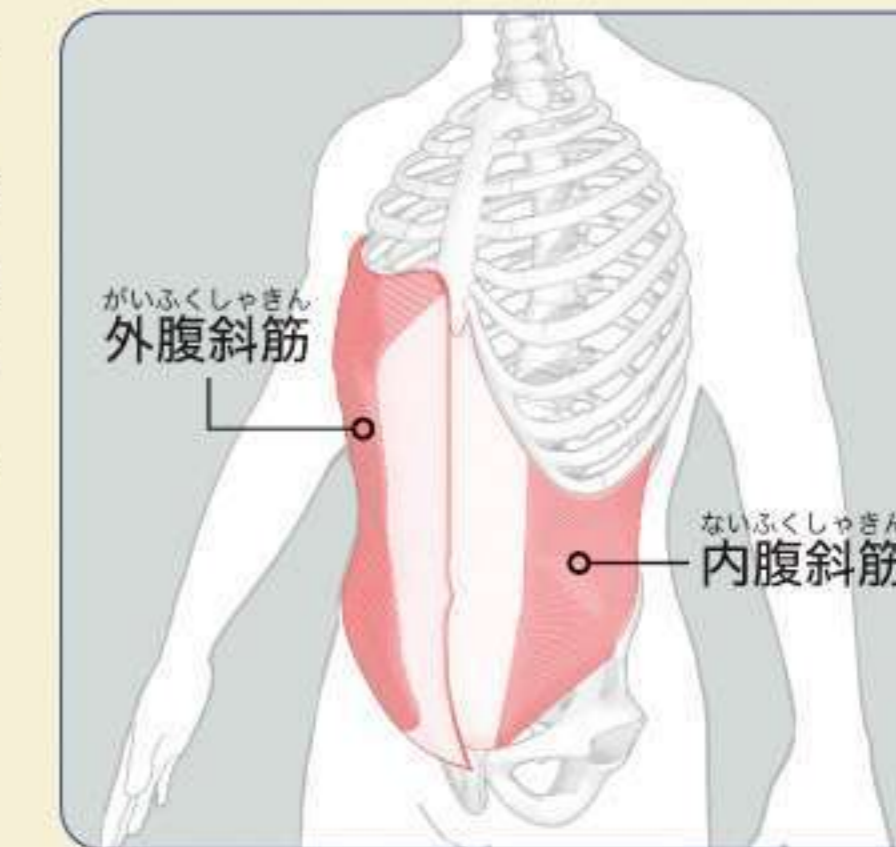
解剖アプローチ

肩甲骨の前方突出+肩関節の屈曲で胸がもち上がる

肩甲骨の最下部を後ろから前に押し出すようなイメージで、肩甲骨を前方突出させながら肩関節を屈曲させることがポイント。胸がもち上がって胸椎が伸展します。このとき働くのは、胸郭の側面にある前鋸筋。両手を真っすぐ上げているだけで背中が湾曲し、自然と後屈の姿勢となります。

下腹部のインナーマッスルを引き込む

腹横筋、内腹斜筋、外腹斜筋などの下腹部の深層筋を引き込むことで腹部を安定させ、腰を守りましょう。そのためには、後ろ脚の安定が重要です。ひざ下でしっかりと床をとらえて根付かせる意識をもちながら後方へと伸ばすことで、骨盤が立ち、腰が安定します。



マスターしておきたいポーズ

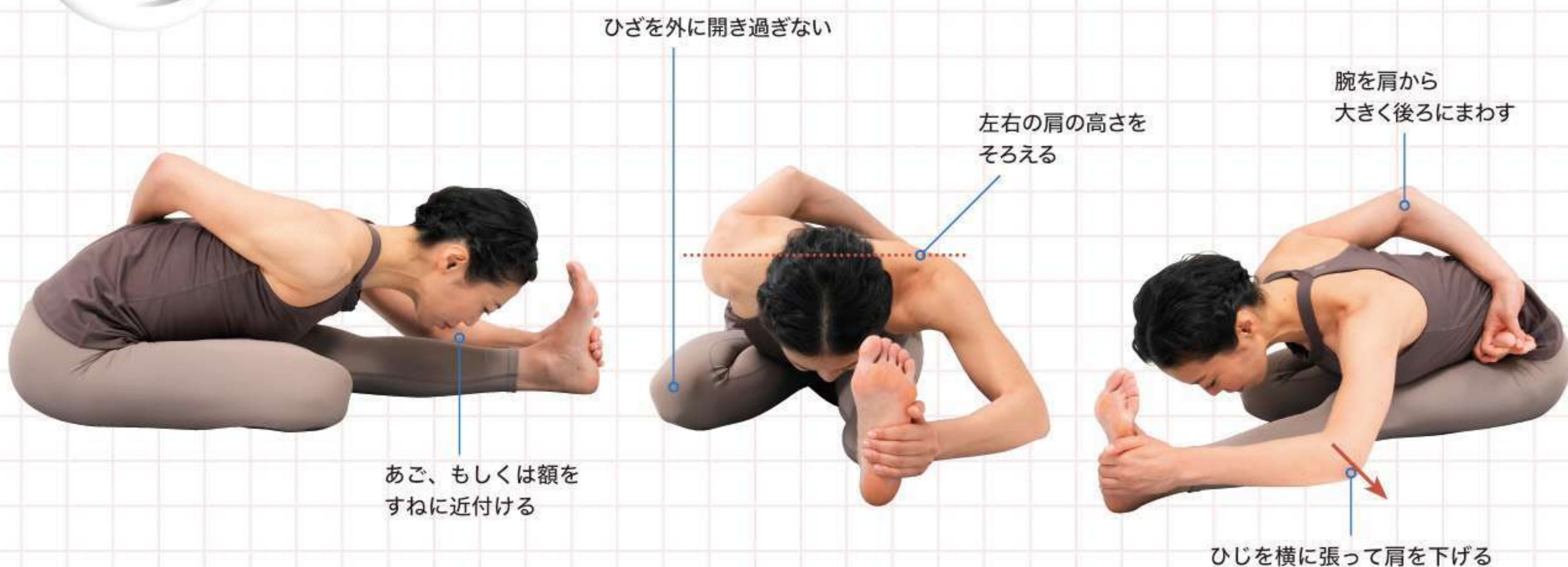
【股関節・肩関節】
英雄のポーズI
▶P.174



- 前屈
- 後屈
- 軸伸展
- 側屈
- 回旋
- 逆転
- アーム
バランス
- レッグ
バランス
- 瞑想
- リラク
ゼーション

Ardha Baddha Padma Paschimottanasana / アルダ・バッド・パドマ・パシュチモッターナ・アーサナ

足をつかんだ半蓮華坐の背面を伸ばすポーズ

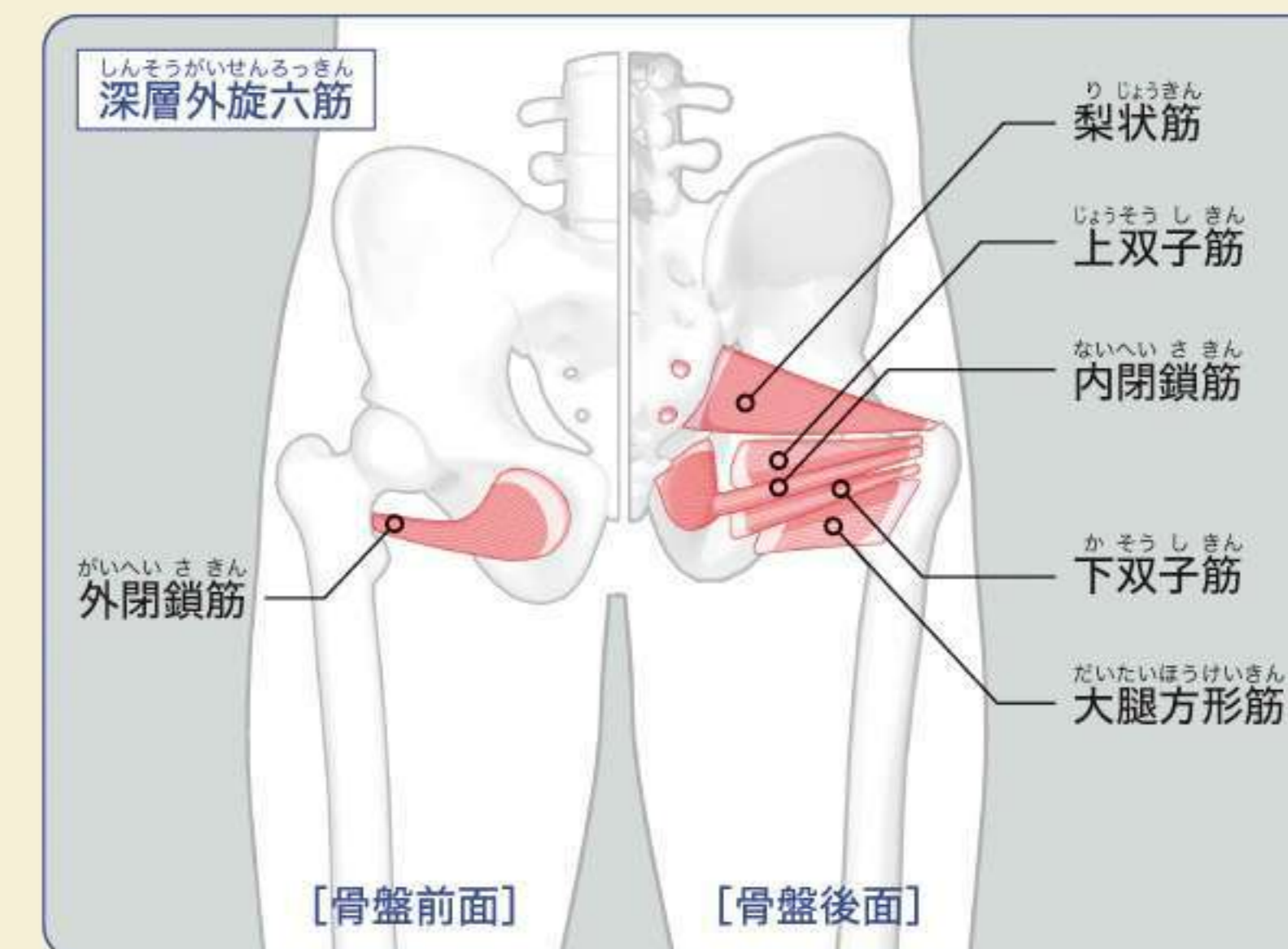


アルダは「半分」、バッドは「つかんだ」。片脚で蓮華坐▶P.98を組んで反対側の足をつかみ、背面を伸ばすポーズ▶P.108のように前屈します。おしりの筋肉の深層が十分に伸びるポーズです。

解剖アプローチ

股関節の外旋+前屈で、梨状筋がストレッチ

組んでいる方の股関節を外旋しているので、深層外旋六筋（梨状筋、上双子筋、内閉鎖筋、下双子筋、大腿方形筋、外閉鎖筋の総称）が作用するポーズです。通常、これらの外旋筋がストレッチされるのは内旋の動きにともないますが、梨状筋に関しては、股関節が深く屈曲すると作用が反転。内旋の動きに変わります。股関節を外旋しながらも深く前屈するこのポーズでは、おしりの奥の梨状筋がよくストレッチされるでしょう。



バリエーション +

足をつかんだ半蓮華坐の前屈のポーズ

Ardha Baddha Padmottanasana / アルダ・バッド・パドモッターナ・アーサナ

片脚で立った姿勢で足先をつかみ、前屈をするポーズ。全身の柔軟性と、体幹力、バランス感覚が必要となります。



マスターしておきたいポーズ
【脚】背面を伸ばすポーズ ▶P.108



解剖
股関節：屈曲・外転・外旋