ヨガアーサナ完全教本

ヨガインストラクターのための
ヨガの教科書

倉園　晴義

はじめに

本書を手に取っていただき、ありがとうございます。
本書は、ヨガインストラクター養成講座で使用することを目的として作成したテキストです。
RYT200からRYT500まで、幅広いレベルの学習に対応できるよう、一つひとつのアーサナをできる限り詳しく解説しました。
一般的なアーサナの解説書では、ポーズの完成形や効果、やり方を中心に紹介しているものが多くあります。しかし、本書で私が最も伝えたいことは、「アーサナそのものを目的にしない」という考え方です。
ヨガを学び始めると、多くの人は「もっと柔軟になりたい」「難しいアーサナができるようになりたい」「美しいポーズを完成させたい」と考えます。もちろん、それらはヨガを深めるうえで大切な過程であり、自身の練習として大きな意味があります。
しかし、インストラクターという立場になると、求められる視点は大きく変わります。
インストラクターの役割は、自分が上手にアーサナを行うことではありません。目の前の参加者一人ひとりの身体や目的に合わせて、最適なアーサナを選択し、望ましい変化を引き出すことです。
つまり、アーサナは目的ではなく、目的を達成するための手段です。

本書は、アーサナの「やり方」を学ぶ本ではありません。
アーサナの「選び方」と「使い方」を学ぶ本です。
肩こりを改善したい人がいる。
股関節の動きを良くしたい人がいる。
姿勢を整えたい人がいる。
呼吸を深めたい人がいる。

目的が違えば、選ぶアーサナも、順番も、キューイングも、インストラクションも変わります。その目的に応じてクラスを組み立てることこそが、インストラクターの仕事の面白さであると私は考えています。
インストラクターとは、目の前の参加者を見て、その人に必要な変化を考え、その変化を起こすために最適なアーサナを選択し、組み合わせ、導く仕事です。
本書は知識を暗記するための本ではありません。身体の仕組みを理解し、自ら考え、応用できるインストラクターになっていただくことを目的としています。
そのため本書では解剖学・運動学・機能解剖学の知識を数多く取り入れ、さらにアライメント、キューイング、インストラクション、よくあるエラー、前後につなげるアーサナなど、現場で必要となる知識をできる限り盛り込みました。
身体の仕組みを理解すれば、アーサナは暗記するものではなく、自ら考え、組み立てられるものへと変わります。そして、それはクラスデザインや指導力の向上にもつながっていくでしょう。
本書では、そのような視点から一つひとつのアーサナを解説しています。単に形や完成形を紹介するのではなく、「なぜこのアーサナを行うのか」「どのような身体の変化を期待するのか」「どのように指導すれば目的を達成しやすいのか」という観点を重視しました。
本書が、これからインストラクターを目指す方はもちろん、すでに指導を行っている方にとっても、長く手元に置いて繰り返し活用できる一冊となれば幸いです。そして、皆さまの学びと成長の一助となることを心より願っています。

目次

はじめに 3

目次 4

アーサナとは 1

ヨガアーサナの体位分類 2

アーサナの名称について 3

アーサナの歴史的変遷 5

アーサナの基本 7

アーサナの動きの基本 8

【コラム】アーサナは形ではなく目的から考える 10

アーサナの心掛け 11

アーサナ練習で留意すべきこと 12

【コラム】ヨガのポーズの効果について 13

【コラム】アーサナの練習方法について 16

柔軟性について 18

【コラム】神経張力とは何か？ 20

【コラム】ヨガにおける前屈の痛みをどう理解するか――腱・筋膜・神経の複合メカニズム 23

アナトミートレイン 25

【コラム】アナトミートレインはどこまでが科学的か？ 28

運動理論について 29

【コラム】ヨガの理解を深めるための運動理論 30

アーサナ説明の構成（本書の読み方） 32

Savasana 34

【コラム】シャバーサナでは何に意識を向けるのか 39

【コラム】シャヴァーサナの歴史 41

Apanasana 42

Balasana 47

Marjarasana/Bitilasana 51

【コラム】肩甲骨の動きについて 56

Sukhasana 59

【コラム】現代ヨガと「スティラ・スッカム」 64

Tadasana 66

【コラム】プロプリオセプションとは何か 71

【コラム】なぜ関節をマイクロベンドにするのか 73

Urdhva Hastasana 75

【コラム】上腕の挙上方法について 80

【コラム】リブフレア 81

Vrksasana 83

Utthita Hasta Padangusthasana 90

Ardha Chandrasana 98

【コラム】ヨガで起こりやすい股関節障害 104

Utkatasana 106

【コラム】体幹を固めるとはどういうこと？ 112

【コラム】運動連鎖と肩の挙上制限 114

Parivritta Utkatasana 116

【コラム】ヨガにおける回旋のバイオメカニクス 122

Garudasana 124

【コラム】肩甲骨に関係する筋 131

Uttanasana 134

【コラム】膝を曲げるべきか、伸ばすべきか 139

Ardha Uttanasana 142

【コラム】トルク（Torque）とは？ 148

【コラム】アーサナを安定させる「トルク」の科学 150

Phalakasana/Kumbakasana 152

【コラム】ドローインとブレーシング 157

Chaturanga Dandasana 158

【コラム】筋の活動様式について 163

Bhujangasana 165

【コラム】後屈は背面の協働で深まる 170

Urdhva Mukha Svanasana 171

【コラム】前屈・後屈の制限因子 176

Salabhasana 178

【コラム】肩甲骨の役割と筋肉の協調 183

Dhanurasana 184

【コラム】SLAP 損傷（スラップ損傷） 189

Adho Mukha Svanasana 191

【コラム】身体は柔らかいほどいいのか？ 198

Prasarita Padottanasana 199

【コラム】逆転のポーズをどう捉えるか 205

Virabhadrasana Ⅰ 207

【コラム】戦士Ⅰにおける腹圧と体幹安定性 213

【コラム】戦士Ⅰの踵は上げるべきか？ 215

Anjaneyasana 217

【コラム】同じ形で違うアーサナ名 223

Virabhadrasana Ⅱ 225

【コラム】どこでねじるべきか 231

【コラム】ヒールライン配置の進化 233

【コラム】ニーインが発生するメカニズム 235

【コラム】回内・回外と内返し・外返し..... 237
VirabhadrasanaⅢ..... 239
【コラム】スリング理論（Functional Sling System）..... 245
Parsvottanasana..... 247
Utthita Parsvakonasana..... 252
Parivritta Utthita Parsvakonasana..... 258
【コラム】腰椎でねじるのか、胸椎で回すのか.. 264
【コラム】脊柱の「側屈・回旋」の制限因子..... 266
Trikonasana..... 268
【コラム】ヨガにおける呼吸..... 274
Parivritta Trikonasana..... 276
Viparita Virabhadrasana..... 282
Parighasana..... 287
【コラム】側弯症とヨガの関係..... 292
Malasana..... 295
【コラム】マラーサナのエラー動作から読み解く..... 300
Ustrasana..... 303
Shashankasana..... 310
Eka pada Rajakapotasana..... 315
Dandasana..... 320
Janu Sirsasana..... 325
Paschimottanasana..... 330
【コラム】神経張力の見分け方..... 335
Navasana..... 337
Upavista Konasana..... 342
【コラム】開脚の科学..... 347
Gomukhasana..... 349
【コラム】ゴームカーサナはなぜ肩障害を招きやすいのか..... 354
Ardha Matsyendrasana..... 356
【コラム】アーサナは右から？左から？..... 361
Marichyasana..... 362
【コラム】ヨガで起こりやすい肩障害..... 367
Hanumanasana..... 369
【コラム】神経スライダーとは何か？..... 375
Purvottanasana..... 377
【コラム】ヨガで多い手首の怪我とその背景..... 382
Setubandhasana..... 383
Matsyasana..... 388
【コラム】ハタヨーガ・プラディーピカーのアーサナ..... 393
Salamba Sarvangasana..... 395
Halasana..... 400
Jathara Parivartanasana..... 405
Surya Namaskar A..... 410
Surya Namaskar B..... 413
Chandra Namaskara..... 415

瞑想..... 419

瞑想の概要..... 419
【コラム】瞑想と DMN..... 421
【コラム】瞑想と脳科学..... 423
【コラム】どの瞑想が一番いいの？..... 425
マインドフルネス瞑想..... 427
マインドフルネスプラクティス..... 429
四念処経　サティパッターナスッタ..... 431
慈悲の瞑想　メッタ瞑想..... 432
アーナパーナサティスッタ..... 433
ヨガニドラ..... 434
プラーナニドラスクリプト..... 437
【コラム】ヨガニドラーの歴史..... 438
瞑想の練習を持続させるためのヒント..... 440

PRANAYAMA・MANTRA・MUDRA..... 442

ヨガの身体観..... 442
ナーディ Nadi..... 443
プラーナヤーマ　Pranayama..... 444
ヨガの経典にみるプラーナの概念..... 447
プラーナヤーマシークエンス..... 448
シャトカルマ shatkarma..... 450
ムドラー　Mudra..... 451
バンダ Bandha..... 452
マントラ Mantra..... 453
【コラム】現代インドにおけるマントラ..... 455
【コラム】マントラの多様性とインド精神文化.. 456

チャクラ CHAKRA 457

チャクラと身体、アーサナ **461**

おわりに 463

Asana一覧

Savasana
屍のポーズ
Corpse Pose



Apanasana
ガス抜きのポーズ
Wind-Relieving Pose



Balasana
子供のポーズ/礼拝のポーズ
Child Pose



Marjarasana (bitilasana)
猫のポーズ
Cat Pose



bidalasana
牛のポーズ
Cow Pose



Sukhasana
安楽座
Easy Pose



Tadasana
山のポーズ
Moutain pPose



Urdhva Hastasana
上向きの礼拝のポーズ
Upward Salute



Vrksasana
木のポーズ
Tree Pose



Hasta Padangusthasana
ハスタパダングシュターサナ
Extended hand to big toe Pose



Ardha Chandrasana
半月のポーズ
Half Moon Pose



Utkatasana
椅子のポーズ
Chair Pose



Parivritta Utkatasana
捻った椅子のポーズ
Revolved Chair Pose



Garudasana
鷲のポーズ
Eagle Pose



Uttanasana
深い前屈のポーズ
Standing Forward Bend



Ardha Uttanasana
半分の立位前屈
Standing Half Forward Bend



Kumbakasana
板のポーズ
Plank Pose



Chaturangadandasana
四本杖のポーズ
Four Limbed Staff Pose



Bhujangasana
コブラのポーズ
Cobra Pose



Urdhva Mukha Svanasana
上向きの顔の犬のポーズ
Upward Facing Dog Pose



Asana一覧

Salabhasana
バッタのポーズ
Locust pose



Dhanurasana
弓のポーズ
Bow pose



Adho Mukha Svanasana
下向きの顔の犬のポーズ
Downward Facing Dog



Prasarita Padottanasana
両足を伸ばすポーズ
Pyramid Pose



Virabhadrasana Ⅰ
戦士のポーズⅠ
Warrior1



Anjyaneyasana/
三日月のポーズ/ローランジ
Crescent Moon Pose
/Low lunge



Virabhadrasana Ⅱ
戦士のポーズⅡ
Warrior2



Virabhadrasana Ⅲ
戦士のポーズⅢ
Warrior3



Parsvottanasana
パールシュヴォッターナーサナ
Single Leg Foward Bend



Uttita Parsvakonasana
体側角を伸ばすポーズ
Extended Side Angle Pose



Parivritta Uttita
Parsvakonasana
捻った体側角を伸ばすポーズ
Revolved Extended Side
Angle Pose



Trikonasana
三角のポーズ
Triangle Pose



Parivritta Trikonasana
捻った三角のポーズ
Revolved Triangle Pose



Viparita Virabhadrasana
逆向きの戦士のポーズ
Reverse warrior



Parighasana
門のポーズ
Gate Pose



Malasana
花輪のポーズ
Garland pose/yoga squat



Ustrasana
らくだのポーズ
Camel Pose



Shashankasana
うさぎのポーズ
Hare Pose



Ekapada　Rajakapotasana
鳩王のポーズ
King Pigeon Pose



Dandasana
杖のポーズ
Staff Pose



Asana一覧

Janu Sirsasana
座位片足前屈
Head-To-Knee Pose



Paschimottanasana
西側を強く伸ばすポーズ
Seated Forward bend



Navasana
舟のポーズ Boat Pose



Upavista Konasana
座位開脚前屈
Wide angle seated forward bend



Gomukhasana
牛の顔のポーズ
Cow Face Pose



Ardha Matsyendrasana 半分の魚王のポーズ／捻りのポーズ
Seated Twist Pose



Marichyasana
賢者マリーチのポーズ
Sage Marichi’s Pose



Hanumanasana
猿神のポーズ
Monky Pose



Ardha Hanumanasana
アルダハヌマーンアーサナ
Half Monky Pose



Purvottanasana
東側を伸ばすポーズ
East Strech Pose



Setu bandhasana
橋のポーズ
Brige Pose



Matsyasana
魚のポーズ
Fish Pose



Salamba Sarvangasana
支えのある肩立ち
Shoulder Stand



Halasana
鋤のポーズ
Plough Pose



Jathara parivartanasana
腹部の捻りのポーズ
Revolved Twist Pose



アーサナとは

アーサナとは

現代ヨガにおけるアーサナとはヨガのポーズのことである。

しかし、古代ヨガのアーサナは「座ること」であった。

本来アーサナとはサンスクリット語で「坐法」のこと。座って瞑想をして、解脱を目指す、そのためのヨガであったわけである。

アーサナの時代変遷

・ヨーガスートラのアーサナ

４世紀ごろ完成したと言われている古典的なヨガの経典であるヨーガスートラにおいて、アーサナは

「坐り方は、安定した、快適なものでなければならない。」（２－４６）とされ、

「安定した、快適な坐り方に成功するには、緊張をゆるめ、心を無辺なものへ合一させなければならない。」（２―４７）

「その時、行者はもはや、寒熱、苦楽、善悪、遅速等の相対観に悩まされることがない。」（２－４８）

と説明されている。

これは先に説明したように「解脱を目指すためのヨガ」であり、現在においてはアーサナはヨガのポーズの意味で使われており、ヨーガスートラでのアーサナとは全く別のものとなっている。

・ハタプラディーピカーのアーサナ

また、１５世紀ころのハタヨガの経典であるハタプラディーピカーでは、

「アーサナはハタヨーガの第一部門であるので、最初に説くことにする。心身の強度と無病、手足の軽快などを得るためには、アーサナを行うがよい。」（１－１７）

と説明されており、現代のアーサナに通じるものがある。

しかし、ハタヨガプラディーピカーにおいても、座位を中心とした１５種類のアーサナであり、現代のヨガのような多様な立位ポーズは紹介されてない。

・現代ヨガのアーサナ

現在ヨガのアーサナ（特に立位）において、ヨーガスートラの求める「安定した、快適なもの」である必要はなく、全く別の注意が必要になってくる。

例えば、柔軟性や捻る深さを追求することや、難しいポーズを求めて練習するより、安全性を第一に、動作の正確性や身体への作用を考えることが重要である。

そして、アーサナをおこないながら、身体だけに意識を向けるのでなく、自分の呼吸や、自分の感情、気持ちに意識を向けていくことが現代のヨガだといえる。

それは解脱を求めるものではないが、自分を観察する、自分への気づきなどの面からヨガ的であると言えるし、現代のヨガにとっても意識にフォーカスするということは大事なことである。

漫然とアーサナを繰り返すのでなく、特定の意図を持ってアーサナ練習に取り組むことも大切である。

ヨガアーサナの体位分類

アーサナの体位分類（Asana family）

ヨガアーサナは、姿勢の特徴と身体の使い方によって体位分類（アーサナファミリー）に分けられる。主な分類には、立位、坐位、前屈、後屈、側屈、ねじり、バランス、逆転、腕支持（アームバランス）、リラックス系のアーサナなどがある。これらの分類は、ポーズの目的・作用・必要な身体操作を理解し、指導や練習を体系的に行うための基礎となる。一つのアーサナが複数のファミリーに属していることもある。

シークエンスを組む際は、このAsana Familyを全てバランスよく配列することが望ましい。

・立位（立位／Standing position）

主なアーサナ：タダーサナ、ウッタナーサナ、ヴィーラバドラアーサナⅠ・Ⅱなど。

・坐位（坐位／Seated position）

主なアーサナ：ダンダーサナ、スカーサナ、バッダコーナーサナ、パドマーサナなど。

・仰向け（仰臥位／Supine position）

主なアーサナ：シャヴァーサナ、シュプタバッダコーナーサナ、スプタパーダングシュターサナなど。

・うつ伏せ（腹臥位／Prone position）

主なアーサナ：ブジャンガーサナ、シャラバーサナ、ダヌラーサナなど。

・側臥（側臥位／Side-lying position）

主なアーサナ：アナンタアーサナ、ヴィシュヌアーサナなど。

・四つ這い（四足位／All-fours position）

主なアーサナ：マルジャーリャーサナ、チャトゥランガ・ダンダーサナ、アドームカシュヴァナーサナなど。

・膝立ち（膝立位／Kneeling position）

主なアーサナ：ウシュトラーサナ、ヴィラーサナ、パリガーサナなど。

・逆転（逆転位／Inverted position）

主なアーサナ：シールシャーサナ、サルヴァーンガーサナ、ヴィパリータカラニなど。

・バランス（平衡位／Balancing position）

主なアーサナ：ヴリクシャーサナ、アルダチャンドラーサナ、バカーサナなど。

・前屈（屈曲位／Forward bend position）

主なアーサナ：パスチモッターナーサナ、ウッタナーサナ、ジャーヌシールシャーサナなど。

・後屈（伸展位／Backbend position）

主なアーサナ：ブジャンガーサナ、ウルドヴァダヌラーサナ、シャラバーサナなど。

・回旋（回旋位／Twist position）

主なアーサナ：マリーチアーサナⅢ、パリヴリッタトリコナーサナ、アルダマツェーンドラーサナなど。

・側屈（側屈位／Lateral flexion position）

主なアーサナ：パールシュヴァコーナーサナ、アルダチャンドラーサナ、パールシュヴォッターナーサナなど。

アーサナの名称について

ヨガのポーズ名（アーサナ）は、サンスクリット語で構成された複合語であり、形・動作・方向・神名・象徴などを組み合わせてポーズの性質を表している。末尾の Asana（アーサナ）は「座る」「安定した姿勢」を意味し、すべてのポーズ名の語尾に付く。したがって「Utthita Trikonasana」は、「Utthita＝伸ばされた」「Tri＝三」「Kona＝角」「Asana＝姿勢」で、直訳すれば「伸ばされた三角のポーズ」となる。このように語源を理解することで、単なる名称ではなく動作の意図やエネルギーの方向を感じ取ることができる。以下に、主要な語根をカテゴリー別に整理する。

方向・状態を表す語

Adho（アド）/Downward/下向きの
Urdhva（ウールドヴァ）/Upward/上向きの
Utthita（ウッティタ）/Extended/伸ばされた、拡張した
Parivṛtta（パリヴリッタ）/Revolved/ねじった、回転した
Supta（スプタ）/Reclining/仰向けになった、寝た
Upavista（ウパヴィシュタ）/Seated/座った
Baddha（バッダ）/Bound/縛られた、結ばれた
Salamba（サーランバ）/Supported/支えのある
Niralamba（ニラーランバ）/Unsupported/支えのない
Viparita（ヴィパリータ）/Inverted/逆転した、反対の
Purva（プールヴァ）/East/東・身体の前面
Pascima（パスチマ）/West/西・身体の背面

数を表す語

Eka（エーカ）/One/一つの
Dvi（ドゥヴィ）/Two/二つの
Tri（トゥリ）/Three/三つの
Catur（チャトゥル）/Four/四つの
Pañca（パンチャ）/Five/五つの
Ṣaṭ（シャット）/Six/六つの
Sapta（サプタ）/Seven/七つの
Aṣṭa（アシュタ）/Eight/八つの

身体部位

Pada（パーダ）/Foot or Leg/足・脚
Hasta（ハスタ）/Hand/手
Aṅguṣṭha（アングシュタ）/Big Toe/親指
Sirsa（シールシャ）/Head/頭
Janu（ジャーヌ）/Knee/膝
Mukha（ムカ）/Face/顔
Anga（アンガ）/Limb/四肢・身体の一部
Bhuja（ブジャ）/Arm/腕
Karna（カルナ）/Ear/耳
Jathara（ジャタラ）/Abdomen/腹部

動物・生物

Svana（シュヴァーナ）/Dog/犬
Bhujanga（ブジャンガ）/Cobra/蛇・コブラ
Matsya（マツヤ）/Fish/魚
Garuda（ガルーダ）/Eagle/鷲（神鳥）
Kapota（カポータ）/Pigeon/鳩
Ustra（ウシュトラ）/Camel/ラクダ
Salabha（シャラバ）/Locust/バッタ
Baka（バカ）/Crane/鶴
Kaka（カーカ）/Crow/カラス
Simha（シンハ）/Lion/ライオン

神話・聖者・象徴的存在

Virabhadra（ヴィーラバドラ）/Warrior/英雄ヴィーラバドラ
Hanuman（ハヌマーン）/Monkey God/猿神ハヌマーン
Marici（マリーチ）/Sage Marichi/聖者マリーチ
Matsyendra（マッツェーンドラ）/Lord of the

Fishes/賢者マッツェーンドラ
Koundinya（カウンディニヤ）/Sage Koundinya/聖者カウンディニヤ
Bharadvaja（バラドヴァージャ）/Sage Bharadvaja/賢者バラドヴァージャ
Vasiṣtha（ヴァシシュタ）/Sage Vasishtha/聖者ヴァシシュタ
Visnu（ヴィシュヌ）/Lord Vishnu/神ヴィシュヌ

物体・形状・自然

Tada（ターダ）/Mountain/山
Kona（コーナ）/Angle/角度
Nava（ナーヴァ）/Boat/舟
Dhanu（ダヌ）/Bow/弓
Setu（セートゥ）/Bridge/橋
Candra（チャンドラ）/Moon/月
Hala（ハラ）/Plow/鋤（すき）
Daṇḍa（ダンダ）/Staff/棒・杖
Sava（シャヴァ）/Corpse/屍
Sukha（スカ）/Ease/安楽・快適
Vrksa（ヴリクシャ）/Tree/木
Mala（マーラー）/Garland/花輪・数珠

組み合わせ例

Adho Mukha Svanasana（下向きの犬のポーズ）
Adho（下向き）＋Mukha（顔）＋Svana（犬）＋Asana（姿勢）＝Downward-Facing Dog
UtthitaTrikonasana（三角のポーズ）
Utthita（伸ばした）＋Tri（三）＋Kona（角）＋Asana（姿勢）＝Extended Triangle Pose
Supta Baddha Konasana（仰向け合せきのポーズ）
Supta（仰向け）＋Baddha（縛った）＋Kona（角）＋Asana（姿勢）＝Reclined Bound Angle Pose

-

このように、アーサナ名は単なる呼称ではなく、身体の方向・精神の象徴・神話の物語を一体化させた言語構造である。サンスクリット語の語義を理解することは、ポーズを「形」ではなく「意味」として体得する第一歩であり、ヨガ哲学の学びと実践を結ぶ架け橋となる。

アーサナの歴史的変遷

アーサナの歴史

アーサナ（asana）とは、現代においては一般に「ヨガのポーズ」を指す言葉として理解されている。しかし、その意味と役割は歴史を通して大きく変化している。アーサナは、ヨーガという広い思想的実践体系の中で、時代の価値観・宗教観・身体への視点の変化に応じて形や目的を変えてきた。したがって、現代のアーサナを適切に理解するためには、古代から現代に至る変遷をおさえておくことが重要である。

語源と最初期の意味

アーサナの語源はサンスクリット語の「 as（定まって座る）」であり、本来は「坐法」、つまり坐っている姿勢そのものを意味していた。

この段階では、アーサナは体操でもポーズでもなく、瞑想のために心身を静止させるための姿勢の安定が焦点であった。

古代のヨーガの目的は「心の作用の止滅（心の波立ちを静めること）」による解脱であり、身体は心を整えるための器であった。したがって、姿勢は動きを伴うものではなく、「動きをやめて、静止し続けられる姿勢」である必要があった。

これを最も明瞭に示すのが、紀元４世紀頃に編纂されたヨーガ理論の基礎文献『ヨーガスートラ』である。

『ヨーガスートラ』におけるアーサナ：静寂と安定の坐法

『ヨーガスートラ』では、アーサナは以下のように定義される。

「坐り方は、安定した、快適なものでなければならない。」（2-46）

ここでいう「安定（Sthira）」とは、外界の揺らぎに動じないこと、

「快適（Sukha）」とは、力みがなく、自然な呼吸と精神的ゆとりが保たれていることである。

「努力が止み、無限とひとつになったとき、アーサナは完成される。」（２－４７）

これは、筋力や柔軟性による身体的完成ではなく、力みや自己意図がほどけ、自然な存在状態そのものにとどまることを意味する。

「その時、苦楽や寒熱などの二元性に悩まされることがなくなる。」（２－４８）

ここで明確に示されているように、アーサナは当初、瞑想のために坐り続ける能力という心理的静止状態を支えるための身体技法であった。

つまり、アーサナ＝ポーズではなく、アーサナ＝精神修行のための坐法であった。

中世：身体操作の修行体系としてのアーサナ

１１～１５世紀頃になると、ヨーガはハタ・ヨーガとして新たな展開を迎える。

この時期、ヨーガは単なる瞑想技法ではなく、身体を積極的に変容させる訓練体系として発達した。

『ハタヨーガ・プラディーピカー』には次のように記されている。

「アーサナはハタ・ヨーガの第一の段階である。アーサナを実践すれば、無病、強健、手足の軽快さを得ることができる。」（1―17）

ここでの目的は明確に身体に向けられている。

アーサナは、内的な修行状態を準備するために身体を強くし、整えるための訓練法となったのである。

ただし、この段階でもアーサナはまだ多様ではない。文献に書かれたアーサナは約１５～３０種であり、座位が中心である。

そして、この時期に重要な転換が起こる。

アーサナは「静的な坐法」から、「身体そのものに変容を起こす技法」へと進化した。

以下の点が象徴的である。

・呼吸法（プラーナーヤーマ）

・内圧（バンダ）

・エネルギー制御（ムドラー）
これらがアーサナと結びつき、
身体・呼吸・エネルギー・感覚が一体となった修行体系が成立したのである。

近代の変容：立位アーサナの創出と体系化

１9～２０世紀に入ると、インドは植民地統治や社会変革の影響を受け、自国文化の再定義が進む。
ヨーガは「インドの精神文化の象徴」として再評価され、教育制度や身体訓練文化と結びつきながら新しい形に再編された。
この中で、生まれてきたのが、立位アーサナの体系化である。
現代のヨガクラスで中心となる多くの立位ポーズは、実は古代にも中世にも中心的ではなかった。
太陽礼拝、ヴィーラバドラーサナのポーズ、三角のポーズ、バランス系アーサナなどは、近代以降の創出・整備によって確立したものである。

現代アーサナ確立の背景

・学校体育・体操法の導入
・武道・身体鍛錬文化との交流
・国民の身体強化をめざした社会的要請
・宗教色を薄め、誰でも実践可能な健康法として普及させる必要
など、この時期、アーサナの目的は「身体の健康と機能向上」へ大きく比重が移った。
同時に、アーサナは日常的に行う「訓練」へと変わった。
つまり、アーサナは「修行」から「練習（Practice）」へと性格を変えたのである。

現代アーサナ：フィットネス・セラピー・マインドフルネスの統合へ

現代では、ヨガは宗教的実践から切り離され、健康法、セルフメンテナンス、メンタルケアとして広く行われている。
しかし、ここで重要なのは、アーサナが本来持っていた「内面を観察する」という核心が、現代においても必要不可欠であるという点である。
現代のヨガクラスにおけるアーサナの重要な視点は以下である。
・安全性を最優先とする
・柔軟性や深さを価値としない。
・形ではなくプロセスに意識を向ける
・呼吸・感覚・心の動きへの気づきを育てる
・アーサナは「身体を通して心を見る技法」。
・今日の身体と心の状態を理解するために行う。
現代において、アーサナは「自己理解のための身体実践」と言える。

総括

アーサナは、歴史を通して次のように変化してきた。
古代：解脱のための坐法（静止と内観）
中世：身体変容とエネルギー制御のための技法
近代：健康・身体能力向上のための訓練体系
現代：心身の調和と気づきのための実践
そして、２０年後は今のアーサナとは別のアーサナになっている可能性も低くはない。
ヨガや文化は生き物であり、私たちはその部分を構成している。私たちが将来のヨガを作っているのである。

アーサナの基本

アーサナの本質

アーサナは、単なるポーズの「形」をつくる技ではない。形・呼吸・目線・意識・心理状態・身体の配置など、複数の要素が統合されて初めて成り立つ総合的な実践である。アーサナを外側の写真のように再現する行為と考えると、骨格差や柔軟性の個人差に合わず、怪我や誤学習の原因となる。ヨガにおける形は目的を達成する「手段」であり、それ自体が目的ではない。

個別性と「目的」の原則

現代アライメント系で最も重視される考え方は、「アーサナを個人に合わせるのでなく、個人にアーサナを合わせる」である。同じ三角のポーズでも、ある人には体側伸張、別の人には股関節屈曲の学習、別の人には呼吸の安定化が目的となる。そのため、手足の位置・角度・重心・可動域は一人ひとり違ってよい。アーサナの正解とは、外見の統一ではなく、目的が達成され、かつ安全で快適であることである。

呼吸の役割

呼吸はアーサナの質を決定づける中心的な要素である。ウジャイ呼吸は呼吸音を手がかりに自分の状態を把握しやすく、自律神経を整え、集中力を高める助けとなる。

基本リズムとして一般的には「4秒吸う・４秒吐く」が推奨されているが、個人差が大きいため参考程度とし、息が詰まるほどの力みは練習の目的を損なう。

呼吸が乱れない範囲＝その人にとって適切な負荷という指標になるため、アーサナの安全性のバロメーターにもなる。

目線の重要性

視線は身体の安定に直接影響する。視線が揺れると、それに応じて体幹が反射的に揺れるため、立位アーサナでは一点を見つめることが安定につながる。また、目線の固定は精神的な落ち着きをもたらし、集中状態をより深めてくれる。視線は単なる見る方向ではなく、心身の安定をつくる技法である。

プロップスと軽減法の役割

プロップスや軽減法は、弱さを補うための道具ではなく、アーサナを正しく理解し、安全に目的を達成するための教育ツールである。無理に形を追うよりも、軽減して正しく方向性を学ぶ方が効果が高い。「迷ったら軽減する」という態度は、怪我予防と正確な運動学習の両方に有効である。

アーサナの本質的な目的

アーサナとは、身体の状態を観察しながら、目的に応じて最適な位置へ再配置するプロセスである。

形の再現ではなく、意図に基づいて身体を整え直す知的な作業であり、呼吸・感覚・視線を統合して心身を調和させることが中心である。これが現代アライメント系におけるアーサナの基本であり、最も安全で効果的な姿勢づくりである。

アーサナの動きの基本

「動き」＋「静止」がアーサナ

アーサナは静止したポーズだけで完結するものではなく、ポーズに入る動き・抜ける動き・保持中の微細調整を含む総合的なムーブメントである。静止形だけを整えても、動作原理が誤っていれば怪我のリスクが高まる。したがって「形」ではなく「動きの質」を学ぶことが不可欠である。

腰を過剰に使わない

ヨガのアーサナの中には、強い後屈や回旋を求められるものもある。腰椎は前後屈には強いが、回旋・側屈にはきわめて弱い構造を持つ。そのため、前屈・後屈・ねじりで腰を主役にしてしまうと、椎間関節・椎間板に過剰な剪断力がかかり、腰痛の原因となる。

動作の主役は胸椎と股関節であり、腰はあくまで安定の軸として働くことが安全の基本原則となる。

トランジションを丁寧に行う

ポーズ間の移行動作（トランジション）はアーサナの一部であり、雑に行うと反動や勢いで関節を痛めることがある。呼吸に合わせてゆっくりと重心を移動し、骨盤・胸郭・脚の向きを丁寧に整えることで、アーサナの質が大幅に向上する。移行は見えないアーサナである。

足幅の基準とその理由

立位アーサナの多くでは、横の足幅は腰幅が標準となる。

理由は以下の通り

・腰幅は骨盤の中間位を保ちやすい

・骨盤と股関節のねじれが最小限になる

・左右差が出にくく安定感が高い

・バランスをとりやすい

戦士シリーズでも足幅を広げすぎると代償動作が生じやすいため、腰幅を基準に調整する。

不要なねじれを避ける

アーサナによる怪我の多くは「不要なねじれ」による。

例：

・ランジで膝が内側に入る

・立位で股関節が過外旋する

・ツイストで腰椎がねじれる

など、ねじれの管理がアーサナの安全性を決める。

軸伸長（軸伸展・エロンゲーション）の力を使う

脊柱を上方と下方に引き離すように伸ばす「軸伸長」は、アーサナを安全にするための基盤である。軸が伸びると、

・関節の圧迫が減る

・呼吸が深まる

・代償動作が減る

・体幹の安定が自然に高まる

姿勢を整える最も重要な原則の一つである。

呼吸と動作の連動

動きと呼吸が一致すると、力みが減り、動作が滑らかになる。

立位アーサナでは胸部呼吸が扱いやすく、軸伸長を保ちやすい。呼吸の乱れは、過剰な負荷のサインの一つであり、動きの適正強度を判断する基準になる。

力の入れどころ・抜きどころを理解する

アーサナは「全身の最大筋力で構える姿勢」ではない。必要な筋を必要なだけ働かせ、不要な緊張を手放すことで、安定で洗練されたものとなる。

例：

・三角のポーズ：脚で安定し、軸を保ちながら上半身は伸ばす。

・プランク：体幹を働かせ、肩はすくめない

この力の差をつける技術がいわゆるアーサナの完成度を高める。

【コラム】アーサナは形ではなく目的から考える

アーサナは形ではない

アーサナは現代では「ヨガのポーズ」を指すものとして受け止められている。しかし、アーサナは本来、目的を達成するための手段であり、形自体が目的であったわけではない。

アーサナはその時代の思想・身体観・修行観に応じて姿を変えてきた。したがって、現代におけるアーサナの指導においても「形」ではなく「目的」から考える視点が不可欠である。

決まったポーズの形に近づけるのでなく、その目的にあった形で行うことが大切である。

現代ヨガのアーサナは形を追求するものではなく、「目的に応じて形を選び直す技術」である。

なぜ「形を揃えるヨガ」が生まれたのか

伝統的なヨガの多くは、アーサナの形が定まっている。アシュタンガ、アイアンガー、シヴァナンダなどに代表される流派では、「型を守ること」自体が修行であるとされてきた。これは、ヨガが本来「精神鍛錬」「自己制御」「エゴの浄化」を目的としていた歴史的背景による。

形に自分を合わせることは、自己の癖を手放す訓練であり、身体を通して心を整えるための行であったのである。

したがって、ヨガの伝統的文脈において形を揃えることは決して誤りではない。

ただし、それは「修行としてのヨガ」を前提とする価値観であり、現代におけるヨガの目的は、当時とは大きく異なる。

現代の多くのヨガレッスンへの参加者は、

・肩こりや腰痛の改善

・ストレス緩和

・呼吸の質の向上

・自律神経の安定

・自分の身体や感情を理解すること

など、心身のケアを目的としてヨガを求めている。

したがって、現代において「形を揃えること」を優先することは、必ずしも利用者の利益に沿うとは限らない。

現代的なヨガでは「目的を先に置く」考え方が重要視されている

近年のヨガは、解剖学・運動学・呼吸生理・神経科学・筋膜研究・トレーニング科学など、身体に関する学問分野との統合が進んでいる。この中で次第に共有されつつあるのは、

・アーサナは、身体機能と自己認識を育てるための手段である

という考え方である。

たとえばヴィーラバドラーサナのポーズⅠの場合、目的に応じて形は変わる。

・体幹の安定が目的→骨盤底筋と横隔膜を平行に置き、腹圧を適切に保つ。

・胸郭を開放したい→胸椎の伸展。腕を後ろで組む、または横へ広げる。

・下半身の強化が目的→上体を４５度前傾して殿筋・ハムストリングスを使う

場合によっては、もはや「ヴィーラバドラーサナⅠの原型」ではないかもしれない。

しかし、目的に対しては正しい実践である。

形ではなく、意図と作用が重要なのである。

ここに、現代のアーサナ理解の本質がある。

アーサナは身体と心を理解するための入り口

これからインストラクターを目指すのであれば、「正しい形を教える」指導者ではなく、「正しい目的と気づきを導く指導者」を目指すべきである。

アーサナの心掛け

今この瞬間に意識を向ける

アーサナを実践するとき、まず大切にしたいのは「今、この瞬間」に意識を置く姿勢である。ポーズが上手に見えるか、他の人と同じ形かという外側の要素に意識が向くと、知らないうちに無理をしたり、身体感覚から離れてしまう。

ヨガは比較や競争から離れ、自分の呼吸と身体に静かに注意を向ける時間である。周囲の状況ではなく、自分の内側を観察することこそが、アーサナを安全で深い学びへと導く。

呼吸を最優先する

呼吸はアーサナ中の安全のバロメーターであり、心身の状態を示す明確な指標である。

もし呼吸が浅くなる、止まる、速くなる、胸や喉が固くなるなどの兆候があれば、それは身体が緊張しすぎているサインである。無理して形を完成させる必要はなく、一段階強度を下げることで呼吸は戻る。

呼吸を大切にできる人は、自分を適切に守りながら成長していける人である。

身体の感覚を丁寧に観察する

アーサナ中は、関節や筋肉がどのように感じているかを細やかに観察する。

力が必要なところとそうでないところを見極め、余計な力みがある場合はすぐに緩める。痛みを感じるときは、方向が間違っている、荷重が過剰である、呼吸が伴っていない、などの可能性が高い。

身体の声を丁寧に聞き、必要があれば勇気を持ってポーズを引き戻すことも立派な選択である。

全身の隅々まで意識を行き渡らせる

ヨガは細部への意識を磨く実践である。頭頂、眉間、肩甲骨、肋骨、骨盤、坐骨、膝、足裏、足指などに意識をゆっくり巡らせることで、全身のつながりが理解しやすくなる。特に指先や踵など末端に意識が届くことで、身体全体の伸びや方向性が安定する。こうした細部への気づきは、ヨガの上達だけでなく、日常の姿勢改善にも大きく影響する。

目的志向でアーサナを選ぶ

アーサナにはそれぞれ意図と目的がある。

体側を伸ばす、股関節の動きを学ぶ、体幹の安定性を高める、呼吸を深めるなど、何を得たいのかを明確にすることで、ポーズの方向性がはっきりし、練習の質が高まる。

目的を持たずに形だけを真似ると、軌道がズレたり、負荷が偏りやすい。明確な目的はヨガを「形の練習」から「学習のプロセス」へと変えてくれる。

完璧さより感覚を重視する

アーサナは見た目の完成度を求めるものではない。ヨガで大切なのは、「そのポーズの中でどう感じているか」である。呼吸が深く続いているか、身体の安定が保たれているか、心が落ち着いているかを何度も確認する。

鏡に写る自分の姿ではなく、身体の内側を観察する姿勢が、アーサナをより安全で効果的なものにする。

比べない・責めない・できない自分を認める

隣の人やSNSの画像と同じ形になる必要はない。骨格・柔軟性・経験・体調が異なれば、できるポーズも異なるのが自然である。

「できない自分」を否定するのではなく、「今の状態の自分」をそのまま受け入れることがヨガの成熟である。

安全性を優先し、時間をかけて深める

難しいポーズに挑戦することが成長ではない。迷

ったら軽減法やプロップスを使い、安全を第一に考えるべきである。ヨガの練習に締め切りはなく、一生を通して深めていくものである。焦らず、丁寧に、今日できる範囲を積み重ねる姿勢こそが、最終的にもっとも深い練習へとつながる。

アーサナ練習で留意すべきこと

呼吸と動作をできるだけ一致させる

アーサナの実践では、呼吸と動きが密接に関わる。吸うときに胸郭が広がる方向、吐くときに身体が自然に安定する方向を感じながら動くことで、反動や勢いを使わない安全なアーサナが可能になる。呼吸と動きが完全に一致しなくてもよいが、「呼吸が先、動きが後」の意識を持つことで、動作が丁寧になり怪我を防ぎやすくなる。

脊柱の軸伸長と中立性を保つ

すべてのアーサナに共通する基盤が、脊柱の「軸伸長」と「中立性」である。背骨を上下に引き伸ばす意識は、関節の圧迫を減らし、呼吸を深め、安定性を高める。前屈、後屈、ねじりであっても、腰だけを折り曲げるのではなく、脊柱全体の連動を意識することで、ポーズが軽く、怪我のリスクも大幅に減る。

分離と協同を見極める

アーサナでは「分離（アイソレーション）」と「協同（コーディネーション）」の両方が必要である。動くべき関節だけを動かし、ほかの関節は安定させる能力は、代償動作を防ぐうえで不可欠である。一方、股関節→骨盤→脊柱→上肢へと力が流れる協同を理解することで、アーサナ全体が滑らかにつながる。両者をバランスよく使うことが、機能的なアーサナにつながる。

深さより正確性を優先する

アーサナは深く入ればよいわけではない。方向性が正しくない状態でポーズを深めると、関節に不自然な力がかかり、怪我を招きやすい。ブロック、ベルト、壁などを使い、浅くても正確に動く方が効果は高い。正確な軌道ができてから深さを加えることが、安全で最も効率的な練習方法である。

身体のつながり（キネティックチェーン）を理解する

ヨガは特定の筋肉を鍛える運動ではなく、身体全体を連動させる動きである。例えば足裏で床を押す力が脚→骨盤→体幹→腕へと伝わる流れを感じることで、アーサナは安定し、余計な緊張も減る。「力の方向性」を意識すると、動きの目的が明確になり、ポーズの質が大きく変わる。

末端まで意識を届ける

頭頂、指先、踵など身体の末端は、アーサナの方向性を決定づけるポイントである。末端に意識を送ると軸が整い、体幹が安定し、姿勢が美しくなる。逆に末端が崩れると、動作の軌道がずれ、ポーズ全体が不安定になる。細部への意識がアライメントの精度を高める。

自分の姿勢を客観視する

鏡や動画で自分のアーサナを確認することは、内観だけでは気づけない癖を自覚する非常に有効な方法である。膝の向き、骨盤の位置、背骨の傾きなどをチェックし、次の練習に生かすことで精度が上がる。インストラクターを目指す人には特に重要なプロセスである。

【コラム】ヨガのポーズの効果について

「効果」と呼ばれるものの多くは推測に過ぎない

ヨガのアーサナについて語られるとき、「血行が良くなる」「自律神経が整う」「内臓機能が活性化する」といった説明が頻繁に用いられる。

たとえばダウンドッグでは「頭を下げることで脳への血流が増える」「疲労を回復させる」、アルダマツエンドラーサナのような腹部を捻るアーサナで「消化機能が向上する」「腰痛が改善する」「ウエストが細くなる」といった言説が多く見られる。

しかし、これらは経験的な印象や主観的感覚に基づいたものであり、科学的に実証された事実ではない。科学的に確実に言えるのは、アルダマツエンドラーサナを例にすれば「胸椎が回旋する」「胸部筋肉が伸張される」「腹部の筋肉群が活動する」といったアーサナが生体構造上どのような運動を生じるかという事実のみである。

構造的に説明できる範囲

ダウンドッグの場合、股関節は屈曲し、大腿四頭筋の活動で膝関節は伸展し、ハムストリングスが伸張する。

これらは解剖学的に観察可能な運動であり、客観的事実であり、「ダウンドッグではハムストリングスがストレッチされている」とは言える。しかし、そこから「ハムストリングスの柔軟性が向上する」とは言えない。

さらに「血流が改善する」「副交感神経が優位になる」といったことに関してはと起こりうる可能性にすぎず、因果関係を示す信頼できる科学的データは存在しない。

生理学的効果の限界

血流、リンパ流、自律神経活動、ホルモン分泌などの生理的指標は、個人差が非常に大きく、単一のアーサナと特定の生理反応を一対一で結びつけることはほぼ不可能である。

アーサナをすれば、何かしら身体に変化は観察されるが、それが恒常的な「効果」と言えるかどうかは別問題である。

また、身体感覚として「温かく感じる」「落ち着く」といった主観的な体験は確かに存在するが、それを科学的証拠と混同してはならない。

効果があるとはどういうことか？

何かしらの目的により、ヨガのアーサナを効果のあるものに見せたい、という人や団体は一定数存在する。

確かに、腹部を捻じることで、一定の効果を感じることもあるが、その反面、悪化することもある。

腹部を捻ることで、腰痛が改善する人もいれば、悪化する人も多いのである。

逆転のポーズをすることで、体調が良くなる人もいれば悪くなる人もいる。良くなる人がいるから、効果あると主張するのは、かなり危ない主張だと言えるし、インストラクターとしては客観的に判断しなければならない。

解剖学や生理学を学ぶ理由

私たちは誰かが言っていることが正しいかどうかを判断する知識を身につけ、間違って情報を伝えないようにしなければならない。

人は自分にとって心地よい情報、信じたい情報だけを取り入れがちである。自分の考えと違う情報は、誤った情報として遮断することもある。

解剖学や生理学を学ぶ必要があるのは、分かっていることと、分かってないこと、誤っていることの分別をつけるためである。

ヨガは万能ではない

ヨガはあくまでもヨガでしかない。瞑想や哲学も含んだトータルな身体活動である。ヨガは治療ではなく、治療行為の補助でもない。症状がある場

合は、必ず医療機関の方針を優先すべきである。ヨガを正しく理解するためにも、アーサナの歴史や背景、解剖学的な知識を持っておくことは非常に大切である。

【コラム】アーサナができない５つの理由

怪我や痛み

怪我や痛みはNG。ストレッチの際に感じるような痛みであれば問題ないが、神経を圧迫するようなヒリヒリする痛みや骨が擦れるような痛み、我慢できない痛みはアーサナができない大きな原因となる。

骨格の問題

ヒトの骨格は筋肉の付着部、骨の長さ、形、関節の形状など、個人差による違いは小さくない。
骨格の問題は努力では解決できない。
自分の体格、骨格にあったアーサナを探すことが大切である。

正しいアーサナを知らない

正しいアーサナの定義はないが、解剖学的に怪我の可能性が低く、バイオメカニクス的に効率が良いことが一つの判断材料になる。
そういう意味で、自分にとって望ましいアーサナの形を知ることが第一歩になる。

できてないことに気づいていない、自分の姿勢がわかってない

そもそも自分の姿勢を客観的に見ることができてない場合も多い。
自分の姿勢がどうなっているか鏡や動画を撮影して確認してみることも必要である。

筋肉の柔軟性が不足している

ヨガのポーズによっては柔軟性を求められるものもある。ヨガのポーズに正解はないし、人それぞれであるが、人によって柔軟性が違うのは当たり前である。柔軟性がないことは悪いことではない場合も多い。必要な柔軟性かどうかを判断する必要がある。

筋力不足

一部のハンドスタンド系のアーサナでは筋力が必要になるが、高齢者や低体力者、傷病者など特別な場合を除き、通常の場合、ヨガにおいて「筋力不足が原因でアーサナができない」ということは少ない。
実際に筋力は不足しているわけでなく、うまく筋力を発揮できてないことがほとんどである。
アーサナの練習を通じて、そのアーサナに必要な筋出力を覚えることで、できないアーサナもできるようになる。これは筋力が増えたのでなく、力の使い方を覚えたのであり、ヨガのアーサナにおいてはほとんどが筋力不足ではない。

【コラム】アーサナの練習方法について

ゆっくり動くことの重要性

アーサナの練習でまず最も大切なのは、「ゆっくり、丁寧に動く」という姿勢である。

動作を急ぐと、身体は軌道を正確に把握できず、無意識の代償動作が入りやすくなる。スピードを落とすことで、呼吸と動作が一致し、身体の細かい反応や重心の変化、関節の角度、筋の緊張を感じ取りやすくなる。

急がない練習は、結果としてもっとも効率のよい学習につながる。

アーサナを分解して理解する

複雑なアーサナは、複数の動作と関節の協調で成り立っているため、完成形だけを繰り返すと身体が誤った軌道を学習しやすい。そこで重要になるのが「分解練習」である。

股関節だけを先に練習する、肩の動きだけを確認する、脊柱の軸伸長だけを意識するなど、要素ごとに切り分けて練習すると、動作の原理が身体の中で明確になる。

そして分解して習得した動きを、統合することでアーサナは安定する。

壁を使った練習の効果

壁は、ヨガ練習における最も便利で信頼できる「静かな先生」である。壁を利用すると、骨盤・脊柱・肩・頭の位置が視覚的・触覚的に確認しやすくなる。立位アーサナでは壁に背中を預けることで軸が整い、バランスポーズでは壁を補助にすることで必要な筋群に集中できる。

壁は正しい方向性を理解するための自動矯正ツールとして非常に効果的である。

鏡を使って姿勢を客観視する

鏡は、内観だけでは見抜きにくい癖を客観的に確認するためのツールである。

骨盤の傾きや左右差、膝の向き、肩の高さなど、細かいアライメントの乱れは自覚しにくいため、時々鏡を使うことで補正がスムーズになる。ただし鏡を見続ける必要はなく、定期的にチェックする程度がちょうどよい。

カメラ（動画）で全体の流れを確認する

動画撮影は現代ヨガ練習者にとって非常に重要な学習手段である。

鏡は瞬間的な姿しか映せないが、動画ならポーズへの入り方・保持中の癖・抜け方など、アーサナの「流れ全体」を確認できる。特にトランジションやバランスポーズでは、映像から自分の無意識の傾きやぐらつきが非常に明確にわかる。

上達したい人、特に指導者は積極的に動画を活用すべきである。

常に目的を確認しながら練習する

アーサナで最重要事項は「何を目的としてそのポーズをしているのか」という問いである。

体側を伸ばしたいのか、股関節を鍛えたいのか、胸郭を広げたいのか、呼吸を深めたいのか。目的が明確なら、手足の位置、強度、使用するプロップスが自動的に決まる。

目的を見失うと、形だけを追う練習になり、ヨガの本質から遠ざかる。

筋トレで「支える力」を底上げする

アーサナが安定しない原因の多くは、「力の使い方」にある。

特に必要なのは腹圧による体幹部の固定、軸の安定、末端部への意識である。

スクワットやデッドリフト、プランク、サイドプランクなどの筋トレを取り入れると、軸が劇的に安定し、アーサナの完成度が一気に上がる。

身体の使い方、力の発揮を学ぶことは柔軟性のコントロールにも直結するため、インストラクターこそ必須のトレーニングである。

試行錯誤する

「このアーサナはこの形。だからこの形に近づけるために練習する」のではない。

基礎的な動きを学習したあとは、自分で試行錯誤することは非常に大切である。

目的を達するためには、身体のどこをどう動かせば最も効果的か、それは解剖学的になぜか、どう言語化して、クラス参加者に伝えるか、結局はやってみなければ分からないし、そして、それが最も大切なことである。

柔軟性について

柔軟性とは？

柔軟性（flexibility）とは関節や筋骨格系がある可動範囲（Range of Motion：ROM）を動くことができる能力の総称である。

しかし、この「ROMを決めるもの」は単純ではない。多くの人は「筋肉が硬いから前屈ができない」「ストレッチすれば筋が伸びる」と直感的に考えるが、実際には筋肉だけが可動域の制限因子ではなく、神経系、結合組織、腱・靭帯、関節構造、痛みの閾値、心理的要因（fear-avoidance）まで複合的に影響する。

筋肉はどれくらい伸びるのか？

筋線維は構造上思っているほど伸びない。

筋線維そのものの伸張性はおよそ２０%以内に収まる（個人差あり）とされ、それを超えると損傷のリスクが急増する。ヨガで感じる「伸びている感覚」の多くは筋繊維の実伸張ではなく、

・筋膜（fascia）の滑走
・腱の張力
・神経張力
・痛覚受容器の反応
・脳が送り出す、ここまでが限界という防御的信号

であることが多い。

特にハムストリングスの伸び感は筋膜の張りと腱付着部の張力が大きく、筋腹自体が大きく伸びているケースは意外に少ない。

可動域は何によって決まるのか？

骨格構造は可動域を決める因子の最も大きな要因の一つである。

例えば、股関節の前屈・開脚可動域は、寛骨臼の角度、股関節の前捻角、大腿骨頭の形状、骨同士の衝突具合などに大きく依存する。

例：

寛骨臼が深い人→前屈しにくい

大腿骨頸部が太い人→開脚角度が出にくい

骨盤が長く前傾できる人→前屈が得意

この骨格要因だけで、生まれつきの柔軟性の上限がほぼ決まり、これらは個人の努力ではほとんど変えることができない。

ヨガで「誰でも同じポーズを目指す」のが危険なのはこのためである。

・筋肉と筋膜の伸張特性（構造的制限）

筋肉は前述の通り２０%ほどしか伸びないが、筋膜はより高い伸張性を持つ。

前屈で感じる伸びの多くは、

ハムストリングスを包む筋膜

大腿筋膜張筋～腸脛靭帯

仙結節靭帯

背筋膜

などの筋膜張力から来ている。

筋膜は水分含有量や温度、滑走性により伸張感が大きく変わるため、ウォームアップや呼吸で感覚が改善しやすいのも特徴である。

・神経張力（Neural Tension）

ヨガの柔軟性で最も誤解されている要因がこれである。

神経は筋のようには伸びず、滑走して位置調整する。滑走が妨げられると、坐骨神経を中心として、

膝裏がビリッ

太もも裏に電撃痛

前屈で足首の角度により痛みが変動

などの感覚が生じる。

神経はストレッチしても柔らかくならない。

kの場合はスライダー（後の章で解説）で滑走性を回復させることで、可動域を広げることができる可能性がある。

・腱・靭帯の張力

腱は筋肉ほど伸びず、痛覚受容器が多いため、ス

トレッチ時の鋭い痛みを感じやすい。
前屈で坐骨や膝裏の一点が痛い場合、腱付着部のストレスが原因であることが多い。
過度のストレッチは腱障害のリスクを上げるため、痛みを伴う前屈を繰り返すのは危険である。

・神経系の許容――伸張反射と脳の判断

柔軟性が改善する最大のメカニズムは脳の許容度（stretch tolerance）が変わることである。
科学的には「筋が柔らかくなった」のではなく、
伸びても危険ではない
痛みではない
ここまでなら大丈夫
と脳が判断し直したことで、同じ筋長でも可動域が増す。
ヨガで柔軟性が上がる大きな理由の一つはこの神経生理学的変化である。

・心理的要因と安心感

緊張・恐怖・不安は筋緊張を高め、神経張力を悪化させる。
逆に、
呼吸が深い
落ち着いた環境
安心できる指導
痛みなく動ける成功体験
があると柔軟性は急速に改善する。
柔軟性とは身体の問題であると同時に脳の問題でもある。
また上記の神経系の問題と心理的要因も密接に関わっている可能性もある。

ヨガにおける柔軟性の誤解

ヨガでは「柔らかい＝正しい」「深く入る＝上手い」という価値観が長年存在したが、これは科学的には間違っている。
柔軟性は個人の骨格と神経系により決まっており、必要以上の可動域はむしろ怪我のリスクになる。
多くのインストラクターが見落としがちな事実として、可動域が広い人ほど関節安定性が低いことがある。
特に股関節と腰椎は、柔軟性が高いほど不安定性（腰痛・FAI・坐骨神経症状）が起きやすい。

柔軟性を改善する最も効果的な方法

柔軟性向上の科学は「筋を伸ばせば伸びる」ではない。
実際にはいくつかの要因が組み合わさっている可能性がある。
例えば、
神経スライダーで神経張力を下げる
腹圧と体幹安定を高め、脳に安全信号を送る
股関節のヒップヒンジを習得し、代償動作を消す
筋膜の滑走性を改善するゆっくりした前屈・呼吸法
心理的に安心できる環境で練習する
これらを複合的に行うことで「安全で効率的な柔軟性」が獲得できる可能性がある。

まとめ

柔軟性とは、単に筋肉の問題ではなく、
・骨格（最も大きな要因）
・筋膜
・神経張力
・腱・靭帯
・神経系のストレッチ耐性
・心理的要因　など
という複数因子の総合結果である。
ヨガ指導者がこれらを理解することは非常に重要であり、「伸びない理由は筋だけではない」という視点が、生徒を安全に導くための鍵となる。

【コラム】神経張力とは何か？

ヨガの前屈、ハムストリングスのストレッチ、ハヌマーンアーサナなど、脚の伸びが関わるすべての動きにおいて、多くの指導者が見落としがちな要素がある。それが神経張力（Neural Tension）である。

「筋が硬い」と思われていた感覚のかなりの部分は、実際には神経の滑走性が制限されている反応であり、筋ストレッチとは別のメカニズムで痛みや張り感が生じている可能性がある。

神経張力とは何か？

神経張力とは、末梢神経が十分に滑走できず、機械的ストレス（牽引・圧迫・摩擦）が増えた状態を指す。

神経は筋肉のように大きく伸びるわけではない。伸ばされると危険なので、通常は以下のように動いて長さの変化に適応する。

たわむ

蛇のように曲がって変形する

組織内をスルスルと滑走する（neural gliding）

この滑走がどこかで妨げられると、後ろ側の脚・膝裏・殿部・腰に張りや痛みが生じる。

つまり、前屈で膝裏が痛いからといって、それがハムストリングスの硬さとは限らない、ということである。

神経が「伸びる」のではなく「滑走する」

解剖学的に、坐骨神経をはじめとする神経は、わずか5～8%の伸張を超えると機能低下や血流不足が起こるとされている。

つまり、「柔らかくなる」「伸びやすくなる」といった変化は神経の柔軟性ではなく、あくまで滑走性（mobility）の改善が起きているだけである。

神経張力は以下のような要因で悪化する。

長時間の座位

骨盤後傾が習慣化している

コアの弱さによる腰椎屈曲

筋膜の滑走不全

過去のケガ（ハムストリングス損傷、椎間板の問題など）

神経が通るトンネル部（出口部）の狭さ

特にヨガでは「前屈で背中を丸める癖」があると、坐骨神経が大きな牽引を受けるため、張力が増しやすい。

神経張力と筋の硬さはどう違うのか？

前屈で膝裏が痛いとき、多くの人は「ハムが硬い」と判断するが、症状の特徴を比較すると違いが明確である。

・筋の伸張痛

広い範囲が伸ばされるような感覚

大腿後面全体がじわじわ伸びる

足首の角度を変えても痛みが変わりにくい

表面に近い、鈍いストレッチ感

・神経張力による痛み

膝裏の一点が鋭く痛む

電撃痛・ピリッとする・痺れを伴う

足首の背屈(dorsi flexion)で痛みが悪化

底屈(plantar flexion)で痛みが即座に減少

伸びているというより引っかかる・突っ張る感覚

特に足首の角度で感覚が大きく変化するのは神経張力の典型である。

これは筋・腱では説明しづらく、神経のメカニカルストレスでのみ説明可能な反応である。

神経張力はなぜ起きるのか？

主な原因は以下の通り。

・姿勢と日常動作

骨盤後傾・腰椎屈曲の癖がある人は、坐骨神経が日常的に伸張され続ける。

デスクワークで長時間座位でいる人も、膝裏の神経滑走が阻害されやすい。

・筋膜の滑走不全

神経は筋膜内を走るため、周囲の滑走不全が起きると神経も動きにくくなる。
・過去のケガの影響
ハムストリングスの損傷や椎間板の問題は、神経周囲の滑走性を低下させる。
・呼吸パターン・腹圧の低さ
腹圧が弱い人は前屈時に腰椎屈曲が強まり、神経への牽引ストレスが増える。

なぜストレッチしても柔軟性が上がらないのか？
神経張力が原因の場合、いくら前屈を繰り返しても筋は伸びていないのに痛みだけが増す。
これは、筋伸張ではなく神経への刺激が増えてしまっているためである。
「柔らかくならない」「いつも痛い」という生徒の多くは、筋ではなく神経張力をストレッチしている状態であり、むしろ悪化する可能性がある。
神経張力はストレッチで改善しない点が、一般的な筋の硬さと最も明確に異なる。

ヨガにおける神経張力の典型例
・前屈（パスチモッターナーサナ）
膝裏の一点が痛む
背屈で悪化、底屈で減少
・アルダハヌマーン
膝裏～脛にかけてピリッとする
つま先を上げると痛い
・ハヌマーンアーサナ
後脚の膝裏や前脚の裏全体が鋭く痛む
深めるほど神経を牽引してしまう
・ダウンドッグ
ふくらはぎではなく膝裏の痛みが強い
足首の角度で痛みが変わる
神経張力を理解することは、これらの伸びない人を救ううえで必須である。

神経張力に対する有効なアプローチ
・神経スライダー（Neural Slider）
神経を伸ばすのではなく、両端の関節の動きを連動させて神経を動かす。
例：
足首を底屈→膝を伸ばす
足首を背屈→膝を曲げる
この逆方向の動きをリズミカルに行う。
・腹圧を高め、安定したヒップヒンジを獲得する
腰椎の過屈曲を避けることで神経への牽引を減らす。
・骨盤の支持性を高める
股関節前屈で骨盤が後傾すると神経が伸張されやすい。

神経張力がある生徒に対して避けるべき指導
「もっと深く前屈して」
「膝を伸ばして」
「つま先を天井に向けて」
「痛みを通り越して伸ばす」
これらは全て神経に対して危険な刺激となる。
神経張力が疑われる場合、膝を曲げる・足首を中間位にする・深度を浅くするが基本対応となる。

神経張力を理解した上でのヨガ指導の意義
神経張力とは、筋の硬さではなく神経の滑走障害で生じる感覚である。
ヨガの前屈・脚の伸びに悩む生徒の多くが、この見えない制限によって可動域が制限されている。
神経張力の知識は、生徒を守るために不可欠である。
特に以下のタイプの生徒には注意が必要である。
・前屈で特定の一点が痛む
・電撃痛や痺れを感じる
・長く伸ばしても柔軟性が変わらない
・足首の角度で痛みが変わる
・ハムが異常に硬いと訴える
これらは筋ではなく神経の問題である可能性もあり、その場合、従来のストレッチ指導だけでは改善しない。

神経張力の理解は、ヨガをより安全に、科学的に
導くための必須知識である。

【コラム】ヨガにおける前屈の痛みをどう理解するか――腱・筋膜・神経の複合メカニズム

前屈の痛みを理解する

前屈で「膝裏が痛い」「太もも裏が伸びない」「腰が詰まる」といった訴えは、ヨガ指導で最も頻繁に出会う相談のひとつである。しかし、その痛みの正体はひとつの組織では説明できず、筋、腱、筋膜、神経、関節が複合的に関与している。本章では、前屈の痛みを解剖学的・機能的に整理し、ヨガインストラクターが誤解しやすいポイントを明確化する。

前屈の痛みは「筋だけ」では説明できない

多くの人は前屈で痛みを感じると「ハムストリングスが硬い」と判断する。しかし実際には、痛みの原因は次のようなことが重なり合っている。

・筋そのものの伸張
・腱の張力（特に坐骨結節付着部と膝裏）
・筋膜の滑走不全
・神経張力（坐骨神経周囲の滑走障害）
関節角度と骨盤・腰椎の配列によるストレス

つまり前屈の痛みは、単一の組織が引っ張られて痛いわけではなく、複合的な構造が連鎖した結果として生じる。

筋と腱の痛みの違い

・筋の伸張痛
広く、鈍い伸び
動作を続けると徐々に緩む
部位感が広い（腿裏全体など）
関節角度の影響はあるが局所的な鋭さは少ない
・腱の痛み
腱は伸びにくいコラーゲン組織であるため、過度に張力がかかると鋭く、局所的な痛みを出す。
代表例：
膝裏の中央（ハムストリングス腱・腓腹筋腱）
坐骨結節（ハムストリングス付着部）
腱痛は「伸びている感じ」よりも「刺すような・局所的・鋭い」ことが多い。

神経張力による痛みは腱の痛みとどう違うか

神経張力による痛みは、腱の痛みと混同されやすい。

・腱の痛みの特徴
ストレッチ方向で痛みが増す
鋭い・指先でここと示せる
深度を減らすと痛みが減る
足首角度の影響はあるがそこまで敏感ではない
・神経張力の特徴
電撃痛、ピリッとする、痺れを伴う
足首背屈で強く悪化（腱では説明がつかない）
底屈で即座に軽減（最も典型）
伸びているという感覚ではない
深度を変えても痛みの性質は変わらない
特に足首の角度で痛みが劇的に変化するのは神経痛特有である。
・筋膜の滑走不全による「張り」
筋膜は全身を覆い、筋・腱・神経と連続している。
滑走不全が起きると、前屈の初期段階で「べりっ」と引っかかるような張りを感じる。
特徴：
広い範囲での張り感
動き出しが固い、途中から動きが出てくる
温めると軽減
歩行や日常動作でも硬さが続く
筋膜は「痛い」というより「動きにくい」「滑らない」という感覚を生む。
・骨盤後傾と腰椎屈曲による代償
ハムストリングスの短縮や神経張力があると、骨盤は前傾できず、代わりに腰椎を丸めて前屈しようとする。
これによって：腰に詰まり、坐骨神経の牽引、SI関節周囲のストレス、背部筋群の過伸張など
が生じる。

これは柔軟性不足の最も典型的な代償パターンであり、ヨガ参加者の痛みの多くはここから発生する。

前屈の痛みで最も多い組み合わせ

①：ハム短縮＋骨盤後傾
→腰が丸くなる／坐骨が引き上がる
→膝裏の鈍い伸び＋腰の詰まり
②：神経張力＋足首背屈
→膝裏一点が鋭く痛い／電撃痛
→足の底屈で痛みが急変
③：腱付着部ストレス（PHTなど）
→坐骨付近の鋭い痛み
→深い前屈やハムの強い伸ばしで痛み増
④：筋膜滑走不全
→広い範囲の張り
→最初だけ固い／後半ほど滑らかになる
これらが複合して起きるため、前屈の痛みを単純化してハムの硬さと説明するのは不十分である。

ヨガでの前屈指導で最も起きやすい誤解

「つま先を上げて（背屈）膝を伸ばして」
→神経張力の人に最悪のキュー
「もっと深く倒れて」
→骨盤後傾を強めて腰痛を誘発
「頭を膝につけて」
→目的を誤解し、代償を助長
「太もも裏をもっと伸ばして」
→腱・神経を無理に伸ばしてしまう
正しいアプローチには、痛みの種類を正しく見極める必要がある。

参加者が痛みを訴えたときの鑑別ポイント

・足首の角度で変わるか？
背屈で悪化→神経張力
背屈で変わらず深度で変化→腱or筋
・痛みの場所は？
広い→筋or筋膜
一点→腱or神経
膝裏の中央一点→神経の可能性大
・痺れ・ピリッとする感覚があるか？
→神経張力
・温めると改善するか？
→筋膜の可能性大
これらを組み合わせで、ある程度判断できる。

どの組織が原因でも共通する守るべき原則

骨盤前傾できる高さ・角度に調整する（ブランケット・ブロック）
膝は常にマイクロベンド
足首背屈を強制しない
痛みのある部位にフォーカスせず、全体の滑らかさを観察する
呼吸が止まる角度は深めすぎ

前屈を改善するために最も重要なこと

柔軟性は筋の伸びだけで決まらない。
前屈が深まらない理由は多様である。
神経張力
腱の抵抗
筋膜の滑走不全
骨盤の配列
腰椎の代償
呼吸パターン
心理的緊張
これらを理解し、個々の状態に合わせてアプローチすることが、ヨガの前屈を安全で、効果的で、痛みのないものにする。

痛みの種類を見分ける視点

前屈の痛みは、単なる筋の硬さだけではなく、
腱・筋膜・神経・関節の複合力学によって生じる高度な現象である。
前屈が深まらない人ほど、筋ではなく「見えない組織」が問題であることが多い。

アナトミートレイン

アナトミートレインとは

アナトミートレイン（Anatomy Trains）は、米国のThomas W.Myers（トーマス・マイヤーズ）博士が２００１年に提唱した、人体の筋膜（fascia）を線路のように連鎖＝myofascial meridianとして理解する概念モデルである。
ヨガ・ピラティス・トレーニング業界では非常に広く知られているが、あくまで生体の働きを説明するための概念であり、全てが厳密な解剖学的事実を土台としているわけではない。

アナトミートレインの基本的な考え方

・身体は孤立した筋肉の集合ではなく、筋膜ネットワークの張力システムとして働く
・姿勢や動きの癖は、局所だけでなく全身に影響が波及する
・長い連鎖のどこかで生じた張力が、別の部位の制限や痛みとして現れることがある
この視点はヨガのアーサナにもよく合致する。
例えば、ダウンドッグでハムストリングスが伸びにくい人は、実は胸郭前面（SFL）の硬さが原因だった…というように「意外な場所へのアプローチ」で動きが改善することがある。

主要なラインの概要

１.Superficial Back Line（SBL：後方浅層ライン）

後頭部→脊柱→ハムストリングス→下腿→足裏へと連続するとされる、身体背面を頭頂から足裏まで貫くライン。姿勢維持と伸展動作に関与。前屈で張力が感じられる典型的ライン。
前屈・ダウンドッグ・ウッターナーサナに深く関わる。
過緊張があると、腰痛・ハムストリングス過緊張・猫背姿勢などにつながると考えられる。

２.Superficial Front Line（SFL：前方浅層ライン）

足の甲→前脛骨筋→大腿四頭筋→腹直筋→大胸筋→胸鎖乳突筋→頭頂へ。
身体前面を縦走し、体幹の屈曲・姿勢の支持・胸郭拡張に関与。呼吸や姿勢のバランス調整に重要。
胸郭の硬さが肩の可動制限につながるケースがよくある。
後屈系（コブラ、ウシュトラーサナ、ウルドヴァダヌラーサナ）で重要。

３.Lateral Line（LL：側面ライン）

足外側→大腿外側（ITB：腸脛靭帯、TFL：大腿筋膜張筋/ITB）→中殿筋・腰方形筋・外腹斜筋→肋間筋→頸部へ。
身体の側面を通り、側屈や前額面の安定性を担う。立位バランス系アーサナで重要。
三角のポーズ、パールシュヴァコナーサナ、半月のポーズ（アルダチャンドラーサナ）などと関連

４.Spiral Line（SL：スパイラルライン）

胸鎖乳突筋、腹斜筋群、大腿筋膜張筋、腓骨筋群、脊柱回旋筋群。
体を斜めにクロスするらせん状のライン。回旋動作を統合。
胸郭の回旋、骨盤の安定、歩行のねじれパターンなど左右バランス・体幹安定に関与。
ツイスト系アーサナ（マリーチ、パリブリッタ系）

5.Deep Front Line（DFL：深層前線）

主な筋群：横隔膜、腸腰筋、腸骨筋、大内転筋、後脛骨筋、頸長筋。
特徴：身体の深層を貫く最も中心的なライン。呼吸、姿勢制御、コアの安定性を司り、姿勢の統合に深く関わる。

6.SFAL（Superficial Front Arm Line）／表層フロントアームライン

主な筋群：大胸筋、上腕二頭筋、前腕屈筋群、手掌腱膜。

特徴：胸から腕前面を通り、押す・抱える動作に関与。プランクやチャトランガで強く働く。

7.SBAL（Superficial Back Arm Line）／表層バックアームライン

主な筋群：僧帽筋、上腕三頭筋、前腕伸筋群、手背筋群。

特徴：背面から腕背側を通り、引く動作や姿勢安定に関与。肩甲骨下制に関与し、猫背姿勢に影響。

8.DFAL（Deep Front Arm Line）／深層フロントアームライン

主な筋群：小胸筋、烏口腕筋、上腕筋、手内筋群。

特徴：肩甲骨と上腕骨を安定させ、押す・支える動作で微細な安定性を生む。肩関節の前方安定に関与。

9.DBAL（Deep Back Arm Line）／深層バックアームライン

主な筋群：肩甲下筋、小円筋、菱形筋群、棘下筋。

特徴：肩甲骨と背部を連結し、腕の引き寄せや姿勢保持に寄与。肩のインナースタビライザー群を含む。

１0.FL（Functional Line : Front）／機能的フロントライン

主な筋群：大胸筋、腹斜筋群、大腿直筋。

特徴：体幹と対側下肢をつなぎ、投動作・ツイスト・キック動作に関与。動的な運動連鎖の代表。

１１.FL（FunctionalLine : Back）／機能的バックライン

主な筋群：広背筋、胸腰筋膜、大殿筋、ハムストリングス。

特徴：体幹背面と対側下肢を結び、ランジや回旋など動的な安定性を作る。ヨガの後屈にも深く関与。

１２.AL（Arm Line: Deep/Front/Back/Functional統合）／アームライン総称

主な筋群：前後両面の肩甲骨安定筋・上腕筋群・前腕筋群。

特徴：上肢を体幹と統合するライン群の総称。支え・吊り下げ・押す動作などを全体として制御する。

アナトミートレインのヨガ指導におけるメリット

・局所ではなく「全身の連鎖」としてアーサナを理解できる

前屈でハムストリングスばかりを引っ張っても改善しない場合、SBL上流の背中の筋膜や足裏の硬さにアプローチすると変わることがある。

・「使いすぎ」「使われなさすぎ」の構造が見える

たとえばSFLが弱い・伸ばされすぎ→SBLが張る、など相補的な関係を見つけやすい。

・姿勢評価の視点が立体的になる

「肩が上がらない」→胸筋の短縮（SFL）

「回旋が浅い」→スパイラルラインの偏り

など、単純なROM測定とは違う視点で捉えることができる。

現代アライメント系ヨガとの相性

現代アライメント系（Modern Alignment-Based Approach）は、

・生体力学

・局所／全体の協調

・安全性

・目的に合わせた可動域コントロール
を重視するが、アナトミートレインはまさにその
補助となる。
特に「力のライン」「張力の方向性」「姿勢連
鎖」
を説明する際に非常に役立つ身体モデルである。

【コラム】アナトミートレインはどこまでが科学的か？

アナトミートレインの誤解

現在の研究では、マイヤーズが提案する「長い筋膜ラインが全身をつないでいる」という表現は概念としては有用だが、解剖的に完全に連続していると断言するのは難しい。

しかし、筋膜が力の伝達や姿勢制御に寄与することは科学的に概ね支持されている。

このため、ヨガやムーブメント教育においては「動きの理解を助けるフレーム」として非常に価値が高い。

証明されていること

・筋膜は全身に連続して存在する

・筋膜は張力を伝達する

・姿勢・動作は筋膜ネットワークに影響を与える

・局所の制限が遠隔部に影響することがある

概念・仮説レベルの部分

・マイヤーズの示す「１２ライン」が解剖学的に完全に連続しているか

・そのラインが身体設計図的に存在するか

・ライン単位で治療や運動をデザインすることで特異的な効果があるか

つまり、

「アナトミートレインというラインが実際に一本の紐のように存在している」わけではなく、「身体を理解するための便利な地図」と捉えるのが現時点での科学的見解であるといえる。

ヨガでの実用例（具体）

・ダウンドッグで背面が固い

SBL全体の長さ・張力の問題と考えれば、足裏、腓腹筋、ハムストリングス、脊柱起立筋

のどこに制限があるかを探りやすい。

・ツイストが深まらない

スパイラルライン（SL）の協調の欠如を疑う。

胸郭前面が硬すぎる→背部のねじりが過剰→腰椎が代償、などの整理がしやすい。

・バランス系が不安定

DFL（腸腰筋、横隔膜、深層頸部）を評価できるため、ただ足の筋力が弱いという表面的な解釈を避けられる。

アナトミートレインの限界

すべての動きを「ライン」で説明しようとすると逆に単純化しすぎる。

多くの研究者が「実在する構造ではなく、概念モデルである」と指摘し、ラインを根拠にした治療効果は限定的だとされる。

しかし、身体を筋肉の集まりとしてではなく、身体がそれぞれ様々な張力関係で関連しているという考えはヨガ指導の教育モデルとしては身体のつながりを理解するモデルとして理解する価値は高い。

感覚を言語化したモデルとして有用

アナトミートレインは「全身がつながる」という感覚を言語化した概念モデルであり、身体構造を理解する上で非常に有用であるが、解剖学的事実としての絶対的な真理ではない。

重要なのは

・ラインを使って動作の理解を深めること。

・ラインに縛られて指導を固定化しないこと。

このバランスを取ることで、アナトミートレインはヨガにおける強力な教育ツールとなる。

運動理論について

ボディワーク系と 解剖学・バイオメカニクス系

現代の身体教育や運動指導には、数多くの理論体系が存在する。
それらは目的やアプローチによって大きく 「ボディワーク系」 と「解剖学・バイオメカニクス系」 の2つに分類することができる。
両者はしばしば同じ身体を扱いながら、焦点と方法が大きく異なるため、その違いを理解しておくことは、アーサナの学習や指導をより深める助けとなる。

ボディワーク系の特徴

ボディワークは、「身体の使い方を内側から再教育する」 ことを目的とした体系である。
代表例：
アレクサンダー・テクニーク
フェルデンクライス
ボディマッピング
ソマティクス
バイオシンセシス
クラニオセイクラル
など、これらは、解剖学的な「正しさ」よりも感覚・気づき・自己調整 を重視する点が特徴である。

ボディワーク系の主なメリット

ボディワーク系には、以下のような"準備的・補助的"な価値がある。
・身体地図（Body Map）の修正
人は関節位置・動きの方向・骨の位置関係を誤って認識している場合が多く、その誤認が動作エラーの原因になる。ボディワークは、この身体地図を穏やかに修正することに長けている。
・過剰な緊張（力み）の緩和
不要な「力み・固め」の癖を減らし、本来必要な筋だけを使う状態へ導く。
・呼吸パターンの改善
意識的な深呼吸ではなく、"自然で効率的な呼吸"を取り戻すことで、その後の運動学習がスムーズになる。
・運動学習（Motor Learning）の向上
力ではなく感覚ベースの学習を促すため、新しい動きを覚える際に土台作りとして有効。ボディワーク系運動理論は、「機能的に動くための準備として体を整える」 役割が大きいと言える。

解剖学・バイオメカニクス系の特徴

こちらは「身体構造・力学・関節の役割をもとに最適な動作を導く」ことを目的とした体系である。
代表例：
Joint by Joint Approach
Dynamic Neuromuscular Stabilization（DNS）
Postural Restoration（PRI）
Functional Sling System（スリング理論）
Functional Range Conditioning（FRC）
など、これらは身体機能そのものを高め、安全で効率的な動きをつくり出すことを主眼に置いている。

解剖学・バイオメカニクス系のメリット

・関節・筋・筋膜の働きを明確に理解できる
なぜその動きが必要なのかを論理的に説明できる。
・アライメントの"意味"が理解できる
形ではなく、機能的な理由に基づいてアーサナを見ることができる。
・怪我の回避とパフォーマンス向上に直結
・力学・安定性・呼吸メカニクスなどが体系化されているため、安全性が高い。再現性が高い
・感覚の個人差に依存しないため、指導の質に安定性がある。

【コラム】ヨガの理解を深めるための運動理論

ヨガと相性のよい５つの運動理論

現代のヨガは、伝統的な思想や身体観を大切にしつつも、近年の解剖学・バイオメカニクス・神経科学の進歩によって、アーサナを「身体機能の観点」から再解釈する動きが広がっている。
その結果、従来の"形を完成させること"に重点を置いた指導から、「どの関節がどう動き、どこを安定させ、どの筋が働くか」といった機能的な身体の使い方へと関心が向くようになってきた。
この機能的アプローチを理解するうえで、いくつかの運動理論は非常に有用である。
ここでは、現代アナトミカルヨガや機能的ヨガの理解に特に役立つ5つの代表的理論を紹介する。

・Joint by Joint Approach（関節の役割モデル）

Joint by Joint Approach は、
身体の各関節には固有の役割があり、「可動性（Mobility）」と「安定性（Stability）」が交互に配置されている
という考えに基づく。
このモデルを理解すると、ヨガのアーサナにおける代償動作や負担の原因が明確になる。
例：
前屈で腰が丸くなる → 可動性が不足している股関節の代償
膝が内側に入る → 股関節のモビリティ不足
肩の詰まり → 肩甲骨の安定性の欠如
ヨガのアライメントは単なる見た目の位置合わせではなく、この"関節の役割"を踏まえて考えることで、より安全で効率的な動作につながる。

・DNS（Dynamic Neuromuscular Stabilization）

DNS は、赤ちゃんの発達運動学を基盤に**呼吸・体幹・脊柱安定性の協調** を再獲得する体系である。
DNSの核となる概念は次の通り：
横隔膜を中心とした呼吸メカニズム
IAP（腹腔内圧）による体幹の安定
ローカル筋とグローバル筋の協調
脊柱の三次元的安定戦略
姿勢制御と安定性の同期
ヨガでは、プランク・チャトランガ・戦士1・逆転など、多くのアーサナで"体幹の安定"が求められる。
DNSは、これらの安定性を「どう獲得するか」を丁寧に説明できる理論である。

・PRI（Postural Restoration）

「人間の身体は構造的にも機能的にも左右非対称である」という前提から出発する理論である。
横隔膜、内臓、肋骨角度、骨盤位置などの非対称性は腕・脚・脊柱の動きにも影響を与える。
ヨガでよく見られる「左右差が大きい」「片側だけ硬い」「捻りにくい方向がある」などの現象は、このPRIの観点で理解が深まる。
胸郭と骨盤の回旋傾向、呼吸パターンの偏りなどを理解することで、アーサナにおける左右差の調整がより合理的に行える。

・スリング理論（Functional Sling System）

スリング理論は、人体の "対角線の連動" に着目した理論である。
特に骨盤帯と肩甲帯が筋膜や筋によって結びつく協働システムを扱う。
代表的なものに：
Posterior Oblique Sling（広背筋 × 対側大殿筋）
Anterior Oblique Sling（腹斜筋 × 内転筋）
Lateral Sling（中殿筋 × 体側の支持組織）
Deep Longitudinal Sling（ハムストリング × 脊柱起立筋）
などがある。
ヨガの多くのアーサナでは、

力は“その場だけで完結する”のではなく、
全身に張力として伝わる。
ヨガアーサナにおける「力の流れ」「安定の仕組み」を理解する際にスリング理論は非常に有効である。

・FRC（Functional Range Conditioning）
FRC は近年、注目される身体理論の一つで、可動域そのものよりも「可動域をコントロールする能力」を重視する。
ヨガにおいて柔軟性はよく話題になるが、過度な柔軟性は関節の不安定性を招き、怪我のリスクを高める。
FRCは、この問題に対して明確なアプローチを提供する。
主な特徴は：
CARs（関節を“使いこなす”ためのコントロール訓練）
PAILs / RAILs（可動域端を強化）
End-range strength（可動域端の筋力）
ヨガの前屈・後屈・開脚・逆転など、関節の端域を多用するアーサナでは、この「端域の強さ」が安全性と安定性に直結する。

身体の動きを理解する鍵
ここで紹介した5つの理論は、
現代の機能的ヨガを支える重要な基礎概念であり、
身体の仕組みを深く理解するための“地図”になる。
Joint by Joint：関節の役割
DNS：呼吸 × 姿勢 × 安定
PRI：左右非対称の理解
スリング理論：全身の連動
FRC：可動域のコントロール
これらの理論を学ぶことで、アーサナの形だけでなく 「身体がどう働いているか」 を理解できるようになり、より安全で、効率的で、身体に無理のないヨガ実践につながる。

学んで、やってみて、考える
これらの他にも様々な身体観や運動理論があるが、今回紹介したものは、ここ数年の新しい理論ではなく、ある程度、月日のふるいにかけられたものである。もちろん今後、これらの理論が古いものとされたり、否定される可能性もある。
今回紹介した理論も、厳密に科学的根拠に裏付けられた理論というより、臨床、指導上のモデル、メソッドの一つである。
そして、今後も新しい理論や手法が出てくると思われるが、それらの情報については、直ちに飛び付かずに、知識を学び、実際にやってみて、自分で考えて使うことが大切である。
上手に活かすことができれば、あなたのクラスがさらに素晴らしいクラスになる。
あなたのクラスに参加してくれる方のためにも、新しい情報のアンテナはいつもONにしておくことを忘れずにいていただきたい。

アーサナ説明の構成（本書の読み方）

概要（サンスクリット・英語・主要動作、主な目的など）

・サンスクリット語と英語名：

・主要動作：このアーサナの主な動きについて解説する。

・目的：この講座の中では、アーサナの目的の中に、〇〇の向上、〇〇の改善という表現は含めていない。〇〇の伸張（伸張されること）、〇〇の活性化（筋肉を使うこと）と、表現している。しかし、それ上の表現はしていないし、するべきではないと思っている。

例えば柔軟性の向上、自律神経が整う、などのように可能性はあるけど、必ずしもそうなるか分からない場合は、その旨を明示するか、もしくは言及しない。例えばハムストリングスが伸張する、とは言えるが、ハムストリングスの柔軟性が向上する可能性がある、もしくは柔軟性の向上については言及しない、ということである。

概要：このアーサナの形や意味、どんな特徴があるアーサナか、どんなことに注意をするのか、などこれから詳細説明するまとめ的な項目。

アライメント

主に関節の動きや身体の部位の整列、などについて解説する。

すべての関節について逐一解説するのでなく、大切なものについて説明する。

主な筋活動

このアーサナに特徴的な筋肉の使い方、筋活動について説明する。

筋が活動する場合は、筋の活動方向により、伸張性筋活動、等尺性筋活動、短縮性筋活動があるが、また表現として伸張位、短縮位という言葉も使われる。これは筋肉がニュートラルの状態から伸ばされているのか、短縮しているのかを表す。

伸張される筋

受動的に伸張される筋についての解説。

場合により上の主な筋活動と内容が重複することもある。

基本的な考えとして、あるアーサナができない場合は伸張される筋の拘縮や短縮が原因となることが多い。

カのライン

どの部分に力を入れるのか、について解説する。

ヨガアーサナをする上では最も意識を必要とする。

筋膜・運動連鎖

運動連鎖的な視点や筋筋膜理論（アナトミートレイン）、スリング理論の視点から特筆すべきことがあれば解説する。特になければ書かない。

ポーズの出入り

いくつかのバリエーションがあるが、主なポーズの出入りについて解説する。

いくつかパターンがある場合は、紹介することもある。

呼吸

アーサナ保持中の呼吸の注意事項について記載

実践のポイント

アーサナを行う上で、頭に入れておいて欲しいことについて記載。すべてのケースについて同一でなく、目的やテーマ、軽減法などによりポイントは常に同じではないことに注意。

注意点・禁忌

病気、疾病、大きな障害のほか、一般のヨガクラスに参加する人で注意を要する人について記載。

ポーズが困難な場合の主な原因

ポーズができない、もしくは困難な方がいる。そういう場合の主な原因について解説する

よくあるエラーと修正

アーサナはできるけど、上手ではない、
誤ったアライメントになっている場合の説明

軽減法

軽減法について記載。ほとんどすべてのアーサナについて軽減法を含める。

バリエーション

軽減法のほかに、強化するバリエーションも含め、いくつかのバリエーションを紹介する。

練習法

自分でこのアーサナを練習する場合の練習方法を紹介する。

準備ポーズ・カウンターポーズ

・準備ポーズ（準備アーサナ→このアーサナ）
このアーサナを行うための準備運動及び準備ポーズも含む。
・カウンタポーズ（このアーサナ→カウンターポーズ）
このポーズのカウンターポーズとなるポーズ
・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナがカウンター）
このアーサナがカウンターポーズになるようなアーサナ。
・後続アーサナ：（このアーサナが準備ポーズ→後続アーサナ）
このアーサナが準備ポーズとなるようなアーサナ

キューイングの例

一つのポーズにはいくつかの目的がある。
軸伸長であったり、胸の開き、腹部の引き込み、筋肉のストレッチ、活性化、同じアーサナ、同じ形でも目的とすることは異なる。
すべての目的を同時達成することは非常に難しいし、実施者も混乱する。
できるだけ目的をしぼり、テーマに沿ったキューイングをすること。
ただし、危険性のある場合は、そのままにすることなく、直ちに修正指示するか、アーサナから抜けること
例では目的別にキューイング例を記載しているが、これに限定されず、目的やテーマに沿ったキューイングをすること

アジャストメント

危険なアライメントの場合、誤った力の方向や身体操作、動作、姿勢が明らかに間違っている場合にアジャストメントを行う。
伝統的な形のためのアジャストメントはリスクだけが増える。その形を深めることに何の意味があるのか、「何のために」を考えること。
原則：接触は最小限。常に口頭での指示を優先すること。基本的に積極的なアジャストメントは非推奨。

インストラクターとしての注意事項

注意事項：クラスでの指導の際に注意すること
インストラクターとして留意する事項やありがちなミスなどについて説明。

観察事項

インストラクターとして観察する場合、どこを観察するか。基本的にはまずは全体を観察するが、その上で部分的にどのような場所を確認するかを説明する。

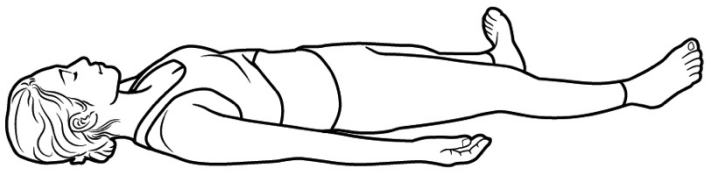
よくある質問（FAQ）

実施者、指導者の立場からの質問と解答例

Savasana

屍のポーズ

Corpse Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Savasana（Sava＝屍）

英名：Corpse Pose。

・分類

仰向け／中立

・主要動作

仰向けで全身を床に委ね、随意筋の活動を最小化し、意識的に何もしない。

・主な目的

瞑想、全身の神経・筋緊張の解除

・概要

シャヴァーサナは仰向けで全身を休め、身体の緊張・心の興奮・呼吸が自然にほどけていくプロセスを味わうポーズである。脱力だけが目的ではなく、意識の覚醒度を保ちながら身体の力だけを手放す高度なリラクゼーションでもある。

アライメント

このポーズでは「完璧な形」はない。個々、不快感のない快適な姿勢を最優先とする。

・背骨と頭部：

後頭部・肩甲骨・仙骨が床に穏やかに接地する。頸椎と腰椎の自然なカーブ（生理的弯曲）を残す。顎は軽く引き、首の後ろを長く保つ。歯列は噛み締めず、上下の歯の間にわずかな空間を作る。舌先は上顎の歯の付け根付近に柔らかく触れる（舌先スポット）。

・腕と肩：

腕は体側から約３０～４５°外転し、手のひらを上に向け、肩甲骨は自然に落とす。これにより胸郭が結果として穏やかに開く。

・骨盤と脚：

脚は腰幅またはやや広めに開き、股関節の外旋を自然に許す。

膝関節・足首に力を残さず、つま先が自然に外へ落ちる。

腰に不快感がある場合は、膝の下にボルスターを置き、骨盤を軽く後傾させる。

・全身の中心軸：

鼻・顎・胸骨・臍・恥骨が概ね一直線に並ぶ。

完全な対称よりも、快適で呼吸の通りやすい配置を優先する。

主な筋活動

「脱力」を意図的に行うことが求められる。

随意筋の活動を可能な限り低下させ、必要最小限の緊張のみを残す。

抗重力筋（脊柱起立筋・腸腰筋・腹直筋など）のトーヌス（tonus：軽度の筋緊張）が緩む。

深いリラクゼーションが進むと、副交感神が優位となる。これが心拍・呼吸数の減少を導き、神経系全体を再調整する。

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：

全ての動的連鎖を意図的に切り離し、各関節を中間位・ニュートラルに保つことで、筋骨格系への偏荷重をゼロに近づける。

この「非連鎖状態」は、身体各部の独立した感覚認知を高める。

ポーズの出入り

IN：仰向けで全身を伸ばし、吸気で身体をアクティブに整える。

吐気で全身を重力に委ね、必要に応じて補助具を配置。最後に目を閉じ、意識を内側へ向ける。

OUT：意識を徐々に身体へ戻し、指先・足先をゆっくり動かす。呼吸を少し深める。

両膝を胸に寄せ、抱き寄せる。右側または快適な側へ倒れ、側臥位で数呼吸保持。

腕で床を押し、床を見ながら頭が最後に持ち上がるようにゆっくり起き上がる。

呼吸

原則は「自然な呼吸に任せる」。

呼吸を制御しようとせず、呼吸を観察する。
深い静寂に入ると、呼吸は微細で静まり、横隔膜がわずかに動くだけの「休息呼吸」に移行する。

実践のポイント

・体温保持：筋緊張は冷えで戻りやすいため、寒い場合は部屋を暖かくする、またはブランケットや靴下で保温する。
・視覚遮断：アイピローや軽いタオルで光を遮る。眼圧の高い人は軽い素材を選ぶ。
・思考の観察：浮かぶ思考を否定せず、ただ通り過ぎる現象として眺める。
・鼻から出入りする呼吸やお腹の動き、身体の感覚、感情などを静かに観察する。
・顎（下顎）のカを抜く
顔の緊張は神経系の興奮に直結する。
舌先を軽く口腔内で浮かせる
・肩（肩甲骨）を下げる
・目は基本的には閉じるが、不安を感じたり、意識を明確に保ちたい場合は開けても良い
・時間：一般的にヨガクラスの1/10程度の長さ（６０分のクラスであれば約６分）
深い回復目的では１５～２０分も可。

注意点・禁忌

・重度の腰痛：膝下にブロックやボルスターを置き、骨盤を軽く後傾。
・良性発作性頭位めまい症：頭位変化を急がず、側臥位からゆっくり仰臥へ移行。
・妊娠中期以降：仰向け低血圧症候群を防ぐため、左側臥位または上体挙上姿勢で行う。

困難な場合の主な原因

・身体的要因：腰椎前弯の過度、頸椎伸展、背面の硬さなどにより仰臥が不快。
・精神的要因：「何もしない」ことへの抵抗、不安、落ち着きの欠如。
・環境要因：寒さ・騒音・明るさなど外的刺激。
呼吸要因：胸式呼吸優位による呼吸浅化。

よくあるエラーと修正

・腰が浮く／痛む：腰椎前弯過度。→膝下にボルスターを置く。
・首が詰まる／顎が上がる：→頭の下に薄いブランケットを敷き、頸椎を中立に保つ。
・肩の緊張：→腕を少し広げ、肩を自然に落とす。
・無意識の力み：→つま先から頭頂までスキャンし、各部位に「リラックスして」と意識で語りかける。

軽減法

・膝下ボルスター：腰痛・骨盤前傾緩和。
・頭下ブランケット：頸椎支持・気道確保。
・全身ブランケット：安心感と体温保持。
・側臥位バージョン：妊娠・低血圧・呼吸困難時に適用。

バリエーション

基本的には「何もしない」ポーズであるが、ヨガニドラーのように参加者を誘導しても良い。
また寝たままのプラーナヤマや、イメージトレーニングなどをしても良い。

関連アーサナ

・準備
全てのアーサナがこのポーズへの準備となるが、特にスプタ・バッダ・コーナーサナやセツバンダーサナ（軽減）など、緩やかな後屈が導入に適す。
シャヴァーサナの前に背伸びをしたり、身体に力をいれて、一気に抜く（筋弛緩法）などを行っても良い。
・カウンター
シャヴァーサナ自体がすべてのアーサナのカウンターであり、終了後は静かに坐位で数呼吸の観察

を行う。

キューイングの例

「息を吐くごとに、身体がマットに沈み込みます」

「肩や顎、目の奥の緊張を手放します。」

「呼吸を変えようとせず、ただ観察します。」

「思考は雲のように流れます。掴まず、追わず、ただ見送ります。」

「今のこの瞬間に意識向けて」

「指先まで力を抜いて」

アジャストメント

・原則：接触は最小限。深い静寂を妨げないことが最優先。

・同意がある場合の微細な接触

肩上部を軽く床方向へ、上から押す。

後頭部や足部をごく優しく牽引して頸部を長く。

接触が生徒の集中を途切れさせる場合は即座に中止する。

あらかじめ同意を得、接触することを伝えておくこと。

指導上の注意事項

・ヨガでは、シャヴァーサナはただ寝るのではなく、神経系を再調整する大切な時間であるとされることが多い。

インストラクターは「静けさ・環境・言葉の量」を管理する。シャヴァーサナの質は、クラスの満足度と効果を大きく左右するとも言われる。

・不快感を見逃さない

仰向けが苦手な人は少なくない。

痛みを放置すると深い休息にならない。

・制限があればプロップスなどを使う

腰が反る → 膝下にボルスター

首が詰まる → 枕や薄いブランケット

肩が浮く → 肩の下にタオル

不快感ゼロを目標にする。

・身体が冷える人がいる

副交感神経優位になると体温が下がる。

→ ブランケットを必ず勧める。

・外的刺激の排除

光・音・風・人の歩く音、すべてが覚醒反応を起こす。

→ 教室照明の調整、ドア・空調の管理が重要。

・過剰な喋りすぎ・誘導しすぎに注意

言葉を減らし、「沈黙をつくる」ことも指導者の仕事。誘導は最初だけ、後は静かにするのもよい。

・時間を短くしすぎない

基本はクラスの長さの１/１０。最低でも３分、理想は5–8分。

・呼吸誘導は最小限で深く

過剰に呼吸を操作させない。

「長めに吐く」「自然に吸う」で十分。

・歯を離す（歯の間に１mmの空間）

が効果的。

・クラスの余韻を決めるポーズ

シャヴァーサナの質がクラス全体の満足度を決める。

・ピークエンドの法則

クラスの後半を最も丁寧に扱うことで、クラスの満足度は上がる可能性がある。

・終了の合図は急に起こさない

覚醒反応を最小限にするポイント：

神経系を丁寧に現実へ戻す過程。

・環境：温度・照明・音をリラクゼーションに適した状態に整える。

観察事項

・呼吸：規則的で静かな呼吸へと変化しているか。

微細な緊張サイン：眉間の皺、顎の力み、肩の挙上、指の動きなどを観察。

・寝てないか：寝ていれば、そっと起こす。

・姿勢の癖：顔の向き、頭の位置、肩の左右位

置、肋骨の左右差、腰椎と床の隙間、股関節の内旋外旋、膝の向き、足先の向き、足関節屈曲程度などを観察する。ただし、診断や修正はせずに、その人の特性として把握。

よくある質問（FAQ）

Q：寝てしまうのは間違いですか？

A：眠ってしまうのは、心身が深い休息を必要としているサイン。ただし原則としては「意識を保ったまま身体を休ませる」ことを目指す。

Q：背中が痛いという人がいます。

A：反り腰の人や脊柱管狭窄症、仙腸関節障害などの可能性があります。ボルスターやブロックを膝の下に入れる、ブランケットを敷く、横向きになってもらうなどで対処する。

Q：じっとしていられません。

A：「そわそわする自分」を否定せず、その感覚を観察する。静けさを作るのではなく、観る姿勢を保つ。

Q：なぜ重要なのですか？

A：シャヴァーサナはヨガらしさの一つ。
シャヴァーサナがなくてもヨガとしては成立するが、現代のヨガでは一般的に、交感神経系より副交感神経系をメインとして扱われることが多い。そういう意味でシャヴァーサナは重要視されている。

【コラム】シャバーサナでは何に意識を向けるのか

シャバーサナは意識を保つ。

シャバーサナは、外見としては「ただ横になっているだけ」のように見えるが、実際には意識を保ちながら休息するというヨガ特有の状態をつくるために、どの流派でも一定の注意の向け方が存在している。

シャバーサナ５つの段階

一般的にシャバーサナで意識を向ける対象は、大きく五つの段階として整理できる。これはアイアンガー系、現代アライメント系、シヴァナンダ系、マインドフルネスなどの共通点を抽出したものであり、多くのクラスで用いられる最も一般的なガイドラインである。

・身体の重さと接地感：シャバーサナのはじめは、四肢の力を抜こうと努力するのではなく、身体が自然に重力へ沈み、床が身体を支えている感覚に気づくことが重要である。この重さを感じる意識は、筋緊張を自動的に下げ、神経系を落ち着かせる入口となる。

・自然な呼吸の観察：無理に呼吸を深くしようとしたり、コントロールしようとする必要はない。吸う息の広がり、吐く息の長さ、胸や腹の微妙な動きなど、今ある呼吸がどのように起きているのかをただ見ていく。呼吸の観察は副交感神経の働きを高め、身体的な静けさと心の安定を生み出す。

・身体内部の微細な感覚（体性感覚）への気づき：これはボディスキャン瞑想と重なる部分があるが、ヨガでは「感覚を変えようとしない」「判断しない」ことが特徴である。温度、脈動、広がり、微細な振動、皮膚の圧など、身体の内側で自然に現れては消えていく感覚を見守るように気づく。この段階になると、意識はより穏やかに内側へ向かいやすくなる。

・身体と呼吸を超えた静けさの観察：身体の感覚が落ち着いてくると、内側に広がりや空間的な静まりが感じられることがある。これは意図的に作るものではなく、身体的ノイズが減った結果として現れる自然な静けさである。アイアンガー系ではここを特に重視し、「眠らずに意識を残す」状態として技術的に扱われる。

・外界との境界のゆるみ：身体の輪郭が曖昧に感じられたり、床と一体化するような感覚を得る人もいる。ただしこれを強制的に誘導する必要はなく、単に広がりや余白を感じているという静かな気づきを保てればよい。シャバーサナでは「何かを達成する」のではなく、「今ある状態を観察する」ことが中心である。

シャバーサナで寝てもいいのか？

総合すると、シャバーサナで一般的に意識を向ける対象は、

①身体の重さ → ②呼吸 → ③微細な身体感覚 → ④静けさ → ⑤広がり

という流れで段階的に深まっていく。これらは睡眠とは異なり、意識を保ちながら休息するためのヨガ特有の注意の向け方であり、練習の締めとしてクラス全体を落ち着かせる役割を果たしている。

どうしても眠くなってしまう。

結論から言えば、眠ってしまっても害はないが、**ヨ**ガの目的としては望ましい状態ではない**。**

シャバーサナは睡眠ではなく、意識を保ったまま身体を休む、ことを目的としたヨガ独自の実践であり、眠ってしまうということは、意識が完全に離れ、観察や気づきが働かなくなった状態であり、ヨガの練習として意図している「静かな覚醒（relaxed awareness）」からは外れてしまう**。**

指導者としては、クラス参加者を眠らせずに、意識を維持できるよう声掛け、インストラクションをする必要がある。

ただ、睡眠に落ちることを失敗と捉える必要もない。大切なのは、眠ることを目的にするのではなく、眠らずに気づきを保つことを練習として試みる姿勢である。

【コラム】シャヴァーサナの歴史

シャヴァーサナの位置付け

シャヴァーサナ（Savasana）は、現代のヨガクラスではほぼ必ず最後に行われる定番のアーサナである。しかし、この「クラスの締めとしてのシャヴァーサナ」は、古代から一貫して存在してきた伝統技法ではない。歴史的には比較的新しい実践であり、その形は２０世紀の近代ヨガのなかで徐々に確立されたものである。

古典のシャヴァーサナ

まず古典文献を見てみると、１５世紀の『ハタヨーガ・プラディーピカー』や17世紀の『ゲーランダ・サンヒター』にはシャヴァーサナが登場する。しかしその説明は短く、「死体のように横たわり、全身の緊張を手放す」といった簡潔な記述にとどまる。そこには現代的な解説に含まれるような、意識の保ち方、呼吸の観察、練習の統合といった概念はない。また「アーサナ練習の最後に必ず行うべき」という指示もなく、現代のような儀式性は見られない。つまり、古典ではシャヴァーサナは存在していたが重要視されていなかったと言える。

現在のシャヴァーサナの起源

その鍵となるのが２０世紀以降の近代ヨガである。特に大きな影響を与えたのが、インドの伝説的指導者クリシュナマチャリアと、彼の高弟たちであるアイアンガー、パタビジョイス、デシカチャーらの系譜である。クリシュナマチャリア自身の映像資料や記録では、現在のような長いシャヴァーサナを必ず行った形跡は乏しいが、「練習における休息の重要性」を説いていたとされる。つまり、シャヴァーサナの原型はクリシュナマチャリアの時代に芽生えていたと考えられる。

シャヴァーサナの概念を体系したアイアンガー

この概念を最も体系化したのが、アイアンガーヨガを築いたB.K.S.アイアンガー（1918–２０14）である。アイアンガーは『Light on Yoga』（1966）などの著作で、シャヴァーサナを高度に詳細なアーサナとして位置づけ、姿勢の微調整、呼吸の観察、感覚の静寂、意識の保持など、今日のシャヴァーサナとほぼ同じ方法を構築した。彼は「シャヴァーサナは眠るためのものではなく、意識的な休息の訓練である」と明確に述べ、これが世界中のヨガスタジオで共有される基準となった。現代のシャヴァーサナの技法的側面は、アイアンガーの影響が最も大きいといえる。

儀式化したシヴァナンダ

一方、シヴァナンダ・ヨガ（Swami Sivananda系譜）は、シャヴァーサナをクラスの冒頭と最後の両方に配置し、「アーサナ→プラーナヤーマ→瞑想」という練習体系の中で、儀式的プロセスとしてのシャヴァーサナを確立した。シヴァナンダ系が重視したのは、エネルギーバランスと心理的安定であり、シャヴァーサナは練習の流れを整える儀式的要素として発展した。

アシュタンガのシャヴァーサナ

アシュタンガ・ヴィンヤサは、動きの負荷が大きく交感神経刺激が強いため、実践後にシャヴァーサナを置くことで身体的・神経的クールダウンを行う文化が形成された。ただしアイアンガーほどの詳細な技法説明はなく、簡略化された締めの休息として機能している。

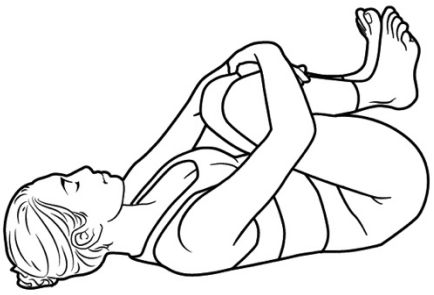
今のヨガではシャヴァーサナは必須

このように、シャヴァーサナは古典ヨガの単純な姿勢として始まり、三大流派（アイアンガー、アシュタンガ、シヴァナンダ）を通じて世界に広まった。現在のヨガクラスで見られるシャヴァーサナは、まさに近代ヨガ指導者たちが作り上げた現代的形式であるといえる。

Apanasana

ガス抜きのポーズ

Knee to Chest Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Apanasana（Apana＝下向きに流れる生命エネルギー：排出・沈静のプラーナ）。

英名：Knees-to-Chest Pose（流派によりWind-Relieving Poseとも呼ばれるが、英語圏ではPavanamuktasanaを指す場合もあるため混同に注意）。

・分類

仰向け／脊柱の穏やかな屈曲または中立

・主要動作

仰向けで両膝（または片膝）を胸へ引き寄せ、腰背部を緩やかに屈曲する（または中立）

・主な目的

腰背部（脊柱起立筋群・多裂など）緊張緩和、緩やかなストレッチ、骨盤後傾を促すことで腰椎前弯を鎮める、大殿部やハムストリングスのストレッチ。

股関節伸展ポーズのカウンター

・概要

膝を抱え、骨盤と腰部を静かに緩める休息系のアーサナ。

腰椎の過緊張をほどき、腹部・横隔膜まわりの呼吸を深める排出（apana）のエネルギーを整えるポーズと位置付けられている。

脊柱中立位の場合は、背中全体が床に均等に触れ、骨盤がニュートラルへ戻ることで、前屈やツイストへ移る前の準備としてもよい。

アパナーサナは、椎間板圧力を軽減するポーズといわれているが、仰向けでは椎間板圧力は立位の２５％～３０％程度であり、軽い屈曲でさらに減少、多裂筋の緊張も低下する。

なお、アパナーサナはガス抜きのポーズと言われるが、便秘改善効果の科学的な根拠は限定的である。

アライメント

・股関節・下肢：股関節は深く屈曲。膝は揃える／骨盤幅／やや外へ開く（腹部圧迫の緩和）など体型と目的で選択。足首はゆるく。

・骨盤・仙骨：仙骨は重く床へ。完全に押しつけるのではなく、呼吸がとおり腰背部が偏りなく接地する配置を最優先。

・脊柱：「背中を床へ広げる」意識。胸椎下部～腰椎が均等に床へ沈む配置を探る。押し付けず、重力に委ねて広がる感覚。

・肩甲帯と腕：肩を耳から離し、肩甲骨は自然落下で重く。脛を抱える／腿裏で手を組む／ストラップを脛に回して肩の力みを回避。

・頭頸部：後頭部は床へ。顎をわずかに引き、頸部後面を長く。ブランケットや枕状の補助具で高さ調整可。

・左右対称性：鼻ー胸骨ー臍ー恥骨のラインを概ね一直線に。

・臀部やハムストリングのストレッチを目的とする場合、股関節３０～４５度程度外転位（膝を八の字に外側に開く）で屈曲角度は最大。

主な筋活動

股関節の自発的屈曲（腸腰筋、大腿直筋）

伸張される筋

・脊柱起立筋群・多裂筋（腰背部全体）、胸腰筋膜。

・大殿筋：股関節深屈曲により明確に伸張。

・深層外旋筋（梨状筋など）：膝をやや外に開くバリエーションでは筋張力が緩み伸張感が出やすい。

・腰方形筋：両側対称屈曲で軽い伸張。

・ハムストリングス：膝屈曲のため伸張は弱い。

・随意活動：上肢（抱え保持）に極軽度の等尺性、体幹は過剰な腹圧を避ける。

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：股関節深屈曲→骨盤後傾→腰椎屈曲

→胸腰筋膜の張力が低下し、背部の「広がり」を得る。

ポーズの出入り

・IN：仰向け→で両膝を胸へ。
抱える位置（脛／腿裏／ストラップ）を選択。
・保持：肩・顎の脱力、仙骨の感覚、背面の広がりを観察。
・OUT：抱えを緩め、吐気に合わせ足を床へ戻す→必要ならシャヴァーサナ。

呼吸

・基本：吐く息をやや長めにし、吐くほどに膝をわずかに近づける／吸う息で少し緩める
・フォーカス：背側・側胸部へ呼吸を送り、腰背部が膨らむ感覚を誘導。過度なウジャイや腹圧増大は不要。

注意点・禁忌

腰椎椎間板病変など屈曲で症状増悪タイプは中止（専門家へ）。
・妊娠後期：仰向け低血圧のリスク。側臥位や上体挙上、膝を広く取る等で代替。

実践のポイント

・「膝を強く引く」より「背中を広げる」を優先（目的による）
・肩・顎・舌根をゆるめ、肩は耳から遠く。
・仙骨は押し付け過ぎない。呼吸の通りと均等接地を最優先。
・必要に応じて膝幅を調整し腹部圧迫をコントロール。
・背中とお尻を緩やかに伸ばす
・足を閉じて胸に近づけると屈曲限界がくる（股関節のつまり感）→膝を外側に開き股関節にスペースをつくる。

よくあるエラーと修正

・肩や首が力む／顎が上がる→顎を軽く引き、肩を床へ沈める。脛でなく腿裏を持つかストラップを使用。
・仙骨が大きく浮く→膝を強く引くことをやめ、仙骨の重さと背中の広がりに再フォーカス。必要なら膝幅を広げて腹圧を下げる。
・呼吸が止まる→吐気を長めにし、吸気で微緩。数息観で呼吸を可視化。
・股関節つまる感覚→膝を外へ、腿を胴体外側に沿わせインピンジ回避。インピンジメントは股関節の深屈曲＋内転位で誘発しやすい。

ポーズが困難な場合の主な原因

・股関節伸展筋群（ハムストリングス、大殿筋など）の緊張、拘縮などによる股関節屈曲ROM不足
・股関節前方のインピンジメント感。
・腹部圧迫（体型・消化不良・ガス貯留など）。
・頸肩の過緊張で上体がすくむ。
・腰椎の可動性低下や恐怖回避姿勢で背中が硬い。

軽減法

・腿裏ホールド／ストラップ：肩の脱力と頸部の安定に有効。
・膝幅を広く：腹部圧迫を軽減し呼吸を通す。
・片脚版：腰部負担を下げ、細やかな調整が可能。
・ブロック下腿載せ：引き寄せ距離を短くしてリストラティブに。

バリエーション

・片脚版（エカパダアパナーサナ）：片膝のみ胸へ、もう一方は伸展or膝立て。
・膝外開き版：・膝の位置を外側へ（膝を脇に入れるように）大腿を腹部外側に沿わせ、腹圧を減らす。
・軽い横揺れ／円描き：仙骨周囲のマッサージ効

果。
・ストラップ使用：脛にループを作り肩の脱力を最優先。
・Happy Baby：足裏を天井に向け足裏や指を掴む
腹部に空間をつくり、腹圧を減らす
・足首交差／足首フレックスで感覚を微調整。
・呼吸テンポ・比率（例１：１→１：２へ）で・

関連アーサナ

・準備：シャヴァーサナ短時間→ターダーサナの肩セット（仰向け）、軽い膝抱え片脚版。
・カウンターポーズ：後屈系（セツバンダーサナ／ウシュトラーサナ等）の後にアパナーサナは最適カウンター。本ポーズ後はシャヴァーサナで統合。

キューイングの例

「肩を耳から離し、後頭部と仙骨を重く保ちましょう。」
「背中が左右均等に床へ広がるのを感じて。」
「膝は強く引かず、背面が呼吸でふくらむのを観察します。」
「膝の重さに任せて、腰が床に静かに溶けていくのを感じて」
「膝を軽く胸へ引き寄せながら、吐く息で背中の力が床へほどけていきます」
「膝はやや外側へ。脇にいれるように」

アジャストメント

アパナーサナは 腰の緊張をほどき、呼吸を深め、神経系を沈静化する調整系アーサナである。見た目はシンプルだが、膝の抱え方・呼吸の誘導・姿勢の微調整により効果が大きく変わる。「力みを減らす環境づくり」と「呼吸の質の誘導」を丁寧に行うことがポイント。
・原則：安心感と脱力を最優先。許可を得た上で最小限に。
・仙骨の安定：片掌を仙骨上へごく軽く添え「下へ重く」を言語誘導。
・肩の解放：肩上部へ触れ、床方向へわずかな方向づけ。
・禁忌：膝を強く胸へ押し込む、腹部を圧する、頸部を持ち上げる行為は回避。

観察事項

・膝を「引き寄せすぎない」
膝を強く胸に押し付けると腰椎を過屈曲させ、腰痛の人は痛みが増えることがある。
→軽く寄せる＋自重に任せるのが基本。
・頸部の過屈曲に注意
顎が胸へ近づきすぎると、首の後ろがつぶれ、呼吸が浅くなる。
→ 後頭部の下に薄いタオルを敷く選択肢を用意。
・腰の痛みが出る人は片脚ずつ行う
・両脚同時は腹圧が上がりやすい。腰痛歴がある人には片脚アパナーサナ
→ 痛みが出なくなる場合が多い。
・股関節の圧迫を避ける
太もも前面が詰まる人は膝角度をゆるめるか、両膝を外に少し開く。
・目的は腰椎のリセットであって、ストレッチではない
アパナーサナは ニュートラルを取り戻すポーズ。
力を加えて引き寄せる必要はない。
・骨盤の揺れを使うと効果が増す
小さく左右に揺れると、仙腸関節、腰椎まわり、腸腰筋の緊張が自然に緩む。
→治療的アプローチとして非常に効果的。
・腹部の緊張が高い人は、膝を少し離す
両膝を閉じさせると腹部が圧迫され、リラックスできない人がいる。大腿骨を少し外に開くと腹部が柔らかくなり、呼吸が入りやすくなる。

観察事項

・警部や肩の力み・顎突出・呼吸。

・仙骨の過度浮きや片側だけの接地感低下（左右差）。

・股関節前方のつまり感（インピンジサイン）。

・妊娠・術後・THA・骨粗鬆症など医療的配慮の必要性。

・「膝を引く努力」→「背面を広げる探索」へ目的の再定義ができているか。

よくある質問（FAQ）

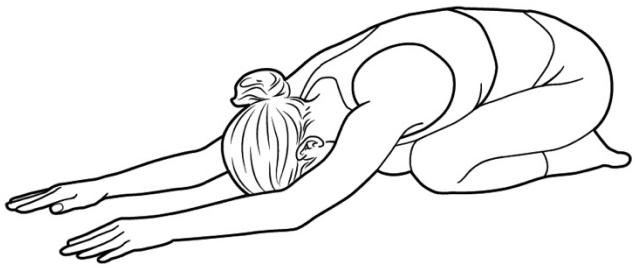
Q：腰痛に効きますか？

A： 腰痛の原因は個々様々です。良くなるかもしれませんし、悪くなるかもしれません。痛みが出たら中止、あるいは範囲を緩める。

Balasana

子供のポーズ/礼拝のポーズ

Child’s pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Balasana（Bala＝子ども）。

英名：Child Pose。

分類：膝つき／矢状面／緩やかな逆転／脊柱屈曲

・主要動作

膝立ちから胴体を大腿上に折り畳み、額をプロップス（床／ブロック／重ねた手）に預けて受動的に休息する。

・主な目的

腰背部・殿部・体側・足首の穏やかな伸張

・概要

バラーサナは 背骨の伸び、骨盤の解放、呼吸の沈静化を促す。練習全体の「中休み」としても使われ、前屈・後屈・立位すべての負荷をリセットしてニュートラルへ戻す役割を果たすアーサナ。

バラーサナは胸郭後方（背中側）を拡張しやすく、

腹臥位に近い姿勢で腹圧が自然に高まる。

また横隔膜の背側繊維が動きやすくなる。

アライメント

・土台（下肢・膝）

足：足の甲を寝かせる（底屈）。

親指を触れ合わせても良いが、足背や足首に不快があれば足幅を取り、足首下にタオルを挟む。

膝幅は目的で選ぶ。

―揃えると腰仙部の伸びが強まる。

―広げると股関節外転＋腹部スペースで呼吸がしやすい。

・骨盤・脊柱：吐く息で坐骨を踵方向に沈める。踵に届かなくてもよい。尾骨～頸椎までを重力で緩やかに屈曲し、背中を広げる。

・頭部・頸部：額を床／ブロック／重ねた手／重ねた拳に置く。頸部は中立～軽い屈曲で快適を優先。

・上肢・肩甲帯：腕は体側、または後方に置く（より受動的）か、前方に伸ばす（体側～広背筋に伸張）。前方では肩をすくめず、上腕を軽く外旋し、手のひらで床をソフトに押して胸郭を前へ長く。

肩甲骨は外側（外転）し、胸郭後方に呼吸を広げる

主な筋活動

積極的な筋活動はなし

姿勢保持に必要な最小限のトーンは残ることがあるが、原則は随意筋活動を可能な限り低下させる。

伸張される筋

脊柱起立筋群／多裂筋（背部全体の張力低下）、殿筋群（股関節深屈曲で相対伸張）、広背筋・体側（腕前方時）、足背軟部組織と前脛骨筋群（足背屈位で相対伸張）。

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：骨盤後傾→腰椎・下部胸椎の屈曲が促通され、背側の張力が解ける。

・筋膜連鎖：浅後線（足底～後下肢～脊柱～後頭）全体の緊張を穏やかに解放。膝幅を広げる型では深前線（内転筋～骨盤底～横隔膜の協調）にも優しく働きかける。呼吸の背側拡張で胸腰筋膜への内側からのストレッチが生じる。

注意点・禁忌

・膝の痛み、膝の障害

・強い足背痛や足関節障害（足背支持を変更）

・血圧高めで頭部下制が不快な場合は頭を高く、退出はゆっくり。

・妊娠後期（膝幅広＋胸腹部を高く）

ポーズが困難な場合の主な原因

膝屈曲制限や痛み

殿筋の硬さ

足背圧痛や足関節底屈制限
腹部圧迫への不快（妊娠・腹満）

バリエーション

膝幅の選択（閉じる／腰幅／マット幅）
腕の位置：後方（より受動的）／腕前方（体側伸張）／斜め方向（体側や腰方形筋のストレッチ）

ポーズの出入り

IN：四つ這い→親指を軽く寄せ、膝幅を設定→吐きながら坐骨を踵方向へ→胴体を大腿上に預け、額をプロップスへ→腕は前／後に配置。
OUT：手を肩下に置き、吸いながら床を押して脊柱を一椎ずつ積み上げ、頭が最後。起き上がったら一呼吸する（立ちくらみ予防）。
OUT後は四つ這い→キャット／カウ、またはダウンドッグ、膝立ちへ自然に移行。

実践のポイント

・形の完璧さより快適性と安全性を優先。
坐骨と踵の間はプロップスで橋渡し。額の高さを調整して頸部快適性を最優先。前腕前方型では肩すくみ回避（上腕外旋＋胸郭を前に長く）。
・できるだけ脱力、関節保護の最小トーンは許容。
・手の位置は自由（指定しても良い）/握り拳を作って縦に重ねてその上に額を置いても良い
・肩甲骨や肩関節を外側に開く/背中に入ってくる空気を感じる
・全身の力を抜く/自然な呼吸
膝を閉じてもいいし、開いても良い（この場合呼吸はお腹にも入る）
・起き上がるときは丁寧に（床・マット・おへそを見ながら）起立性貧血への対策

よくあるエラーと修正

・坐骨が踵へ沈まない：大腿四頭筋・足首の硬さ→坐骨と踵間にブロック／ボルスター。
・額が床に届かず頸が詰まる：額下にブロック／重ねた手拳で高さ調整、頸部中立へ。
・肩首の緊張：肩を外側（肩甲骨外転）へ床落とす意識、腕を後方に変更、掌を天井に。
・呼吸が浅い苦しい：膝幅を広げて腹部スペースを作り、背側呼吸の感覚へ誘導。
・「丸める」ではなく「預ける」の意識
バラーサナは努力ではなく委ねるポーズ。

軽減法

・膝の痛み：坐骨ー踵間の支持（ブロック／ボルスター）額下の高さ調整（ブロック、拳）足首下タオル
（足背圧軽減）、胸腹部前のボルスター（より回復的）／側臥バリエエーション（妊娠後期・腹部不快時）。

バリエーション

腕を前方に伸ばしアクティブ休息（指先で軽く床を押して体側長く）、腕を後方に置いてパッシブ休息（完全脱力）、糸通しツイスト（肩後部の開放）、斜め方向へ手を伸ばし側屈（背部筋肉ストレッチ）、サポーテッド・チャイルド（ボルスター抱え込み）。

関連アーサナ

・準備
特別な準備は不要。立位・後屈・バランス系の合間に随時挿入可能。
・カウンターポーズ
脊柱伸展ポーズや股関節伸展ポーズ（ウシュトラーサナ／セツバンダーサナンジャネーヤサナなど）のカウンターとして最適。
・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）
ほとんど全てのアーサナ。
特に背屈系アーサナ。

キューイングの例

呼吸キュー
「膝幅は今日の呼吸がしやすい幅にしましょう。」
背部の脱力
「肩甲骨は外側へ落として」
「肩は耳から遠く、背中は吸う息でふわっと広がります。」
股関節の屈曲
「吐く息で坐骨がゆっくり踵に近づきます。届かなくて大丈夫、間にブロックを。」
リラックス
「額の高さを調整して首の心地よさを最優先に。」「何もしようとせず、重力に委ねて」

アジャストメント

・原則：深い休息を妨げない最小限の介入。事前同意を得る。
・仙骨への微圧：手のひら基部で仙骨を踵方向へごく軽く誘導（安全・許可がある場合）。
・胸腹部サポートの設置：ボルスターを胸腹部前に配し、頸ー額高さも同時に調整。
・禁止
上から強い押圧で深める、頸部を手で操作する等は不可。
背中に触れる場合は、必ず事前に許可を取り、当該者が見える位置からゆっくりと手を近づける。

指導上の注意事項

・膝痛・股関節の硬さに配慮
バラーサナは一見安全だが、膝関節の深い屈曲が必要。以下の工夫が必須：
　すねの下にタオルを入れる
　お尻とかかとの間にボルスター
　膝幅を広げると楽な人も多い
・胸・腹部の圧迫に注意
仰臥位が苦しい人や妊娠中の方は、膝を大きく広げる or （あれば）ボルスターを抱くなどのバリエーションを使う。
・腰に痛みが出る場合の対処
腰がつまる人はつま先を立てる、お尻と踵の距離を離す、背中を丸めすぎないなどで改善する。
・呼吸誘導は背側へ
胸は床に向き、脚が腹部を圧迫しているため、前面の呼吸が入りにくい。背中側へ呼吸が入りやすい。
・腕の位置で作用が変わる
両腕前方→ 背中の伸び、肩の軽いストレッチ
両腕後方（体側）→ 副交感神経優位・リラクゼーションが強い
クラスの目的に合わせて使い分ける。

観察事項

・呼吸の質（背側の広がり）呼吸の速さ
・殿部と踵の距離
・腰背部の屈曲具合（滑らかに屈曲しているか）
・退出時の速度（低血圧傾向は座位で一呼吸静止）

よくある質問（FAQ）

Q：腰が痛い。
腰痛の原因により、楽になる場合と痛みが増す場合がある。屈曲時痛のある人には股関節角度を調整し、無理に坐骨を踵に近づけない
Q：お尻が踵に届きません。間違いですか？
A：正常である。個人差によるもので、プロップスで橋渡しすれば目的（背側の解放・鎮静）は十分得られる。
Q：膝は閉じる・開くどちらが正解？
A：目的で選択する。閉じる＝腰仙部フォーカス、開く＝呼吸スペース・股関節開放。
Q：ただの休憩では？
Q：めまいがします。
A：頭部下制により血圧変動が出ることがある。額の高さを上げ、退出はゆっくりー起き上がったらー呼吸静止して、様子を見る

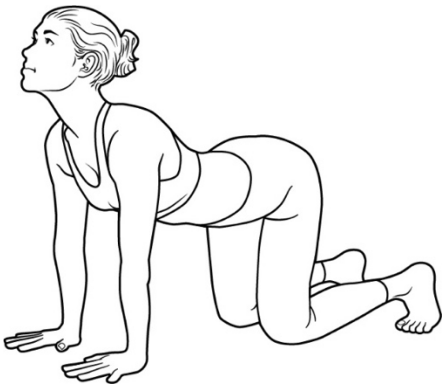
Marjarasana/Bitilasana

猫と牛のポーズ

Cat&Cow pose



Marjarasana
（cat pose）



Bitilasana
（Cow Pose）

MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Marjaryasana（Marjara＝猫）／Bitilasana（Bitila＝牛）

英名：Cat pose（Marjaryasana）／Cow Pose（Bitilasana）

・分類

四つ這い／脊柱の分節的な屈曲と伸展

・主要動作

四つ這いの姿勢から、呼吸に合わせて脊柱を屈曲（猫）と伸展（牛）へ、波のように動かす。

・主な目的

脊柱の屈曲・伸展、骨盤の前傾・後傾の動きの準備

深層体幹筋（多裂筋・腹横筋・骨盤底筋）の活性化

肋骨の引き込み（内旋）

背骨と骨盤の連動感覚（運動連鎖の学習）

・概要

四つ這いで背骨を丸める・反らすを繰り返し、脊柱の可動性・呼吸・体幹の感覚を整える基本アーサナ。背骨がどこでどう動いているかを感じることが目的。胸椎の後屈・伸展、骨盤の前傾・後傾、腹部と脊柱起立筋の協調を安全に引き出し、前屈・後屈・ツイストなど多くのアーサナの準備として有効。毎回クラス行っても良い。レッスン参加者の動きの確認としてもよい

アライメント

・基本姿勢（テーブルトップ）

手：肩の下に手首。母指球・示指球・小指球を均等に接地し、指先を軽く吸い込む（ハスタバンダ）。手首のしわはマット前縁と平行。

膝：股関節の下に置き、幅は坐骨幅。膝下は平行。

足先：指先は立てるまたは寝かせる

四肢：上腕・大腿骨は床に垂直。

・ビティラーサナ（牛のポーズ／伸展）

骨盤：尾骨を天井へ向け、骨盤を前傾。ただし下位肋骨を突き出さず、腹横筋の穏やかな張りで腰を長く保つ。

脊柱：仙骨→腰椎→胸椎→頸椎の順に波を伝える。主役は胸椎の伸展。

肩甲帯：外転を保持、または軽い内転＋下制＋下方回旋。

胸骨を前方へ導き、鎖骨を横に広げる。

頸部：後頭部を後方へ引き、喉前を潰さず長く。視線はやや前方。

・マールジャーラアーサナ（猫のポーズ／屈曲）

骨盤：尾骨を下げ、骨盤を後傾。殿筋・ハムストリングスが補助的に関与。

脊柱：尾骨→腰椎→胸椎→頸椎の順に丸める。腹横筋・腹斜筋を引き込み、おへそを背骨に軽く引き寄せる。

胸郭：肩甲骨の間（胸椎7〜9番あたり）を天井へ押し上げ、肩甲骨外転（プロトラクション）。

頸部：頭を垂らし、後頭部を遠くに滑らせる。

視線は腿の間またはおへそ。

主な筋活動

・マールジャーラーサナ（脊柱屈曲）

腹直筋、内外腹斜筋、腹横筋、殿筋群（腹部引き込み/肋骨の内旋）、ハムストリングス（骨盤後傾方向）、前鋸筋（肩甲骨外転）。

・ビティラーサナ（脊柱伸展）

脊柱起立筋、多裂筋（脊柱伸展）、腸腰筋（骨盤前傾補助、下部僧帽筋、菱形筋（肩甲骨を内転させる場合）、前鋸筋（肩甲骨外転保持する場合）

伸張される筋

・マールジャーラーサナ（脊柱屈曲）：

脊柱起立筋、多裂筋、広背筋、菱形筋、僧帽筋中部

・ビティラーサナ（脊柱伸展）：

腹直筋、内外腹斜筋、胸部前面筋群。

力のライン

・マールジャーラーサナ（脊柱屈曲）

手掌―肩

手掌―仙骨

・ビティラーサナ（脊柱伸展）

坐骨―頭頂

膝―胸骨

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖

手・膝の固定による閉鎖性運動連鎖。骨盤の前後傾が起点となり、仙骨→腰椎→胸椎→頸椎へと波が伝わる。

注意点・禁忌

・手首の炎症・手根管症候群：拳・前腕・椅子バリエーションで代替。

・脊椎分離症／すべり症：牛の深い伸展は避け、中間域で。

・骨粗鬆症：猫の過屈曲を避け、ニュートラル～軽度屈曲まで。

・頸部疾患：首を中立に保ち、視線は床。

・膝の痛み一膝を保護

・妊娠中：四つ這いは安全だが、腹圧をかけすぎず可動域を控えめに。

ポーズの出入り

IN：四つ這いでテーブルトップをセット。

一度息を吐いて腹部を締める、吸って骨盤を前傾させ、胸を前方へ。脊柱伸展

OUT：吐いて、背中を引き上げて、吸って背中をフラットへ。ニュートラルへ戻し、次のポーズへ

呼吸

吸う息：胸郭の拡張とともに胸椎を開く方向（伸展）。

吐く息：腹圧の上昇とともに背骨を包み込む方向（屈曲）。

呼吸と動作は「吸って長く、吐いて丸く」ー呼吸が動きを導く。

目的を持って、あえて呼吸を逆にしたり、biltilasanaまたはMarjaryasanaでキープして呼吸をするのも良い。

特に、Cat(Marjaryasana)は背部への呼吸や肋骨を内旋しやすい姿勢である。

ポイント

・可動性を求めるより、脊柱全体の協調性と呼吸との同調を重視。

・吸う息で胸部をストレッチ、吐く息で腹部活性化と脊柱背部のストレッチ

・背中を反るのではなく、伸ばす意識/胸の中心を前に押し出し、頭と尾骨を引き合う意識

・基本的には尾骨から順に波を伝え、首で完結する。

・肩をすくめず、胸の広がりを感じる。

・吸う息での平や膝、足でマットを押して背中を引き上げる

・吐く息で肋骨を閉じ込める/おへそを引き込む/お腹を薄くする

・骨盤から動きを始める意識

Cat＝骨盤後傾 →腰椎屈曲→胸椎屈曲→頸椎屈曲

Cow＝骨盤前傾 →腰椎伸展→胸椎伸展 →頸椎伸展

・肘は軽く曲げる（マイクロベンド）過伸展に注意（ロックしていないか）

・肩甲骨は外転キープ

・何度か繰り返しながら、少しずつ動きを大きくしていく

・途中で痛みがあれば痛みがない範囲でおこなう

ポーズが困難な場合の主な原因

胸椎の可動性不足（ハムストリングスの短縮や腸腰筋などの不活動）

骨盤と脊柱の連動意識が弱く、全体が一塊で動く。

手首への荷重分散が不十分（特に指球で支えられず手根部に偏る）。

よくあるエラーと修正

・肩がすくむ
→ 手で床を押し、肩甲骨を広げる キューを使う（前鋸筋の活動を引き出す）
・腰だけ動く
→ 動きは小さくして胸椎フォーカスで練習
・Cowで背中が反り腰の形だけになる
→ 腹部の軽い引き込み（腹横筋の意識）を入れる
・Catで頭を押し込みすぎる
腰ばかり動く（骨盤ではなく）→骨盤の動きを促すように「お尻の穴を上に向ける、股関節を引き込む」などの言葉で誘導。
・肩がすくむ
→床を押し、前鋸筋の働きで肩甲骨を前外方へ滑らせる。
・呼吸と動きがズレる
→一度停止して呼吸を整え、「吸う＝伸びる、吐く＝丸まる」を再確認。
・頸の過伸展→
「喉を長く」「顎を少し引く」とキューイング。
・動きが早い、または動きが小さい
→ゆっくりした動きのキューイング
・意図しない肩甲骨の内転や翼状肩甲骨
→手掌で床を押して、背部を持ち上げる意識（前鋸筋の活性と肩甲骨の外転）
・足指伸展可動域が小さく指先が立てられない
→足の甲をねかせる（足関節低屈位）

軽減法

・手首下にブランケットまたは拳。
・前腕を床につく
・膝下にブランケット。
・椅子に座って骨盤の前後傾のみで練習。

バリエーション

・姿勢のバリエーション
前腕をついた四つ這いやプランク姿勢で行う。
座位（sukasana）や膝立ち、立位で手を膝や太腿にあてて行う。
バードドッグ（バランスキャット）：手脚リーチを保ったまま、小さな範囲で行う。腰の沈み込みに注意。
・動きのバリエーション
体側ストレッチ：お尻を左右へスライドして体側を伸ばす。（吐いて側屈して、吸って正面へ）
円運動：骨盤と胸郭で回旋をする。
・強度のバリエーション
膝をマットから１～２㎝程度持ち上げて行う
片手をマットから１～２㎝程度持ち上げて行う（持ち上げた手の方へ軽く側屈）
・肩甲骨のバリエーション
外転を保持するか、または動きに合わせて外転と軽い内転をする

関連アーサナ

準備：四つ這いで骨盤の前後傾練習。
カウンター：バーラーサナ、パピーポーズ

キューイングの例

・骨盤の動き
「吸ってお尻を天井方向へ、吐いてお尻を下向きに」
「吸って骨盤を前方に傾けて、吐いて後ろへ傾ける」
「動きは骨盤、腰、背中、首の順番で」
「動きは骨盤から、骨を一つ一つ動かすように」
・脊柱の動き
「吸う息で尾骨を天井へ、胸を斜め前方へ。腰を長く、喉を柔らかく。」
「吐く息で尾骨を床へ、背骨を一つずつ丸め、肩甲骨は外側へ。」
「肩甲骨を外転し、胸椎～腰椎にかけて均等に丸

さをつくって」
「骨を一つ一つ動かして」
「背骨を小人が歩くように」
「背骨に波を通しながら、呼吸の流れに乗せて。」
・呼吸
「呼吸に合わせて丁寧に動く」
「吸って胸を開いて、吐いて肋骨を内側」
「呼吸は鼻で、丁寧に」

アジャストメント

・分節性誘導：片手を仙骨、もう一方を胸椎へ添え、「尾骨から波を上げるように」とガイド。
・胸椎の伸展促し：牛で胸骨下に軽く触れ、前方へ導く。
・屈曲促し：猫で肩甲骨間に触れ、上方への広がりを意識させる。
・禁忌：上から押して深める行為は禁止。動きのリズムを壊さない。

指導上の注意事項

Cat＆Cowは単なる背骨のウォーミングアップではなく、骨盤―腰椎―胸椎―頸椎の連動性、呼吸、肩甲骨の安定、前鋸筋の使い方など、現代アライメント系の基礎が詰まったポーズである。
動きを丁寧に質で指導することで、後屈・前屈・ツイストすべてのポーズの土台になる。
・腰だけを動かす腰反り＆腰丸めにならない
Cat＆Cow は 脊柱全体の協調運動。
腰部だけが動き胸椎が固まっている人が非常に多い。

観察事項

・横や斜めから観察する（後方からの観察は避ける）
・手掌のつき方や肘のマイクロベンドも観察
・手首・肩関節への荷重分配。
・脊柱の波が腰・頸に集中していないか（胸椎が動いているか）。
・肩甲帯の安定と前鋸筋の働き。
・呼吸のリズムが動作と調和しているか。

よくある質問（FAQ）

Q：手首が痛くなります。
→手根部で床を押している可能性あり。指球で床を押す「ハスタ・バンダ」を意識。痛みが続く場合は拳・前腕・椅子で代替。
Q：動く速さは？
→呼吸に合わせてゆっくり。速さより滑らかさを優先。
Q：どこに効いているの？
→特定筋ではなく、脊柱の分節性と呼吸の同調が目的。背骨が温まり、呼吸が深まれば正解。
Q：これはポーズですか？
→静的なアーサナではなく、二つのポーズをつなぐヴィンヤサ（動的アーサナ）。ウォームアップやリハビリ段階でも最適。
Q：クラスのどの段階でいれればいいですか？
危険性の観点からはどこのタイミングで入れても良いが、流れ的な観点でいえば早めの段階で入れる方がベター。座位から膝立ちまたは立位になる前に入れるのが一般的。

【コラム】肩甲骨の動きについて

肩甲骨の動き

肩甲骨は、胸郭上で浮遊するように位置し、上肢運動の基盤となる骨である。

胸鎖関節と肩鎖関節を介して体幹と連結し、胸郭上を滑走しながら、上腕骨の動きを安定・誘導する。

その運動は単純な平面上の移動ではなく、三次元的な回旋を伴う複合運動である。

ヨガのアーサナでは、肩甲骨のわずかな動きが呼吸の深さや胸郭の拡張、腕の自由度を左右するため、解剖学的理解が不可欠である。

肩甲骨の安定とは動きがないことでなく、上腕骨と肩甲骨が正しいタイミングで移動する状態を指す。

肩甲骨の運動軸と分類

肩甲骨は伝統的には６方向の基本運動――**内転・外転・挙上・下制・上方回旋・下方回旋**――が定義される。

しかし、近年の三次元運動解析では、これらに**前傾・後傾・内旋・外旋**の要素が加えられ、合計１０方向（内旋外旋を一つとして９方向とすることもある）運動として理解されるのが一般的となっている。

平行移動系の４運動（内転・外転・挙上・下制）は、肩甲骨が胸郭上をすべる動きであり、回旋系の５運動（上方／下方回旋、前傾／後傾、内旋／外旋）は、肩甲骨そのものが空間で回転する動きである。これらは常に複合して生じ（例えば、下制＋後傾や内転＋後傾＋外旋など）単独で起こることは稀である。

平行移動系の運動と筋活動

・内転（retraction）

肩甲骨を脊柱方向に引き寄せる動きで、主動筋は僧帽筋中部線維。

補助として菱形筋（大小）が働き、肩甲骨を軽度下方回旋させつつ胸郭に寄せる。

ヨガではブジャンガーサナ、ダヌラーサナなど胸を開くアーサナで活性する。

過度な内転は肩関節の過伸展や肩峰前方突出を生じるため、後傾を伴う内転が理想である。

・外転（protraction）

肩甲骨を外側・前方へ滑らせる動きで、主動筋は前鋸筋。

小胸筋が補助的に作用し、肩甲骨を胸郭に押しつける。

前鋸筋が弱化すると、内縁が浮き上がる「翼状肩甲（scapular winging）」が起こる。

プランクやチャトランガでは外転が必要だが、過剰な前傾を伴うと肩前方シフトを起こす。

・挙上（elevation）

肩甲骨を上方へ持ち上げる運動で、主動筋は僧帽筋上部と肩甲挙筋。

菱形筋もわずかに補助する。

呼吸補助筋として吸気時に働くが、過剰な挙上は頸肩部の慢性緊張を招く。

ヨガでは、無意識に「肩をすくめる」クセを抑えることが重要である。

・下制（depression）

肩甲骨を下方に引き下げる動きで、主動筋は僧帽筋下部と広背筋。

小胸筋や鎖骨下筋が補助する。

下制は体幹支持に有効だが、過下制は胸郭入口部を圧迫し、上腕骨頭の下方偏位を招くおそれがある。

ヨガで「肩を下げる」指示を強調しすぎると逆効果になることを理解しておく必要がある。

回旋系の運動と筋活動

・上方回旋（upward rotation）

肩甲骨下角が外前方へ、肩峰が上昇する回転。

主動筋は僧帽筋上部・僧帽筋下部・前鋸筋下部の協働である。

この三者の力のカップリングが上肢挙上を可能にし、肩の「詰まり」を防ぐ。
前鋸筋下部は肩甲骨下角を前下方へ引き、同時に後傾と外旋を生じさせる。
ウルドゥバハスターサナやアド・ムカ・シュヴァーナーサナでは、この動きが不十分だと肩峰下で腱板が挟まれる。

・下方回旋（downward rotation）

肩甲骨下角が内後方に戻る動き。
主動筋は肩甲挙筋と菱形筋で、小胸筋が補助する。
この動きは物を引き下ろす際に必要だが、ヨガでは上肢挙上時に過剰となると可動を制限する。
「肩を下げる」指導が強すぎると、この下方回旋が固定化され、結果的に挙上が阻害される。

・前傾（anterior tilt）

肩甲骨上縁（肩峰・烏口突起）が前下方に倒れ、下角が後上方に移動する。
主動筋は小胸筋で、肩甲下筋や短縮した広背筋が助長する。
前傾位は猫背・チャトランガ・プランクで生じやすく、烏口部痛やインピンジメントの要因となる。
慢性の前傾は、胸郭から肩甲骨が浮き上がり、翼状肩甲を伴う。

・後傾（posterior tilt）

肩甲骨上縁が後上方に起き、下角が前下方へ動く回旋。
主動筋は前鋸筋下部と僧帽筋下部であり、上肢屈曲や外転の終末域で必須である。
後傾が不足すると肩峰が前に倒れ、腱板が挟まる。
ブジャンガーサナやウシュトラーサナでは、後傾が十分に生じると胸郭が開き、首肩の負担が軽減される。
＊肩甲骨の前傾・後傾は胸郭の傾きに対する相対角度で評価する。胸郭が反り上がっていると、後傾していても前傾に見えるため注意が必要

・内旋と外旋（internal/external rotation）

肩甲骨の水平面回旋を指す。内旋は内側縁が胸郭から離れる方向、外旋は密着する方向。
内旋は小胸筋短縮・前鋸筋弱化で助長される。外旋は前鋸筋によって生じ、上肢挙上では必須である。
外旋が不足すると肩峰が前傾し、インピンジメントを誘発する。
なお、肩関節の内旋、外旋とは別の概念。

肩甲上腕リズムと胸郭の関係

上腕挙上の前半は肩甲骨の上方回旋は少ない。
９０°以上で上腕２°に対し肩甲骨が１°上がる
このように上肢挙上では、上腕骨と肩甲骨の運動比率はおおよそ２：１となる。
上腕骨が１２０度動く間に、肩甲骨は６０度上方回旋、２０度後傾、１０～２０度外旋し、鎖骨は３０度挙上・２０度後方回旋する。
胸椎伸展が硬い場合、肩甲骨は代償的に前傾・内旋に偏り、挙上の終末域で詰まりを生じる。
したがって、肩甲骨の動きを正しく導くためには、胸椎の可動性と呼吸の拡張が前提である。

ヨガアーサナにおける応用

ヨガでは、肩甲骨運動を意識的に制御することが、アーサナの安定と安全を支える。
ブジャンガーサナでは内転・後傾・下方回旋、チャトランガでは外転・前傾、ウルドゥバハスターサナや下向き犬では上方回旋・後傾・外旋が必要である。
経験者には「肩を下げる」よりも「下角を前下方に導く」「上縁を後ろに傾ける」といった具体的な内的キューイングが望ましい。
これにより、前鋸筋下部と僧帽筋下部が協調し、肩甲骨は胸郭に滑らかに沿う。

筋バランスと破綻パターン

デスクワークの多い人にありがちな一般的な破綻パターンは、小胸筋短縮＋前鋸筋下部弱化＋僧帽

筋下部低活動による「前傾・内旋・外転」の固定である。
この状態では肩が前方に巻き、肩峰下スペースが狭まり、肩関節に圧迫が生じる。
修正には、小胸筋の抑制的ストレッチ、前鋸筋と僧帽筋下部の促通、胸椎伸展の回復が有効である。
ヨガにおける「胸を開く」動作は、実際には肩甲骨を後傾・外旋方向へ導く神経筋再教育である。

Sukhasana

安楽座

Easy pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Sukhasana（スカーサナ／Sukha＝快適・安楽）

英名：Easy Pose

・分類

坐位／脊柱中立位

・主要動作

坐骨で安定した土台を作り、骨盤をニュートラル、脊柱の自然弯曲を保ちながら頭頂まで軸伸長して座る。脚はゆるく脛を交差し、足部は反対膝の下付近へ置く（一般的定義）。

・主な目的

プラーナヤマや瞑想のためのアーサナ、快適で持続可能な坐位の確立、呼吸・内観・集中の基盤作り、股関節の穏やかな外旋・外転、

・概要

スカーサナは、脚を軽く組んで座るもっとも基本的な坐位の姿勢である。背骨を無理なく伸ばし、骨盤を安定させ、呼吸・瞑想・プラーナーヤーマの基盤となる安定した快適な座り方（sthira-sukha）を体現するアーサナ。自分の骨盤が自然に立ち、胸が柔らかく開き、呼吸が深まるニュートラルな坐位をつくるための姿勢である。

スカーサナは腹部前面がリラックスしやすいため：

横隔膜が動きやすい

胸郭下部のバケットハンドル

運動が出やすい

息が自然と深くなる

などの特徴がある。

アライメント

・土台（骨盤・坐面・脚）

坐高：膝より坐骨が高くなるようにブランケットやクッション、ブロックを敷き、骨盤の自然前傾を促す

脚の配置（基本）：脛をゆるく交差し、両足の踵が正中線上（おへその前）あたりへ。左右差を避けるためバランスよく行う。

股関節：股関節は外転・外旋。

膝：膝は屈曲し、床方向へ。床へ無理やり落とすのではなく膝外側や内側に不快があれば大腿下（膝寄り）にブロックやボルスターなど対象物に委ねる。

・足首：回外。圧迫が出る場合は足首下に薄ブランケットを敷く。

足の甲と脛を自然に下ろし、足首の角度に無理のない自然坐位をとる。

・脊柱・胸郭・頸部

骨盤はニュートラル志向（過度前傾・後傾を避ける）。脊柱の自然なカーブ（胸椎後弯・腰椎前弯）を保ち、骨盤がわずかに前傾させる。

坐骨で床を押し、尾骨―頭頂を遠ざける。

胸骨リフトで胸椎の伸展を軽く保つ。肋骨フレアは抑制。

肩甲帯は下制＋軽い後傾、上腕は自然外旋。

首はやや顎を引いて後首を長く。

視線は鼻先～閉眼でも可。

・上肢

手は膝上または大腿上に置き、掌上向き／下向きいずれも可。（胸を軽く開く＝上腕外旋し、前腕回外すると手のひらは上向きになるのが自然）

Jnana/Chin/Dhyanaムドラーなど目的に応じて選択してもよい。

主な筋活動

・体幹深層：腹横筋・多裂筋・骨盤底が協調し腹圧と軸安定を供給。脊柱起立筋は低強度等尺で長さ保持。

・股関節周囲：腸腰筋が骨盤前後傾の微調整。中殿筋・深外旋筋群は脚の外旋・外転位を低張力で保持。

伸張される筋

・内転筋群、殿部外側線維（中殿筋後部など）に

穏やかな伸張。

・深外旋筋（梨状筋ほか）は屈曲角・外旋角により短縮／伸張が変動するため、一律規定はしない（違和感があれば脚位・坐高を調整）。

力のライン

坐骨―頭頂　　一直線の不動のライン

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：坐骨が床（またはプロップ）に確実に固定→骨盤ニュートラル→胸郭の自由度と呼吸拡張が得られる。坐高不足→骨盤後傾→腰椎屈曲→胸郭拘束・呼吸量低下の連鎖。

・筋膜連鎖：ディープ・フロント・ライン（骨盤底―腸腰筋―横隔膜）で姿勢と呼吸の中枢統合。浅後線は低張力で反重力支持。

注意点・禁忌

・膝痛／半月板・靭帯病変：膝下を必ず支持。痛みがあれば他坐法／椅子へ。

・股関節・SI（仙腸）関節痛：高い坐高＋脚入れ替え、痛みが続く場合は脚非交差（長座）や椅子。

・腰痛：後傾を避け、壁座り／椅子で中間位を学習。

・末梢神経圧迫兆候（足趾のしびれなど）が出たら直ちに脚位・支持を変更。

ポーズの出入り

IN：坐面を整え（ブランケット等）、坐骨を感じる→脚をゆるく交差→両手を腿上／膝上→吸気で軸伸長、呼気で肩の余分な力を抜く。

（目を閉じる場合）

まぶたを静かに閉じて、目線はまぶたの裏側から眉間や鼻の頭へ。

（視覚入力を減らすことで、緊張がゆるみ、呼吸が深まりやすくなる）

呼吸はゆっくりと自然な呼吸を続ける。

OUT：手で床を軽く支え、脚の交差をほどき、前方へ伸ばして解放。左右を入れ替えて再度実施。

呼吸

・自然で静かな連続呼吸。吸気：下腹～側胸～背部に３D拡張。

呼気：骨盤底―下腹がやわらかく寄る。

実践のポイント

・最優先は坐高の調整＝骨盤ニュートラル。

・両脚の脛で床を押し、その力で上方へ伸びる

・両足の踵を正中線にするのは基底面を広げ、安定させるためであり、無理に股関節を外転させる必要はない。

・完璧な形より持続可能性。快―安定（Sthira–Sukha）の両立。

・瞑想時やウォーミングアップ時の際には、随時脚を入れ替え、左右で同じ動きを同じ時間おこなう（片側負荷の蓄積予防）。

・肩の力を抜く。

ポーズが困難な場合の主な原因

・股関節外旋・外転の制限→膝が高く浮き骨盤後傾。足を座にしてあぐら座にするか、膝下にブロックなどの対象物をおく

・体幹持久力不足→時間とともに背中が丸まる。

・足首圧迫・膝内外側ストレス→プロップス不足。

・長年の姿勢癖→胸椎後弯過多／腰椎過前弯の既存バイアス。

よくあるエラーと修正

・背中が丸まる（骨盤後傾）→坐高を上げる／壁を背に仙骨～後頭の３点で垂線確認。

・膝が高く浮いて安定しない→膝（正確には大腿遠位）下にプロップ。

・足首が痛い→足首下に薄ブランケット、交差ポイントを脛の中程へ微調整。

・肩がすくむ→肘をわずかに後方へ引き、肩甲骨

の下制・後傾を意識。
背

軽減法

・高坐（ブランケット1–3枚／ブロック）
・膝下支持（ブロック・ボルスター・クッション）
・足首パッド（薄ブランケット）
・壁座り／椅子坐（骨盤と胸郭の直列を学ぶ）

バリエーション

・脚の入れ替え（左右対称性の回復／推奨）。
・Siddhasana風：片踵を会陰前、もう一方をその前へ（経験者向け／膝・股関節リスクに留意）。
・Svastikasana：足首を脛と脛の間へ挟む古典形。
・椅子坐：骨盤ニュートラルの学習に最適（足底接地）
・側屈：片手床、反対腕を頭上へ（体側を長く）
・ツイスト：両手膝上から穏やかに（胸椎主導）
・前屈：股関節から上体を倒す（背中を丸めない）
前足側の殿部のストレッチ

関連アーサナ

・準備：バッダ・コーナーサナ、スプタ・パーダングシュターサナ（外旋系）、キャット＆カウ（骨盤–胸郭協調）。
・カウンター：ダンダーサナ（長座で脊柱を中間位へ）、仰臥ワイパーで股関節を解放。

キューイングの例

・土台
「坐骨の真ん中に座るように、少し前後に揺れてみましょう」
「背骨を細長い糸で上に引くように」
「坐骨が膝より高くなるように座面を整えます。」
「坐骨で大地を押し、頭頂を空へ—背骨を長く。」
「坐骨で左右均等に押す」
「骨盤の底が広がるように」
・胸の引き上げ
「肩は耳から遠ざけ、胸骨をそっと持ち上げます。」
「胸骨をやさしく上へ引き上げ、肩甲骨は軽く外転・下方へ広がる感覚で」
「みぞおちを背骨へ軽く寄せる」
「胸椎をやさしくのばす」
・呼吸へのキューイング
「骨盤が自然に立つ位置を探しながら、呼吸が一番入りやすい場所を探します」
「呼吸の波が背中まで広がる感覚を観察」
「呼吸を背中と側胸に広げ、吐く息で下腹がやわらかく寄ります。」
「頬と眉の力を1つだけ手放してみてください」

アジャストメント

・坐高：ブランケットをその人の最小努力で軸が立つ高さへ。
・骨盤：仙骨下へソフトなタッチでニュートラル方向を示す。
・肩帯：肩上部に軽接触し下制・後傾の方向を言葉で誘導。
・膝下にサポートを入れる
・背中を軽くタッチして「ここに呼吸」程度

避けるべきアジャスト

・膝を床へ強く押す
・背骨を手でまっすぐに伸ばす
・頭や顎の位置を手で直接動かす（頸椎リスク）

インストラクターとして注意すること

・最優先は快適さ。参加者の身体に合わせて坐高・脚の組み方・手の置き方を丁寧に導くことが重要。

・股関節の硬い人に無理な脚組みを強要しない
・膝が高く浮き上がるのは、股関節外旋の可動性不足のサイン。無理に床へ押し下げない（内転筋・半月板損傷リスク
膝が浮きすぎる／痛みがある場合は、片脚だけ前に出す、あぐらを浅くする、ブロックに膝を乗せる
などで調整。
・肩がすくむ・胸が閉じる姿勢に注意
胸郭が落ちると呼吸が入らない。
肩を強く引く必要はなく、胸骨が軽く上への意識だけで十分。
・長時間保持の際は足の痺れに配慮
痺れは血流の問題。足の組み替えや一度ほどくことを許可する。
・首が前に出るスマホ首を避ける
顎を軽く引き、後頭部をやさしく後ろへ。
・座り方の目的を明確に伝える
スカーサナは脚を組むポーズではなく、
呼吸と意識を整えるための座り方。
・顔の力を抜かせる
坐位は無意識に顔が緊張しやすい。
表情の緩み＝神経系の沈静化
・左右入れ替えの実施／滞在時間の偏り
・長時間の練習では末梢のしびれ有無

観察すべき箇所

・股関節に外転具合を確認すること
・坐高が足りず後傾していないか
・膝・足首の局所ストレスの表情サイン
・呼吸の連続性（喉や胸の詰まりがないか）

よくある質問（FAQ）

Q：なぜ「安楽」なのに楽でない？
A：現代の座位習慣で股関節が硬く体幹持久力も不足しがち。坐高・膝下支持を使うと本来の安楽に近づきます。
Q：脚は交差しない方が良い？
A：Sukhasanaの一般形はゆるい交差。非交差やSiddhasana風はバリエーションとして目的と体に合わせて選びます。
Q：ブロックやブランケットは必須ですか？
A：なくてもいいが、あった方が楽。使わない理由があまりない。
Q：瞑想前に他のポーズは必要？
A：高坐の調整＋軽い股関節開き（合せき等）＋胸郭モビリティ（カウ）で、呼吸と軸が整い持続性が増します。

【コラム】現代ヨガと「スティラ・スッカム」

ヨーガスートラは瞑想のヨガ

ヨーガスートラ第２章４６節の「スティラ・スッカム・アーサナム」は、ヨガを語る際に最も広く引用される一節である。「姿勢は安定し、快適であるべき」と訳されることが多いが、ここでいうアーサナは、瞑想のために長時間動かずに座るための座位であり、静的で持続可能な姿勢保持を意味しており、現代ヨガの立位・後屈・逆転などの動的な姿勢を指すものではない。

古典ヨガでは想定されていなかった現代のヨガ

この点はしばしば見落とされるが、古典文献の意図を正しく理解するためには極めて重要である。なぜなら、現代のヨガで行われるアーサナは、古典的な瞑想の座法とは目的も構造も異なる体系として発展してきたからである。

体を大きく広げ、筋力や柔軟性を要求し、全身を多方向に使う現代アーサナは、古典ヨガでは想定されていなかった身体文化の中で生まれた技法である。

古典ヨガと現代ヨガは別の二つの体系

「スティラ・スッカムをポーズの中で保つ」という現代の指導は、古典の意図と厳密には一致しない。しかし、この不一致をもって現代の指導が誤りであると断じる必要はない。むしろ、古典と現代のヨガは歴史も背景も異なる二つの体系であり、それらを無理に一本の線でつなげようとすることが混乱を生む、と考える方が自然である。

古典ヨガと現代ヨガの違い

古典ヨガでは、アーサナは瞑想のための準備段階に位置づけられ、心の安定を妨げない身体の静的状態を確保することが役割であった。一方、現代ヨガは２０世紀以降の身体運動法やボディワークの影響を受け、健康・体力・姿勢改善・リラクゼーションなど、多様な目的を持つ「身体実践」として発展した。どちらもヨガの名を持つが、その成り立ちは連続しているというより、別々の文脈の中で独立して形成されたと理解する方が無理がない。

古典ヨガを現代ヨガに活かす

古典のスティラ・スッカムを現代アーサナにそのまま適用しようとする必要はない。

しかし、だからといって古典の言葉を現代ヨガがまったく参照すべきでないということではない。

重要なのは、古典の文脈を尊重しつつ、現代の実践に合わせて象徴的・比喩的な意味で再解釈する姿勢である。

例えば「安定で快適」という表現を、現代のアーサナでは「過度な力みを避け、呼吸が通り、姿勢が統合されている状態」と読み替えることができる。これは古典の本来の意味とは異なるが、「姿勢の質」を高めるための概念としては有効であり、古典への敬意も損なわない。比喩的転用として用いるのであれば、スティラ・スッカムは現代ヨガでも十分に意味を持つ。

古典ヨガと現代ヨガを同一視しないこと

古典と現代のヨガはどちらが優れているという問題ではない。しかし、目的も背景も異なるものを無理に混同しないことは大切である。

古典には古典の価値があり、現代ヨガには現代ヨガとしての独自の価値がある。その違いを無理に同一視したり、関連づける必要はなく、現代ヨガの実践をより明確かつ健全に位置づけることが大切である。

現代ヨガは現代ヨガとして

スティラ・スッカムは古典ヨガにおける座法の定義であり、現代アーサナに直接適用されるべき概念ではない。

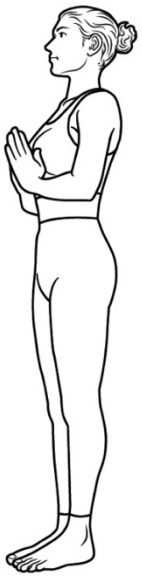
つながっていないものを無理に結びつけるのでは

なく、それぞれの文脈と価値を丁寧に認めること
が、最も自然で誠実なヨガ理解であると言える。

Tadasana

山のポーズ

Mountain Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Tadasana（Tada=山）。別名としてSamasthitih（Sama=等しい,sthitih=立つこと）とも呼ばれるが、流派により解釈が分かれる。本質的には同じアライメントを指すことが多い。

英名：Mountain Pose

・分類

立位／基本のニュートラルポーズ

・主要動作

積極的な静止（Active Stillness）。全身の筋肉を均等に使い、重力に対してまっすぐ立つためのアライメントの学習

・主な目的

全ての立位アーサナの土台作り、正しい姿勢とアライメントの学習、身体意識（プロプリオセプション）やグラウンディング（接地）感覚の養成、中心軸の確立、ほとんどの立位ポーズの起点やカウンターポーズとして。脚・骨盤・胸郭・肩の連動を感じるアーサナ。

アライメント

・足部～下肢

スタンス：腰幅（坐骨幅）または閉じる（股関節構造によっては非推奨）。第２趾（人差し指）（人差し指）は正面。

足裏：３点支持（トリポッド：母趾球、小趾球、踵の三点）で均等に床を押し、土踏まずのアーチは潰さずに引き上げる。

膝：膝を過伸展（ロック）させず、常に微小屈曲（マイクロベンド）を保つ。大腿四頭筋を等尺性に活性化させ、膝関節を保護する。

・骨盤と体幹

骨盤：前傾でも後傾でもない中間位（ニュートラル）に保つ。ASIS(上前腸骨棘)と恥骨が床に対して垂直な面に並ぶのが目安である。

体幹：肋骨下部を内側へおさめ、骨盤と胸郭の距離を自然に保つ。腰椎の自然な前弯は保つ。

・上半身

脊柱：尾骨から頭頂まで、一本の軸が通るように長く伸びる（軸伸長）。

肩甲帯：肩は回し下ろすようにして、リラックスし、耳から遠ざけ、鎖骨を左右に広く保つ。肩甲骨は軽く外転し背中に自然にフィットさせる。胸骨をやさしく上に引き上げる。

・腕

腕は体側に沿わせ、手掌は内側（もも側か）、やや外旋させてやや正面に向ける。

・頸部・頭部

顎を軽く引き、頭頂を天井へ引き上げる。耳、肩、股関節（大転子）、膝、くるぶしが一直線上に並ぶのが理想。

主な筋活動

このポーズでは、筋活動がないように思われるが、多くの筋が活動し、バランスして立つという姿勢を保持している。

・足部・下腿：足裏の内在筋、後脛骨筋、長腓骨筋などが足のアーチを形成。前脛骨筋と下腿三頭筋が協働し足首を安定させる。

・大腿：大腿四頭筋（膝の安定）、ハムストリングス（膝の過伸展抑制）、内転筋群（脚を中央に保つ）が協働する。

殿筋群・骨盤：大殿筋・中殿筋が骨盤を安定させる（過度に締めすぎない）。腸腰筋と腹筋群・殿筋群が協働し、骨盤をニュートラルに保つ。

・体幹：腹横筋、多裂筋、骨盤底筋群、横隔膜が協働し、腹腔内圧を高めて脊柱を内側から支える。脊柱起立筋群が軸伸長をサポートする。

・肩甲帯：僧帽筋（下部）前鋸筋が肩甲骨を下制、外転位で安定させる。

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖

足部の安定が、膝、股関節、骨盤、そして脊柱全

体のアライメントを決定づける、全ての立位ポーズの基礎となる。
床反力（Ground Reaction Force：足裏で床を押す力）（作用）が、床から身体を押し上げる力（反作用）として返ってくる感覚を捉える。この力が、ポーズの上方向への伸びやかさ（軸伸長）を生み出す。

関連アーサナ

・全ての立位ポーズの起点であり、終点となる。太陽礼拝（スーリヤ・ナマスカーラ）の始まりと終わり。あらゆるヴィンヤサ（ポーズからポーズへの流れ）の合間に挟むことで、アライメントをリセットできる。
・準備ポーズ：ターダーサナ自体が全ての立位ポーズの準備となる。
・カウンターポーズ：ニュートラルポーズのため、特定のカウンターポーズは不要である。

ポーズが困難な場合の主な原因

・長年の姿勢の癖：反り腰や猫背といった無意識の姿勢パターンが、ニュートラルなアライメントへの移行を妨げる。
・足部の機能不全：偏平足などにより足裏のアーチを保てないと、土台が不安定になり、膝や骨盤のアライメントに影響が及ぶ。
・身体意識（プロプリオセプション）の不足
身体の各部位が空間のどこにあるかを正確に感知する能力が低いと、アライメントの微調整が困難になる。

ポーズの出入り

IN：楽な立ち姿勢から、意識を足裏に向け、ゆっくりと本解説のアライメントに従って各部位を整えていく。呼吸とともに、無意識の「ただ立つ」状態から、意識的な「機能的に立つ」状態へと移行する。
OUT：意識を内側から外側へ戻し、筋肉の緊張を解いて、自然な立ち姿勢に戻る。

呼吸

自然で深い呼吸を繰り返す。
腹式呼吸や胸式呼吸、プラーナヤーマをしてもよい
軽いムーラ・バンダとウディーヤーナ・バンダを意識することで、安定性が高まる。

ポイント

・無意識に立つのではなく、足裏から頭頂まで、全身の繋がりを意識的に感じる。
・耳―肩―肋骨―骨盤―膝―踵が一直線に近づくように立つ
・力みすぎず、リラックスしすぎず、安定と快適さが両立する均衡点を探る。
・全ての立位ポーズの前後でこのポーズに戻り、身体の中心軸をリセットする。
・お尻は軽く締める（締めすぎない）：殿筋を過度に収縮すると仙骨が後傾
・肋骨下部を内側へおさめ、骨盤と胸郭の距離を自然に保つ

注意点・禁忌

重度の低血圧、めまい、頭痛がある場合は、症状が悪化しないか注意深く観察する。
長時間のキープによる貧血性転倒など
バランスに不安がある場合は、壁の近くで行う。
急性腰痛や平衡感覚障害がある場合は壁に背を預けて練習。
妊娠後期は腹圧を上げすぎないよう注意。
高血圧・立ちくらみの人は急なポジション変化に注意。
基本的には禁忌の少ない安全なポーズだが、「正しいアライメント」に固執しすぎると、かえって身体を緊張させてしまうため、リラックスできる範囲で行う。

よくあるエラーと修正

反り腰（骨盤前傾）：骨盤前傾・肋骨突き出し腰に負担。

→尾骨を床に向け、下腹部を引き締める。

膝のロック（過伸展）：膝関節にストレス。

→膝をわずかに緩め、大腿四頭筋を意識する。

猫背（胸椎後弯）：呼吸が浅い。

→鎖骨を左右に広げ、胸骨を斜め上へ引き上げる。

重心の偏り：不安定。

→身体を前後に優しく揺らし、足裏全体に均等に体重が乗る中心点を探す。

軽減法

足幅の調整：足を腰幅に開くと安定性が増す。

練習方法

・壁を使う：背中、お尻、踵を壁につけて立つと、垂直なアライメントを体感しやすい。

・ウエイトを持つ

ダンベルやケトルベルを両手に持ったり、片手に持ったりして、バランスの左右差を感じる。またヘイローエクササイズによる体幹部の固定を感じる。

バリエーション

手の位置：胸の前で合唱（アンジャリムドラ）、体側に自然に垂らす、

足の幅：閉じるまたは腰幅

視線：一点を見つめる、閉じる

呼吸：各種プラーナヤーマ

タダーサナで瞑想

キューイングの例

・骨盤の平行化

「尾骨を床に向け、おへそを背骨のほうへ優しく引き込む。」

・軸伸長

「頭のてっぺんから一本の糸で、天井に吊られているようなイメージで背骨を長く。」

「足裏の３つの点で、マットを均等に押して」

・余分な力を抜く

「肩の力を抜き、鎖骨を左右に広げて、胸の中心を開きます。」

「膝を軽く曲げ、太ももの前側に軽くスイッチを入れて。」

アジャストメント

骨盤：生徒の腰に両手を添え、骨盤が前傾または後傾している場合に、優しくニュートラルな位置へ誘導する。

肩：緊張して上がっている肩にそっと触れ、「耳から遠ざけるように」と下に下げる方向を示す。

軸伸長：頭頂に軽く触れるか、少し上で手をかざし、「この手に近づくように、さらに伸びて」と促す。

重心：身体が前後に傾いている場合、肩や腰に軽く触れて中心軸へと導く。

指導上の注意事項

インストラクターにとって参加者の身体を観察しやすいアーサナである。

つま先の方向、土踏まずの有無、指先の広がり、膝のロック、膝や脛の離れ具合、または付き具合（O脚、X脚）、腰の前傾後傾、左右の傾き、呼吸の入り方、肩の位置、頭の位置など観察することも多い。

観察して、基本姿勢からズレがあったとしても、直ちに修正する必要はなく、その人の特徴として捉えておく。

なお、観察する際はまずは全体を見ること、悪所は目につくが、局所を見て全体を判断しないこと。全体の特徴としての特徴を観察することが大事。

よくある質問（FAQ）

Q：ただ立っているだけじゃないのですか？
A：無意識に立つのではなく、足裏から頭頂まで、全身の筋肉と骨格を意識的に使い、重力と調和する積極的なポーズである。
Q：足は閉じるべきですか？開くべきですか？
A：足を揃えても良いが、規定面が狭くなるので安定しないし、骨格の上からは足を揃えるメリットはなく、腰幅の方が自然であるので、基本的には腰幅とする。閉じるとバランスへの挑戦となり、内転筋を意識しやすくなる。基本は腰幅であるが、目的と自分の身体に合わせて選ぶことが重要である。
Q：どこに効くのですか？
A：特定の部位に「効かせる」というより、全身の繋がりとバランスが分かりやすいポーズである。正しい姿勢そのものが、身体の様々な不調を予防・改善する。

【コラム】プロプリオセプションとは何か

プロプリオセプションとは

プロプリオセプション（Proprioception：固有受容感）とは、自分の身体の位置や動き、姿勢、そして力の加減を、視覚に頼らずに正確に把握する能力のこと。

暗闇で歩ける、片脚立ちでバランスが取れる、手を見なくても頭上に持ち上げられる、ヨガのアーサナで鏡を使わずに姿勢を調整できる――これらはすべて身体内部に存在する感覚受容器が絶えず情報を脳へ送り続けているからこそ可能になる。

プロプリオセプションはしばしば「身体のGPS」「内部レーダー」「身体地図」と比喩され、人間が滑らかに動き、無意識に姿勢制御を行い、怪我を防ぎながら洗練された動作を行うための土台となる。

メカノレセプター（Mechanoreceptor）

この能力は、筋肉、関節、腱、皮膚などに存在する複数のセンサーからの情報を脳で統合することで成立している。これらのセンサーは総称してメカノレセプターと呼ばれる。メカノレセプターとは、圧力、張力、伸張、振動、変形など、身体に加わる機械的刺激（mechano）を感知する受容器群（receptor）の名称であり、プロプリオセプションの中核を担う。

代表的なメカノレセプター

・筋紡錘：筋紡錘は筋肉の長さと伸びる速度を感知し、姿勢の調整やバランス制御に不可欠

・ゴルジ腱器官：ゴルジ腱器官は腱にかかる張力、つまり力の強さを感知し、過剰な負荷から筋や腱を保護する

・関節受容器：関節角度や圧力、回旋方向を検知し、動作最終域の制御に深く関与

・皮膚機械受容器：皮膚受容器は触圧や振動、滑り感を通じて接地感覚や荷重位置の把握を助けるなどがある。

このような膨大な感覚情報が脊髄、小脳、大脳皮質へ送られ、統合されることで、私たちは身体を見なくても正確に動かすことができる。

ニューロプラスティシティ神経系の再教育

プロプリオセプションは固定的な能力ではなく、神経可塑性（ニューロプラスティシティ）によって生涯にわたり改善される。

神経可塑性とは、神経回路が経験と反復によって再構築され、より効率的な動作制御が可能になる現象である。

ヨガとニューロプラスティシティ

ヨガの繰り返しの練習や、ゆっくり丁寧に動作を行うこと、注意を内側へ向けることは、脳と身体のコミュニケーションを再教育する作業そのものである。つまり、ヨガのアーサナは単なる筋トレやストレッチではなく、神経回路を書き換える教育行為であるともいえる。

繰り返し同じパターンの誤った動作や代償動作を続けると、誤った神経回路が固定されてしまう。しかし、正確で丁寧な動作を繰り返し実施すれば、新しい動作パターンが形成され、より効率的で安全な動きが可能になる。意識の持ち方次第で、ヨガは身体機能の改善だけでなく、脳の再配線を促す極めて有効な訓練法にもなる。

ヨガとプロプリオセプションの関係

ヨガはプロプリオセプションを鍛えるための理想的な環境を提供する。ヨガのアーサナは、形を真似することではなく、身体位置の感覚を磨き、荷重を調整し、静止しながら微細な揺れの中でバランスを探る行為である。木のポーズ、半月のポーズ、三角のポーズ、プランク、ダウンドッグなどは、内部感覚を強く働かせることで成立する姿勢であり、メカノレセプターを活性化する。

ゆっくりした動きは筋紡錘の感度を高め、筋の伸

張変化を細かく感じ取る能力を強化する。静止保持の間、体はわずかに揺れ続け、その揺れを制御するために神経系は高いレベルで働き続ける。
呼吸と意識を結びつけることも重要であり、自律神経の安定と感覚統合能力の向上につながる。
また、視覚に頼らず内観を重視するヨガの伝統は、視覚依存を減らし、他の感覚受容器を強化する点で非常に価値がある。目を閉じてバランスをとる練習や壁を使った触覚フィードバック、接地点の圧の変化を意識するワークは、皮膚受容器と関節受容器を強く刺激し、身体地図を明瞭にする。

プロプリオセプションが低下するとどうなるか

プロプリオセプションが低下すると、身体位置の認識が曖昧になり、動作が不確実になり、バランスを崩しやすくなる。片脚立ちで揺れが大きくなる、閉眼すると数秒で崩れる、三角のポーズで横方向へ倒れられず前に折れてしまう、ツイストで胸椎ではなく腰椎で代償してしまう、後屈で腰を強く圧縮してしまうなどが典型的である。
これは柔軟性や筋力の欠如ではなく、内部感覚の不足による制御能力の低下である。

現代人はプロプリオセプションが低下しやすい

現代人は長時間の座位、視覚への依存、スマートフォン使用、運動不足、怪我の既往、ストレスなどによって、歴史的に最もプロプリオセプションが低下しやすい環境にある。
そのため、ヨガの現場で「指示は理解できても動きが変わらない」「鏡がないと姿勢がわからない」「手足の位置が分からない」といった問題が頻繁に見られる。

プロプリオセプション改善トレーニングとヨガ

改善の鍵は揺れを避けるのではなく、揺れの中で微調整することである。揺れは失敗ではなく、神経系が学習しようとしている証拠である。
足裏の接地点を細かく感じ取る練習、ブロックやタオルの上に立って軽度の不安定性を作る、ダウンドッグで手と足の荷重比を段階的に変えて調整する、片脚立ちや半月のポーズで目を閉じる、触覚フィードバックとして壁やブロックに触れて位置を感じ取り、離した後に再現するなどの方法が効果的である。また、ゆっくり動く練習が神経系の最も強力な教育手段であり、立ち上がる、しゃがむ、手を上げるといった簡単な動作を十秒以上かけて行うことでも大きな効果を得られる。

ヨガのアーサナには色々な要素が絡んでいる

ヨガのアーサナは、プロプリオセプションだけで成立するものではない。姿勢や動作の完成には、筋力、柔軟性、関節構造、呼吸、自律神経、心理状態、集中力、内受容感覚（インターセプション）、外界からの感覚（エクステロセプション）など、複数の要因が複雑に関与している。
プロプリオセプションはその中の一つの重要な要素ではあるが、すべてではない。特定の要素だけに過度に焦点を当てると、かえって全体像を見失うことがある。
ヨガの本質は、一つの能力を極端に伸ばすことではなく、さまざまな能力を統合し、バランスよく調和させることにある。プロプリオセプションはその統合の過程において大きな役割を果たすが、それを唯一の答えとする必要はない。むしろ、全体性の中で位置づけて理解することで、より深く安全で豊かなヨガの実践へとつながる。

【コラム】なぜ関節をマイクロベンドにするのか

マイクロベンドとは

ヨガのアーサナでは、「膝や肘をロックしない」「軽く曲げておく」と指導されることが多い。
関節を数ミリ緩ませるこれらは技術はマイクロベンドと呼ばれ、損傷防止や力の発揮に大切な役割を持っている。
この指導は感覚的なものではなく、関節の安全性と運動制御の両面から科学的根拠を持つものである。
ここでの「ロック」とは、関節可動域の終末まで伸展し、骨と靭帯の張力で体重を支える状態を指す。
一方、「過伸展」はこの範囲を超えて関節が反り返る状態であり、構造的な損傷リスクを伴う。
すなわち、ロックは正常範囲内の受動的安定であり、過伸展は生理的限界を超えた危険域である。

受動組織への負担を減らすため

ロック位では筋肉の活動が低下し、支持を靭帯・関節包・骨といった受動的構造に依存する。
短時間であれば問題は少ないが、アーサナのように数十秒から数分保持する場合、これらの組織に持続的な牽引ストレスが生じる。
特に膝関節では前十字靭帯や関節包の緊張が長く続き、関節弛緩や滑膜炎などの慢性的変化を引き起こすおそれがある。
肘関節においても、関節包前面の張力が増大し、伸展位での安定性が低下する。

荷重分散と衝撃吸収を保つため

完全伸展位では筋肉を介さずに体重が関節面へ直接伝わる。
これに対し、マイクロベンド（わずかな屈曲）を維持すると、大腿四頭筋やハムストリングス、上腕三頭筋などが等尺性に軽く収縮し、荷重が軟部組織を経由して分散される。
この状態は「能動的安定（active stability）」と呼ばれ、関節面への圧集中を防ぎ、衝撃吸収機能を高める。

姿勢制御と固有感覚を維持するため

ロック状態では筋活動が停止し、関節周囲の固有受容器からの感覚入力が減少する。
その結果、重心の微細な変化を察知しにくくなり、バランスポーズにおける姿勢制御が不安定になる。
マイクロベンドにより筋が持続的に働くと、感覚入力が維持され、姿勢の微調整能力が保たれる。

運動連鎖を保つため

膝を完全に伸展すると、スクリューホーム機構によって脛骨が外旋し、関節の遊びがほとんど失われる。
そのため、股関節や足関節との連動性が制限され、骨盤や腰椎に代償運動が生じやすくなる。
わずかな屈曲を残すことで多関節協調が保たれ、動作全体の滑らかさと力の伝達効率が向上する。

過伸展傾向への配慮

関節過可動性をもつ者は、見た目の「まっすぐ」がすでに生理的可動域を超えている場合が多い。
このような場合、ロックしていなくても靭帯や関節包が過度に伸張しており、慢性的な損傷の危険性が高い。
したがって、過伸展傾向をもつ者には、本人の感覚よりも外見的な中間位に戻す意識をもたせることが重要である。

適切なマイクロベンドの角度

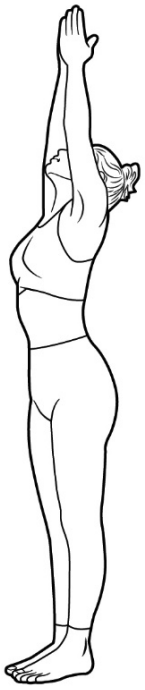
膝・肘ともに５度未満程度の屈曲で十分である。
膝は股関節屈曲に伴う自然な膝のゆるみ程度とし、意識的に膝を前方へ出す必要はない。
肘は軽い伸展を保ち、上腕三頭筋が静かに働く感覚を目安とする。
このわずかな屈曲により、筋が能動的に安定を作

り、長時間の姿勢保持が安全かつ快適になる。

Urdhva Hastasana

上向きの礼拝のポーズ

Upward Salute



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：　Urdhva Hastasana

（Urdhva=上へ,Hasta=手）

英名：Upward Salute, Raised Hands Pose

・分類

立位／軸（鉛直）方向への伸展ポーズ。

・主要動作

肩関節の屈曲（挙上）と、それに伴う肩甲骨の上方回旋・後傾。胸椎の穏やかな伸展と、脊柱全体の軸伸長

・主な目的

全身の縦方向への伸張、身体の前面と側面のストレッチ、体幹の引き上げと安定性の学習、安定した土台を保ちながら上肢を動かす協調性の養成、リブフレア（肋骨の前方突出）防止の運動学習など。また多くの立位アーサナのカウンターポーズにもなる。

・概要

シンプルながら、肩甲骨の上方回旋・胸郭の広がり・骨盤と足の安定など、全身の協調が必要となる。上方向の伸びを感じさせ、太陽礼拝の始まりやウォームアップとして、呼吸を深める役割を持つ。肩甲骨の上方回旋・胸郭の可動性・骨盤の安定・呼吸の広がりを統合する全身の基本アーサナである。

アライメント

・土台（足～骨盤）

ターダーサナのニュートラルなアライメントを維持。

・脊柱・胸郭：

基本形（ニュートラル）：尾骨から頭頂までが上下に引き合うように、軸伸長を最優先する。

後屈バリエーション：まず軸伸長を最大限に行った上で、胸骨を前上方へ引き上げ、股関節と胸椎で穏やかな伸展を作る。

肋骨：どちらのバリエーションでも、下部の肋骨が前方へ突き出る（リブフレア）を抑制意識

下位置肋骨は前に突き出さず、胸郭を中立に保つ。

・肩甲帯・上肢：

腕の挙上経路：腕はスキャプラプレーン（肩甲平面：身体の真横から約３０度前方）上で挙上すると障害リスク少ない。肩峰下のスペースを最大限に保ち、インピンジメント（衝突）のリスクを回避する。

上腕の回旋：挙上（外転）しながら「軽い外旋」（目安として２０～３5°上腕が肩の高さで手のひらが正面またはやや上向きになる程度）。過度な外旋は肩前面の組織へのストレスや、肋骨の開き（リブフレア）を助長する可能性がある。

肩甲骨の動き：腕の挙上に伴い、肩甲骨は上方回旋＋後傾が主となる。個人差により、軽い外旋（肩甲骨の縦軸まわりの回旋）や、わずかな前方滑走＝外転（プロトラクション）が加わることがある。結果として下角は外側へ回り込み、肩甲骨全体が胸郭にフィットして関節上方のスペースを確保する。

肩甲骨は下制意識を続け、僧帽筋上部の過緊張、肩がすくむのを防ぐ。

肘は過伸展しやすい人は、肘をわずかに緩め、前腕の長さと手指の伸びで到達感を作る

腕の最終位置：腕の軌道は耳のやや前方を通し、最終的な位置は耳の真上、またはわずかに前方で停止する。

・頭頸部：基本はニュートラルな位置を保つ。後屈バリエーション時の頸椎は胸椎伸展の延長上で軽度に。頭部を反り倒しすぎない（椎間関節への局所ストレスを回避）

主な筋活動

・腕を挙上・保持する筋群：

主働筋：三角筋前部（前方挙上）・中部（側方挙上）、

協働筋：僧帽筋上部、烏口腕筋、上腕二頭筋（短

頭）が補助的に働く。
肩甲骨の上方回旋：前鋸筋と僧帽筋（上部・下部）が協働して（フォースカップル）スムーズな腕の挙上を可能にする。
・安定化筋群：回旋筋腱板（棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋）は、上腕骨頭を中心窩に安定させ、関節包の張力を管理する重要な役割を常時担う。
・体幹の安定筋：腹直筋、腹横筋、内腹斜筋、多裂筋、骨盤底筋群が、呼吸と協働して腰椎を安定させる。

伸張される筋

広背筋、大胸筋、小胸筋、体側の腹斜筋群や腰方形筋。

力のライン

足裏―頭頂（または）指先

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：ターダーサナで確立された下半身の閉鎖性運動連鎖の土台の上で、上半身が開放性運動連鎖として動く。
・肩甲上腕リズム：腕の挙上（肩関節の動き）と肩甲骨の動きが、平均して２：１前後（角度域や負荷、個体差により変動）の比率で連動すること。

ポーズの出入り

IN：ターダーサナから、吸う息とともに、肘を伸ばしたまま、両腕を耳の横までゆっくりと引き上げる。指先は天井方向。手のひらは向かい合わせる。または合掌したり指を組むする。
HOLD: 吸う息で腕を上げ、背骨をさらに上へ引き伸ばす。吐く息で足裏の接地感を深め、肋骨を体幹の中心に収める。
OUT：吐く息とともに、コントロールしながらゆっくりと腕を下ろし、ターダーサナに戻る。

注意点・禁忌

肩インピンジメントや回旋筋腱板の障害：痛みのない可動域で行う。「Y」の字に腕を開く、ストラップを活用するなど、工夫が必要である。
頸部疾患、頭痛、高血圧：無理に視線を上げず、首はニュートラルな位置に保つ。

ポイント

下半身はタダーサナと同じ注意点
足裏は床（マット）を踏みへ、指先は上へ、上下に引き合う力で背骨のスペースを広げる。
おへそを背骨の方向へ引き込み、肋骨が前に飛び出ないように内側に収める。
腹部を過度に凹まさず、体幹は長く広がるイメージ
胸郭を横にも広げるイメージ
上腕は軽く外旋させ、肩甲骨は下制意識するが、肩は耳から自然離す程度に留め、下げすぎない。
呼吸が楽にできることが大切。
手の位置にはこだわらず、個人や目的に応じた位置を指示する。

ポーズが困難な場合の主な原因

・肩関節の痛み：痛みが感じない方法で行う
・肩関節の可動域制限：広背筋、大胸筋、小胸筋などの短縮・拘縮
・体幹の制御能力不足：腹筋群が弱く、腕を挙上すると代償として腰が反ってしまう。

よくあるエラーと修正

・手を挙上する際に腰が反る/肋骨が出る（リブフレア） /骨盤前傾過多
→骨盤後傾へ。恥骨を前方に引き上げる
：体幹の制御不足
→腹部、肋骨下部を引き込む
・肩がすくむ：僧帽筋上部などの過緊張。
→力を抜かせる。肩甲骨を下制させる。手幅を「Y」の字に広げる。上腕を外旋させる

・肘が曲がる：肩周りの柔軟性不足。
→無理に肘を伸ばさず、手幅を広げる。
・手が上がらない：筋の短縮
→肩関節周辺のストレッチ

軽減法

手の上げる高さを低くする。
挙上した際の手掌同士の幅を広くする。（Y字挙上）
ストラップの使用：肩が硬い場合、肩幅より広くストラップを持ち、軽く外側へ引き合うようにして腕を挙上する。

バリエーション

手の位置：手指を組む、背伸びをする、側屈する手のひら同士を強く合わせる、ブロックを手で挟む（三角筋、僧帽筋の活性化）
後屈（アヌヴィッターサナ）：安定した土台の上で、股関節と胸椎から穏やかな後屈を加える。（腰部後屈は最小限に抑える）

練習方法

・壁を使う：背中、仙骨、後頭部を壁につけて、背部を引き込むことで、肋骨の前方への突出を視覚的に確認・修正できる。
・座位で行う：坐骨で安定した土台を作り、上半身の動きに集中する。
・ウエイトを持ったオーバヘッドプレス系の種目により腹圧や身体の配列を確認（ウエイトを持つと支援に身体に力が入りやすい、ミスが分かりやすい）

関連アーサナ

・準備ポーズ
肩を回す、肩入れストレッチ、背伸び
グラウンディング：ターダーサナ、
骨盤の動き学習：マールジャーラアーサナ／ビティラーサナ（猫と牛のポーズ）。
肩周辺のストレッチ：パピポーズ、ダウンドッグ、肩関節屈曲筋活性化：バードドッグ（手のみ）
・カウンターアーサナ：
股関節屈曲：ウッターナーサナ（立位前屈）、
ガルーダーサナの腕（大胸筋の収縮）
肩を回す、肩入れストレッチ
・相性のよいアーサナ
チェアポーズ、ヴィーラバドラーサナⅠ、アンジャネーヤなど手を挙上するアーサナの準備ポーズとして（手の挙上方法や上半身の動きや呼吸の事前学習、肩関節可動域の確認）

キューイング

・上方への伸び、軸伸長を目的とする場合
「足裏から指先までしっかり意識して」
「手首を上方へ引っ張られるように」
・グラウンディングの意識
「足裏でマットを押して、その力を指先へ伝えましょう」
・体幹部固定の学習
「おへそを引き込んで背骨方向へ」
「肋骨は前に飛び出さず、内側に収めて。」
・胸部での呼吸の学習
「肩の力を抜き、首と肩の間に、広いスペースを作りましょう。」
「背中の広がりを感じて」
・可動域の向上
「肘を耳の横へ」「肘を伸ばして」

アジャストメント

肋・骨のコントロール：生徒の正面から、前方の肋骨下部にそっと触れ、「吐く息で、この手を背骨のほうへ引き入れて」と促す。
・体側の伸張：生徒の体側に立ち、手首を軽く持ち、斜め上方向へ「方向づけ」をする。

指導上の注意事項

・腰椎の代償動作：正面からだけでなく、横側からの観察をする
・ヴィーラバドラーサナⅠやチェアポーズの準備ポーズとして、必要な注意事項をここで伝えておくこともできる。
・手の挙上角度についてはある程度許容幅を持ち、個人に合わせた方法で行わせても良いが、ある程度はインストラクター側が指示した方がよい。

よくある質問（FAQ）

Q：肩が痛くて腕が真上まで上がりません。
A：痛みのない、心地よい角度で止めること。手の幅を肩幅以上に広げたり、アルファベットの「V」や「Y」の字のように腕を開いたりすると、肩への負担が軽減される可能性がある
Q：腰が反ってしまいます。
A：多くの人が経験するエラーである。腹筋群が抜けているサインなので、吐く息でおへそを背骨に近づける意識を強く持つこと。腕を高く上げることよりも、腰を反らさないことを優先する。
Q：後屈はすべきですか？伝統的なヨガでは後屈しているのを見ます。
A：目的による。太陽礼拝などのフローの中では、前屈とのバランスを取るために穏やかな後屈を加えるのが一般的である。しかし、本解説で推奨するように、ポーズ単体で練習する場合や、腰に不安がある場合は、後屈せずに背骨をまっすぐ伸ばすこと（軸伸長）を最優先すべきである。安全な後屈は、まず軸伸長と体幹の安定が確立されてから行うべき発展形である。ただし、後屈タイプのウルドゥバハスターサナをやってはいけないということでなく、股関節と胸椎で動くことを学習するのに適した動きである。
Q:リブフレアとは何ですか？なぜ気にする必要があるのですか？
A：リブフレアとは肋骨が開き、前方に突出した状態のこと。正常な肋骨下角は70～９０度であるが、リブフレアの状態では９０度以上開いている。これにより、姿勢が悪くなったり、腰痛や肩こり、呼吸の浅さなどを引き起こす可能性がある。

【コラム】上腕の挙上方法について

挙上動作

ウルドゥバハスターサナ（Urdhva Hastasana）において、腕を頭上へと挙上していく動作は、単純な肩関節の屈曲ではなく、肩甲上腕関節と肩甲骨の複合的な連動（肩甲上腕リズム）によって成立している。

この挙上過程における上腕骨の回旋（特に外旋）のあり方は、肩関節の安定性と安全性を左右する重要な要素である。

見た目を重視して、無理に挙上すると肩や肩周辺に大きなストレスが生じ、障害へつながる可能性がある。

スキャプラプレーンでの挙上を推奨

ウルドゥバハスターサナにおいては、腕をスキャプラプレーン（肩甲平面）上で挙上することが推奨される。

この平面は、前額面よりおよそ３０°前方に位置し、解剖学的に肩甲骨が胸郭上に自然に安定する面である。

この面での挙上により、

-肩峰下腔を最大限に確保できる

-肩関節包や腱板に対するストレスを軽減できる

-肋骨のリブフレア（前方突出）を抑えやすい

といった利点が得られる。

肩関節挙上における外旋の意義

肩関節（肩甲上腕関節）は、上腕骨頭が肩甲骨の関節窩に接する構造を持つ。

挙上動作において上腕骨が内旋位のまま持ち上げられると、大結節が肩峰下腔に衝突し、棘上筋腱や滑液包が圧迫される。これがいわゆる肩インピンジメント症候群のメカニズムである。

そのため、腕を挙上する際には自然な外旋が起こり、肩峰下スペースを確保しながら挙上が進む。

挙上角度と外旋の関係

挙上角度に応じた上腕骨の自然な外旋角は以下の通りであるが、特定の角度で急激に回旋が起こるわけではなく、肩甲骨の動き（上方回旋・後傾）とともに滑らかに進行する。

外旋角の変化は、手のひらの向き（回外角度）にも反映される。

挙上初期では、手のひらが自然にやや前を向く程度でよい。

肩がすくみやすい人は、外旋を意識しすぎず、肘と脇のスペースを保つことを優先する。

挙上後期で手のひらが向かい合う位置に落ち着くのは自然な現象であり、無理に正面を維持する必要はない。

・挙上角度０°

上腕骨の外旋角０°手のひらが体側を向く

・挙上角度４５°

上腕骨の外旋角約１０°（手のひらはやや前方）

・挙上角度９０°

上腕骨の外旋角２０－２５°（手のひらは正面）

・挙上角度１２０－１８０°

上腕骨の外旋角３０－３５°（手のひらが向かいあわせ）

手のひらを外に向けようとしすぎると、肩の前方構造（烏口上腕靱帯・関節包前部）を圧迫するため注意する。

【コラム】リブフレア

リブフレア（Rib Flare）とは

リブフレアとは、肋骨下部（特に第7～１0肋骨）が前方・外方へ過剰に開いた状態を指す。通常、肋骨下角（costal angle）は約７０～９０°だが、リブフレアでは９０°を超え、胸郭が前方に突き出た姿勢をとる。胸郭の過伸展や骨盤前傾を伴い、横隔膜と骨盤帯の並行配列が崩れ、腹圧が抜け、体幹の安定性が損なわれることがある。胸部が常に「吸気位」に固定されることが特徴である。

アライメント

リブフレアの姿勢では、胸郭が前方へ移動し、骨盤は前傾する。肋骨と骨盤の距離が開き、腹部前面が伸ばされる。これにより体幹の安定性が損なわれ、呼吸運動にも影響を及ぼす。修正には、骨盤と胸郭の垂直整列を意識し、みぞおちを下げるように調整することが有効。

主な筋活動

リブフレアでは腹横筋・内腹斜筋・骨盤底筋・多裂筋などが機能低下し、IAP（腹腔内圧）の維持が困難になる。代償的に脊柱起立筋群や大腰筋が過剰活動し、腰椎過伸展を引き起こす。呼吸筋である横隔膜は下方に引き伸ばされ、可動性を失いやすい。

機能的影響

・呼吸機能：横隔膜のドームが浅くなり、可動性低下により浅い呼吸になりやすい

・体幹安定性：腹圧の喪失で腰椎が不安定に。

・運動連鎖：肩甲骨と胸郭の連動が崩れ、肩の可動域が制限される。

・自律神経系：常に吸気位に近いため交感神経優位となり、リラックスしづらい。

・肋骨が前に開くと１２番肋骨が固定できず腰方形筋が過剰活動しやすい

ヨガアーサナでの典型例

・タダーサナで胸を張りすぎると肋骨が浮く。

・Urdhva HastasanaやUrdhva Muka savanasana（Upward facing dog）、adho muka savanasana,ukkatasana（Downward facing dog）、virabadlasana１などのポーズで腰椎が過伸展する

・ナーヴアーサナで腹圧が抜け腰痛を誘発。

・前屈系では胸郭が沈まず背中の丸まりで代償。

改善アプローチ

・呼吸の再教育（横隔膜呼吸）ー吸気で肋骨下部を広げ、吐気で肋骨下角を閉じる。

・肋骨内旋の感覚習得：Happy baby poseやMarjaryasana（Cat pose）で呼吸の練習を行う

・腹横筋・内腹斜筋の活性化ー「みぞおちを下げる」意識。

・骨盤と胸郭の整列ーリブと骨盤を平行に保つ。・

・リストラティブ練習ースプタ・バッダコーナーサナなどで呼吸の波を体感。

・手掌で肋骨を押さえて呼吸をする

・スクワットやオーバーヘッドプレスなどにより腹圧の感覚を掴む

キューイングの例

・「肋骨と骨盤を平行に保ちましょう。」

・「吸って肋骨の横を広げ、吐いて前の肋骨を閉じる。」

・「みぞおちを背中に引き込みます。」

・（骨盤前傾が強い場合）「恥骨をすくい上げるように」

まとめ

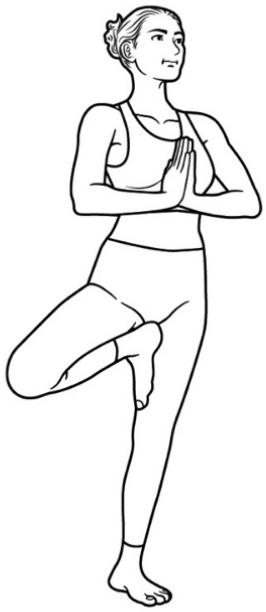
リブフレアは姿勢の問題ではなく、呼吸・体幹安定・自律神経の調和に関係する核心的現象であ

る。
ヨガでは手を挙上するアーサナは少なくない。悪い動きの癖をつけないためにも、アーサナ全般を通じ、動作学習することが大切である。

Vrksasana

木のポーズ

Tree pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Vrksasana（Vrksa＝木）

英名：Tree Pose

・分類

立位／バランス／脊柱は中立

・主要動作

軸脚で能動的伸展と股関節外転の安定をつくり、遊脚は股関節屈曲・外転・外旋位で足底を膝を避けて内脚へ当てる。骨盤を正面・水平に保ち、胸郭・頭部をその上へスタック。腕は胸前合掌または頭上挙上。

・主な目的

片脚支持の姿勢制御能力（視覚・前庭・固有感覚の統合）、軸脚の外側安定機構（中殿筋群）の活性、骨盤－胸郭のスタッキング、骨盤の水平安定、脊柱の中立維持、ヒップロックの運動学習

・概要

片脚立ちで身体の軸を整えるバランス系アーサナ。前庭系・固有受容感覚・視覚の三要素を統合する。

外見の美しさよりも、足裏・骨盤・体幹・胸郭・視線の協調によって、軸を安定させる特徴なアーサナ。揺れを力で止めるのではなく、揺れを受け入れながら立つ、ヨガらしいアーサナ。

アライメント

・土台となる軸足（軸足/立脚）：

足部：母趾球・小趾球・踵の三点で床反力を取得。内在筋を使い土踏まずを保つ（内側縦アーチの過剰潰れを回避）。

・膝：能動的伸展で膝蓋骨を引き上げる。過伸展（ロック）させず、微小屈曲（マイクロベンド）を保ち、関節ではなく筋肉で脚を支える。

膝はにつま先方向。

・股関節：中殿筋・小殿筋・TFL（大腿筋膜張筋）の働きで骨盤の外方スライドと内側傾きを阻止。大腿内転筋群は足底からの押し返しと共収縮で前額面安定に寄与。

・骨盤：正面かつ水平。遊脚側に開かない／立脚側に落とさない。

・上げてる脚（遊脚）

足の置き場所は①キックスタンド（つま先床）→②下腿内側→③大腿内側上部の順に選択。膝の内側へ足を当てない（禁忌）。

足関節は底屈しつま先は下向き。

膝は外旋（骨盤正面が維持できる範囲）

・体幹：尾骨は軽い後下方、腹圧を保ち肋骨下角の開きを抑制。胸郭は骨盤上に、頭部は胸郭上に垂直整列。

骨盤：常に床と平行で、正面を向いた状態を保つ。曲げた脚側に骨盤が開いたり、軸足側の骨盤が落ちたりしないように、主に腹部・腰部筋群で制御する。基本的には骨盤正面、水平維持が最重要事項

・脊柱・体幹：ターダーサナの軸伸長を維持。尾骨は下へ、頭頂は天井へ。

・頭頸部

首は長く保ち、顎を軽く引く。

・肩・上肢：胸前合掌または上方合掌。挙上時は肩甲骨上方回旋＋下制で頸部の空間を確保。

・目線：正面の不動点。視線の固定で微小揺動を減衰。

主な筋活動

・軸足

中殿筋／小殿筋（外転・骨盤水平維持）、大腿四頭筋（膝伸展制御）、ヒラメ筋（静的制御）、後脛骨筋・腓骨筋群・足内在筋（足コア）、大殿筋（股関節伸展の等尺で骨盤後傾寄与）。

・共収縮：立脚内転筋群×遊脚足底の相互押し合いで前額面安定を高める。

・体幹

抗回旋／抗側屈：腹横筋・内外腹斜筋

軸の伸張維持：多裂筋・脊柱起立筋

骨盤の落ち込み抑制：反対側腰方形筋

・遊脚

外旋保持：深層外旋六筋・中殿筋後部線維・大殿筋下部

保持位微調整：腸腰筋・縫工筋

・伸張感が出やすい部位：遊脚の内転筋群、立脚の外側線（個体差）。

伸張される筋

遊脚側の内転筋群、内旋筋群

筋膜・運動連鎖

・筋膜連鎖：

ラテラルライン：足外側～腸脛靱帯～中殿筋の連続が立脚の側方安定を担う。

ディープフロントライン：内転筋群～骨盤底～横隔膜～頸長筋の内側支持が軸の細い安定を供給。

注意点・禁忌

・足関節の障害、足関節不安定症

・膝の障害

・前庭障害、重度の平衡障害は壁・椅子を使用。

・高血圧や頸部症状では長時間の上挙や頸部過伸展を回避。

・股関節唇障害・強い鼠径部痛がある場合は外旋角を減らし足位置を下げる。

・妊娠中は壁サポート推奨、転倒リスク最小化。

ポイント

・足の位置は膝内側はNG（内側側副靭帯へのストレス）。

・骨盤は正面に固定意識

・遊脚側の股関節の外旋外転は解剖学的には４５度程度まで。

・必要以上に緊張しない

・肩の力を抜く。

・「足底→内腿→骨盤底→下腹→頭頂」へ上向きの力の連続を感じる。

・足で押し、内腿で受け返す相互圧で前額面を固定。

・視線は正面またはやや下方の一点。視線を上に上げるほど難易度上がる。首をそらして上を向くのはNG。

・揺れることは当たり前。一止めに行かず整え続ける。

足を上げる際は丁寧に。積み上げた胸郭のスタッキングをそのままに。

・片足アーサナをする場合は、事前に行う

ポーズの出入り

（右足を軸足。左脚が遊脚）

IN：ターダーサナから。両手は腰へ。重心を立脚（右足）へ移す。左脚踵を上げ膝を開き、足首（またはくるぶし）へ。骨盤―胸郭を正しく積み上げる。骨盤の水平や脊柱の中立を維持したまま、足の位置を上げる（ふくらはぎ、または太ももも、脚の付け根）。足と内腿で相互に押し合い、安定させる。手を解放し胸の前で合掌する。

OUT：吐きながら腕を解き、上げた足を下ろし、ターダーサナでリセット。反対側。

ポーズが困難な場合の主な原因

・バランス能力と固有受容感覚の未発達: 身体の微細な揺れを感知し、修正する能力が低い。

・軸足中殿筋の筋力不足: 骨盤が横（立脚側）スライド、骨盤バランスを崩す最大の原因。

・股関節の可動域制限: 挙げた脚の股関節外転・外旋の可動域が狭いと、代償として骨盤が傾きやすい

よくあるエラーと修正

・立脚中殿筋の弱さ／タイミング不良

→骨盤が落ちる・体幹が側屈。

・足部コアの低下→内外アーチの崩れ、距骨不安定。

・立脚の土踏まずが潰れる→足指を床に拡げて置く、母趾球と踵で押す。

・立脚側の股関節が内旋し、ニーインする
→外転・外旋筋群の活性化　股関節は軽度外旋
膝ロック／反張→大腿前面を持ち上げる意識で能動伸展、必要なら微小屈曲。
骨盤が開く・落ちる→「遊脚足で内腿を押し、内腿で足を押し返す」。反対側QL(腰方形筋)と外腹斜を軽く活性化する。
腕を上げた際のリブフレア→「胸は高く、肋骨は前へ出さない」。呼気で下部肋骨を包む。
・股関節外旋／外転可動域不足（遊脚）
→代償的に骨盤が開く。
・胸郭過伸展（リブフレア）
→軸が途切れ、ふらつき増大。

軽減法

・キックスタンドでつま先を床に残す。
・ブロックを内腿／足底と内腿の間に挟み、相互圧を見える化。
・保持時間短縮、腕は胸前合掌のまま。

バリエーション（基本）

・手：胸前合掌／頭上合掌／肩幅上挙上（肘伸展）、Y字。
・足：キックスタンド／下腿内側／大腿内側上部。
・壁サポート：片手または背面を壁に軽接触。
・視線：目線水平→やや上方で難度調整。
・閉眼バランス／不安定面（厚マット上）
・手の型：ガルーダーサナの腕、
・側屈挿入（反側の体側伸張）
・足：パドマーサナ足（可動性十分な場合のみ・膝禁忌に留意）
・ヴィーラバドラーサナⅢへの移行（股関節ヒンジ制御の練習として）

練習方法

・壁に背（または肩）を軽く接触させる
・壁に手を置いてバランスをとる（軸足の重心や脊柱の中立維持）

関連アーサナ

・準備：タダーサナ、サイドプランク（中殿筋活性）、バランス系、足趾の分離。
・カウンター：両脚立位での軽いスクワット、足関節のモビライゼーション、仰臥での膝抱え。必要に応じて側屈で体側を整える。
・後続アーサナ：（このアーサナ→後続アーサナ）
片足アーサナ：戦士３、アルダチャンドラーサナ、ガルーダーサナ

キューイングの例

・戦士３の準備として
「軸足の裏全体でマット（床）をしっかりと押して」
「膝を軽く緩めて」
・（立脚）中殿筋の活性
（軸足側の）太ももの内側で（遊脚側）足裏を押し返して」
・集中させる：
「目の前の一点、動かない場所を見つけ、そこに視線を優しく置いて、呼吸を忘れずに」
中心軸：
「軸足のお尻の横をキュッと締め、骨盤を水平に保ちます。」
「あなたの身体は一本の木です。根は深く、幹は力強く上へ伸びています」
「膝を軽く緩めて」
その他：
・「吸って背を長く、吐いて下部肋骨を包む」
・「足裏と太ももが、お互いを押し返すように」
・「揺れがあっていい。揺れながら中心を探すポーズです」
「頭のてっぺんから吊られているように」

アジャストメント

・原則は声と手本。触れる場合は許可を取り、転倒方向の安全確保を最優先。
・骨盤水平：背後から腸骨稜へ軽い接触で水平方向を示す（押さない）。
・足－内腿の相互圧：内腿に触れず言語で誘導。「この手を押し返すつもりで足と内腿を押し合う」。
・必要に応じ、肩に軽接触で安定の支点を提供（荷重はかけない）。
・不適切なシャストメント：膝を外に押す、股関節を無理に開く、上から肩を押さえる（バランス消失）

インストラクターとして注意すること

一見簡単そうなポーズであるが、厳密にやるのは非常に難易度の高いアーサナである。
片足になるのは、できる人には造作もない動作であるが、骨盤のシフトや前後、左右への動きを最小限にするのは非常に難しいアーサナである。
まずは丁寧に段階を分けて行う。
・膝に強い外力をかけない
・バランスを崩したら、すぐに足を着くことを伝えておく。
・段階を踏んで行う（いきなり片脚にしない）
・転倒のおそれがある人の近くにいること
・できる限り参加者の視線の外にいること
・骨盤の動きや脊柱の動きは背部から観察すること
・足裏を膝関節の内側に押し当てるのはNG。
→ ふくらはぎ、または太ももの内側に置く。
・骨盤を正面固定しすぎない
骨盤を固定しすぎると上半身が緊張し、ぐらつきやすくなる。
→ 骨盤は軽く中立でも十分。
・股関節が硬い人に無理な外旋を強要しない
膝が外へ開きにくい場合、足を低い位置に置くことを許可。
・視線が動くとバランスが崩れやすい
目線の安定は必須。
→ ゆっくりした動き・静かな呼吸が安全につながる。
・揺れを否定しない
揺れ＝バランスを調整している証拠。

観察

・足裏の接地（母趾球・小趾球・かかと）
・軸足の膝の向き（膝が内側へ倒れていないか）
膝が内側に入る（ニーイン）と、股関節の安定性が落ちてバランスが崩れやすい。
・骨盤の高さ・向きの左右差
骨盤のわずかな傾きはバランスに大きく影響。
中殿筋や深層外旋六筋の協調を評価できる。
・上げた脚の位置
・肩・腕の緊張（すくみ・力み）
・呼吸の質

よくある質問（FAQ）

Q１: どうしてもぐらぐらしてしまいます。どうすればいい？
A: 誰でも最初はぐらつく。焦らないことが一番である。まずは壁を使い、視点を定め、呼吸を止めないこと。足の位置を低くすることから始め、完璧を目指さず、揺らぎと共にいる練習をすること。
Q２: 左右でやりやすさが全然違います。
A: それが普通。利き足や生活習慣で誰にでも左右差は存在する。その違いに気づき、観察すること自体が練習であり、そこに価値がある。
Q３: 膝はどれくらい開けばいいですか
A: 骨盤が正面を向いたまま、股関節が快適に開く角度まで、である。無理に開こうとすると、骨盤が歪み、ポーズの本質から外れてしまう。

【コラム】神経系の統合とバランス機能

ヨガにおける「静止の中の動き」の科学

私たちが片足で立つとき、身体は一見静止しているように見える。
しかし実際には、わずかな揺れの中で、身体は絶えず姿勢を修正していて、このとき働いているのが、身体の位置と動きを感知する視覚、固有受容感覚、前庭感覚の３つの感覚システムである。
バランスは「筋力」ではなく、感覚・統合・反応の総合能力であり、揺れは失敗ではない。
静止することが目的ではなく、バランスを取っていること自体が身体の運動学習になっている。

姿勢と平衡に関わる三つのシステム

・視覚（Visual System）

外界の水平線や垂直線を基準に、自分の姿勢を認識
目線を一点に固定することで視覚情報を安定化。

・固有受容感覚（Proprioception）

筋肉・腱・関節の位置情報を脳に送る。体のGPS。
メカノレセプター（筋紡錘、ゴルジ腱器官、関節受容器）、足裏の接地感、中殿筋の働き、体幹の安定など。

・前庭感覚（Vestibular System）

頭部の位置・傾き・加速度を感知し、姿勢を修正。
三半規管・耳石器（内耳）。
微細な揺れを感知し、身体の重心を調整する。

神経系の統合―「揺れ→感知→修正」のループ

ヴリクシャーサナ（木のポーズ）などのバランスアーサナでは、これらのシステムが連携して働くことで安定が生まれる。
揺れる→重心がわずかにずれる→感知する：前庭器官が頭の傾きを、固有受容器が関節角度を検知→修正する→小脳が情報を統合し、脊髄を経由して足首や体幹の筋肉へ修正信号を送る。
このループが短時間に何度も繰り返されることで、「静止」して見える状態が維持される。
バランスポーズでは、「揺れないこと」よりも、「揺れを感知し、微細に調整し続ける神経系の働き」を育てることが本質である。

前庭器官（内耳）の働き

前庭器官は、耳の奥の内耳に位置し、次の２種類のセンサーで頭の動きを感知している。これらの情報は脳幹から小脳に伝わり、前庭脊髄反射（姿勢制御）と前庭眼反射（視線の安定）を通して、筋肉や眼球の動きに反映される。

・三半規管（Semicircular canals）

転運動（角加速度）を検知
互いに直交する３本の管で構成

・耳石器（Otolith organs）

直線運動・重力方向（線加速度）を検知
球形嚢と卵形嚢、耳石の動きで傾きを検出

・視覚・前庭・固有受容器の割合

視覚４０%、前庭２０%、固有受容器４０%
片足立ちで視覚遮断すると固有受容器依存が上昇

ヨガにおける応用例：

ヴリクシャーサナ（木のポーズ）
視覚：視点を設定し、視覚情報を安定化。
固有受容感覚：足裏で床を押し、立脚の中殿筋を活性化して「軸」を感じる。
前庭感覚：頭部の位置変化を繊細に感じ取り、微細な揺れを呼吸で整える。

感覚能力は向上するのか？

視覚・固有受容感覚・前庭感覚はいずれも神経系の学習によって向上するため、適切なトレーニングで改善できると言われている。視覚は視線の使い方や動体視力、周辺視野の働きが洗練され、固有受容感覚は関節角度や荷重のわずかな変化を感じ取る力が高まり、身体地図がより正確になる。

前庭感覚は頭の動きや姿勢変化への反応が速くなり、バランス保持能力が向上するとされる。
これらの感覚が高まると動作の安定性・効率性・怪我予防が大きく改善し、ヨガのアーサナが安全にできるようになる可能性がある。

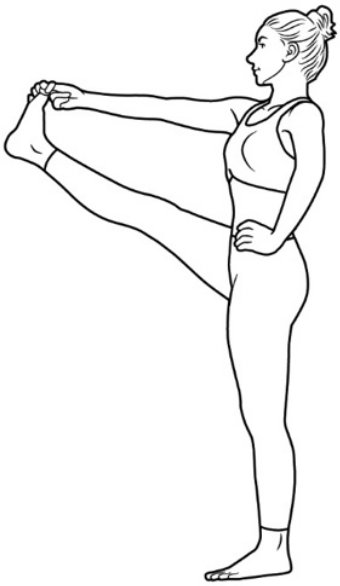
Utthita Hasta

Padangusthasana

ハスタパダングシュターサナ

Extended Hand-to-Big-Toe

Pose





MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Utthita Hasta Padangusthasana（Utthita=伸ばされた,Hasta=手,Pada=足,Angustha=親指）。

英名：Extended Hand-to-Big-Toe Pose。

分類：立位／バランス／脊柱中立／A矢状面、B前額面

・主要動作

片脚を上げ、同側の手（人差指、中指）で母趾を引っ掛けて、脚を（A）前方および（B）側方へ伸ばす。

・主な目的

ハムストリングスの伸張。脊柱の伸張意識、中殿筋の活性、バランス感覚の養成。

（B）側方に伸ばす場合は股関節内転筋群の伸張

バリエーションとして両手を腰にした場合は、伸ばした脚側の股関節屈曲筋（大腿四頭筋、腸腰筋）の活性。

・概要

片足で立ち、脚を前方に持ち上げ伸ばす、難易度の高いアーサナ。ハムストリングスの柔軟性や股関節内転筋群の柔軟性が必要。脚を高く上げることが目的ではなく、軸脚の安定と体幹の長さを保つ意識が重要。骨盤を傾けたり、背中を丸めたりなどの代償動作が出やすいアーサナなので、足を掴むことや、足の上げる高さに拘らず軸伸長や骨盤の中立を意識する。

安全のため、ストラップを使用するのが基本。柔軟性が十分な場合のみ掴む。

（参考）伝統的表記：アシュタンガヨガなどでは、前方をA、側方をBと呼ぶ慣習があり、それにならう。（Utthita Hasta PadangusthasanaA/B）。

アライメント

・土台となる軸足（共通）

足裏：母趾球・小趾球・踵の三点で床を押し、足首の内外反を抑える。土踏まずを保ち、内側への潰れ（過回内）を避ける。

膝：過伸展（ロック）させず、常に微小屈曲を保つ。膝は第２趾（人差し指）の方向へ向ける。

股関節：大腿骨頭を寛骨臼に収め続ける意識を持つ。

バリエーションA：脚を前に出す場合

骨盤：「完全な正面固定」に固執せず、背骨の長さと骨盤の中立を最優先する。脚を上げる高さは、骨盤が大きく傾かない範囲で調整する。

挙げた脚：股関節は９０－１１０°程度屈曲。膝関節は伸展（マイクロベンド）。ハムストリングスの制限が強い場合は、膝を軽く曲げても良い。坐骨神経の張り感が強い時は、足首を中間位～軽い底屈に調整する。

・脊柱・肩：「脚に届く」ことより「胸郭の広がりと背骨の長さ」を優先する。ストラップで腕の長さを補い、中立のアライメントを保つことを推奨

バリエーションB：脚を横に開く場合

・骨盤・体幹：脚を開く動きに伴い骨盤も開き、上体も倒れやすいが、軸足側の体側を潰さず、左右の体側を同じだけ長く保つ意識が重要である。

挙げた脚：股関節から外転させ、外旋を伴う。足裏が概ね垂直になるのを目安とし、過度な外旋は回避する。

目線：A：上げた脚の指先前方B：上げた脚と逆側の指先（ただし、目線はこだわらず一点を見てればよい）バランス保持のために、一点に固定し、安定後に視線を移す。

主な筋活動

軸足の安定筋（共通）：中殿筋・小殿筋（骨盤が外にスライドするのを抑制）、内転筋群（股関節外転

を抑制）、大腿四頭筋（膝を伸ばして安定）、ハムストリングス（股関節の伸展）、腓骨筋群、後脛骨筋、足裏の内在筋。（膝下、土台の安定）

体幹の安定筋（共通）：腹横筋、内外腹斜筋、多裂筋、腰方形筋、脊柱起立筋群。
挙げた脚との引き合うバランス：広背筋、上腕二頭筋
-バリエーションA：脚を前に出す場合
挙げた脚の主働筋：腸腰筋（股関節屈曲）、大腿直筋（股関節屈曲、膝関節伸展維持）。
伸張される部位：ハムストリングス、腓腹筋。
-バリエーションB：脚を横に開く場合
挙げた脚の主働筋：中殿筋、小殿筋、大殿筋後部（股関節外転）。

伸張される筋：

-バリエーションA：ハムストリングス、腓腹筋、
-バリエーションB：ハムストリングス、腓腹筋、股関節内転筋群、内旋筋群

カのライン

（軸足）足裏―頭頂
足裏で床を踏みー頭頂を高い位置へ
（上げた脚）足裏―股関節（殿部）：足裏と股関節を引き離す。股関節はやや引き込む意識
足―肩：上体を引き上げて足と肩を引き離す。

筋膜・運動連鎖

・軸足の股関節の安定性（特に中殿筋による前額面の制御）が、ポーズ全体の成否を決定づける。
・筋膜連鎖：バリエーションBでは、ディープ・フロント・ラインの内転筋群が伸張される。

ポーズの出入り

IN：ターダーサナから軸足に体重を移し、反対側の膝を胸に引き寄せる。手腕は膝の内側にして人差し指と中指で（またはストラップ）で足の母趾（または足裏）を引っ掛けるように掴む。吸う息で背骨を伸ばし、吐く息で体幹部を締め、ゆっくりと脚を前へ伸ばす（A）。そこからさらに吸う息で背骨を伸ばし上体を安定、吐く息で脚を横へ開く（B）。目線は一点を見ておく。
OUT：側方から、吸う息で前方へ脚を戻し、息を吐いて膝を曲げてゆっくりと足を床に下ろし、ターダーサナに戻る。

ポイント

・軸足の膝をロックせず、足裏全体で床を押す。
・立脚側の股関節は潰さない。
骨盤が前に倒れると中殿筋が働かず、腰への代償が起きる。
・股関節の屈曲は、骨盤が中立を保てる範囲まで。
・脚を高く上げることよりも、骨盤の前額面上での水平と水平面での安定、背骨の長さを優先する。
・視点を一点に定め、集中を保つ。
前方から側方への移行は、視線→呼吸→脚の順で、ゆっくりと行うか、あるいは視線は動かさない。
・手で母趾を掴んで伸ばすことより、脊柱の伸展を第一とする。ストラップや軽減法を利用することを基本とする。
・手と足裏で押す力と手指で引き合う力を均衡させ脊柱を伸展させる。
・伸ばしている脚の股関節は外転、外旋しやすい。股関節を引き込むようにして骨盤正面を維持する。
・土台の脚の股関節は屈曲しないよう伸展意識。
・側方に伸ばす（B）の場合も、骨盤正面を維持できる範囲で外転させること。

注意点・禁忌

・急性の関節痛（足首、膝、股関節）や怪我がある場合は避ける。
・椎間板症状、股関節インピンジメント（FAI）、関節唇損傷などの既往がある場合は、深い屈曲や外転＋外旋の最終可動域を避け、可動

域を制限した低いレンジで実施するか、プロップスを使用する。
・ハムストリングスや坐骨の腱に痛みがある場合は、強いストレッチを避ける。

ポーズが困難な場合の主な原因

・バランス能力と固有受容感覚の未発達：ポーズ全体が絶えずぐらつき、静止できない。
・ハムストリングスの短縮・拘縮：バリエーションAにおいて、背中が丸まる直接的な原因。
・内転筋群の短縮・拘縮：バリエーションBにおける外転制限。
・股関節の臼蓋形成不全など先天的な原因：軸足または股関節外転の動きを制限。

よくあるエラーと修正

・背中が丸まる：ハムストリングスの硬さが原因。
→膝を曲げる、ストラップを使う。
・軸脚側の骨盤が外に逃げる：中殿筋の意識不足。
→両脚の大腿を内側に引き寄せる意識を持つ。
・挙げた脚側の骨盤が吊り上がる：脚を高く上げすぎている。
→一度脚を下げ、骨盤を水平に戻してから、その高さを維持できる範囲で脚を伸ばす。

軽減法

・膝を曲げる：母趾ではなく、両手または片手で膝を抱える形で行う。（道具がない場合に推奨）
・ストラップを使う。安全にアライメントを学ぶための有効な道具。
・目線：A：前方の床を見るB：上げた方の足先＞前方＞前方床と軽減していく無理に難易度を上げずに軸の安定や脊柱中立意識を最優先

バリエーション

・ポーズの深化：バリエーションAで、柔軟性が許せば、脚に額や顎を近づける。（ハムストリングスのストレッチ）
・手を離す：ポーズの最終位置で手を離し、その高さを数秒間キープする。（股関節屈曲筋の大腿直筋や腸腰筋、膝関節伸展筋の大腿四頭筋の活性化）

練習方法

・壁：壁を背面または側面にして、手や身体背面軽くあずけ。バランスの補助、身体の垂直性を確認するために使用。
・椅子：挙げた脚の踵を乗せ、安定した状態でストレッチに集中できる。
・スプタパダンシュターサナで形を覚える

関連アーサナ

・準備

ハムストリングスや股関節内転筋群のストレッチ：
ウパヴィシュタコナーサナ、ウッタナーサナ、プラサリータパドッターサナ、トリコナーサナ、パールシュボッタナーサナ、スプタパダングシュターサナ（仰向けの同ポーズ）
中殿筋の活性化：ヴリクシャーサナ、ヴィーラバドラーサナⅢ
大腿四頭筋の活性化：ナバーサナ
脊柱伸展筋群の活性化：ウルドゥバハスターサナ、ヴィーラバドラーサナⅠ、ウッカターサナ
股関節屈曲筋群の活性化：ナバーサナ、ヴィパリータカラニ（脚角度３０°−６０°程度）、プランクknee to elbow

・カウンターポーズ

ウッターナーサナ、ガルーダーサ、ダウンドッグ、チャイルドポーズ

・後続アーサナ（このアーサナ→後続アーサナ）

トリコナーサナ、パリヴリッタトリコナーサナ

キューイングの例

・ハムストリングスのストレッチ
「踵を押し出して」
「手と脚で引っ張り合うように」
・軸伸長
「胸を引き上げて」「頭は高い位置で」
「おへその下を軽く引き込み、背骨を天井へ向かって長く伸ばし続けて。」
「軸足の上で背骨をまっすぐに」
「脚を上げることより、軸を保つことを優先
・骨盤の安定
「挙げている脚側のお尻を後ろに引き、両方の腰骨を水平に保ちましょう。」
「軸足の裏で地球の中心を押すように立ち、大腿骨を股関節に引き込み続けます。」

アジャストメント

・骨盤の水平化：生徒の背後から両手で骨盤を優しく挟み、水平に保つようにガイドする。
・軸足の安定：軸足側の股関節の外側に軽く触れ、中心に引き寄せる方向性を示す。
・禁忌行為：生徒の脚を無理に引き上げたり、牽引したりするアジャストは、転倒や靱帯損傷や怪我のリスクがあるため行わない。

指導上の注意事項

・実施中はあまり動き回らない
・参加者に合わせてデモを見せる
・無理をさせない
・一般的に難しい部類のアーサナなので、クラスで無理に取り入れる必要はない。特に、多人数のクラスで組み込むのは少し危険性が高い。
・インストラクターとして責任の持てる範囲で行う。
・実施する際は準備ポーズとしてヴリクシャーサナのような簡易な片足立ちをするなど、片足立ちが安全にできることを確認しておくこと。
・このアーサナから得られるものや、行う理由を明確にすること。

観察事項

脊柱は後方から観察する。
無理をして脚を上げてないか
骨盤が傾いて、脊柱が側屈してないか
足は安定しているか
膝のロックはないか

よくある質問（FAQ）

Q：足に手が届きません。
A：全く問題ない。ほとんどの人が最初は届かない。ストラップを使うか、膝を曲げて膝を抱えることから始めること。目的は「届くこと」ではなく「安定した軸の上で心地よく伸びること」である。
Q：骨盤がどうしても傾いてしまいます。（脚を前に出す場合）
A：脚を高く上げようとする意識が強すぎる可能性がある。脚の高さを今の半分にしてみて、骨盤の水平を保つ練習を優先すること。低い位置で正しいアライメントを保つ方がベター。
Q：前方から横に開くときにバランスが崩れます。
A：重心が大きく移動するため、最も難しい部分の一つである。動きを非常にゆっくり行い、視点を先に横へ移動させてから、脚を動かし始めること。
Q：クラスのどこで入れればいいの？
何の目的でこのアーサナを入れるのか、にもよるが、一般的なクラスであれば、クラスの途中―後半に入れる。事前準備としてヴリクシャーサナまたはバランスを確認できるポーズやハムストリングススのストレッチなどを実施する必要がある。
Q：どういう目的でやればいいの？
複合的なアーサナであり、単一の目的で行う理由はあまりない。ハムストリングスを伸ばしたいのであれば、他に安全に丁寧に伸張できるものは他にもある。バランス感を養うのも、ブリクシャー

サナの方が安全である。
その上で、複合的な要素の協調性を養う目的で行うこともできる。また、難しいポーズにチャレンジすることによる参加者の満足感の醸成などもクラスで実施する目的になる。

【コラム】股関節のROM（可動域）

股関節屈曲角度による可動域変化の基本メカニズム

股関節包は、靭帯が螺旋状に巻きつくように構成されている。

腸骨大腿靭帯（Y靭帯）：伸展・外旋を制限

恥骨大腿靭帯：外転を制限

坐骨大腿靭帯：内旋・内転を制限

これらの靭帯は、股関節伸展位（0°）で最も緊張し、屈曲すると次第に弛緩する。そのため、屈曲が深くなるほど、外旋・外転可動域は増加する（一定範囲まで）。

股関節屈曲角度における「外転角度と外旋可動域」の関係

・股関節の角度0°

外旋可動域：３０−３５°

外転可動２０−３０°→最大４５～５０°（＋１０～１５°）

腸骨大腿靭帯（Y靭帯）・前関節包

・股関節４５°屈曲

外旋可動域：４０−４５°

外転３０°付近で最大５０～５５°

主な制限要素：靭帯緊張減少・骨頭位置やや上外方

・股関節９０度屈曲

外旋可動域：４５−５０°

外転しても変化は小さい５５°程度

後方関節包が張り始める

・股関節１２０°屈曲

外旋可動域：３５−４０°

外転してもほとんど変化なし。むしろ減少

主な制限要素：骨頭が臼蓋前上縁に接触（インピンジメント）

伸展位（0°）では外旋制限が最も強く、外転によって＋１０°ほど増える。

４５屈曲位ではY靭帯が緩み、さらに外転によって＋１０°程度拡大する（最大で５０～５５°）。

９０°屈曲位では靭帯の制限が少ないため、外転角度による差が小さい。

１２０°以上屈曲では骨性インピンジメント（大腿骨頭と臼蓋縁の衝突）が起こり、外旋ROMは減少。

股関節屈曲角度における「外旋角度と外転ROM」の関係

・股関節の角度0°

外転可動域：４０−４５°

外旋可動３０°→最大５０～５５°

（＋１０～１５°）

制限要素：恥骨大腿靭帯の緊張

・股関節４５°屈曲

外転可動域：４５−５０°

外旋３０°付近で＋１０°５５°～６０°

制限要素：関節包緊張の緩和・大転子の逃げ

・股関節９０°屈曲

外転可動域：５０−５５°

外旋しても変化は小さい５５°程度

制限要素：骨頭位置安定・後関節包の制限

・股関節１２０°屈曲

外転可動域：３５−４０°

外旋してもほとんど変化なし。むしろ減少

制限因子：主な制限要素：臼蓋前上縁との接触（FAI的制限）

解説

屈曲４５°までは外旋により外転ROMが明確に増加（大転子が後方へ逃げるため）。

屈曲９０°では、すでに靭帯が弛緩しており、外旋してもそれ以上の増加は少ない。

屈曲１２０°では骨的制限が優位になり、逆に外旋で外転ROMが低下。

このように、股関節は屈曲４５～９０°付近で外

旋・外転が最も調和し、その前後（０°や１２０°付近）ではROMが減少または制限要素が変化する。

全体関係を総括した模式表

・股関節の角度０°

外旋可動域：３０－３５°外転可動域：４０－４５°

・股関節４５°屈曲

外旋可動域：４０－４５°

外転３０°付近で最大４５―５０°

・股関節９０度屈曲

外旋可動域：４５－５０°

外転可動域：５０－５５°

後方関節包が張り始める

・股関節１２０°屈曲

外旋可動域：３５－４０°

外転可動域：３５°－４０°

主な制限要素：骨頭が臼蓋前上縁に接触（インピンジメント）

まとめ

屈曲0～４５°：靭帯の影響が大きく、外転や外旋を加えることでROMが拡大する（＋１０～１５°）。

屈曲４５～９０°：最も自由度が高く、外旋・外転が最大（いわゆる「開くポジション」）。

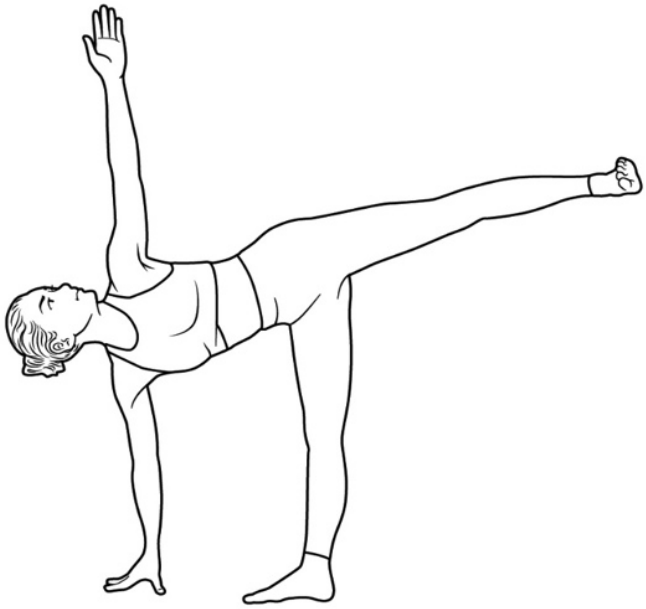
屈曲１２０°以降：骨性干渉が強く、ROMは全体的に減少。

股関節外旋ROMは、屈曲0°（伸展位）では約３０～３５°→屈曲４５～９０°では約５０°前後まで増大。外転角度による変化も同様に、屈曲４５°～９０°の範囲で最も顕著（＋１０°前後）。１２０°を超える深屈曲位では、骨性制限のため外旋・外転とも減少する。

Ardha Chandrasana

半月のポーズ

Half Moon Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Ardha Chandrasana（Ardha=半分,Chandra=月）。

英名：Half Moon Pose。

・分類

立位／バランス／ヒップオープナー／前額面

主要動作：片脚立位で立脚股関節を外旋、外転させ、骨盤と胸郭を前額面上に整列させ、体幹と高挙脚を床と平行に保ちながら、脊柱方向の軸を伸ばす。

高挙脚の股関節は構造的には中立～軽度外転位にあり、必要に応じてわずかに外旋トルクを加えて骨盤を開く。

・主な目的

股関節周囲筋（特に中殿筋）の協調。股関節内転筋群の伸張、中殿筋活性、胸の開き、股関節の伸展

・概要

片脚立ちで身体を横方向に開き、足先から指先までを一直線に伸ばす。前額面バランスアーサナ。横方向の軸の伸張と骨盤のスタッキングが特徴。中殿筋・外転筋群を中心に、体幹の側面が働き、空間認識能力（バランス）と固有受容覚が強く刺激される。脚を高く上げるより、骨盤・胸郭・頭の位置が一列に整うことで「軽さと広がり」をつくる。

難易度が高く、転倒の危険性もある。実施する際は参加者のレベルに合わせてブロックを使い、安全を確実に担保すること。

アライメント

・土台（軸足と手）

軸足：足裏全体で床を押し、膝はロックせず微小屈曲を保つ。（膝は前に出さないこと）

手の位置：軸足のつま先より前方３０−６０cm、やや外側の床、またはブロックの上に指先を置く。骨盤と胸郭のスタッキングを優先できる位置を探す。

・立脚股関節（軸足）

骨盤が外へ逃げないよう、中殿筋（特に後部線維）、小殿筋、深層外旋筋群で大腿骨頭を寛骨臼に安定させる。

骨盤が開く角度を制御し、骨盤全体を持ち上げる意識で支える。

・高挙脚（遊脚）

床とおおむね平行の高さを目指す。

股関節は中立～軽度外転位に保ち、必要に応じてわずかな外旋トルクを加える。

小指側の縁は床と平行を保ち、つま先が上を向きすぎないよう注意。

踵で後方の壁を押すようにエネルギーを通し、脚の長軸方向に伸びを感じる。

・骨盤・胸郭：

上の腰骨と肩を下の腰骨と肩の真上に位置させ、身体を前額面上で開く。

身体が薄いガラス板の間にあるイメージを保つ。

・肩甲帯：

下の手側の肩がすくまないよう、前鋸筋と僧帽筋下部で肩甲骨を安定化。

上の手は天井方向へ伸ばし、指先まで意識を広げる。

・頸部・視線：

安全を優先し、床または正面の一点を見つめる。

首に問題がなければ、上方の指先を見てもよい。

主な筋活動

・上げた脚側（上側脚）

ポジション（水平位置）の保持：

中殿筋、小殿筋、大腿筋膜張筋：脚が下がらないように保持）

大腿四頭筋（膝関節伸展、足裏を蹴り出す）

外旋筋群（特に梨状筋）：上げた脚をやや外旋方向に安定させる。

・土台となる軸足側（下側脚）

中殿筋・小殿筋：片脚支持時に骨盤の水平維持に

強く働く（骨盤の下制防止）。
大腿方形筋・大腿筋膜張筋：股関節の安定化。
ポジション（水平位置）の保持：ハムストリングス（特に大腿二頭筋）：股関節伸展の安定化。
大腿四頭筋：軸足の膝伸展制御（マイクロベンド）
腓腹筋・ヒラメ筋：足部の安定（足関節底屈による支持）。
・拮抗筋（Antagonists）
内転筋群（大内転筋・長内転筋・短内転筋）：高挙脚の外転動作に対して拮抗し、股関節を中央に戻そうとする力を制御。
腸腰筋・大腿直筋（軸脚側）：骨盤の前傾を防ぐように働く。
・協働筋・安定筋（Synergists & Stabilizers）
体幹側屈防止筋群（外腹斜筋・内腹斜筋・腹横筋）：体幹が軸脚側へ倒れないように側方の安定を保つ。
脊柱起立筋群（特に腰部）：体幹の軸伸長を維持。
多裂筋（multifidus）：骨盤と胸郭の前額面整列を支える。
中殿筋・小殿筋（両側）：骨盤の左右バランス維持に相互に作用。
・補助的筋活動
骨盤・胸郭のスタッキングを保つため、体幹の反対側（上側）腹斜筋群も強く働く。
軸脚足部では、内側縦アーチの保持により長母趾屈筋・後脛骨筋などが微細に活動。
上半身では、肩甲骨外転を維持する前鋸筋と、胸郭を開くための脊柱起立筋群が軽く緊張する。

伸張する筋

・軸足

股関節内転筋群、内旋筋群
ハムストリングス、大殿筋

・上に上げた手

大胸筋、上腕三頭筋

カのライン

・軸足―上方の骨盤（ASIS）
軸足で床を押し、骨盤を引きあげる
・上げた脚―骨盤―頭頂
骨盤を中心に足方向と頭頂方向へ伸ばす

ポーズの出入り
・ウッティタ・トリコーナーサナ（三角のポーズ）またはヴィーラバドラーサナⅡ（ヴィーラバドラーサナのポーズ２番）から入る
IN：前の膝を曲げ、後ろ脚を引き寄せながら、前の手を前方の床またはブロックに置く。
体重を前の手と前の脚に移しながら、ゆっくりと後ろの脚を持ち上げる。（後ろ脚で床を蹴らない）
バランスが安定したら、骨盤と胸郭を開き、上の腕を天井へ伸ばす。
OUT：吐く息で、上の腕をゆっくりと下ろす。
上げた脚をコントロールしながら遠くの床へ下ろし、三角のポーズまたはヴィーラバドラーサナのポーズ２番に戻る。
・タダーサナから入る
IN：タダーサナ（左脚を軸足にする場合）
ブロックを１－２足分前方に置く。右足を一足分後ろに引いて指先はマット長辺方向へ
骨盤や身体全体もマット長辺を向く、脊柱の中立を保ったまま、股関節からマット短辺方向へ身体を倒し、左脚をマットと平行へ。右手はブロックに置く。

呼吸

吸う息で手足の先を伸ばし、吐く息で体幹部を締めながら、軸足の安定と体幹の中心を意識する。
軽い腹部の引き込み（ウディヤナ・バンダ）が安定性を高める。

注意点・禁忌

・足首や膝の怪我、障害
・股関節の障害
・仙腸関節の不安定性、腰椎椎間関節痛
など既往症がある場合は、やらないか、可動域を制限する。
・胸を開こうとして後ろに倒れる危険性がある。バランスを崩したら、すぐに足を着くように事前に指示しておく。

実践のポイント

・かかとを遠くに押し出し、脚全体を一本の線にする意識。
・下の手に体重をかけすぎず、体幹の力で上半身を支える。
・挙げた脚はただ上げるのではなく、小指側の縁や踵で後方の壁を押す意識
・頭頂から挙げた脚の踵までが、一本の直線になるように意識する。
・下側の脇腹を潰さず、両側の体側を同じだけ長く保つ。
・軸足を軽く曲げてもよいが、膝の前方遷移はしない。股関節から軽く曲げて軽減する。
骨盤が前に倒れると中殿筋が働かず、腰への代償が起きる。
・手を床につけることにこだわらない
脊柱の長さを優先。上体がつぶれないように

ポーズが困難な場合の主な原因

・股関節内転筋群の短縮：骨盤を開く動きが制限され、上半身が前に倒れ込む原因となる。
・バランス能力と固有受容感覚の未発達：ポーズ全体が絶えずぐらつき、静止できない。
体幹の筋力不足：上半身を支えきれず、下の肩に寄りかかってしまう。
膝が前にシフトする：ハムストリングスの硬さや拘縮が原因。
股関節が屈曲し、胸が下を向く：恐怖心、股関節内側面の硬さ。
ブロックを使って上半身がつぶれない高さを作る

よくあるエラーと修正

・骨盤と胸が床を向く：不安感、恐怖感が大きい
→ブロックを高くする。
→上の腰に手を当て、自分で骨盤を開く方向へガイドする。
・軸足側の骨盤が外に逃げる：
→「大腿骨を股関節に収める」というキューを使い、中殿筋の活性化を促す。
・挙げた脚が落ちる：筋の活性化不足
→「踵で蹴り出す」意識を持つ。

軽減法

・ブロック：手の真下に置く。ほぼ全ての実践者にとって、アライメントを保ち、ポーズの恩恵を最大限に受けるために推奨される。
・上の手の位置：腰
・膝をつく
・目線：下の床を見る（上を見ると難易度が上がる）

バリエーション

・手を床から離す：上級者向け。バランス能力と体幹の強さが試される。
・アルダチャンドラチャパーサナ（半月の弓のポーズ）：上の手で、挙げた脚の足首または足の甲を掴み、胸と大腿前面をさらに開く。
パリヴリッタ・アルダ・チャンドラ・アーサナ（ねじった半月のポーズ）

練習方法

・壁を使う：背中を壁につけて行う。バランスへの不安なく、骨盤と胸郭を開く正しい身体の使い方を安全に学ぶための最良の方法。
・椅子を使う：ブロックの代わりに椅子を使う。高さが出るため、ブロックより簡易になる。

関連アーサナ

・準備ポーズ：

ハムストリングスのストレッチ：スプタパダングシュターサナA・B、パールシュボッタナーサナ

股関節の外転：トリコーナーサナ

体幹の安定（脊柱の中立）：ヴィーラバドラーサナⅡ、パールシュバコナーサナ、サイドプランク、横臥位での腹筋

バランス：ヴリクシャーサナ（木のポーズ）

・カウンターポーズ

股関節屈曲・内転：プラサリータパドッタナーサナ（立位開脚前屈）、ウッターナーサナ（立位前屈）。ガルーダーサナ

・このアーサナがカウンターとして使われることは少ない。

キューイングの例

土台の安定

「ブロックの上の手と軸足で、安定した土台を作りましょう。」

股関節の伸展

「上の腰骨を、天井に向かってめくり上げるように骨盤を開きます。」

「軸足のお尻の横で、大腿骨を股関節に引き込み続けて。」

「挙げた脚の踵で、見えない壁を強く押し続けて。」

「踵を壁の方向へ」

前額面上の開き

「背中が壁についているのを想像して」

「骨盤の外側を天井へ軽く引き上げる」

軸の安定

「かかとを遠くに押し出し、脚全体を一本の線に」

「頭のてっぺんから挙げた脚の踵までが、一本の直線になるように。」

アジャストメント

・方向づけ：生徒の背後から、骨盤の上部に手を添え、スタッキングする回転の方向に誘導する。牽引はしない。

・側にいて壁の代わりに支えとなる

指導上の注意事項

・必ず事前にバランスを確認する

・自分ができない場合はやる必要はない

転倒リスクがありそうな人がいればやらない選択肢も検討する

・アーサナの実施目的を明確にし、目的にあった指導を行う。

・デモンストレーションは、軽減法を用いて行う方が安全かつ理解しやすい。

観察事項

・立脚側の股関節の位置

・股関節が前につぶれていないか

・膝が内側に倒れていないか

・骨盤のスタッキング（傾き・回旋）

・上の骨盤が前に倒れていないか

・骨盤が後ろへ開きすぎていないか

・バランスは取れているか（転倒リスク）

・足部の安定

・膝のロック

・脊柱の屈曲・伸展の程度

・つま先の方向と膝の方向が一致しているか

・無理をしていないか。

よくある質問（FAQ）

Q：やっていい人、やっていい場合、悪い場合をどうやって判断するのか？

A：事前に木のポーズを実施し、脚をあげることができない、ふらつくなどの場合は実施させない。

Q：どうしてもバランスが取れず、ぐらついてしまいます。

A：焦らずに壁やブロックを積極的に使うこと。

「完璧な形」を目指すより、「安定した土台の上で、呼吸をしながら開こうとするプロセス」そのものを楽しむことが上達の鍵である。

Q：骨盤を横に向ける（開く）ことができません。胸が床を向いてしまいます。

A：股関節の柔軟性や、お尻の横の筋肉（中殿筋）を使う意識の不足が考えられる。まずはブロックを高くして、骨盤を開くためのスペースを作ること。そして、軸足のお尻をキュッと締める意識を常に持ち続けてみること。

【コラム】ヨガで起こりやすい股関節障害

股関節の基本構造

股関節は、大腿骨の丸い骨頭と、骨盤側の受け皿である寛骨臼（かんこつきゅう）からなる球関節である。この構造により、屈曲・伸展・外転・内転・外旋・内旋という広い可動域を持つ一方、体重を支えるための強い安定性も備えている。

・骨格の個人差

股関節では骨格の差が非常に大きい。寛骨臼の深さ、大腿骨頸体角、前捻角などの先天的構造によって、可動域は大きく変化する。たとえば外旋がしやすい人はロータスポーズを比較的無理なく行えるが、前捻角が小さい（＝外旋しづらい）人では、同じフォームを行うと臼唇や靭帯に大きな負荷がかかる。このため、「誰でも練習すればできる」という考え方は構造的に誤りである。ヨガ指導者は、柔軟性ではなく骨格の違いを理解する必要がある。

・関節包と靭帯（Joint capsule & Ligament）

股関節は強固な関節包に包まれており、特に前方は腸骨大腿靭帯（Y字靭帯）が安定性を担っている。これは人体で最も強い靭帯の一つで、伸展方向（脚が後ろに行く動き）を制限する役割を持つ。ヨガではヴィーラバドラーサナⅠ、ハイランジ、後屈などで股関節伸展が多く使われるため、この靭帯への過剰テンションが蓄積しやすい。

・臼唇（Labrum）

臼唇は寛骨臼の縁に付く軟骨組織で、ショック吸収と関節の安定性に関わる。深い屈曲や外旋で負担がかかり、損傷すると鼠径部の鋭い痛みやクリック音が出る。ヨガにおける最も典型的な損傷部位の一つである。

・動作に関わる主な筋群

屈曲：腸腰筋、大腿直筋、縫工筋

伸展：大殿筋、ハムストリングス

外転：中殿筋、小殿筋、TFL

内転：内転筋群

外旋：深層外旋六筋、大殿筋上部

内旋：中殿筋前部、小殿筋前部、TFL

ヨガでは股関節の動きが複合的に起こるため、単に「外旋が硬い」「内転が弱い」といった単純評価では不十分である。特に外旋・外転・屈曲が重なるロータス系は骨格依存性が高く、誤った練習で障害が起こりやすい。

ヨガで起こりやすい股関節障害

・臼唇損傷（Acetabular Labral Tear）

ヨガで最も多い股関節障害の一つ。深い屈曲、外旋、外転の組み合わせにより臼唇が挟み込まれて損傷する。

典型的な誘発アーサナ

ハトのポーズ

ロータス（パドマーサナ）

前後開脚（ハヌマーン）

バッダコナーサナの深めすぎ

症状：鼠径部の鋭い痛み、クリック音、ロッキング感、詰まり感。指導ポイント：膝を床に押しつけない、骨盤を正対に固執しない、痛みのある方向に深めない。

・FAI（大腿骨寛骨臼インピンジメント）

大腿骨と寛骨臼が衝突して痛みが出る状態。構造起因のため、深い股関節屈曲が苦手な人が前屈を繰り返すと症状が出やすい。

FAIの種類：

CAM（大腿骨側の形状）

Pincer（骨盤側の被覆過剰）

Mixed（混合）

誘発アーサナ

パスチモッターナーサナ

深い椅子のポーズ

ロータス系

症状：鼠径部の痛み、屈曲９０°以上で痛む、引っかかり。指導ポイント：詰まり感はストレッチで解消しない。構造的な限界として扱う。

・股関節前方不安定症（Anterior Hip Instability）

過度な前屈や外旋ストレッチ、腹圧不足によって骨頭が前方へずれやすくなる状態。ヨガ指導者によく見られる障害で、柔軟性が高く腹圧が弱い人ほど発生する。

症状：鈍痛、前面の張り感、長時間座ると痛む。

指導ポイント：前屈を深めるより安定性を優先し、腸腰筋を機能的に使えるようにする。

・大転子滑液包炎（Trochanteric Bursitis）

中殿筋腱や腸脛靭帯が大転子で摩擦を起こし炎症する状態。

誘発アーサナ

サイドプランク

アルダチャンドラーサナ

過度な外転ストレッチ

症状：大腿外側の鋭い痛み、夜間痛。指導ポイント：骨盤を水平に保ち、外転しすぎで殿筋を過度に伸ばさない。

・腸腰筋の過緊張・腱炎

前屈と後屈を多用するヨガでは腸腰筋に負担がかかりやすい。

誘発アーサナ

ボートポーズ

反り腰のランジ

胸椎が動かない後屈

症状：股関節前面の痛み、脚上げの痛み、腰痛。

指導ポイント：反り腰を作らない、腹圧を使う、腸腰筋は「伸ばすより協調性」を高める。

・ハムストリングス腱付着部障害（Proximal Hamstring Tendinopathy）

前屈を深める文化が強いヨガでは極めて頻度が高い。

誘発アーサナ

前屈のやり過ぎ

反動を使ったストレッチ

症状：坐骨付近の痛み、長時間座位で悪化。指導ポイント：前屈は背骨を丸めて距離を稼がない。股関節屈曲主導で行う。

ヨガ指導者としての安全管理について

・「詰まり感」「クリック音」は危険信号

伸びている感覚とは異なり、構造的な衝突や損傷の前兆である。その場合、指導者は「呼吸で広げて」などと深めるキューを出してはいけない。

・骨格差を前提にすること

ROMは努力や柔軟性ではなく骨の形で決まる部分が多い。ロータスやハヌマーンは全員ができるポーズではない。

・柔軟性より安定性

股関節周囲筋（特に腸腰筋・中殿筋・内転筋）は鍛えるべき筋肉。ヨガに不足しがちなのはストレッチではなく「筋力」。

・股関節と骨盤は一体で動く

前屈で骨盤が動かないと股関節は屈曲しない。結果、腰部が代償し障害の連鎖がおこる。指導者は骨盤と股関節の関係性を繰り返し確認すること。

・痛みは「努力の証」ではない

ヨガ文化には深めることが偉いという美学が残っているが、現代アライメント系では「痛みのある方向に深めない」が鉄則である。

股関節を守るヨガとは？

股関節は、可動域が広く、骨格差が大きく、複合動作が多いという、ヨガに最も影響を受けやすい構造を持つ。そのためヨガでの股関節障害は珍しいものではなく、むしろ正しい知識がなければ誰にでも起こり得る。インストラクターが理解すべきことは、柔軟性よりも安定性、形よりも目的、そして骨格差を尊重することである。

深めることを目的にするのではなく、安全に動ける可動性と目的に合った適切な筋活動を優先したアーサナの提供こそ、これからのヨガが目指す方向である。

Utkatasana

椅子のポーズ

Chair Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット：Utkaṭasana（utkaṭa＝力強い、猛烈な）

英名：Chair Pose（Hip-Hinge Variation）

・分類

立位／ヒップヒンジ／脊柱中立／矢状面

・主要動作：股関節の屈曲（ヒップヒンジ）および、それに伴う自然な膝関節屈曲。脊柱は軸伸長（エロンゲ―ション）、上肢は肩関節屈曲（上方回旋および後傾も）。

・主な目的

正確なヒンジ動作学習、股関節屈曲筋の活性化、体幹安定（IAP（腹腔内圧）の活用）学習と活性化、ポステリアチェーン強化（大殿筋・ハムストリングス・脊柱起立筋など）

・概要

立位の基本的なポーズの一つ。ヒンジ動作の学習や腹部コアの使い方を学ぶのに適している。

股関節を大きく屈曲しながら体幹を保つ全身の協調姿勢。見た目はスクワットに近いが、背骨の長さを保ったまま、脚・骨盤・体幹の安定が求められるアーサナ。下肢の強化だけでなく、足裏の感覚・骨盤の傾きの調整・胸郭の広がりなど、多くのアライメント要素が集約される「立位の基礎統合ポーズ」。

アライメント

・足部

足部：腰幅（坐骨幅）を基本。トリポッド（母趾球・小趾球・踵）で均等荷重。土踏まずを保持し過回内を回避。重心は足裏中央～やや踵寄り。

膝：第２趾（人差し指）方向にそろえ、脛はおおむね鉛直を保つ。膝は足首の真上で大きく前進させない（膝主導にしない）。

・股関節・骨盤

股関節・骨盤：動きは股関節から開始。鼠蹊部を引き込み、坐骨を後下方へ送り、お尻で後ろのものを押すように動く。股関節の屈曲角度９０°（上体及び太腿の床との角度は４５°程度）。

足裏重心―膝―肩が鉛直線上に並ぶ（パワーポジション）

骨盤はニュートラル（過前傾/過後傾を避ける）。

・脊柱・体幹：胸郭–骨盤を積み、尾骨～頭頂を長く。腹横筋・内外腹斜筋で腹圧（IAP（腹腔内圧））を確保し、腰椎を内側から保護。

・肩甲帯・上肢：腕

肩関節：腕は耳の横を目標とするが、肩甲骨の上方回旋（前鋸筋＋下部/上部僧帽筋）と肋骨フレア抑制を優先。

屈曲１８０°に伴い肩甲骨は挙上または上方回旋。肩甲骨は外転意識。

目線：上体、頸椎の角度に合わせて自然に前方へ

主な筋活動

・**下降（ヒンジを深める局面）**：股関節伸筋群（大殿筋・ハムストリングス）がエキセントリック（伸張性）に働き、体幹伸筋（脊柱起立筋）が軸を保つ。膝角度保持に四頭筋は筋活動。

・**保持：**大殿筋・ハムストリングス・大腿四頭筋・脊柱起立筋・腹筋群などが等尺性に協働。中殿筋・内転筋・足部内在筋が側方の安定に貢献。膝が前方遷移すると大腿四頭筋の負担が大きくなるため股関節屈曲筋群が働き、鼠蹊部を引き込み膝の前方シフトを防ぐ

・**上昇（立ち上がり）**：股関節からの動きにより大殿筋優位のコンセントリック（短縮性）筋活動。

先に胸が上がると膝が前方にシフトし大腿四頭筋優位の動きになる。

・腕の挙上：三角筋前部（前方から上げる場合）または三角筋中央部（側方から上げる場合）および僧帽筋上部（肩関節屈曲１２０°くらいから）が働く。

力のライン

手指―頭頂―坐骨のライン

筋膜・運動連鎖

・浅後線（SBL）：足底腱膜→ハム→脊柱起立筋→項部までが連続的に張力を担う。

・後斜走線（POS）：大殿筋–胸腰筋膜–対側広背筋。腕上挙と組み合わせるとPOSが働き、体幹–骨盤の安定が向上。

・ラテラルサブシステム：中殿筋–内転筋–QLで前額面のぐらつきを抑える。

ポーズの出入り

・ウルドゥバハスターサナから入る場合

IN：タダーサナで準備：足部セット、吸ってウルドゥバハスターサナになる。

吐いてヒンジ開始：鼠蹊部を引き込み股関節を９０度程度屈曲させる。膝は第２趾（人差し指）、脛は鉛直を意識しつつ坐骨を後下方へ。

OUT：吸ってウルドゥバハスターサナ、吐いて解放（膝は必要最小限のみ伸展）。

・先にヒンジして身体を作ってから手を挙上

手は腰にあてる。息を吸って軸方向に伸張し、吐いてヒンジ、吸って手を解放し、肘を伸ばして耳の横へ

・ヒンジから入る場合

IN：タダーサナで準備：足部セット、手は腰にあて、骨盤―肋骨―胸郭を整列。吸って軸を伸ばす。

吐いてヒンジ開始：膝は第２趾（人差し指）、脛は鉛直を意識しつつ鼠蹊部を引き込み坐骨を後下方へ。

吸って、腕を挙上（肩関節屈曲）

OUT：吐いて手を腰へ。吸って踵で床を押し、大殿筋で股関節を伸展して直立へ（膝は必要最小限のみ伸展）。

呼吸

基本は鼻呼吸（必要に応じてウジャイ）。

下降：吐く→ヒンジを深める（腹圧とコアの協調が作りやすい）。

保持：腹部を引き込みIAP（腹腔内圧）を保つ。

上昇：吸う→殿部筋の収縮で股関節を伸展し、立ち上がる。

注意）強い腹引き込みでIAP（腹腔内圧）を失わない（細く長い吐息で内圧を保つ）。

注意点・禁忌

・FAI・股関節唇障害：痛み/詰まりが出る深度は回避。

・腰部椎間板症・急性腰痛：浅め/壁ヒンジ優先。痛みが出る角度を避ける。

・肩インピンジメント・頸部痛：腕位を下げるか幅を広げる、胸郭コントロールを優先。

・高血圧/頭痛傾向：長時間のオーバーヘッド保持は避け、呼吸を止めない。

妊娠後期：腹圧過多・オーバーヘッドは控えめ。

実践のポイント

・動きの主役は股関節。

・膝の位置は動かさず、股関節（お尻）で後ろのドアを押すように股関節を引き込む。

・胸椎を軽く伸展、肋骨は前方に突き出さない。

・首長く（顎軽く引き、後頭骨を後上方へ）。

・深度は「背骨が保てる範囲＝正解」。

・ウディヤナバンダ（腹部引き込み）を意識（ただし、凹ませすぎないように）

・指先（または頭頂）とお尻で引っ張り合う

・骨盤が後傾すると、腰椎が屈曲し、胸椎も屈曲する。肩甲骨の動きが悪くなり、腕が上がらないという連鎖が起きる。

ポーズが困難な場合の主な原因

・手を挙上できない

肩関節伸展筋群（広背筋、三角筋後部、大円筋、上腕三頭筋）の短縮、拘縮

・背中が丸くなる
体幹伸展耐性不足：胸椎伸展が乏しいと腰椎過伸展や背部が丸まる。胸椎伸展筋群の活性化および胸郭可動性の準備が有効。
・股関節形状・FAI：深屈曲で詰まり/疼痛が出るタイプは深さとスタンス幅/つま先角度を調整。無理な深度は禁物。
・足関節背屈制限：本バリエーションは要件が少なめだが、膝を前に出すタイプのバリエーションでは、制限が強いと踵が浮きやすい。

よくあるエラーと対処法
・膝が前に出る
→壁タッチヒンジ、椅子タップで学習。
・膝内旋・内倒れ（Knee Valgus）
→内転筋・中殿筋を活かすため、ブロックを膝間に軽く挟む。
・腰反り・肋骨フレア
→胸郭を骨盤の上。みぞおちを背中に寄せる意識。
→背中にストレッチポールや棒を置き、意識させる。
・背の丸まり→深度を浅くし胸椎伸展
・ヒップヒンジで骨盤が早期後傾、腰椎屈曲
・ハムストリングス短縮
→膝を少し曲げる/深さを浅くする/足首角度を中間位に戻す。ハムストリングスのストレッチ
・ニーイン
→口頭キューイング：膝を外へ、膝は踵の真上
足の位置の確認：腰幅、後ろ足つま先角度
→ミニバンドを膝にかける（膝を外側に押し出す意識）
・肘が曲がる
→口頭キューイング：肘を伸ばして、肘を近づけて
ただし、怪我や障害の可能性もあり、矯正は不要
・肩のすくみ
→「肩甲を下げるのでなく上方回旋」のイメージ（前鋸＋僧帽下部）

軽減法
股関節の屈曲を浅くする
手の位置を下げる
踵の高さを上げる：ブランケットやブロックを踵に置く。
足関節制限が強い人に一時的処方。
腕の位置を下げる：前ならえ/胸前合掌/腰。

バリエーション
腕位：耳横／前ならえ／胸前合掌／腰当て（肩症状がある場合）。Y字、肘関節９０度のカクタス（サボテン）、仙骨にあてる（スキージャンプ姿勢）
つま先は原則として正面。個体差によりやや外旋まで許容（股関節圧を低減）。
足の位置：オフセット：片足の位置を変える、（前に出す、横に出す、下げる）→軸足の大殿筋や中殿筋、ハムストリングスの活動を意識しやすい。
片足になる（足底を１－２cm程度だけあげる/遊脚足を支持脚側の太ももにかける。４の字をイメージ）

練習方法
ヒップヒンジエクササイズ

関連アーサナ
・準備ポーズ：
仰向：背伸び（肩関節屈曲制限の確認も兼ねて）
四つ這い：catcow（（骨盤後傾–前傾のコントロール練習）Bird Dog）ダウンドッグ
四つ這いでのヒップヒンジ学習
Urdhvahastasana（肩関節伸展筋群ストレッチ）、アルダウッタナーサナ（脊柱伸展筋群の活性）
・カウンター：

脊柱の緩やかな屈曲：ウッターナーサナ／チャイルドポーズ
股関節の伸展：アップドッグ、ヴィーラバドラーサナⅠ、アンジャネーヤサナ（手は殿部で組んで肩関節を伸展させる）
・後続ポーズ：パリヴリッタウットゥカーサナ、パリヴリッタパールシュヴァコナーサナ、ヴィーラバドラーサナⅠ、ヴィーラバドラーサナⅢ

キューイングの例

・軸伸長
「脛は柱のように立て、お尻は後ろへ」
「踵で床を押し、坐骨を遠ざける」
「吸って背骨を長く、吐いてヒンジを少しだけ深く
・股関節の引き込み
「お尻で後ろの壁を押すように」
「脚の付け根をしっかり引き込んで」
・体幹の安定
「肋骨は前へ出さず、胸は前へ長く」
「肩甲骨は上方回旋、首は長く」
「吐く息で体幹を引き締めて。吸う息は背中へ」
・肩関節の屈曲筋活性化
「肘を耳の横、または少し上へ」
・背中のストレッチ
指を絡ませて「手同士で引っ張り合って伸ばして」
・呼吸の学習
「肩の力を抜いて」
「首を長く」

アジャストメント

触覚入力（tactile）：片手を仙骨、もう一方を下腹/みぞおち上に軽く（了承必須）。「骨盤ニュートラルのまま後ろへ」。
膝前バリア：指を膝前に差し出し「ここを越えない」または膝裏に指を当て、「この指を後ろに押すように」や「指から離さないように」指示。
丸まっている部分や反ってる部分に手掌を当て意識させる。
指で尾骨–背中–後頭をタッチし、中立確認。

指導上の注意事項

股関節のヒンジを丁寧にさせる。
ハムストリングスや大殿筋が使われているか確認してもよい。
肩関節は無理に１８０°屈曲を目指す必要なし。
何を目的としているのか明確にすること。
・膝が前に出ると、股関節のヒンジが使えず、腰椎過伸展（反り腰）または胸郭の潰れが起きる。見た目では胸椎の丸まりを修正したいが、まず股関節屈曲（ヒップヒンジ）を導入し、骨盤前傾～中立を優先する。
・膝が内側へ倒れるニーインも多い。股関節外旋・外転不足や足部回内によるため、膝＝第2～3趾方向を徹底する。足幅は拳1個程度が標準だが、個体差により調整を許可。閉じても良い。
□　上腕の挙上で肩がすくみやすいため、腕よりも胸郭の伸びと肩甲骨の上方回旋を優先して指導する。肩痛がある参加者には、手を腰に置く・胸の前で合掌する軽減法を提案、もしくは全員で行う。

観察

足部の潰れ/踵荷重の喪失、膝の内倒れ、骨盤の早期後傾、胸郭前突、頸部過伸展。
深さより質。背骨中立が崩れたらそこが限界深度。
個体差（FAI・寛骨臼前向き/後向き・股頸角）を想定し、つま先角度と幅を躊躇なく調整。

よくある質問（FAQ）

Q：太もも前よりお尻/もも裏が効きます。正しい？
Aそれで良い。膝が前にシフトすると大腿四頭筋が使われる。太ももの裏側に効いた感があるのは

ヒンジができている証拠。

Q：深くしゃがめません。

A：深度は目的ではない。脊柱が中立保持できるところまで。

Q：膝が前に出ます。

A：膝は一ミリも動かさない意識。股関節主導を再学習する。

Q：腰が反ります。

A：「胸郭を骨盤の上」「みぞおち背中寄せ」「肋骨を内旋させる」を意識する

Q：後ろに倒れそうになります。

A：ヒップンジに伴う、上体の前傾不足。必要に応じて状態を倒す。

Q：背中が丸くなり、うまくヒップヒンジができない

A：まずは骨盤の前傾化を目指す。ハムストリングスのストレッチだけでなく、胸部のストレッチも行うこと。

【コラム】体幹を固めるとはどういうこと？

IAP（腹腔内圧）とは

IAP（腹腔内圧）（Intra-Abdominal Pressure）とは、腹腔内部に生じる圧力のことである。

腹腔は横隔膜・腹壁筋群・骨盤底筋群・多裂筋などによって囲まれた密閉空間であり、その内圧が上昇すると脊柱や骨盤が内側から支持される。

この生理的機構は、体幹の安定性をつくる主要な要素であり、ヨガやトレーニングにおける「体幹を固める」「軸を保つ」といった感覚の基盤となる。

IAP（腹腔内圧）の生理的メカニズム

IAP（腹腔内圧）は横隔膜が下降し、腹腔内容物が押し下げられることで高まる。

これに対し骨盤底筋群が下から支え、腹横筋と内外腹斜筋が側壁を締め、多裂筋が背面から補助することで、腹腔が全方向から圧縮される。

この圧力が「内側からの支柱」となり、脊柱の過度な可動を防ぎ、腰椎への剪断ストレスを減らす。

IAP（腹腔内圧）が高まると、腹腔が一時的に剛体化し、まるで空気を詰めたバルーンのように体幹を安定させる。

IAP（腹腔内圧）の主な役割

脊柱安定化：荷重動作やヨガの静的アーサナで、内部から脊柱を固定する。

呼吸補助：吸気時に横隔膜が下がり、IAP（腹腔内圧）が上がることで呼吸運動が効率化される。

内臓支持：内臓を前後左右から支える圧力として働き、臓器の下垂や不安定性を防ぐ。

これらの機能が同時に働くことで、人は「動きながら安定する」ことが可能となる。

IAP（腹腔内圧）が弱い人の特徴

IAP（腹腔内圧）の調整能力が低下すると、腰椎の過可動、胸式呼吸の優位、腹部の突出、姿勢の崩れ、慢性的な腰痛などが生じやすい。

女性では出産後、骨盤底筋の弱化によりIAP（腹腔内圧）を保てないことも多い。

これらは、横隔膜・腹横筋・骨盤底筋・多裂筋の協調運動の欠如に起因する。

IAP（腹腔内圧）を高める方法

IAP（腹腔内圧）を高めるとは、腹筋により外部から腹部を硬くすることではなく、腹腔を内側から均等に膨らませることである。

・呼吸法：鼻から吸い、胸でなく腹・腰・骨盤周囲に空気を広げる。横隔膜が下がり、自然に圧が高まる。

・ドローイン：息を吐きながら腹部を内側に引き、腹横筋を意識する。姿勢制御の基礎練習となる。

・ブレーシング：息を止めずに腹腔全体を張り出す。プランクやスクワットなどで有効な方法である。

ヨガでは、これらが呼吸に合わせて連続的に起こり、呼吸と姿勢が一体化する状態を目指す。

ヨガとトレーニングにおけるIAP（腹腔内圧）の意義

ヨガのアーサナでは、IAP（腹腔内圧）は静的安定と呼吸統合の両方を担う。

タダーサナやプランクのような姿勢保持では、呼吸の波に合わせてIAP（腹腔内圧）が微妙に変化し、筋活動と内圧がバランスすることで軸が保たれる。

重量を扱うウエイトトレーニングでは、大きな外力に対して安全な姿勢を維持するために、IAP（腹腔内圧）を意識的に高めて脊柱を固定する必要があり、IAP（腹腔内圧）を感じやすい。

IAP（腹腔内圧）低下による影響

IAP（腹腔内圧）が弱いと、脊柱の支持力が低下し、腰痛・姿勢不良・内臓下垂などを引き起こす。
また、呼吸効率の低下や疲労感の増大、動作の不安定化なども起こりやすい。
これは単に「筋力の不足」ではなく、「横隔膜・腹横筋・骨盤底筋の協調性の欠如」である。

【コラム】運動連鎖と肩の挙上制限

運動連鎖とは何か

人間の身体は、筋・骨・関節が互いに影響し合いながら動く複合システムである。ある部位の位置異常や動きの偏りは、その周囲だけでなく、離れた部位の力学にも影響を与える。

これを **運動連鎖（kinetic chain）** と呼ぶことがある。

ヨガでもスポーツ動作でも、「膝が痛い原因が股関節」「肩が上がらない原因が胸椎」といった現象はまさに運動連鎖による。

運動連鎖と肩の挙上

今回は肩の挙上動作を材料として運動連鎖について考察する。

肩の挙上動作は、肩関節だけではなく、胸郭・脊柱・骨盤の形状に大きく依存する。

例えば、その中でも骨盤後傾 は最も影響力が大きく、胸椎・肩甲骨・上腕骨の運動を根本的に硬直させる。

骨盤後傾から胸椎屈曲へ至る連鎖

骨盤が後傾すると、腰椎の前弯（ランバーアーチ）がつぶれる。

脊柱は一つ一つの椎骨が積み木のように積み上がっているため、腰椎が丸くなると、その影響は胸椎まで連鎖的に波及する。

骨盤後傾 → 腰椎前弯消失

→ 胸椎屈曲（背中が丸まる）

→ 肋骨が前方に押し出されづらい

→ 胸郭が閉じる

→ 肩甲骨の後傾が不可能になる

胸椎の屈曲は肩の機能にとって致命的で、胸郭が丸い姿勢では肩甲骨が「前に倒れ」「下向きに傾く」形になり、挙上に必要な肩甲骨運動（上方回旋・後傾・外転）をほとんど発揮できない。

つまり 肩を動かす前の段階で、すでに肩は挙上困難の状態に陥っているのである。

肩甲骨の動きが胸椎に依存する理由

肩甲骨は胸郭の上を滑るように動くため、

胸郭が屈曲（丸い）か伸展（起きている）かで肩甲骨の自由度が完全に変わる。

・胸椎が屈曲していると

肩甲骨は前傾する

上方回旋しづらくなる

鎖骨の後方回旋が制限される

上腕骨外旋が誘導されない

→結果として、腕を挙げると 肩前方が詰まる。

・胸椎が伸展していると

肩甲骨が後傾しやすい

上方回旋が自然に発生

前鋸筋と僧帽筋下部が働きやすい

上腕骨外旋が誘導され、インピンジメント回避

つまり 肩甲骨の可動性は胸椎の状態に強く依存するため、骨盤後傾による胸椎屈曲は肩挙上にとって最大のボトルネックとなる。

前方挙上（屈曲）と側方挙上（外転）は、力学的にまったく異なる動作

一般的なテキストでは屈曲も外転も「挙上」と一括りに扱われるが、実際には 両者は肩甲骨・胸郭・上腕骨の要求条件が明確に異なる。

・前方挙上（肩屈曲）

最も胸椎伸展の影響を受ける動き。

胸が丸い（骨盤後傾→胸椎屈曲）状態では、以下の動きが制限される。

肩甲骨後傾

上方回旋

上腕骨外旋

鎖骨後方回旋

これらが欠けると肩峰下スペースが閉じ、

100～１２０°程度で挙上が完全に止まる。

つまり胸椎が屈曲していると、屈曲挙上はほぼ不可能。

・側方挙上（肩外転）

側方挙上は胸椎伸展の要求度が前方挙上ほど大きくないため、胸が丸い姿勢でも 「なんとなく挙がる」ように見える。

側方挙上の方が胸椎屈曲の影響が少なく見えるが、

それは 動きの本質が改善されているわけではない。

挙げ方別の屈曲制限を理解する

肩の屈曲制限には二種類ある。

・関節自体の屈曲制限（GH関節の問題）

上腕骨頭の前方偏位

上腕骨内旋

肩甲骨後傾不足

前鋸筋の弱化

インピンジメント

これは関節レベルの問題。

・姿勢由来の屈曲制限（胸椎・骨盤の問題）

骨盤後傾

腰椎前弯の消失

胸椎屈曲

→ 肩甲骨の上方回旋・後傾が構造的に不可能

このタイプの制限は、前挙上で顕著に起こり、側方挙上では代償で誤魔化されやすい。

インストラクターが見落としやすいのはこの姿勢由来の制限であり、肩だけアジャストしても改善しない理由はここにある。

肩をあげたければ、肩を見る前に骨盤と胸郭を見る。

骨盤後傾は肩活動の上流に位置する根源的な問題であり、胸椎の形状を変え、肩甲骨の可動性を奪い、

結果として前方挙上・側方挙上のどちらにも影響を及ぼす。

・特に前挙上では致命的に挙上不能

・側方挙上は代償で挙がるため誤魔化されやすい

・姿勢由来の屈曲制限は、肩関節の問題ではない

・肩を改善するには胸郭・骨盤の整列が最優先

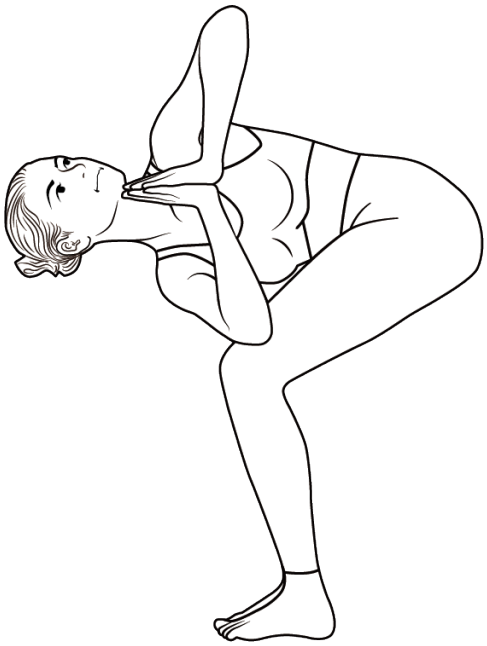
この理解は、現代アナトミカルヨガにおいて「安全な肩の指導」を行うための必須知識であり、肩に限らない。

身体構造を理解し、身体全体を見ることが大切である。

Parivritta Utkatasana

ねじった椅子のポーズ

Revolved Chair Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Parivṛtta Utkaṭasana

（Parivṛtta＝ねじった、Utkaṭa＝力強い）

英名：Revolved Chair Pose

・分類

立位／回旋／水平面（横断面）

・主要動作

股関節屈曲（ヒップヒンジ）を維持したまま、胸椎または股関節を中心に脊柱を回旋する。

・主な目的

胸椎の回旋、回旋側の胸の開き、体幹部の安定

胸椎回旋の動作学習、背骨の軸意識と左右の協調性

・概要

ウッカターサナに胸椎中心の回旋を加えた姿勢で、下肢の強い支持力・体幹の安定・胸郭のしなやかな動きが同時に求められるアーサナである。

回旋の主役は胸椎であり、骨盤の安定を保ったまま胸郭が

広がるような感覚を感じる。

立位の捻りアーサナの準備ポーズとしても良い。

手の位置や足の位置、捻り方などで様々なバリエーションがある。テーマや目的にあったバリエーションを選ぶこと。

アライメント

・土台（足部・脚）

足は閉じる（開くほどに捻りが強くなる）

荷重は左右均等を維持し、ねじりに伴って片脚に偏らないようにする。

足趾を広げ、足部アーチを保ち、過回内（内倒れ）を防ぐ。

膝は第２趾（人差し指）方向を向け、脛はほぼ垂直。膝の前方遷移は最小限にする。

膝は基本揃えることが多いが、回旋側の膝を軽く伸展させることで、腰部の負担を減らすことができる。

・骨盤

骨盤は大きく回旋させず、胸椎回旋に伴う微小な反応を許容する程度。

腰椎の回旋を最小限に抑えることが最も重要である。腰部でねじらず胸椎で回す。

ただし、股関節から捻る場合は、当然骨盤も回旋をする。

・脊柱・胸郭

胸椎の軽い伸展を維持し、屈曲（丸まり）と回旋の同時動作を避ける。

ツイストの起点はみぞおちの裏（胸椎Ｔ８～Ｔ１０９）付近から始まる。

胸骨とみぞおちを軽く引き上げ、軸の長さを確保する。

・腕・肩甲帯

合掌（アンジャリムドラー）となり、上腕外側（上腕三頭筋側）と膝外側を穏やかに押し合い上側の肘を天井方向へ向ける。

押し合う強さは、骨盤が動かない範囲にとどめる。

肩甲骨は下制＋軽い外転を保ち、胸郭を潰さずに幅を持たせる。

上側の肩が前に巻き込まれないよう注意する。

脊柱の屈強が大きい場合は、合掌ではなく、回旋と反対側の手掌または手甲を膝外に添えて回旋する。

主な筋活動

・ツイスト

腹部：回旋方向の内腹斜筋と反対側の外腹斜筋が短縮性に働きツイストの動きを作りながらも、一方、回旋方向の外腹斜筋と反対側の内腹斜筋が働き腰部の過回旋を防ぐ。

背部：肩から開いたり、胸を開いたりする場合は脊柱の回旋筋（多裂筋や横突棘筋群など）や広背筋や菱形筋、三角筋後部も収縮する。

回旋方向と反対側の僧帽筋中部・菱形筋は伸張されながらも筋活動を行い、肩甲骨や脊柱を安定さ

せる。
・体幹の安定
腹横筋・骨盤底筋群が腹圧を保ち、腰椎の安定を支える。
脊柱起立筋群（胸椎部）が等尺的に活動し、背中の屈曲を防ぎ、軸の長さを維持する。
・下半身
殿筋群と内転筋群が協働し、骨盤の水平を保ち安定性を確保する。
大腿四頭筋・ハムストリングスが股関節屈曲位の姿勢を支える。
足部筋群（後脛骨筋・腓骨筋群など）が足首とアーチを安定化する。

カのライン

坐骨―頭頂
太ももにかけた肘―上側の肩

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖
下半身（閉鎖性運動連鎖）を安定させたうえで、上半身（開放性運動連鎖）が可動性を発揮する。
「安定の上に動きがある（stability before mobility）」を体現するポーズである。
股関節・体幹・肩甲帯の連動を整えることで、ツイストの力が全身に無理なく伝わる。
・筋膜連鎖
スパイラルライン：腓骨筋→内転筋群→外腹斜筋→反対側の胸鎖乳突筋
ファンクショナルライン：大胸筋→反対側の内転筋、大殿筋→反対側の広背筋
これらの筋膜連鎖ツイストの安定と戻りの均衡を生み出す。

ポーズの出入り

・タダーサナから入り、タダーサナに戻る
IN：
タダーサナから、手を腰にする。呼気で身体を伸ばす。吐きながらウッカーターサナ（椅子のポーズ）へ。両手を合掌し、吸う息で再度、背骨を長くし胸を軽く引き上げ、呼気で胸からねじり、上腕外側を膝外側へ当てる。
保持中は、吸う息で軸を長く、吐く息で胸をやや深める。
OUT：
吸って身体を正面に戻す（合掌したウッカターサナ）一度息を吐いて身体を安定させ、吸って立ち上がり、手を解放、タダーサナへ戻る。
・吸う息で捻る場合
合掌したウッカターサナで息を吸いながら胸を開くように回旋する。吸う息で空気を胸にいれ、吐いて肋骨を内旋する。

呼吸

吸う息で背骨の軸を伸ばし、胸郭後方へ呼吸を広げる。
吐く息で体幹を安定させ、胸からねじる。
背中側や体側に呼吸を送ることを意識する。

実践のポイント

・回旋の主役は「胸椎」。腰をひねらせない。
・ニーイン（膝が内側へ入る）に注意
・「安定→長さ→回旋」の順序を守る。
・肘で押して無理にねじらせない。
・無理に肘をかけることを目的としない。
・目的に応じた形を選ぶ。
・足を揃える場合は両膝の高さを常に揃えること。
・胸郭を引き上げてからねじる。
・肩が前に巻き込まれないよう、背中で押す意識を持つ。
・頭の位置や骨盤の位置を変えない。
・骨盤や腰が動き始めたら、それ以上深めない。

注意点・禁忌

・腰椎椎間板ヘルニアや急性腰痛

・肩インピンジメント症状
・半月板損傷・膝靭帯損傷の既往
・重度の骨粗鬆症（特に胸椎部）
・妊娠中（特に中・後期）
・これらの場合は開放型ツイストまたは浅いレンジの可動で代替する。

ポーズが困難な場合の主な原因

・胸椎の回旋可動域の制限
胸郭の硬さや広背筋・大胸筋の短縮が原因で、腰椎や骨盤に代償が生じる。
・腰椎過回旋の代償運動
胸椎の可動不足を腰で補おうとすると、椎間板や腰部筋群に過負荷がかかる。
・ツイスト時に骨盤が傾き、膝がずれる。：股関節・骨盤の安定性不足
・背部が丸くなる：脊柱伸展筋群の不活性

よくあるエラーと修正

・膝が左右にずれる。
股関節と骨盤の安定性が不足している。ツイストの深さを下げ、膝の高さを揃えることを最優先する。必要に応じて大腿の間にブロックを挟み、内転圧で安定を得る。
（目的によっては膝を揃える必要はない）
・お尻または頭が動く。尾骨から頭頂までの矢状面での軸（正中線）が傾き（回旋方向側に頭頂がシフトし回旋方向とは逆側に骨盤がシフトする）
脊柱の中立が崩れる。
→口頭で指示する。回旋方向とは逆側の膝の前方シフトが原因の可能性もある
・背中が丸くなる（脊柱の屈曲）
無理に膝にかけようと脊柱を屈曲させる。
→捻りを軽減し、脊柱の中立保持を最優先する。
→胸椎の伸展不足または呼吸が浅いことが原因にもなる。吸う息で胸を引き上げ、胸骨の方向をやや斜め上に意識する。
・腰でねじってしまう
胸椎の可動が得られない状態。
→骨盤を正面に固定し、胸椎での動きを意識。
浅くても「胸からねじる」感覚を優先。
→準備運動などで事前に動作学習する
・肩が前に落ちる／胸が潰れる
上半身のねじりに伴い、肩甲骨が前方化している。→肩甲骨をやや下げて外転を保ち、背中を広げる意識をもつ。

軽減法

ハーフツイスト合掌：肘をかけずに合掌したまま軽く胸をねじる。
手の位置：手掌や手甲を膝外側にかける。太腿に置く。
ブロックサポート：下側のをブロックに乗せて胸の高さを保つ。
捻り方：股関節から回旋。腹部圧迫を避ける形に変更。

バリエーション

・手の位置：
合掌ツイスト（ベーシック）
ハーフツイスト（肘をかけない）
手掌または手甲を膝にかけ、もう一方は腰、または上方に挙げる、反対側の腰や鼠蹊部に回す
両手または片手を前方に伸ばしたまま捻る。
両手を伸ばして（指を組む）捻る
・回旋方法
股関節から捻る：回旋する側の膝を伸ばし、股関節をやや引き込みながら捻る。腰椎の剪断リスク減、軸伸長を感じやすい。
・ハムストリングスのストレッチやパリヴリッタトリコナーサナなど股関節からの捻りの動作学習

関連アーサナ

・準備

腹部のストレッチ：コブラ
腹斜筋のストレッチ：スフィンクスツイスト、仰

向けの捻り、アルダマツエンドラーサナ
脊柱伸展筋群の活性化：コブラ、ウッカーターサナ
脊柱回旋筋群、肩甲骨周辺筋群のストレッチ：ゴームカーサナアーム
脊柱回旋筋群、肩甲骨周辺筋群の活性化：アルダウッターナーサナ

・カウンターポーズ

軽い脊柱の伸展：ウルドゥバハスターサナ（後屈）
コブラ、アップドッグ
軽い前屈：ウッターナーサナ（前屈）
軽い側屈：パールシュヴァ・ターダーサナ（側屈）

・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）

ヴィーラバドラーサナⅠ、アンジャネーヤサナなど立位後屈アーサナ

・後続アーサナ

（このアーサナ→後続アーサナ）
パリヴリッタパールシュバコナーサナ、パリヴリッタトリコナーサナ、パリヴリッタヴィーラバドラーサナⅢ

キューイングの例

・軸伸長
「頭頂とお尻を引き離して」
「深さよりも軸の正確さを大切に。」
「頭とお尻の位置はそのまま引き伸ばす」
・体幹部の安定
「吐いて腹部を引き締めて、おへそを背中へ」
「横から押されても倒れないように」
・胸の回旋（右回旋する場合）
「へそではなく、胸の後ろ（胸椎）で回る」
「骨盤はできるだけ正面キープ」
「右肩を左肘から遠くへ」
「吸って背骨を長く、吐いて胸を右へ」
「左の脇腹を絞って」
・土台の安定
「軸足で床を押し、骨盤を正面に保ちましょう。」
「上腕と膝の外側が押し合い、その反力で胸を開きます。」

アジャストメント

・骨盤安定：側方から骨盤上部に手を添え、回旋代償を防ぐ。
・胸郭誘導：背中上部（肩甲骨下角）に軽く触れ、「ここから回旋します」と声をかける。
・膝の確認：両膝の高さを揃えるよう誘導する。
・口頭アシスト重視：「お尻は正面、胸だけ右（左）へ」と具体的に伝える。

指導上の注意事項

・バリエーションの説明：手の位置、足の幅、回旋方法などを事前に説明。必要があればデモを示す。デモを示す際は出入りも丁寧に。
・テーマを絞る：注意する箇所が多いので、指導事項はポイントを絞ること。クラステーマに沿った指導事項を３つ程度まで。
・クラス参加者に合わせたレベル設定と軽減法の提案：クラス参加者の７－８割以上ができるバリエーションとすること。残り３割に対して軽減法をオファーする。
・腰痛の有無などを事前に把握しておく。
・肘を膝や大腿部にかけようとして、腰椎でねじろうとする（腰椎過回旋）エラーが多い。
回旋の主役は胸椎（回旋ROM３０°～３５°程度）であり、腰椎は構造上ほとんど回旋できない（回旋ROM５～１０°程度）。回旋時は必ず胸郭の回旋を優先する。
・ひねろうとする意識が強すぎると、骨盤が大きく回り、膝の位置がずれてニーインが悪化する。まず膝の位置を固定し、骨盤は一定／胸郭だけ回すイメージを徹底する。もしくは膝をずらす場合はニーインの注意を促す。
・深く腰を落とすと体幹が潰れるため、ウッカタ

ーサナより浅くてよい。軽減法をデフォルトとして、深さより「軸の長さ」を優先させる。

観察事項

・骨盤の水平保持・回旋代償の有無
・両膝の位置・左右荷重のバランス
・腰椎の過回旋（特にL４～L5）
・呼吸停止・顔面紅潮（腹圧過多）
・肩甲骨の過度な前方化
・胸郭の閉鎖または屈曲傾向

よくある質問（FAQ）

Q：膝がずれてしまいます。
A：膝の高さを揃えることを最優先に。ツイストが浅くても正中の安定を保つことが大切。
Q：腰に痛みがあります。
A：胸椎での回旋が足りず、腰で代償している可能性が高い。骨盤を固定し、胸椎を中心に浅くねじる。痛みがあれば痛みがないところまで戻す
Q：整腸効果がありますか？
A：ねじりのポーズに整腸効果や便秘改善効果の科学的根拠はほとんどない。アーサナによる効果は副次的なものとしての可能性程度と思っておくこと。
Q：お尻が動いてしまう。
A：深く回旋しようとする意識が働きすぎ。お尻とお臍と頭の位置を変えずに、胸椎のみで回旋する意識。腹部は回旋方向と反対方向に捻る意識で腰椎を固定する。

【コラム】ヨガにおける回旋のバイオメカニクス

安全な回旋の核心

ヨガの「ねじり（回旋）」は、美しく見える一方で、誤った理解のもとに行うと最も怪我を招きやすい動作でもある。多くの実践者が「深くねじる」ことを「目的化」し、腰を中心に動かしてしまう。しかし、腰椎は構造的に回旋に不向きであり、これを強制することは椎間板や椎間関節に過剰な剪断ストレスを生じさせる。安全なツイストの核心は、「安定した腰椎の上で、胸椎を主導させる」ことにある。

脊柱の構造と可動性

脊柱は部位ごとに明確な役割を持つ。腰椎（Ｌ１～L5）は屈曲と伸展に優れるが、回旋の総可動域はわずか5～１３°程度に過ぎない。一方、胸椎（Ｔ１～Ｔ１２）は肋骨との連結により安定しつつも、全体で３5～４0°程度の回旋を許容する。つまり、ねじりは「腰ではなく胸で行う」動きである。腰部に「ねじれ感」を感じるのは、椎間板や椎間関節に生じた微小な剪断力の感覚であり、それは可動ではなくストレスである。

回旋を生み出す筋肉

体幹の回旋トルクを生み出す主役は腹斜筋群である。

外腹斜筋：回旋方向と反対側で働き、肋骨を前下方に引く。

内腹斜筋：回旋方向と同側で働き、骨盤を後上方に引く。

この対角線上の協働が、体幹を絞るような力を発生させる。

ただし、力を生む筋と、力を制御する筋は異なる。多裂筋と腹横筋は深層の安定筋として腰椎を固定し、腹圧（IAP（腹腔内圧））を維持する。脊柱起立筋群は椎間距離を保つ等尺性収縮を行い、椎骨間の過負荷を防ぐ。

呼吸と安定化の統合

回旋運動では呼吸が動作制御の鍵となる。吐く息とともに腹横筋を収縮させ、腹圧を高めて腰椎を固定する。吸う息では胸郭が拡張し、胸椎の回旋可動域が自然に拡がる。呼気による安定と吸気による可動のリズムが、滑らかで安全なねじりを実現する。

怪我と障害のリスク

回旋で生じやすい障害の多くは、「どこをねじるべきか」の誤解から始まる。

・腰椎椎間板損傷・椎間関節障害：腰部での過回旋により剪断応力が集中。特に柔軟性の高い人ほど深く捻ろうとして発症しやすい。

・仙腸関節（SIJ）不安定症：骨盤が固定されず、片側にねじれが伝わると仙腸関節にズレが生じる。

・胸郭出口症候群や肋椎関節痛：胸椎の可動性不足を肩甲帯で代償することにより、上肢や頸部に負担が及ぶ。

これらはすべて回旋力の伝達経路が誤っていることが原因である。対策は

・腰椎を固定し胸椎を動かす意識

・股関節と肩甲帯の自由度を確保すること

・呼吸で軸を伸ばすこと、である。

まとめ

ヨガの回旋は、力任せにねじる動きではない。腹圧で土台を安定させ、多裂筋で腰椎を守り、腹斜筋で胸郭を駆動させる。

この分離と協調こそが、身体を痛めずに可動性と統合感を引き出す鍵となる。

ヨガとは身体の柔らかさや可動域を競うことではない。また決められた形に近づけるものでもない。

そのアーサナをするには、何かしらの理由があるはずである。怪我のリスクを最小限にして、その

目的を達するためにどういう形にするかを自分で決めて良い。
柔軟性や大きな可動域を求める必要もない。ヨガのアーサナとはある目的を達成するための手段であることを忘れないでおきたい。

Garudasana

鷲のポーズ

Eagle Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Garudasana（Garuda＝神鳥、ヴィシュヌ神の乗り物）

英名：Eagle Pose

・分類

立位／バランス／脊柱中立／股関節内転・内旋／矢状面、水平面

・主要動作

片脚でバランスを取りながら、四肢を身体の正中線に向かって交差させ、内転・内旋方向へのスパイラルコンプレッション（身体をらせん状に巻き込み、中心軸へ安定させるような機能的概念）を作る。

・主な目的

背中の広がりや脊柱の伸びを感じる。

足首―膝―股関節の協調安定性の養成

中殿筋・大腿筋膜張筋・肩甲骨間部のストレッチ

・概要

脚同士と腕同士を交差させて立つバランスアーサナ。外見は絡めるポーズだが、本質は内転筋・中殿筋・体幹深層の協調による軸の安定。脚を締めることで中心軸の感覚が明瞭になる。腕を合わせ、肩甲骨は外転、上背部の広がりを感じることができる。

一般的に片足で立ち、片足を軸足下腿部に巻き付けることが多いが、片足立ちになると膝や腰、脊柱のどこかに歪みが生じるため、完全に巻き付けず、地面に触れておくバリエーションを推奨する。

股関節を内旋させる数少ない立位ポーズ。ヒップオープナーポーズのカウンターとしても使える。

※スパイラルコンプレッションについて

「スパイラル（螺旋）」＋「コンプレッション（圧縮）」という語は、身体の中心軸に対してらせん状に巻きつくように筋群が収縮し、関節を安定化させるメカニズムを指す概念。

コンプレッション（圧縮）」は「潰す」ことではなく、関節面を安定させる方向に力を引き寄せること。過剰な力みで胸郭や骨盤が閉じすぎると呼吸が制限されるため「外的には圧縮、内的には拡張（呼吸による内圧）」のバランスが重要となる。

たとえば、ねじりや巻き込みを伴うポーズでは、筋膜のテンションライン（例えばディープ・フロント・ラインやスパイラル・ライン）が内旋・外旋の相反する方向に同時に働くことで、全身のトルク（回転力）を統合し、姿勢の安定をつくる。

アライメント

・土台（軸足）

股関節屈曲＋股関節内旋＋膝軽度屈曲

足部は母趾球・小趾球・踵の三点支持（トリポッド）を保ち、過回内／過回外を防ぐ。

膝は軽い屈曲を保ち、第２趾（人差し指）方向へ整列。膝関節でのねじれを作らず股関節から操作。

股関節は屈曲、内転、軽い内旋。

屈曲角度は約４５°程度（個人差あり）

・巻きつける脚（遊脚）

軸脚の膝頭と遊脚の膝裏を重ねるようにする。

股関節は屈曲、外旋および内転、膝関節はやや屈曲。足関節は底屈し、つま先は軽く接地（キックスタンド）。

※股関節内転・内旋の制限：寛骨臼の前方被覆、大腿骨頸体角、寛骨臼の深さにより個人差が大きい。（脚が絡まない人は少なからずいる）

※フルフック：股関節の内転・内旋を十分に確保したうえで、上側の足首を軽く背屈＋外反し、ふくらはぎ後面に巻きつけるように掛ける。膝関節をひねるのではなく、股関節から巻く。

フルフックでは、足首、膝、股関節、脊柱のどこか歪みが生じる。また膝を内側に押す方向へ力がかかり、また転倒リスクもあることから推奨しない。

・骨盤

骨盤は正面。水平を保つ意識。
フルフック時は、回旋や側傾による代償で安定性を失わないこと。腸骨稜を正面に向け続ける意識
・膝
両膝は正面を向き、同じ高さを保つ。
大腿骨同士を正中で軽く圧し合うことで、股関節の安定を高め、膝のねじれを防ぐ。
・脊柱
尾骨から頭頂まで垂直に軸を通す。
胸郭はやや後方に引き込み、腰を反らせずに軸伸長を意識。
胸椎をわずかに伸展し、心臓の位置を高く保つ。
頸部は中立で顎を軽く引く。
・上肢・肩甲帯
肘は肩高付近（肩関節屈曲約９０°）
軸足側の腕を上にして肘を重ね、前腕を絡め、手掌または手甲を合わせる。
指先は上向きに目線の高さに持ってくる。
肩関節は内旋、屈曲、水平内転。
肩甲骨は軽い外転＋下制で過度な前方化（プロトラクション）は避け、胸郭の広がりを保つ。
目線は指先またはその延長上の一点を見る。

主な筋活動

・軸足（軸脚）
-骨盤の水平維持：中殿筋・小殿筋
-膝屈曲角度の保持：大腿四頭筋
-太腿の内転：内転筋群（大内転筋・長内転筋・短内転筋など）
・巻きつける脚
-脚を正中線へ引き寄せる：内転筋群
-股関節の安定：股関節内旋により大腿骨頭は引き込まれ安定する。
-股関節の引きこみ：腸腰筋
上肢
-上腕骨の内転・内旋（大胸筋・広背筋・大円筋・肩甲下筋）
・肩甲下筋が上腕骨頭の前方移動をブレーキ。僧帽筋下部が肘上げ時の肩のすくみを抑える。

伸張される部位

・下半身
軸足側の中殿筋・小殿筋・大腿筋膜張筋・腸脛靭帯。
体側ライン（ラテラルライン）に張力。
・上半身
広背筋・僧帽筋中部・菱形筋・三角筋後部

力の方向

・坐骨（骨盤）―頭頂
坐骨と頭頂を引き合うカ
・肩―肘
肩と肘を引き離すように（肩甲骨外転）
・肘（腕）同士、脚同士
内側に身体全体を締める

筋膜・運動連鎖

筋膜連鎖
軸足側：ラテラルライン（腓骨筋～TFL～外腹斜筋）
内転圧縮：ディープ・フロント・ライン（内転筋群―骨盤底―横隔膜）
上肢交差：スーパーフィシャル・バック・アーム・ライン（菱形筋―僧帽筋―上腕三頭筋）
これらが中心へのスパイラルテンションを形成し、ポーズ全体を統合する。

ポーズの出入り（右足を軸足にする場合）

・タダーサナから入り、タダーサナへ戻る
IN：タダーサナから軸足（右足）に荷重を移す（三点支持や重心を確認）。
両手は腰。左足膝裏を右膝頭の前で重ね、指先を床に置く（キックスタンド推奨）
骨盤正対・水平を確認し、胸郭を軽く後方へ引く
吸う息で軸方向への伸張、吐く息で股関節屈曲。
吸って肘を肩高へ（軸足側の腕を上にして重ね

る。吐いて前腕を絡める（代替形を選択）。吸って胸を張り、吐いて腹部を締める。
OUT：吸って身体を起こして、吐いて手足を解放。(反対側も同様）。

呼吸

呼吸：吸う息で背中側の肋骨を広げ（胸郭の後方膨張）、吐く息で内転圧を保ちながら軸を中心へ集める。
視線を一点にして、吸う息で背部を広げつつ正中へ集約。

実践のポイント

・つま先接地のキックスタンドを推奨
・「深く絡める」より骨盤の正対・水平と軸伸長を優先。
・膝はねじらず股関節から内転させ両大腿骨を正中へ。
・膝をキレイに揃える必要はない。股関節が自然に内転する範囲で行う。
・脚は巻きつけずに、添える程度で良い
・股関節はヒンジで屈曲。お尻を後ろに突き出す。
・肩はすくめず、肘を持ち上げても肩甲骨を前方化し（前鋸筋の働き）胸郭スペースを確保。
・制限がある場合は無理に手掌を合わせる必要はない。
・息を吐くたびに、身体全体が１本の軸に収束するイメージで。
・呼吸で背中の広がりを感じやすいアーサナ
・バランスを崩した際はすぐに解放する。
・脚の内転で中心線を作る
・「左右の脚で軽く押し合う」
→ 内転筋・骨盤底・腹横筋が連動して軸が安定。
・骨盤を正面に向けすぎない
・完全に正面固定すると骨盤が固まりバランスを失う。→ 骨盤は軽く前に向く程度でよい。

注意点・禁忌

急性の膝・足首・仙腸関節・肩・肘・手首の炎症・外傷時。
股関節インピンジメント（FAI）や近位ハムストリングス腱障害は、深い内転を避ける。
肩インピンジメント症状：手の甲合わせ・セルフハグを選択。肘位置は肩より下でも良い。
重度骨粗鬆症：最大屈曲・強圧保持は避ける。
妊娠後期：腹圧過多を避け、椅子バリエーションへ。
※ガルーダーサナで怪我をしやすい部位
膝の内側（MCL）、股関節の詰まり（FAI）、足首の過回内、肩

ポーズが困難な場合の主な原因

・身体的な制限：上腕、前腕や大腿、下腿の太さ
・股関節の内転域・内旋方向の相対制限（外旋筋群短縮や関節不安定の防衛反応）
・肩の水平内転可動性不足：背部（三角筋や僧帽筋中部、菱形筋、広背筋）の拘縮・短縮
肩関節可動域制限：外旋筋（棘下筋・小円筋）や後三角筋の硬さで腕の交差が不十分。
肩甲骨前方化時の不快感（インピンジ傾向）
・バランス制御不全：前庭・固有受容感覚・足首周囲筋の協調不足。
体幹不安定：腹横筋・骨盤底筋の活動が弱い。体幹内圧の不足による軸の崩れ。
・体格要因（上腕・大腿容積）による絡め動作の物理的制限

よくあるエラーと修正

・骨盤が大きく傾き、軸脚側に体が倒れる。
脚を絡めることを優先すると、股関節・骨盤の水平が崩れやすい。
→軸脚の安定と骨盤の高さの維持を最優先
・骨盤が回旋・側傾する
→殿部を壁タッチで骨盤水平を触覚化、内転は太

腿上部で作る
・膝がねじれる
→膝下で交差しない、動きは股関節起点
・脊柱が屈曲する
→胸骨を前上方へ、腰椎は反らさず胸郭の位置を調整
・脊柱が側屈する
→お尻から頭頂までを
・肩が詰まる／すくむ
→肘をやや下げる＋前方化（外転）を優先、軽減アームへ変更
・バランス喪失
→視線固定＋キックスタンド、足部三点支持を再セット

軽減法

・脚の位置
キックスタンド：巻きつけ脚のつま先を床に置き、安定を優先。
※股関節より膝に捻じれが逃げる場合があるため、膝に違和感がある場合は足を完全に絡めず、つま先を床に触れる軽減法を推奨。
・腕バリエーション：
-手の甲合わせ（ハーフ）
-セルフハグ（肩を抱く）
-手を反対の肩に置き、胸郭拡張を感じる。
-手を腰にあてる
椅子ガルーダ：座位で脚と腕の交差のみを行い、関節負担を減らす。
壁サポート：片手を壁やバーに添え、姿勢と軸を確認。

バリエーション

・脚：キックスタンド／フルフック／膝のみ交差（クロスレッグ）
・腕：フルガルーダ／手の甲合わせ（ハーフ）／セルフハグ
肩関節屈曲（ウッカターサナの形）やカクタス
・応用：ヒップヒンジを加えた片脚スクワット・ガルーダ
・手だけ、足だけで行う
・肘の位置を上下に動かす。
・肘と膝を近づける（深くなる）
・仰向けで行うガルーダーサナ

練習方法

・壁にお尻を当て、骨盤の水平面のズレを確認
・内転筋活性：レッグアダクション（片脚内転）、コペンハーゲン・サイドプランク、サイドランジアダクション、カーテシーランジ（curtsy lunge）

関連アーサナ

・準備

股関節外転外旋筋群ストレッチ：仰向けで脚を組む（ガルーダの足）（倒しても良い）
膝を９０度屈曲させてマット幅に足を広げて左右に膝をワイパーのようにパタパタ倒す。倒してキープ（倒した逆の脚を大腿部にのせて）。その際に肩関節１８０度屈曲（バンザイ）して体側（広背筋）をストレッチしてもよい。
スプタゴームカアーサナ、スチランドラーサ、広背筋、三角筋後部のストレッチ：片手でもう一方の腕または肘を抱え込む。胸の前で手を組んで肘を外側にはりながら前に伸ばす。またはガルーダーサナの手だけ組んで保持または上下、左右に動かす。
バタフライ（肩関節９０°で水平内転水平外転を繰り返す。肘関節９０°屈曲でも良い）大胸筋の活性化、三角筋後部、僧帽筋中部、広背筋などのストレッチなど

・準備アーサナ

股関節の引き込み：ウッカターサナ
バランス準備：ヴリクシャーサナ
脊柱の伸展意識：アルダウッタナーサナ
広背筋、三角筋後部のストレッチ：腕を身体の前

で腕を抱えるポーズ

・カウンター

肩甲骨の外転：胸開き（手を背中で組む肩伸展）、

内旋内転筋群のストレッチ：立位の外旋系（ヴィラバドラⅡ系・トリコナーサナ系）座位開脚・バッダコナーサナで内転傾向を中和

・メインポーズ

ヒップオープナー（股関節外旋外転）ポーズ：ヴィーラバドラ２やパールシュバコナーサナ、トリコナーサナなどパダングシュターサナ、

大胸筋伸張：ヴィーラバドラーサナⅠ、アンジャネーヤサナ

・後続アーサナ

股関節内転：パリヴリッタトリコナーサナ、パリブリッタパールシュバコナーサナ、ヴィーラバドラーサナⅢ、ゴームカーサナ

キューイングの例

・軸伸長

「胸の中央を少し前に、背中を広く。」

「お尻と頭頂で引っ張りあって」

「頭を遠くへ。お尻も遠くへ」

・胸や背中の広がり

「呼吸を背中に送り、軸が一本に整っていくのを感じます。」

「肩は下げず、肘を持ち上げて空間を保つ。」

「腹部を引き込んで、背中で呼吸」

・股関節内転（殿部ストレッチ）

「お尻を後ろに突き出して」

「太ももをしっかり閉めて」

「腰をしずめて」

・骨盤、体幹の安定

「骨盤は正面のまま。」

「吐いて身体を固めて」

・ヒンジ動作

「膝は正面キープ。動きはいつも股関節から。」

「脚の付け根を引き込んで」

アジャストメント

下半身：

インストラクターは側方から、生徒の骨盤上に軽く手を置き、水平維持を促す。

膝関節を押さえず、「股関節から巻く」方向へ口頭で誘導。

上半身：

後方から、肩甲骨間に手を添え、広がりと呼吸の余地を作る。

肘を上げるアシストは慎重に。肩インピンジメント歴があれば行わない。

インストラクターとしての注意事項

・原則としてつま先接地（キックスタンド）とする。

フルフックはメリットが少なく、リスクが上がる。

インストラクションも複雑でキューイングも多様であるため、何のためにこのアーサナをやるのか、何に意識を向けるのかを明確に指示すること。

・手が絡めると楽になるが、絡めない場合は胸部で内転する力が必要。あえて全員手を絡めないという選択肢も検討する

・脚を絡める動きは股関節内転＋内旋の複合であり、可動域差が大きい。絡められない参加者に強制すると膝への剪断ストレス（外側側副靭帯負担）が増すため、足先を横に添える軽減法を標準として提示する。

・腕を絡める際に肩がすくみやすく、肩甲骨の過前方化（プロトラクション過多）＋胸郭の潰れが起きやすい。腕よりもまず肩甲骨の位置（軽い外転＋下制）と胸郭の長さを保つキューイングを優先する。

・バランス能力を事前にチェックし、転倒リスクの高い環境では無理に行わない。

観察事項

・立脚足のアーチと荷重の位置

母趾球が浮く／外側荷重 → バランス不良

・膝の向き（ニーインの有無）

膝が内に落ちる → 股関節外転筋の弱さ

・骨盤の高さの左右差

絡めた脚側の骨盤が上がりすぎていないか

・骨盤の位置（前傾・後傾・回旋）

後傾しすぎると胸が潰れる

前傾しすぎると腰が反る

接地面が小さいので、バランスを崩しやすいため、参加者の視線から外れた場所で観察し、危険性の高い参加者がいれば、近くにいるか、眼を離さないこと。

よくある質問（FAQ）

Q：バランスが取れず、倒れてしまいます。

A：壁の近くで行う。キックスタンドでつま先を床につけ、視線を固定。呼吸→脚→腕の順で段階的に。

Q：脚を完全に巻きつけられません。

A：重要なのは股関節の内転圧。巻き付けるメリットは少ない。キックスタンドを推奨

Q：腕が組めません。

A：手の甲合わせ、またはセルフハグで代替。目的は肩甲骨の間を広げること。手の形は手段。

Q：膝が痛いです。

A：膝下では交差しないようにし、動きを股関節から作ること。痛みがある場合はキックスタンドに戻る。

Q：右足が前の場合、なぜ左腕が上なのですか？

A：反対側（右脚なら左腕）を前に交差することで、骨盤のわずかな回旋と肩甲骨の動きが互いに打ち消し合い、体幹が正中に戻る構造になる。

【コラム】肩甲骨に関係する筋

肩甲骨に関する二種類の筋

肩甲骨（scapula）は胸郭上に浮遊するように位置し、複数の筋肉によって安定・保持される構造体である。肩甲骨そのものは胸郭と骨性接触をもたないため、肩関節の機能は肩甲骨に付着する筋肉と肩甲骨を間接的に制御する筋肉の協調性によって成立する。

ヨガにおける荷重位（プランク・チャトランガ・ダウンドッグ・アームバランス）では、この筋群の質がポーズの安全性と精度を強く左右する。

以下では、肩甲骨に関わる筋を「直接付着する筋」と「付着しないが機能的に重要な筋」に分け説明する。

肩甲骨に付着する筋肉とその働き

・僧帽筋（Trapezius）上部・中部・下部

付着：後頭骨・頸椎～胸椎棘突起 → 肩甲棘・肩峰・鎖骨外側

働き：肩甲骨の保持と安定化。特に中部・下部は荷重位で肩を支える中心筋。

– 中部・下部の活性はチャトランガの肩の落ち込みを防ぐ。

– 上部優位だと、ダウンドッグで「肩がすくむ」代償を生む。

・前鋸筋（Serratus Anterior）

付着：上位肋骨 → 肩甲骨内側縁前面

働き：肩甲骨の安定化、胸郭への密着、アームバランスの土台形成。

–プランク・サイドプランク・バカーサナの成否に直結。

– 肩関節の圧迫感や痛みの多くは「前鋸筋の機能不全」が背景にある。

・菱形筋（Rhomboids）大・小

付着：頸椎～胸椎 → 肩甲骨内側縁

働き：肩甲骨を背骨側へ保持し、上肢の安定を助ける。

– コブラやバッタで自然に働くが、「寄せすぎる」と胸椎伸展が阻害される。

・肩甲挙筋（Levator Scapulae）

付着：頸椎横突起 → 肩甲骨上角

働き：肩甲骨上角を引き寄せる働き。

– 日常的ストレスで短縮しやすい定番の緊張筋。

– ダウンドッグで肩が詰まる人の多くはここが過緊張。

・小胸筋（Pectoralis Minor）

付着：肋骨 3 –5 → 烏口突起

働き：肩甲骨を前下方に引く。

ヨガ文脈

– 猫背＋肩が前に出る典型パターンの中心。

– サイドプランク等で肩が落ちるのは小胸筋の短縮の影響が大きい。

・棘上筋（Supraspinatus）

※肩甲骨に付着するが肩関節主導

付着：肩甲骨棘上窩 → 上腕骨大結節

働き：肩関節外転の開始。

– チャトランガの肩前面の痛みに関与しやすい。

・棘下筋（Infraspinatus）/小円筋（Teres Minor）

付着：肩甲骨棘下窩（または外縁） → 上腕骨大結節

働き：肩関節外旋と制動。

– ダウンドッグやアームバランスで肩を外旋して安定を作る要となる。

・大円筋（Teres Major）

付着：肩甲骨外側縁 → 上腕骨小結節稜

働き：肩関節内旋・伸展。

– 後屈で上腕骨の安定を助ける。

– 上腕骨が前にずれる代償の抑制にも重要。

・肩甲下筋（Subscapularis）

付着：肩甲骨前面 → 上腕骨小結節

働き：肩関節内旋と関節包の安定化。

– 肩関節前方の安定に最重要。

– チャトランガで肘が開きやすい人は肩甲下筋が弱い傾向がある。

肩甲骨には付着しないが、肩甲骨機能に重要な筋

肩甲骨に直接付いていなくても、肩甲骨の安定・姿勢・アライメントに重大な影響を与える筋群が存在する。ヨガにおける「肩の詰まり」や「荷重位の不安定」「肋骨の開き」などの多くはこれらの筋の影響が大きい。

・広背筋（Latissimus Dorsi）

付着：胸腰筋膜・骨盤 → 上腕骨小結節稜

働き：肩関節内旋・内転・伸展。

肩甲骨へ直接付かないが、肩関節を通して肩甲骨の位置を強く影響する。

内旋の強さにより、ダウンドッグの肩のスペースを奪う。

短縮すると「腕が上に上がらない」典型パターン。

・大胸筋（Pectoralis Major）

付着：胸骨・鎖骨・肋骨 → 上腕骨

働き：肩関節内転・内旋。

小胸筋とセットで猫背＋肩が前方に落ちる姿勢を作る。チャトランガで肩がすくむ原因に多い。

・三角筋（Deltoid）

付着：鎖骨・肩峰・肩甲棘 → 上腕骨

働き：肩をあらゆる方向に動かす主要筋。

三角筋の過剰使用はローテーターカフの働きを弱める。外旋・内旋の制御が不十分になると肩の不安定性を生む。

・体幹筋（腹斜筋群・多裂筋など）

付着：肩甲骨には付かないが、胸郭の安定を作り肩甲骨の安定に直結。

– 「体幹の崩れ → 肩で支える代償」が典型。

– 荷重位の肩の痛みは体幹問題であることが多い。

・首周囲の筋（胸鎖乳突筋・斜角筋）

これらも肩甲骨に付かないが、頸部のアライメントを通じ肩甲骨の位置を支配。

– 頭が前に出る姿勢は肩甲骨の位置を乱し、肩前面の詰まりを引き起こす。

・上腕二頭筋（Biceps Brachii）

付着：肩甲骨（※厳密には肩甲骨に起始を持つ：関節上結節・烏口突起）→ 橈骨

働き：肘屈曲・前腕回外、肩関節屈曲の補助

長頭は肩甲骨関節上結節に付着し、肩関節前面の安定性に関わる。肩が前に落ちる姿勢（猫背）では、長頭腱が圧迫され痛みの原因になる

プランクやチャトランガで肘が外に逃げない安定要素。過緊張は肩前面の詰まりにつながる

・上腕三頭筋（Triceps BrachⅡ）

付着：肩甲骨（長頭のみ：関節下結節）→ 尺骨

働き：肘伸展、肩関節伸展

長頭は肩甲骨を介して上腕骨の後方安定性を助ける

荷重位（プランク・アームバランス）で肘を押し上げる力の中心

チャトランガの肘の角度を維持する重要な筋

三頭筋の弱さ＝「肘が曲がりすぎて肩が落ちる」原因

・烏口腕筋（Coracobrachialis：うこうわんきん）

付着：肩甲骨烏口突起 → 上腕骨

働き：肩関節屈曲・水平内転

上腕骨を肩甲骨方向へ安定させる近位安定筋

上腕骨の前方すべり（肩前面の詰まり）を防ぐ

戦士１やバリエーションで腕を上に上げる際の肩が上がる代償を抑制。荷重姿勢で肩前面の安定を補助

・鎖骨下筋（Subclavius）

付着：鎖骨下面 → 第１肋骨

働き：鎖骨を安定させる

肩甲骨は鎖骨を通して胸郭とリンクしているため、

鎖骨の安定＝肩甲骨の安定

アームバランス時に肩が抜ける人に関与

鎖骨が固定されると肩甲骨周囲筋が正常に働きやすい。

肩甲骨周辺の筋肉の働きが大切な理由

ヨガでは以下の３点が重要である：

・前鋸筋・僧帽筋下部が機能していること（荷重の基礎）

・小胸筋・広背筋・大胸筋が短縮しすぎないこと（肩のスペース）

・ローテーターカフ（棘下筋・小円筋・肩甲下筋）の安定性

Uttanasana

深い前屈のポーズ

Standing Forward Bend



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Uttanasana（ut＝強く／上に、tana＝伸ばす）

英名：Standing Forward Bend（立位前屈）

・分類

立位／前屈／軽度の逆転（頭位が心位より低い）／矢状面

主要動作：立位から股関節主導（ヒップヒンジ）で前屈し、必要に応じて脊柱を自然範囲で屈曲。

・主な目的

呼吸を通じた背部全体（ハムストリングス・大殿筋・脊柱起立筋群など）のストレッチ。

股関節ヒンジの動作学習による腰椎過負荷の回避

体幹内圧（腹横筋・骨盤底・多裂）を保ったままの屈曲制御

・概要

立位の最も簡易な屈曲ポーズ、心臓より頭が下にある逆転のポーズでもある。このアーサナのポイントは股関節から動くことと、動作中の腰椎の屈曲を抑制すること、つまり腰椎を中立あるいは伸展気味で動くことである。腹部を引き締め、身体の重さや重量を利用して、身体背面全体を伸張する。

※手指を床に近づけること、深くすることは本質的な目的ではない。

アライメント

・足～膝

足部：坐骨幅を基本に三点支持（母趾球・小趾球・踵）。第２趾（人差し指）が正面。過度な回内／回外を避ける。

足関節は中立またはやや底屈

膝：マイクロベンドし、過伸展を避ける、背骨の長さを優先し、必要に応じてしっかり曲げる。

・骨盤―脊柱

骨盤：前屈は股関節の付け根から。骨盤前傾で入り、ハムストリングスの長さ限界に来たら必要な範囲で自然な脊柱屈曲を許容。腰椎に負担が出るような丸まりは避ける。

脊柱：自然な長さをキープ。頭の重さで牽引するように。肩甲骨はやや外側へ。背中を広く。

手肘：手は床やブロックへ置き、体重を預けて、肘は軽く屈曲。軽く床やブロックなどを押し返す。

頸部は脱力して頭部を自然に垂らす。前をのぞいて首をすくめない。

・上肢：手はブロック／脛／足首／床へ。必ずどこかに預ける。肩は耳から遠ざける。

主な筋活動

・静止時

主に伸張される筋群：ハムストリングス（半腱・半膜・大腿二頭）／大殿筋／脊柱起立筋群／広背筋、足関節背屈位で腓腹筋

膝の屈曲角度をコントロールし、膝過屈曲や前方シフトを防ぐ：大腿四頭筋

姿勢保持に働く筋群：大腿四頭筋（膝角度保持の等尺性）、足部内在筋・後脛骨筋・腓骨筋群（アーチ支持）、腹横筋・骨盤底・多裂（内圧・軸保持）。

頸部は弛緩が望ましい。

神経張力：坐骨神経の神経滑走（neural glide）が不足していると鋭い放散痛を感じることがある（筋性の伸張感と区別）。

胸腰筋膜・殿筋群の張力を強く感じる場合あり。

・タダーサナまたはウルドゥバハスターサナからの下降局面

股関節伸展筋群（大殿筋やハムストリングス）が伸張性筋活動を行い、重量に抵抗して上体の下降速度をコントロール。脊柱伸展筋群が脊柱屈曲を防ぐ。股関節屈曲筋群は積極的な関与なし。大腿四頭筋は膝の屈曲角度をコントロールし、膝過屈曲や前方シフトを防ぐ

・タダーサナまたはウルドゥバハスターサナへの上昇局面

脊柱伸展筋群が脊柱屈曲を防ぎ、上体を固定する。
股関節伸展筋群が短縮性筋活動を行い、重量に抵抗して上体を持ち上げる。

力のライン

・足裏―坐骨
足裏で床やマットを押す力（反発力）で坐骨を引き上げる上向きの力。股関節を引き込み。
・股関節（坐骨）―頭頂
股関節から頭頂を引き離す下向きの力。
上体を重力に任せるのでなく、自発的に頭頂を遠ざけ、背部を伸ばす。

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：足部の接地―膝の屈伸制御―骨盤前傾―脊柱の長さ
ハムストリングス短縮→骨盤後傾→腰椎屈曲代償というパターン。
・筋膜連鎖：スーパーフィシャル・バック・ライン（足底筋膜ーアキレスー下腿後面ーハムー仙結節ー脊柱起立筋ー項筋群ー頭頂）全体の連続的な張力

注意点・禁忌

・急性腰痛／椎間板症状は半分の前屈止めか回避。
・近位ハム腱障害（坐骨結節痛）は可動域・負荷を大幅軽減。
・高血圧がコントロール不良・緑内障・網膜疾患など頭位低下禁忌は軽減版／椅子・壁で。
・めまい・低血圧傾向は起き上がりを段階的に。妊娠は腹部圧迫に配慮し膝曲げ・幅広で。

ポーズの出入り

・スワン（白鳥）ダイブ
IN：吸って背骨を長く（ウルドゥバハスターサナ）→吐いて股関節ヒンジで前屈→手を横にひろげながら前屈。必要なら膝を曲げる→手はブロック／脛／床。
OUT：リバーススワンダイブ：膝を十分曲げ、吸いながら胸を引き上げながら半分の前屈。そのまま体幹を長く保ったまま、ウルドゥバハスターサナの要領で手掌を頭上に挙上しながら、上体を起こす（手を腰でも可）。
腰椎は中立を維持。手指からのリードで胸から引き上げる。
・ロールアップ
OUT：長い前屈から起こす場合は、ゆっくりと起こす。手掌を太腿上に置き、手の力で脊柱を尾骨→腰椎→胸椎→頸椎と骨を一つ一つ順番にゆっくり巻き上げるようにして起こす。背中の力を使わずに、手で大腿を押す力で上体を起こす。
めまい体質は起立後、一呼吸静止する。

実践のポイント

・腹部を引き込み（ウディヤナバンダ的）背部の長さと広がりを意識。呼吸を背部に入れるイメージ
・ブロックを積極的に使う。床タッチは二次的。
・膝をためらいなく曲げる。腹部と大腿の接触は安全な選択。
・鼠蹊部の引き込みに伴い、膝を屈曲させ、膝の前方シフトは避ける。
・腹部はしっかりと引き込む
・重力と呼吸でほどく。
・首・顎・舌根の脱力を優先。
・ハムの突っ張りが鋭ければ神経張力を疑い、浅く・膝曲げ・足幅調整へ。
・お尻と踵の前額面ラインを揃える。（お尻の後方シフト抑制）
・膝を曲げることでハムストリングスの張力が減り、骨盤の前傾が容易になる。
・気分が悪い人や逆転ポーズが苦手な人は、頭を下げずに軽く前を見るようにしたり、前屈を深めないようにする。

呼吸

・吸気：背部肋骨へ呼吸を送り、脊柱の長さを再獲得。

・呼気：股関節からの折り込みを１～２ミリ丁寧に深める。

ポーズが困難な場合の主な原因

・ハムストリングス短縮／近位腱付着部の過敏

・坐骨神経の過度張力（鋭い電撃痛・しびれ）

・股関節ヒンジの運動学的理解不足（腰から丸める）

・足部アーチ機能の低下（重心が踵／つま先に偏る）

・既往：腰椎椎間板症・坐骨神経症状・高血圧／眼圧管理中など

よくあるエラーと修正

・腰が丸くなる

→股関節に手を当て「ここから折る」キュー。膝を深く曲げる。

・膝ロック（過伸展）

→マイクロベンドの合図を継続。

・踵荷重で後方に倒れそう→母趾球の接地感を回復、ブロック高を上げる。

軽減法

・膝深屈曲＋腹部-大腿接触（推奨）

・ブロック（推奨）

バリエーション

・ブロック使用（高さ２～３段で手を置く）

・膝深屈曲版（腹部と大腿を接触させ腰背部の緊張を軽減）

・ラグドール（肘をつかむ）／パーダハスターサナ（手掌を足裏で踏む）／パーダーングシュターサナ（親指把持）

・肩開き（手を背で組む）※肩症状があれば回避

・足幅：坐骨幅を基準に、必要に応じてやや広げる（腰背部の余裕を作る）

・斜め方向への前屈、片脚のハムストリングスや体側のストレッチ

練習方法

・壁サポート：踵と殿部を壁につけ殿部の後方シフトを矯正。前方にブロックを置いて手を置いても良い。

※壁に向かって前屈し、背部を壁につける方法もあるが危険性があり推奨しない。

・椅子前屈（座位で上体前屈）

・上昇局面や下降局面：グッドモーニングエクサイズ、ルーマニアンデッドリフト

関連アーサナ

・準備（準備アーサナ→このアーサナ）：

シングルレッグスイング、ヴィパリータカラニ、スプタパーダーングシュターサナなど

ジャーシルシーアーサナ、アルダハヌマーナーサナ

ダンドッグ、アルダウッタナーサナ、

・**カウンター**（このアーサナ→カウンター）：

タダーサナでニュートラル回復、ブジャンガーサナ／シャラバーサナ等の穏やかな後屈、立位での軽い後屈およびツイスト

・**メインポーズ**（メインポーズ→このアーサナ）：

アルダウッタナーサナ、ウルドゥバハスターサナ

立位強い捻り（パリヴリッタウッカタサーナ）、その他多くの立位後屈アーサナ

・**後続アーサナ**（このアーサナ→後続アーサナ）：

ほとんどの立位前屈ポーズ

キューイングの例

・股関節ヒンジ

「股関節から折り曲げて」

「吐いて、胸を前方に投げ出すようにして前屈」
「膝を軽くまげて、腰はまっすぐのまま前屈」
・背面の伸び
「股関節から折りたたみ、背骨の長さを最優先に。」
「肩甲骨を外側に開いて」
「吐く息ごとに１ミリだけ折りたたみが深まります。」
・呼吸への意識
「膝を柔らかく、腹部と太ももを近づけて安全域を作りましょう。」
「頭と首は重さにゆだねて、背中に呼吸。」
「吐く息ごとに１ミリだけ折りたたみが深まります。」

アジャストメント

・原則：同意・痛みの確認・過圧禁止。
・触れ方：前方から鼠径部を指示（ここから曲げる）、後方から仙骨にソフトタッチで前傾方向を示す。
・横から見て脊柱ラインの調整
・避けること：背部を上から押す強制加圧、足関節・膝への強い牽引。
・プロップ誘導：ブロック高調整、足幅微調整、膝曲げ提示。

インストラクターとしての注意事項

・デモの際には参加者の身体レベルにあったデモを見せること。参加者の７－８割くらいのレベルに合わせて、その人がとるべき前屈をデモンストレーションする。身体が硬い人が多ければ、インストラクターもブロックを使ってデモをすること。
・前屈中、参加者は前を見ることできない。インストラクターは必要以上にデモをしないこと。
・キープ時間に注意すること
・無理に前屈をさせない。
・筋肉の柔軟性の問題でなく、神経張力が原因であることが多いことを理解すること。
・一定数は頭部に血流が増えることがリスクになる人がいることを知っておく。無理に頭を下げる必要はない。
・ハムストリングスは二関節筋であり、股間屈曲と膝伸展で過伸張が起きやすい。どちらかを緩めることで緊張は緩む。
・前屈の際はハムストリングスより坐骨神経を痛める可能性の方が高い。膝裏の鋭い痛み、坐骨～膝裏へ放散、脚のしびれなどは神経張力が原因の可能性が高い。
・腰椎の丸まり（屈曲）＋前屈は椎間板に最も危険。怪我も多い。
・股関節のヒンジ学習に適したポーズである。

観察事項

・前屈の起点が股関節か（腰椎代償の有無）
・膝の過伸展／反張膝のサイン
・神経症状（電撃痛・しびれ）や表情の変化
・呼吸停止／息こらえの兆候
・起き上がり時の立ちくらみ（段階復帰の指示）

よくある質問（FAQ）

Q：手が床に届きません。
A：問題ありません。本質は背面の長さとヒンジ。ブロックと膝曲げで安全に同等の効果。
Q：膝は伸ばすべき？
A：背骨の長さが保てる範囲で。丸まるなら曲げる方が安全で有効。
Q：腰が痛くなる。
A：腰から丸めているサイン。すぐに膝を深く曲げ、腹部ー大腿接触で腰背部の負担を軽減。

【コラム】膝を曲げるべきか、伸ばすべきか

なぜ膝を曲げると前屈が深まるのか

前屈（ウッタナーサナやパスチモッターサナ）はヨガの中でも基本的かつ象徴的なポーズである。そして、その動作には、筋の伸張性、骨盤と脊柱の力学、さらには 神経系の張力（neural tension） など複雑な運動学的要素が関わっている。

前屈の本質は「股関節屈曲」

前屈とは、脊柱を丸めるのではなく 股関節の屈曲 によって身体を折りたたむ動きである。理想的な前屈では、背骨の長さを保ったまま骨盤が前傾し、股関節のヒンジで身体が倒れる。しかし、多くの人は筋の伸張抵抗や神経張力の影響で骨盤が前に回らず、腰椎を屈曲させて倒れ込む。この腰椎屈曲の代償は、椎間板ストレスや腰痛リスクを高める。

前屈を安全かつ正確に行うためには、まず 「どこを動かすのか」 を理解する必要がある。

股関節屈曲の制限因子：筋と神経の両方が関わる

従来、股関節屈曲を制限する主な要因はハムストリングスと大殿筋とされてきた。

ハムストリングスは坐骨から膝裏に達する二関節筋で、骨盤の前傾を直接的に制限する。特に立位前屈の初期（0～９０°）で強く張力を発揮する。

大殿筋は単関節の股関節伸展筋であり前屈後半（９０～１２０°）において骨盤前傾を最も強く制限する。

ハムストリングスは腱成分が多く粘弾性が低いため、体感としては「ハムが硬い」と感じやすいが、実際に骨盤の前傾を制限しているのはしばしば大殿筋の伸張性不足である。

そして、これらに加えて非常に重要なのが、神経張力（neural tension）である。

坐骨神経は脊柱から下肢後面へ長く走り、ハムストリングスと同じライン（後側線）を共有する。そのため、

「ハムが硬い」ように感じる張りの中には、神経由来の張力が大きく関わっているケースが非常に多い。

神経張力の特徴として、痛みが鋭い・線状・局所的（特に膝裏～ふくらはぎ）、伸ばす角度に敏感に反応する、筋ストレッチではなく「防御的緊張」としてハムストリングスを固める、骨盤前傾を妨げ、腰椎屈曲を誘発するなどがある。

つまり、前屈の制限は単なる「筋の硬さ」ではなく、筋＋神経 の複合メカニズムである。

股関節屈曲の生理的限界と脊柱の役割

股関節屈曲の生理的可動域はおよそ１２０°前後であり、それ以上は骨格構造・靭帯・筋の伸張・神経張力によって制限される。

「胸と太ももが完全に重なる」ような１８０度に近い前屈姿勢は、股関節だけでは不可能であり、残りは脊柱の屈曲で補われる。その結果、腰椎椎間板の前方圧迫・後方膨隆が生じ、繰り返すことで椎間板障害や仙腸関節不安定性につながるリスクがある。

「二つ折りのような前屈」は解剖学的には不自然であり、機能的な柔軟性を示すものではない。

膝を曲げることの構造的意義と神経学的意義

膝を軽く屈曲すると、以下の変化が起こる：

・ハムストリングスの遠位が短縮

→ 受動張力が低下、筋長が短くなることで、骨盤前傾を邪魔する張力が減る。

・坐骨神経の伸張が緩む

→ 神経張力が顕著に軽減、膝を曲げると坐骨神経の走行距離が短縮し、神経の牽引ストレスが大きく緩和する。鋭い痛みや突っ張りが軽減し、骨盤が動きやすくなる。

結果として筋・神経の両側から前屈を邪魔していた要因が緩んだ結果、骨盤が自然に前傾し、腰椎

を丸めずに前屈できる。
「膝を曲げる」ことは、筋の問題にも神経の問題にも同時にアプローチする合理的戦略である。

伸張感の位置が変わる理由

膝を伸ばしたときに膝裏が張るのは、ハムストリングス遠位の筋腱移行部（膝側）に伸張が集中するためである。
一方、膝を曲げて前屈を深めた場合は近位（坐骨結節側）へ伸張が移動する。これは筋腱の応力分布の変化によるものだが、鋭い張りや電気のような感覚がある場合は 神経張力由来 の可能性が高い。
筋だけでなく神経も伸ばされるため、張りの感覚は一様ではなく、人によって大きく異なる。

支えを使う意味

手をブロックや床に置いて体重の一部を支えると、ハムストリングスや腰背部への負荷が減少する。
さらに、手からの触覚入力は「安定している」という信号を神経系に送り、防御的収縮（guarding）を抑制して可動域が自然に広がる。
これは神経系の安全感（neuroception） を利用した実践的戦略であり、積極的な利用を推奨する。

膝を伸ばすことの意義と相反抑制
膝を伸ばすと大腿四頭筋が活動し、拮抗筋であるハムストリングスの運動ニューロンが抑制される（相反抑制）。これは一時的にはハムの張りを軽減するが、相反抑制の影響は短時間であり、静的保持が主体のヨガでは効果が持続しにくい。「膝を伸ばせばハムストリングスがゆるむ」というのは限定的な現象であり、前屈を深める主要因ではない。

股関節屈曲を高めるためのアプローチ（重要）

前屈の基盤である股関節屈曲の可動域を高めるには、筋・関節・神経の三方向からアプローチする必要がある。
・ハムストリングスの動的ストレッチ（例）
仰向けで片脚を上げるアクティブ・レッグレイズや立位ハーフ前屈など、神経系を抑制しない範囲で動的に行う。
・大殿筋の静的ストレッチ
ピジョンポーズや仰向け膝抱えストレッチで股関節後面を緩め、骨盤前傾を促す。
・腸腰筋の滑走改善と活性
腸腰筋の活性化と滑走改善
ランジ系ポーズで股関節前面の伸張と後方滑走を促し、屈曲可動域を円滑にする。
・坐骨神経スライダー（安全範囲で）
膝・足首をコントロールしながら滑走を促す。
神経の硬さをストレッチではなく動きで改善する。
「前屈が苦手＝ハムが硬い」という単純な構図ではなく、神経滑走が制限因子であるケースは非常に多い。

「二つ折り前屈」の誤解とリスク

深い二つ折りの前屈は一見柔軟性の象徴だが、解剖学的には股関節の制限を脊柱屈曲で補った結果であり、腰椎椎間板が前方に圧迫され、後方に膨隆し、慢性的なストレスが加わる。
さらに、ハムストリングスによる仙骨の牽引が強まり、仙腸関節の安定性を損なう可能性もある、また坐骨神経にも過剰な牽引ストレス を与える。

結論

獲得すべきは、ハムストリングスや大殿筋の柔軟性ではなく、どう動くかである。
膝を曲げることは、前屈を「深く見せる」ためではなく、「正しく行う」ための手段である。膝を

軽く曲げて骨盤を自由に動かすことは、股関節屈曲の本質的な可動性を高め、脊柱を過剰に屈曲させずに前屈を行うための機械的条件を整える。
全てのアーサナに共通して言えることであるが、ヨガは見た目の美しさや柔軟性を競うものでもない。頭では分かっているかもしれないが、エゴや自我意識が優先するのが私たちである。
だからこそ、アーサナの目的をしっかりと意識して行うことが大切である。何のためにヨガをしているのか、その前屈で何をしたいのか、参加者に何を感じて欲しいのかを、大切にしていただきたい。

Ardha Uttanasana

半分の立位前屈

Standing Half Forward Bend



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Ardha Uttanasana

（Ardha＝半分、Uttana＝強く伸ばす）

英名：Half Forward Fold/Half Lift Pose

・分類

立位／脊柱中立／ヒップヒンジ／矢状面

・主要動作

股関節を主軸として屈曲（ヒップヒンジ）しながら、脊柱を軸方向に伸ばす。

・主な目的

脊柱の軸伸長（Elongation）

股関節屈曲、脊柱姿勢制御の動作学習

ハムストリングス・脊柱起立筋群のストレッチ

背骨のニュートラル保持を通じた体幹意識の強化

動作前の脊柱固定準備

・概要

アルダウッターナーサナは、前屈から背骨を長く保ちながら上体を持ち上げる脊柱の伸展・股関節の折りたたみを学ぶ基本ポーズ。

アーサナ単独でキープするというより、特にヴィンヤサ系のヨガのクラスにおいてウッタナーサナ→アルダウッタナーサナ→（次の動作）のように、トランジション（transition：動作の移行）に使用されることが多い。

この際に留意することは脊柱、特に腰椎の中立を維持するということである。

アルダウッタナーサナで脊柱の姿勢を決めてその形を維持したまま、プランク、チャトランガに続けたり、片足を下げてランジポジションに入ったりする。戻る時も同様に、脊柱の形を決めたままアルダウッターナーサナになり、その後ウッタナーサナになることで、腰椎の負担や障害を減らすことができる。腰痛防止として日常生活にも活かせる非常に大切な動きである。

ウッターナーサナのカウンターポーズとしても機能し、背骨の中立・胸の広がり・ハムストリングスと広背筋の協調をつくる橋渡しの姿勢である。形よりも、背面ライン全体が長さを取り戻す感覚が重要で、ヴィンヤサ間のリセットや動作の起点として、立位ポーズの基礎づくりに欠かせないアーサナである。

アライメント

・土台（足部・脚）

足幅は骨盤幅（坐骨幅）を基本とする。

足裏三点（母趾球・小趾球・踵）で均等に床を押し、内外アーチを保つ。

膝は完全にロックせず、軽い伸展または微屈曲。

ただし膝は前方には遷移させず、股関節の引き込みに伴い、大腿が後ろにシフトすることによる自然な屈曲となる。『了』の字をイメージ。

膝蓋骨は大腿四頭筋の上方向への引き上げで安定させる。

太ももを軽く内旋して、鼠蹊部をやや引き込む意識。

・骨盤・股関節

動作の起点は股関節ヒンジ。骨盤を前傾（前方回旋）させながら上体を倒す。

腰椎で曲げず、股関節で屈曲する。

坐骨は後上方に引き、尾骨は軽く後方へ伸ばす。

骨盤の左右差を抑え、左右坐骨の高さを揃える。

・脊柱・体幹

脊柱は尾骨から頭頂まで脊柱の自然なカーブを保つ。胸椎を軽く伸展し、背骨全体を軸方向に長くする。

腹横筋を活性化し、腹部を軽く引き込み（ウディーヤーナバンダ意識）、IAP（腹腔内圧）を軽く保ち、腰椎を内側から支える。

頭部は中立（頸椎の延長）。視線は床上やや前方に落とす。

・上肢

肩甲骨：軽い外転＋下制

手は太腿、すね・ブロック・または床に置く（膝はNG）。腕の重さを肩に乗せない。

体幹の長さを優先し、手の位置を無理に下げな

い。
肩は耳から離し、肩甲骨を背骨方向に軽く引き寄せて安定させる。

主な筋活動

股関節屈曲の維持：大殿筋、ハムストリングス（大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋）が制御。
・体幹伸展保持：脊柱起立筋群（特に胸腰部）が姿勢を支える。
・骨盤安定：中殿筋・小殿筋が骨盤の水平を維持する。
・腰椎安定
腹横筋・多裂筋：体幹の内圧を保ち、腰椎を安定化。
広背筋・僧帽筋下部：肩甲帯の位置を安定させ、胸郭を開く。

伸張される部位

ハムストリングス、下背部筋群、ふくらはぎ（腓腹筋・ヒラメ筋）。

力のライン

・足裏―坐骨
足裏で床やマットを押す力（反発力）で坐骨を引き上げる上向きの力。股関節を引き込む。
・股関節（坐骨）―頭頂
股関節から頭頂を引き離す方向への力。
・足裏―坐骨
足裏で
・股関節（坐骨）―頭頂

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖（Kinetic Chain）
このポーズはヒップヒンジ連鎖の模範であり、動作エラー（腰椎屈曲・膝主導）を学習するのに適している。
骨盤と脊柱を一体化して動かすことで、下肢から背骨へスムーズに力を伝える運動連鎖を学習できる。
・筋膜連鎖（Myofascial Lines）
主にスーパーフィシャル・バック・ライン（浅後線）が伸張方向で働く。
足底腱膜→ハムストリングス→仙結節靭帯→脊柱起立筋→頭部後方筋膜までが一体となって伸ばされる。
適切なヒップヒンジによって、このライン全体に均等なテンションが生まれる。

ポーズの出入り

ウッタナーサナから
IN：ウッタナーサナから、吸って背骨を伸ばし、胸を前方へ送り出すようにしてアルダウッタナーサナへ。
手を太もも、すね・ブロック・または床に置き（膝頭はNG）背中を一直線に保つ。
保持中は吸う息で長さを保ち、吐く息で腹部を引きこみ背骨を安定させる。
OUT：戻るときは、吐いて前屈

呼吸

吸う息：背骨を軸方向に伸ばし、胸郭を拡張。
吐く息：腹部を軽く引き込み、腰椎を安定。
背中や体側に呼吸を送り、「長く伸びる呼吸」を意識する。
呼吸が浅くなる場合は、姿勢を少し緩めて長さを取り戻す。

実践のポイント

・股関節を起点に前屈する（腰で曲げない）。
股関節屈曲角度は８０°―１２０°程度
背骨をできる限り一直線に保つ。
背骨を反りすぎない（胸椎伸展と腰椎過伸展の混同
手の位置を下げるよりも、背中の長さを優先する。
肩を耳から離し、首の後ろを長く。

重心は足裏中央に置き、つま先・踵どちらにも偏らないように。
・アルダウッタナーサナから動く際には、腰椎中立を維持して動く。膝を曲げたり、腰を曲げて動かないこと。

注意点・禁忌

・急性の腰痛・椎間板症・坐骨神経痛がある場合は、深い前屈を避ける。
・高血圧・低血圧・眼圧が高い場合は、頭を心臓より低くしすぎない。
・妊娠中はお腹のスペースを確保し、足幅を広げる。
・肩や首の疾患がある場合は、頭や腕を持ち上げずサポートを使う。

ポーズが困難な場合の主な原因

・ハムストリングスの短縮：骨盤前傾が制限され、背中が丸まる。
・股関節屈曲可動域の不足：太腿裏の硬さまたは大腿骨頭の滑り制限。
・脊柱の屈曲代償：股関節でなく腰椎で前屈しようとするため。
・肩甲帯の不安定：肩がすくみ、背中の軸が崩れる。

よくあるエラーと修正

・背中が丸まる：
ハムストリングスの硬さによる代償。
→膝を軽く曲げ、坐骨を後ろに引いて背骨を伸ばす意識をもつ。
・腰が反りすぎる（過伸展）：
骨盤を前に倒しすぎて腰椎の前弯が強くなる。
→腹横筋を締め、肋骨を下げて中立を保つ。
・膝のロック：
過伸展によりハムストリングスが働かない。
→膝を微屈曲に保ち、股関節主導を意識する。
・肩がすくむ／首が短くなる：
僧帽筋上部の過緊張。
→肩甲骨を背中に下ろし、首の後ろを長く保つ。
・重心が前方に偏る：
つま先側に体重がかかり、足裏三点支持が崩れている。踵側にわずかに重心を戻す。
・次のアーサナへつなげる際に、腰が曲がる、膝が前に出る。
→胸を高い位置に維持したまま動く

軽減法

・膝を軽く曲げる：背骨を伸ばしやすくし、腰部への負担を軽減。
・ブロックを使用：手の位置を高くして軸を整える。

バリエーション

・ダイナミック版：吸ってアルダウッタナーサナ、吐いてウッタナーサナを繰り返し、呼吸と動作を連動させる。
・アルダウッタナーサナの姿勢でキャットカウ：骨盤の動作学習：
・片脚に荷重：片足をその場で１－２cm持ち上げるか、一足分後ろに下げ、軸足に荷重する。中殿筋の活性化、ハムストリングスのストレッチ（バランスポーズの準備）
・手の位置・頭上に挙上（床と平行）（Y字T字、肘９０°屈曲のカクタスポーズ）三角筋後部の活性化、脊柱伸展筋群の活性化

練習方法

・壁ヒンジ練習：壁から一足分程度離れてお尻を向けて立ちお尻で壁を押す。股関節から折りたたむ感覚を掴む。
・壁サポートアルダウッタナーサナ：手を壁に置き、股関節ヒンジを明確に学習。
・椅子バージョン：手を椅子の座面に置いて背骨を伸ばす。
・ベントオーバーロウ

・ベントオーバーレイズ
・グッドモーニングエクサイズ
・ルーマニアンデッドリフト

関連アーサナ

・準備（準備アーサナ→このアーサナ）
ハムストリングスストレッチ：
ヴィパリータカラニ、スプタパーダーングシュターサナ、座位での前屈、ウッタナーサナ
脊柱伸展筋群活性化：セツバンダーサナ、キャットカウ、ウルドゥバハスターサナ、コブラ
・カウンタポーズ（このアーサナ→カウンター）
脊柱の緩やかな屈曲：ウッタナーサナ
・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）
ダウンドッグ、ウッタナーサナ
・後続アーサナ：（このアーサナ→後続アーサナ）
ランジ、プランクまたはチャトランガ、ウットゥカーサナ、ヴィーラバドラーサナⅠ

キューイングの例

・胸椎の伸展
「胸を前へ」
「背骨を長く伸ばして」
「肋骨は内側へ閉じ込めて」
「尾骨から頭頂まで一直線に保つ。」
・骨盤前傾を促す
「膝を軽く曲げて骨盤を立ててから前屈へ」
「手は太ももへ」
「胸を前にスライドさせるように」
・肩の過緊張を抑える
「鎖骨を横に広げる」
「背中は軽く上方に広がる」
「首の後ろのスペースを保つ」
「肩を下げて、首を長く保って」
・股関節の動き
「股関節から前後に折りたたむ」
「坐骨は斜め上へ引き上げて」
「股関節から折りたたみ、背骨を長く」
・その他
「視線は床の少し前、首の長さを保つ」
「頭は胴体の延長線上に」
「吸う息で胸を前へ、吐く息で背中を安定させます。」
「手の位置よりも、背骨の長さを優先させて。」

アジャストメント

・脊柱伸展のサポート：背中中央に手を当て、「ここから前へ伸ばします」と声をかける。
・骨盤ヒンジ誘導：骨盤上部に軽く手を添え、「股関節から動く」感覚を伝える。
・首の位置確認：頭頂を前方に伸ばすように誘導。
・危険なアジャスト
背中を押す、引っ張る

指導上の注意事項

・デモのときもしっかりと腰椎中立を意識。
・クラスの参加者のレベル合わせる。
推奨は手の位置は太腿または脛、ブロックも使う。自分ができる形でなく、あくまでもクラス参加者にあった形を選ぶこと。
・柔軟性が高いと腰椎での動きが出やすいので、骨盤と腰椎の一体化を意識する。

観察事項

腰椎の屈曲・過伸展代償の有無
膝ロック
ハムストリングスの過緊張による姿勢の崩れ
頭部の位置（頸椎の中立保持）
肩の挙上・呼吸の止まり

よくある質問（FAQ）

Q：背中が丸くなります。
A：ハムストリングスが硬い場合は、膝を軽く曲げて骨盤を前傾させ、背骨を伸ばすことを優先す

る。

Q：手が床に届きません。

A：問題ない。背骨の長さを優先し、ブロックやすねに手を置くこと。

Q：腰が痛くなります。

A：腰椎で前屈している可能性がある。股関節からヒンジする意識を持ち、腹横筋を軽く締めて支える。

【コラム】トルク（Torque）とは？

トルクとは何か

ヨガのアーサナを科学的に理解するためには、単に「どの筋肉が働くか」を知るだけでは不十分である。

身体の各部位がどのような力を受け、その力が関節をどの方向へ回そうとしているのかを理解する必要がある。

その中核となる概念がトルク（Torque：回転力）である。

トルクとは、物体をある軸のまわりに回転させようとする力のことであり、ヨガのあらゆる動作――前屈、後屈、ねじり、バランス保持――は、この回転の力の制御によって成立している。

モーメントアームとトルクの関係

物体に力が加わるとき、その力の作用線が回転中心から離れているほど、より大きな回転力が生じる。

この「回転中心から力の作用線までの距離」をモーメントアーム（moment arm）と呼ぶ。

トルクは次の式で表される。

トルク＝力（Force）×モーメントアーム（距離）

同じ力でも、モーメントアームが長くなればトルクは大きくなる。

たとえば、手に持ったダンベルを肘を曲げて体の近くに置くと軽く感じるが、腕を伸ばすと重く感じる。

これは、モーメントアームが長くなり、肩関節に生じるトルクが増大したためである。

アーサナにおけるトルク

人の身体に常に働いている外力は重力である。

したがってアーサナとは、重力によって生じる外力トルクに対し、筋肉が発揮する反対方向のトルクを釣り合わせる作業である。

アーサナの保持とは「外力トルクと筋トルクの均衡状態」であり、

それが崩れたときに姿勢は変化し、筋や関節への負荷が増大する。

・例：アルダウッタナーサナのトルク

アルダウッタナーサナ（半分の前屈）では、骨盤を支点として上体が前方へ倒れる。

上半身の重さは重力方向、すなわち下方へ作用するため、骨盤を中心に股関節を屈曲方向へ回そうとする外力トルクが生じる。

これに対して、股関節後面にあるハムストリングスおよび大殿筋が伸展方向の筋トルクを発揮し、上体の落下を制御している。

上体が静止して見えるのは、屈曲方向の外力トルクと伸展方向の筋トルクが釣り合っているためである。

トルクと姿勢の深さの関係

アーサナの角度が変わるとトルクの大きさも変化する。

直立姿勢から上体を倒すと９０°までは頭と骨盤の距離――つまりモーメントアーム――が長くなる。

それに伴い、股関節を屈曲方向に回そうとする外力トルクは急増する。

筋力が十分であれば、ハムストリングスや大殿筋が強く働いて姿勢を維持できるが、

筋活動が不足すれば、腰椎の屈曲や骨盤の後傾といった代償動作が生じる。

つまり「腰を曲げた」のではなく、「筋トルクが外力トルクに負けた」結果である。

前屈を深めることは、柔軟性ではなく力学的負荷の制御の問題として理解すべきである。

腕の位置とトルクの変化

アルダウッタナーサナでは、腕の位置によってもトルクが変化する。

腕を前方へ伸ばすと、上肢の重さが骨盤から遠ざ

かり、股関節に加わるトルクが増大する。
反対に、手を太ももに添えるとモーメントアームが短くなり、股関節にかかる回転負荷が軽減される。
このように、わずかな姿勢変化でもトルクの方向と大きさが変わるため、
インストラクターは関節にどのような回転力が作用しているかを意識的に観察する必要がある。

筋トルクの役割

筋肉は単に力を出して動かすだけではなく、外力トルクに対抗する方向のトルクを発揮する。
アルダウッタナーサナでは、ハムストリングスが伸張位で筋活動し、股関節を伸展方向へ引き戻そうとする。
筋線維はほとんど短縮しないが、回転の制御という形で明確に働いている。
この拮抗関係こそが、アーサナにおける「静かな努力（Effortless effort）」の実体である。

トルクとアライメントの関係

「背骨を長く保つ」「腰を丸めない」というキューは、単なる形の指示ではない。
これらは腰椎屈曲方向のトルクを減らし、外力を股関節で受け止めるための力学的誘導である。
つまり、正しいアライメントとはトルクを適切な関節で受ける配置であり、
形の美しさはその結果として現れるものである。

トルク理解の必要性。

トルクとは、関節における回転の力であり、アーサナの安定を決定する基礎概念である。
ヨガのポーズは、重力による外力トルクと筋によって生み出される反対方向の筋トルクの釣り合いによって成り立っている。
インストラクターは、アーサナの「形」を評価する前に、どの関節に、どの方向のトルクが、どれほど働いているかを理解する必要がある。

【コラム】アーサナを安定させる「トルク」の科学

アーサナ理解のためのトルク理解

ヨガのアーサナを力学的に理解するためには、単に「どの筋肉が働くか」を知るだけでは不十分である。必要なのは、関節にどの方向の回転を起こそうとする力（Torque）が働いているかを理解することである。ここで重要なのは、トルクとは「ねじれ」そのものではなく、回転を起こそうとする原因力であり、実際に関節が回るかどうかは別問題であるという点である。

トルクには必ず支点がある

身体にトルクが生じるとき、必ずどこかに支点（固定点）が存在する。ヨガで代表的な支点は次のとおりである。

足裏（立位・ランジ・椅子のポーズ）
手のひら（ダウンドッグ・プランク）
股関節（前屈の支点）
肩関節（腕の挙上動作）
膝上の骨の接点（四つ這いや座位の一部）

支点がどこかを理解することは、「どの関節にどんな回転力が生じているか」を読み解く入口となる。

モーメントアームとトルク：カ × 距離

トルクを理解する基本式は次である。

トルク = 力（Force） × モーメントアーム（支点から作用線までの距離）

同じ力でも、支点から遠いほどトルクは増える。ヨガでは、姿勢のわずかな角度変化でモーメントアームが伸びたり縮んだりし、関節に加わる負荷が大きく変化する。

例：膝が内側に入る（ニーイン）と、荷重線（グラビティライン）が膝の中心から内側へズレる
→ 外反トルク（valgus torque）が急増し、MCL（内側側副靭帯）へのストレスが跳ね上がる。

この「力の作用点がズレるとトルクが変わる」という概念が、アーサナの安全性を理解する基礎となる。

アーサナ＝外力トルクと筋トルクの釣り合い

アーサナ保持とは、重力による外力トルクに対して、筋肉が反対方向の筋トルクを発揮して均衡をとる作業である。

過剰トルク → 関節や靭帯に負担 → 怪我
適切トルク → 安定したアーサナ

という判断基準は明確に区別されるべきである。

ヨガでのトルクの具体的な適用例

以下は、トルクを理解するうえで必須の代表的な関節である。

・膝（Knee）— もっとも回旋トルクに弱い関節
膝関節は本来、屈伸が主であり、回旋トルクに非常に弱い。

例：ニーイン（膝が内側へ）＝外反トルク増大
→ MCL損傷リスク

ニーアウト（膝が外側へ）＝内反トルク増大

ランジ・椅子のポーズ・前屈など、膝に捻れを伴うアーサナでは、膝が耐えられるトルク範囲内で動作を行う必要がある。

・股関節（Hip）— アーサナ安定化の中心
股関節では、次のトルクがアーサナの安定を決める。

外旋トルク
内旋トルク
外転トルク
内転トルク

例：戦士２の前脚では外旋トルクが膝の外反を防ぎ、股関節を安定させる。

アルダチャンドラーサナでは、立脚側の外転トルクと外旋トルクが姿勢を安定させる。

股関節はトルク耐性が大きく、ヨガでは股関節でトルクを受けることが安全性の基盤となる。

・肩・肩甲帯（Shoulder）— 上方回旋トルクが安定の鍵

肩関節と肩甲骨は広い可動域を持つため、トルク管理が難しい。
特に必要なのは次のトルクである。
肩甲骨の上方回旋トルク（前鋸筋＋僧帽筋上部）
肩甲骨の外転トルク（前鋸筋）
例：ダウンドッグでは肩甲骨の上方回旋トルクが必須で、これが不足すると肩がすくんで痛みの原因になる。
・脊柱（Spine）ー 回旋トルクの受け手は胸椎である
腰椎は回旋トルクにほとんど耐えられない。
ツイストでは「胸椎で回旋トルクを受け、腰椎では受けない」が大原則である。
これは回旋バイオメカニクスの最重要項目である。

トルクの方向がアーサナを決める
ヨガ指導では、
「どの方向のトルクを作るか」
が最も重要視されている。
例：足で外旋トルクを作る → ニーインが消える
肩甲骨で上方回旋トルクを作る → 腕が軽く挙がる
股関節で外旋トルク → 半月が安定
方向を持った力（vector）として意識できて初めてアーサナは安定する。

トルクは筋の共同作業として作られる
トルクは単独の筋ではなく、複数の筋の協働で作られる。
例：股関節外旋トルク＝中殿筋後部 × 深層外旋六筋
肩の内旋トルク＝大胸筋 × 広背筋
肩甲骨上方回旋トルク＝前鋸筋 × 僧帽筋上部・下部
筋の組み合わせまで理解すると、アジャストやキューイングの精度が一段上がる。

関節トルクの大原則（ヨガで必須）
膝は回旋トルクに弱い
腰椎は回旋トルクに耐えられない
肩は上方回旋トルクが必要
股関節は外旋トルクで安定する
立位は足の外旋トルクで安定する
アームバランスは肩甲骨の外転トルクが鍵
これを押さえるだけで、ヨガ指導の安全性が一気に向上する。

典型エラーとトルクによる修正
×膝が内側に倒れる（外反トルク過多）
→股関節外旋トルク＋つま先方向へ膝を誘導
×肩がすくむ（下方回旋トルクの暴走）
→前鋸筋で上方回旋トルクを作る
× 腰でねじる（腰椎回旋トルクの誤用）
→胸椎が回旋トルクを受ける位置へ修正
×足裏アーチが潰れる
→足の外旋トルクを発生させ、土踏まずを立ち上げる

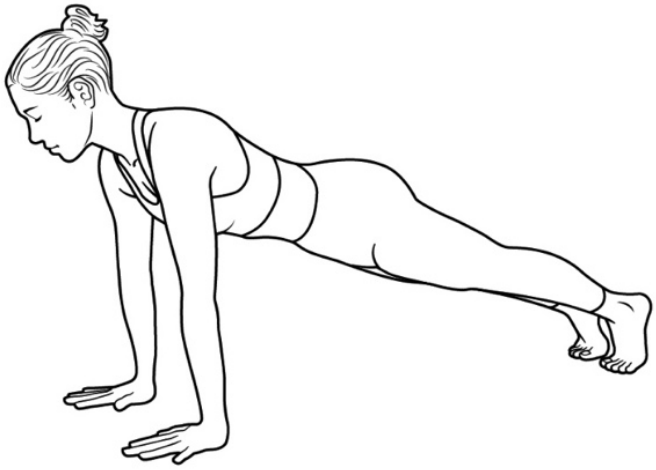
まとめ
アーサナとはトルク配置のデザインである
アーサナの安定は、
どの関節に、
どの方向のトルクを、
どれだけ受けさせるか
という配置の問題である。

正しいアライメントとは、美しい形ではなく、外力トルクを安全に受けられる関節配置である。
これを理解すると、ヨガの指導は見た目に頼らず、
力学的に一貫した説明ができるようになる。

Phalakasana/Kumbakasana

板のポーズ

Plank pose



MEMO

概要

サンスクリット名：Phalakasanaa（Phalaka＝板）Kumbakasana

英名：Plank Pose

・分類

腕支持／コアの安定保持／脊柱中立

・主要動作

四肢で身体を支え、頭頂から踵まで一直線を保つ全身の等尺性筋活動。

・主な目的：

体幹深層筋（特に腹横筋・腹斜筋群）の活性化

肩甲帯の安定性および前鋸筋の機能的活性化

姿勢保持能力と全身の運動連鎖協調の訓練

下肢・体幹・上肢の統合

・概要

手と足で全身を一直線に支える体幹統合の基本姿勢。腹部・胸郭・肩甲帯・股関節・下肢の安定がすべて同時に求められる。身体の前面・背面・側面がバランスよく張り合うニュートラルラインの獲得である。

単なる体幹部のエクササイズではなく、呼吸のエクササイズの意味も含めることもできる。

アライメント

・手・腕

手の位置：手首は肩の真下に置く。指は大きく広げ、特に示指球（人差し指の付け根）と母指球で床を押す。

荷重配分：手首一点に体重をかけず、指の腹から指の付け根、手の外縁に均等に分散させる。

肘：過伸展を避け、マイクロベンド。上腕骨を軽く外旋させると、肩が自然に安定する。

前腕：回外気味に保ち、肘窩が正面を向きすぎないようにする。

・肩甲帯

肩甲骨：外転＋わずかに後傾＋わずかに上方回旋

肩甲骨は外転しながらわずかに後傾し、胸郭にそって安定する。

肩甲骨の間が沈み込むのを防ぎ、背中上部をやや丸く広く保つ。

鎖骨を横に広げ、僧帽筋上部の過緊張を避ける。

肩が耳に近づかないよう下制を意識。

脊柱・骨盤

一直線の軸意識：頭頂・肩・骨盤・踵を一直線上に並べる。

腰椎：過伸展を防ぎ、下腹部を引き込み（腹横筋の収縮）、恥骨を軽く前方へ引く。

骨盤：やや後傾気味のニュートラル。反り腰や骨盤の沈み込みを避ける。

胸椎：自然な丸みを保ち、背面を広く。

頸部・頭部

頭が落ちたり顎が上がらないように、頸椎を脊柱の延長上に保つ。

視線は両手の間、または床上３０cmほど前に落とす。

・脚・足部

脚は腰幅程度に開き、大腿四頭筋を強く収縮させて膝を伸ばす。

踵を後方に押し出す意識で、全身を前後に引き伸ばす。

足指の付け根で床を押し、足底から体幹まで一直線に力を通す。

主な筋活動

・体幹の安定性（コアユニット）

腹横筋・内外腹斜筋・腹直筋が腹圧を高め、腰部の落ち込み（腰椎の伸展）を防ぐ。

多裂筋・腰方形筋・脊柱起立筋が背骨を伸ばす方向へ等尺的に働く。

骨盤底筋群が内圧を支え、体幹全体の安定に寄与する。

・肩甲帯・上肢

前鋸筋：肩甲骨を胸郭に安定させる主動筋。翼状肩甲を防ぐ。

・大胸筋・三角筋前部：腕で床を押す力を生み出す。

上腕三頭筋：肘関節を伸ばし、支持安定を保つ。
ローテーターカフ：肩関節の求心位を維持し、上腕骨頭の前方滑りを防ぐ。
・下肢
大腿四頭筋：膝伸展を維持し、脚を強く保つ。
殿筋群（特に大殿筋）：骨盤の沈下を防ぎ、腰部を安定。
ハムストリングス：膝伸展位の姿勢で静的安定に寄与。
腓腹筋・ヒラメ筋：踵の押し出しを支える。

カのライン

・踵―頭頂
踵と頭頂で引き合うような一直線の力。
途中で直線がたわむことがないようなイメージ
・肘（前腕）―肩
前腕で床を押して肩を遠ざける

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖

手と足が床に固定される閉鎖性運動連鎖（Closed Kinetic Chain:CKC）。
一部位（例：肩甲骨や骨盤）の不安定が全身に波及しやすい。
プランクは「全身を一つの剛体として保つ」神経筋協調性のトレーニングの一つ。

・筋膜連鎖

スーパーフィシャル・フロント・ライン（浅前線）：大胸筋→腹直筋→大腿四頭筋が重力に抗う。
フロント・アーム・ライン：前腕屈筋群～大胸筋を通じて「押す力」を生み出す。
ラテラル・ラインとスパイラル・ライン：片手や片足バリエーションの際の左右バランスを保ち、軸のねじれを防止。

注意点・禁忌

・手首・肘・肩に急性の痛みや炎症がある場合。
・手根管症候群・肘部管症候群の既往。
・重度の腰痛・椎間板ヘルニア・腹直筋離開。
・高血圧・眼圧上昇傾向・妊娠後期。
・腰が落ちると、腰椎伸展、椎間関節圧迫などが起こる可能性がある。

ポーズの出入り

・四つ這いから入って、チャイルドポーズへ
IN：四つ這いからスタート。
足を後ろに伸ばし、つま先を立てる。
肩の位置は手首の真上（手首が痛い場合はやや後方でも可）にセッティングし、手足幅の調整は足の位置で調整する。
踵を押し出しながら頭頂を前へ伸ばし、一直線をつくる。
一度、膝を着いて、上半身の姿勢を作る。骨盤をやや後傾気味にして、手で床を押し背中を持ち上げる。吐いて腹部を引き締め体幹を固める。
吸う息で全身を長く保ち、吐く息で下腹を引き込む。
OUT：保持（３～１0呼吸）後、吐いて膝を下ろし、チャイルドポーズで休む。
・アルダウッタナーサナからジャンプバック
IN：吸気したアルダウッタナーサナで、身体を固めて、両手をついて、ジャンプするようにして足を後ろへ下げる。（その際に腰を曲げたり、膝が前に出ないように）両足を同時着地する。

呼吸

吸う息で背骨を軸方向に伸ばし、全身を長く保つ。
吐く息で腹部を背骨方向へ引き込み、体幹を締める。
呼吸を止めず、常に「伸びながら安定する」呼吸を維持する。
呼吸が浅くなる場合は、膝を下ろして再調整する。

実践のポイント

・踵と頭で引っ張り合うように、身体を強く保つ。

・腰部の落ち込みはNG（膝をつく）。

・手のひらで床をしっかり「押す」感覚を明確に。

・腹部を軽く背骨に引き寄せ、腰の反りを防ぐ。

・肩甲骨の間を広く保ち、胸が落ちないようにする。

・頭と踵を反対方向に引き離し、身体を長く。

・腕や手でしっかり床を押し続けること。

・骨盤は後傾意識：IAPを高めるために後傾意識するのであり、後傾自体を目的化しないこと。
高めたIAPで腰部をサポートすることが大事。

ポーズが困難な場合の主な原因

体幹深層筋の弱化：腹横筋・多裂筋の機能不全で腰が落ちる。

肩甲帯の不安定性：前鋸筋・僧帽筋下部の働き不足により背中が沈む。

手首可動域の不足：背屈角度が取れず、手首痛を引き起こす。

筋持久力不足：全身の等尺性保持に必要な耐力の欠如。

よくあるエラーと修正

・腰が落ちる（反り腰）：腹横筋の弱化。
→恥骨を軽く引き上げ、下腹を引き込む。膝をついて修正可。

・肩の真下に手がこない：
→上体を前にシフトする。（手の位置は変えない）

・肩がすくむ：前鋸筋の不活性。
→胸で床を押し、肩を下制する意識。

・肩甲骨が内転して背中が沈む：肩甲骨内転の過剰。
→肩甲骨を外転し、背中を広くする。

・肘のロック：関節包ストレスが高まる。
マイクロベンド（微小屈曲）を許可

・首が落ちる／顎が出る：頸椎のアライメント崩壊。
→視線をやや前方へ、後頭部を上に引き上げる。

・手首が痛い：
→指の付け根（MP関節）で押し、体重を分散。
中指方向へ均等に押す。
痛みがあれば前腕プランクで代替。

・肩がすくむ：前鋸筋と僧帽筋下部の不活動

軽減法

膝つきプランク（Half Plank）：腰への負担を軽減し、フォーム学習に最適。

前腕プランク（Elbow Plank/Forearm Plank/Dolphin Plank/）：手首に負担がある場合に推奨。腹部への強度はアップする。

バリエーション

・サイドプランク(Vasisthasana)：体側強化

・片脚プランク／片手プランク：アドバンスバリエーション。

・ダイナミックプランク：プランク⇄ドルフィン間の繰り返しで体幹耐力を強化。

・プランクニートゥーエルボー（Knee to elbow）
プランクしたまま膝を肘にタッチ（同側側の肘や対角側の肘）、胸（Knee to chest）や顎（Knee to chin）のバリエーションも。

・呼吸のバリエーション
腹式呼吸や胸式呼吸、ブレーシングやドローイン、プラーナヤーマなど各種呼吸を行う。

練習方法

壁プランク：立位で壁を押す形。初心者のフォーム確認やリハビリに有効。

関連アーサナ

・準備ポーズ（準備アーサナ→このアーサナ）

骨盤の動きの学習ペルビックチルト（仰向け）、キャットカウ、呼吸エクササイズ
・カウンタポーズ（このアーサナ→カウンター）
バーラーサナ、うつ伏せで休憩、ブジャンガーサナ、セツバンダーサナなど軽い胸椎伸展
・メインポーズ（→このアーサナがカウンター）
アルダウッタナーサナ、ダウンドッグ
・後続アーサナ：（このアーサナ→後続アーサナ）
チャトランガ、ダウンドッグ、サイドプランク、ハンドバランスポーズ、バカーサナ、ドルフィン、ピンチャマユラーサナ

キューイングの例

・肩甲骨外転
「手のひらで床を押し、背中を広く保ちます。」
・軸伸張
「頭頂から踵まで一直線に伸ばしましょう。」
・その他
「恥骨を軽く引き上げ、下腹を背骨に引き寄せます。」
「肩を耳から離し、胸を押し上げるように。」
「吸って身体を長く、吐いて安定を深めましょう。」

アジャストメント

背骨ライン調整：肩から踵までの一直線を視覚的に確認し、必要なら軽く骨盤に触れて調整。
肩甲帯サポート：背中上部に手を添え、「ここを少し押して背中を広げます」と声をかける。
腹部意識誘導：「お腹を天井方向へ少し引き込みます」と口頭で伝える。
安全上の注意：物理的に押すよりも、口頭誘導を中心に行う。

指導上の注意事項

無理に膝を上げさせない。
（クラスによっては膝付きをデフォルトにする）
何度も繰り返すと手首の痛みにつながる
必要あれば別に時間をつくり解説をしてもよい
肩の障害のリスクも高い。肩甲骨の安定は必須。
腕や手でしっかり床を押し続けること

観察事項

手首の位置、手指の広がり
手首の角度と荷重分散
腰椎の反り・腹部の落ち込み
肩甲骨の位置（内転／外転のバランス）
頸椎アライメント（頭の位置）
身体の震えや崩れ始めるサイン
アーサナINの際の腰椎の屈曲

よくある質問（FAQ）

Q：腰が痛くなります。
A：体幹深層筋が弱っているサイン。膝をつくか、お尻を少し高くして調整。吐く息で下腹を引き込む意識を強化。
Q：肩がきつく感じます。
A：肩甲骨の安定が不足。胸で床を押し、前鋸筋を意識する。
Q：手首が痛みます。
A：手首角度の制限か荷重の集中が原因。前腕プランクや拳プランクへ変更を。
Q：どのくらいキープすべき？
A：時間ではなくフォーム重視。正しい姿勢で３０秒保てれば十分。崩れたら一度休む。

【コラム】ドローインとブレーシング

吐いて固める？吸って固める？それとも・・

プラーナーヤーマと現代の呼吸法

呼吸は生命維持の運動であると同時に、姿勢制御と体幹安定の要でもある。横隔膜、腹筋群、骨盤底筋群、肋間筋などが協調して胸腔と腹腔の圧変化を生み出し、脊柱を内側から支える。

ヨガではこれを「プラーナーヤーマ（呼吸の制御）」として体系化し、身体の安定と心の静寂を得る手段として発展させた。現代の運動学では、この呼吸的安定を説明する概念として「ドローイン」と「ブレーシング」が用いられている。

IAPとは？

呼吸と腹腔内圧の基本構造呼吸の主動筋は横隔膜である。吸気時、横隔膜が収縮して下降し胸腔が拡張する。同時に腹腔では圧力が高まり、これを*腔内圧（IAP（腹腔内圧）：Intra-Abdominal Pressure）と呼ぶ。IAP（腹腔内圧）は腹腔を満たす空気圧のようなもので、腹横筋や骨盤底筋群がその圧を受け止めることで脊柱が内側から安定する。すなわち、呼吸と姿勢安定は密接に連動しており、呼吸様式を変えることで体幹の支持力も変化する。

呼吸には二つの型があり、横隔膜を主体とする腹式呼吸は副交感神経を優位にし、肋間筋主体の胸式呼吸は交感神経を刺激する。ヨガでは瞑想やリラックスには前者を、動的アーサナには後者を用いる。

ドローイン

ドローインは腹部を軽く引き込み、へそを背骨に近づけて腹横筋（Transversus abdominis）を選択的に収縮させる呼吸法である。腹横筋は最深層に位置し、胸腰筋膜を介して腰椎と連結する。この筋が働くことで、脊柱一つひとつを精密に安定させる「局所的安定（local stability）」が得られる。

体幹筋には、関節を微細に制御するローカル筋群（腹横筋・多裂筋・骨盤底筋群など）と、力を発揮するグローバル筋群（腹直筋・外腹斜筋など）がある。ドローインはローカル筋を中心に働かせ、最小限の筋活動で安定を得る戦略である。このため腹圧上昇はわずかで、呼吸を妨げず動作の自由度を保つ。ヨガではこれがウディヤーナ・バンダに相当し、内臓を軽く引き上げて上方へのエネルギー流を導く。すなわち、「固定ではなく支え」――繊細で呼吸と共存する安定をつくる呼吸法である。

ブレーシング

ブレーシングは、息を吸い込みまたは軽く止めることで腹腔内圧を高め、腹部全体を３６０度に張り出す呼吸法である。腹横筋、腹斜筋、腹直筋、多裂筋、腰方形筋、骨盤底筋群などが同時に収縮し、体幹全体を硬い円筒のように固定する。このときIAP（腹腔内圧）は最大化され、風船のように内側から脊柱を支え、外力から椎間関節を保護する。

この技術はチャトランガ、逆転、アームバランス、深い後屈など高負荷のアーサナにおいて不可欠である。ただし呼吸は制限されやすく、長時間保持には向かない。ヨガ的には「クンバカ（呼吸保持）」の一形態と考えられる。

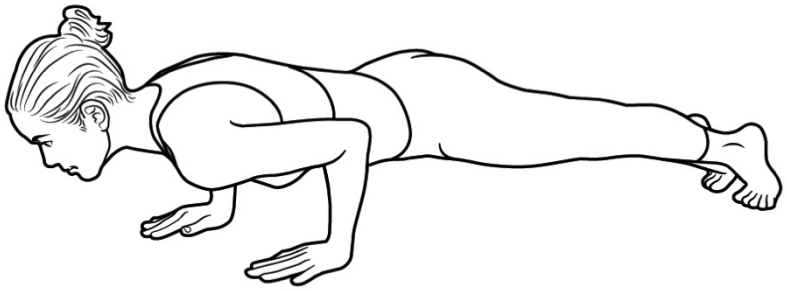
ドローインは呼吸と共存する精密な安定

ブレーシングは一時的で強固な安定をもたらす。前者は瞑想的で内向的、後者は力動的で外向的である。両者は対立ではなく補完関係にあり、アーサナでは前屈やツイストでドローインを、アームバランスや後屈でブレーシングを選ぶ。ヨガの熟達とは、呼吸の質を目的に応じて選び取り、安定と自由を同時に成立させる技術である。

Chaturanga Dandasana

四本杖のポーズ

Four-Limbed Staff Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Caturanga Dandasana

（Catur＝四、Anga＝肢、Danda＝杖）

英名：Four-Limbed Staff Pose

・分類

腕支持／アームバランス／脊柱中立／体幹

主要動作：プランクから脇を締め、肘を９０°に曲げ身体を前方にシフトしながら、平行に下降させ、その姿勢を等尺的に保持する。

・主な目的

上半身の押す筋力（上腕三頭筋・大胸筋）、体幹部の活性、プランク～アップドッグへの安全な移行（トランジション）の習得

・概要

ヨガにおける上半身の安定、肩甲帯コントロール、体幹統合を総合的に学ぶアーサナ。ニュートラルを保ち続ける制御力が重要。誤ったフォームは肩・手首・腰への負担が非常に大きいため精密さが求められる。上腕三頭筋の筋力や体幹部の固定を必要とする

アライメント

・移行動作

プランクから、肘の位置を固定し、重心を前方にスライドしながら下降する。この前方移動が肩関節への負担を最小化する。

・手・腕

手の幅は肩幅。指を大きく広げ、示指球で床を押す。肘が外に開かないように、体側に軽く密着させ（脇を閉じる：体側から５°～１５°程度離れる自然な角度。）手首の真上に保持し、前腕は地面と垂直を維持する。下降した際の肘の屈曲は９０°までとする。下降時は肘の位置はほとんど変えず、身体を少し前にスライドする

・肩甲帯・肩関節

肩甲骨：外転＋後傾＋上方回旋　肩甲骨は外転しながらわずかに後傾し、胸郭に沿わせる。

肩の前突を避けるため、肩は肘より下へ落とさない肘関節９０°屈曲、上腕が床と平行、肩関節は中立が目安。肩甲骨は胸郭に密着させ（前鋸筋の働き）、安定中間位を維持し、過度な寄せ（リトラクション）や広げ（プロトラクション）を避ける。

・脊柱・骨盤

頭頂から踵まで一直線の杖（Danda）を形成。下腹を適度に引き込み、恥骨を軽く前方へ引くことで骨盤を中間～軽い後傾のニュートラルに保つ。体幹を固め、腰の反りを防ぐ。

・脚・足部

大腿四頭筋を収縮させて膝を伸ばし、踵を後方に押し出すように脚全体を力強く保つ。つま先で床を押し、下肢から体幹までの一体性を維持する。

主な筋活動

・下降局面

上腕三頭筋・大胸筋・三角筋前部が伸張性筋活動をし、重力に抗してコントロールしながら肘を曲げる。前鋸筋が肩甲骨を胸郭に安定化し、腹横筋と殿筋群が体幹を固定する。

＊肘は屈曲しているが、上体は重力により下降しているだけので、上腕二頭筋の積極的な関与はない。

・保持局面

上腕三頭筋・大胸筋は等尺性筋活動。床を押す力を保ち、前鋸筋・回旋筋腱板が肩甲骨と上腕骨の求心位を維持する。腹横筋・内外腹斜筋・多裂筋が腹圧を高め、腰椎を保護する。大殿筋・大腿四頭筋が骨盤と脚の一直線を支える。

力のライン

・踵―頭頂

一直線に力強く引き合う

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：チャトランガは上肢帯における閉鎖

性運動連鎖（CKC）の典型。手と足が固定された状態で、肩・骨盤・脚が一体化して剛体的連結を形成する。特に前方スライドは、肘関節屈曲角と肩甲帯位置を最適化するために不可欠である。
腹部の緩みー腰が落ちるー肩や腕へのトルク増―潰れるという連鎖がおきる。体幹部を固めて剛体をつくることが必要。
・筋膜連鎖（Myofascial Lines）：ディープ／スーパーフィシャル・フロント・アーム・ライン（大胸筋・上腕三頭筋）が押す力を伝達し、スーパーフィシャル・フロント・ライン（腹直筋～大腿四頭筋）が身体前面を安定させる。

ポーズの出入り

IN：アルダウッタナーサナから：
息を吸ってアルダウッタナーサナで身体を固定、呼吸を保持したまま、足を引いてプランクへ。ここで膝をついてもよい。
吐いて身体を固め、前方へスライドし肘を９０°まで屈曲。
・プランクからはいって、アップワードフェイシングドッグへ
IN：プランクの姿勢で息を吸い身体を固定。ここで膝をついてもよい。吐いて身体を固め、前方へスライドし肘を９０°まで屈曲。
OUT：吸ってアップワードフェイシングドッグ

呼吸

一般的に吐く息で下降する。体幹の力を抜かずにドローインの要領で身体を固定する。
保持時は浅くならないように安定した呼吸を続ける。吸う息で身体を前方へ伸ばし、吐く息で腹部を背骨方向へ引き込み体幹を固定する。ムーラ・バンダとウディーヤーナ・バンダを同調させ、腰を保護し軸を強化する。

注意点・禁忌

肩・肘・手首の痛み（腱板損傷・滑膜炎・手根管症候群など）。
肩関節前方不安定性がある場合は深く下げない。
妊娠中・腹直筋離開・高血圧・急性腰痛。手首可動域制限（前腕プランクまたは膝つきへ変更）。

実践のポイント

・骨盤のニュートラル～やや後傾を保持すること。

・腰部が落ちないことと肩の前突防止が最重要。
・上体の前方へのスライドを忘れず、脇を閉じ上腕を体側に沿わせる。肘の位置は動かさない。
・腹横筋と大殿筋を強く働かせて腰を守る。
肘を外に開かず、肩の前面を守る。呼吸を止めず、吐く息で力を集約する。
・膝をついて正確に動くことが大切。
・アルダウッタナーサナから入る場合は、脊柱中立姿勢を維持したまま（体幹部を固めたまま）行う。
・吐きながら下がる際に、腹圧を抜かない。腹部を引き締めながら息を吐く

ポーズが困難な場合の主な原因

腰部の落ち込み、反り：体幹の固定ができない
上腕三頭筋・前鋸筋の筋力不足：肩が沈み肘より下に落ちる。
肩甲骨制御不全：翼状肩甲や肩のすくみ。

よくあるエラーと修正

腰が反る：腹横筋の弱化。
→吐く息で腹部を締め、殿筋を働かせる。または前方へのシフト不足。
肩が落ちる：筋力不足。
→上腕を床と平行で止め、膝つきで練習する。
肘が外に開く：上腕三頭筋・前鋸筋の制御能力不足。
→脇を閉じ、ストラップで補助する。
肘屈曲が深すぎる：肩を痛める可能性。
→４５°～９０°程度で十分・

手首が痛い：
→指の付け根（特に人差し指）で床を押す。または手首の角度をやや鈍角にする。
顎が前に出る：頸椎伸展過多。
→首を背骨の延長に保つ。
・お尻が上がる：胸を先行しようとする意識が強い。
→身体を固めて全身を１枚の板のようにして動く。
・途中でつぶれる：動きが早い。途中で力を抜く。
→最後まで自分でコントロールする意識。
ゆっくり動く

軽減法

・膝つきチャトランガ：負荷を軽減し安全に筋力育成。
・ブロックサポート：肩の下や胸の下にブロックを置き正しい深さを体感。

バリエーション

・片脚チャトランガ
・アシュタンガ・ナマスカーラ（８点支持のポーズ）：４点での支持に加え、両膝膝・胸・顎で支える。（腰が反りやすいため注意）
・Push up（腕立て伏せ）
チャトランガ→プランクへ
・チャトランガからアップドッグへの流れ（ヴィンヤサ）

練習方法

・ブロックを胸の下において、体重を預ける。
・ロープ／ブロック補助チャトランガ（修正練習）
・ストラップ補助：上腕に巻いて肘の開きを防ぐ。

関連アーサナ

・準備ポーズ（準備アーサナ→このアーサナ）
骨盤の動きの学習：ペルビックチルト（仰向け）、キャットカウ
体幹の固定：呼吸エクササイズ、ダウンドッグプランク
・カウンタポーズ（このアーサナ→カウンター）
バーラーサナ、軽い脊柱屈曲

キューイングの例

・身体の固定
「身体を１枚の板のように固めて」
・腰椎の伸展防止
「胸から降りるように」
「お尻の穴を下に向けるように」
・肩・肩甲骨
「肩甲骨は外側に開いたままキープ」
「肩を肘の高さまで」
「脇を閉じ、肘を体側に沿わせて」
「首は長く保って」
・軸伸長
「踵と頭頂で引っ張り合うように」
「長い背骨を意識して」
・呼吸
「吸って前に伸び、吐いて安定を保ちます。」
「吸って体を固めて」
「自分のペースで呼吸を続けて」

アジャストメント

肩甲帯の安定：背中上部に軽く触れ「ここを支え続けます」と誘導する。
骨盤ライン調整：骨盤上縁に手を添え、沈みを防ぐ。
肘位置確認：視覚的フィードバックで９０°を指導。
安全配慮：押すのではなく口頭・触覚的フィードバックを中心に行う。

指導上の注意事項

・腰と肩や手首の怪我を防ぐことを優先。
・膝をつくことをデフォルトにしてもよい。
・正しいデモをしっかりと示す。
・アルダウッタナーサナから一呼吸で入る必要はない。一度プランクで止まって身体を固め基本姿勢を作ってからチャトランガに入ることを推奨。
・よくあるエラーは、肩が落ちて胸郭が床側へ沈むケースである。肩関節前方化・上腕骨前方滑りにより、インピンジメントやSLAP損傷のリスクが高まる。胸郭を持ち上げ、肩甲骨の前方突出を抑えるキューを出す。
・肘は“脇締め”に固執せず、肩幅程度の自然な角度を許容する。脇を締めすぎると肩関節前方負荷が増える。
・体幹が落ちると腰椎が反り、腰痛の原因となる。まずプランクで体幹保持が可能かを評価し、必要なら膝つきチャトランガで行う
・手首痛が出やすいため、重心が前に行き過ぎないか観察する。

観察事項

・肩が肘より下に落ちていないか。
・肘の開きと脇の角度。
・腰椎の伸展と腹圧維持。
・手首の荷重バランス。
・呼吸の停止や力み。
・翼状肩甲や肩のすくみ。

よくある質問（FAQ）

Q：肩が落ちてしまいます。
A：上腕三頭筋と前鋸筋の筋力不足。膝つきまたはブロック補助で練習し、正しい高さを体に覚えさせる。
Q：腰が痛くなります。
A：体幹の固定不足。吐く息で腹部を締め、殿筋を働かせる。
Q：手首が痛いです。
A：人差し指の付け根で押す意識を持ち、痛みが続く場合は前腕プランクへ変更

【コラム】筋の活動様式について

主な筋活動様式の基本分類

筋肉が力を発揮するとき、その長さの変化に基づいて３つの活動様式に分類される。

短縮性（コンセントリック）筋活動：筋が力を出しながら短くなる。

伸張性（エキセントリック）筋活動：筋が力を出しながら引き伸ばされる。

等尺性（アイソメトリック）筋活動：筋が力を出しているが長さが変わらない。

これらはいずれも「筋が働いている」状態であり、

弛緩しているわけではない。

外見上の動き（姿勢の変化）と、筋が内部でどのように活動しているか（機能）は一致しない。

ヨガの実践では、この「形と働きの分離」を理解することが、アーサナを安全かつ正確に行う鍵となる。

筋の長さと活動様式は別の概念

「筋が伸びている」「短くなっている」といった表現は、関節角度に応じた形態的な状態を指す。

一方で、「伸張性」「短縮性」「等尺性」筋活動というのは、筋が力を出しながら長さがどう変化しているかという機能的状態を示す。

たとえばチャトランガ・ダンダーサナ（四肢杖のポーズ）では、肘を曲げて体を下ろすとき上腕三頭筋は物理的には伸びている（伸張位）が、その動きを制御するために力を出して伸ばされている（伸張性収縮）。

一方、同じ動作で上腕二頭筋は形として短くなっているが、重力に任せて受動的に短縮しているだけで活動していない。

このように、「形態的に短い・長い」＝「短縮・伸張収縮」ではない。

筋の見た目の長さ変化と、力を発揮しているかどうかは独立した現象である。

肘関節の中立位と筋の長さ

肘関節は伸展０°（またはわずかに過伸展）から屈曲１４５°前後まで可動する。

通常の立位で腕を下ろしている状態は、肘の中立位（neutral position）であり、関節包や靭帯の張力が最も均衡している。

このとき、上腕三頭筋はやや短縮位にあり、上腕二頭筋はやや伸張位にあるが、両者とも活動しておらず、静止長（resting length）付近で弛緩している。

そして、関節の中立位が「筋の最も力を発揮できる位置」ではないことも理解しておく必要がある。

「中立位＝静止長」ではない

筋にはそれぞれ力の発揮しやすい最適筋長（optimal length）がある。

これは、筋節（サルコメア）内でアクチンとミオシンが最も効率よく滑走し、最大の張力を発揮できる長さを指す。

筋節が短すぎると、アクチン同士が重なり合って滑走できず、長すぎるとミオシン頭部がアクチンに届かず、張力が発揮できない。

この関係を「張力-長さ関係（length–tension relationship）」という。

上腕三頭筋では、肘が約２０～３０°屈曲した位置が最適筋長に近く、完全伸展位（０°）では筋が短縮しすぎており、出せる力は小さくなる。

つまり、関節の中立位・筋の静止長・筋の最適筋長はそれぞれ異なる。

ヨガのアーサナでは、この差を理解し、「筋を最適な長さで働かせる」ことで姿勢が安定し、無駄な力みが減る。

たとえばプランクで肘をわずかに緩めると、三頭筋が最適筋長でアイソメトリックに働く。

筋の活動例

外見的な姿勢や関節角度を見ただけでは、筋がどのように働いているかは分からない。

・例：チャトランガダンダーサナ

下降局面では、身体は重力に従って下がっている。

このときブレーキをかけているのは、上腕三頭筋や大胸筋といった「伸展側の筋群」であり、

それらはエキセントリック（伸張性）収縮で働いている。

逆に、上腕二頭筋は見た目上「短く」なっているが、重力に抵抗していないため活動していない。

つまり受動的な短縮であり、「短くなっている＝働いている」ではない。

・例：ウッターナーサナ、アルダウッタナーサナ

股関節が屈曲しているため腸腰筋などの屈筋群が働いているように見えるが、実際には上体は重力で自然に落下しており、その速度を制御しているのはハムストリングス（伸展筋群）の伸張性収縮である。

屈筋群は受動的に短縮しているだけで、能動的活動はほとんどない。前屈を深めるために自発的に短縮させることはある。

・例：コブラ、ブジャンガーサナ、シャラバーサナ

脊柱が伸展し、胸が持ち上がる。

この動作の主働筋は脊柱起立筋群や多裂筋・大殿筋などの伸展筋群である。

上体を起こす局面では、脊柱伸展筋群が短縮性（コンセントリック）筋活動を行いながら脊柱を反らせる（脊柱伸展）。

ポーズを保持した状態では、関節角度は固定されており、筋は短縮した長さを保ったまま、つまり等尺性（アイソメトリック）筋活動である。

見た目には「背中の筋が縮んでいる」ように見えるが、実際には短縮し終えた筋が、その長さを維持するために等尺的に働いている。

筋活動の理解の必要性

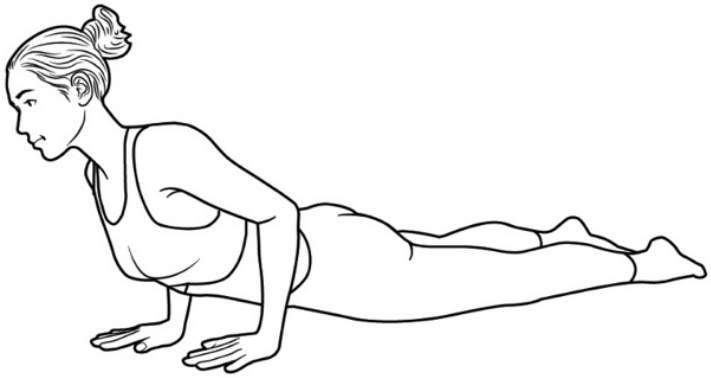
このように、動作中（上げる）では短縮性、保持中では等尺性というように、同じ筋でも活動様式が時間経過とともに変化する。

アーサナを理解する際は「どの筋が、いつ、どのように働いているか」を分けて考える必要がある。

Bhujangasana

コブラのポーズ

Cobra Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Bhujangasana

（Bhujanga＝蛇／コブラ）

英名：Cobra Pose

・分類

うつ伏せ／後屈／矢状面

・主要動作

うつ伏せから、下肢と骨盤で床を安定させつつ、胸椎主体で脊柱を伸展して上体を持ち上げる（高さよりも「長さ」＝軸伸長を優先）

・主な目的

背筋群の活性化、身体前面（胸・腹・股関節前面）のストレッチ、より強い後屈の準備、前屈のカウンター

・概要

うつ伏せで行う後屈のポーズで後屈強度は弱い。上体を押し上げるのではなく、胸が前へ長く伸びることで脊柱が滑らかに弧を描く感覚が特徴。腰だけを反らず、背骨全体の連動を学ぶ基礎的な後屈として、アップドッグやバックベンドの準備となる。

手は床に添える程度とし、背面（特に上背部）の筋肉を収縮し、胸椎から伸展をする。高さより、軸方向の伸張を意識。ウルドバムカシャバナーサナ（アップドッグ）との違いは明確ではないが、骨盤がうくかどうか、手で床を強く押すかどうか、などで判断するのが一般的。

アライメント

・土台（骨盤・下肢）

足は閉じる。または腰幅。

恥骨と骨盤前面を優しく重く床へ預け、下腹を軽く内側に支える（腹圧）。大腿前面と足の甲を床に根づかせ、内腿を軽く寄せる意識で腰部の圧縮を回避。

脊柱：胸骨を「前へ滑らせる」ように動作を開始し、胸椎から一椎ずつ均等に伸展。腰椎に過度な伸展を集めない。胸骨を前に押し出す意識。高さは求めず、全体の軸伸長が主。

手・腕：手は胸の横あたりに置く。ベイビー～ミッドコブラでは肘は曲げたまま補助的に使う。

ハイコブラでも骨盤・大腿は床に残す。

・肩甲帯・肩関節

肩は耳から離して下制。肩甲骨は下制＋軽い内転で胸郭に吸着（前鋸筋の働きを意識）。上腕は軽い外旋で肩前面のスペースを確保。

肩の位置は手首の真上もしくはやや前方へ。

頸部：胸部からの滑らかな伸展を続け、首すじを長く、頭頂を遠くへ。

目線は正面～やや斜め上。（胸部伸展の程度による）

下肢の向き：つま先は真後ろ。過度の外旋や足幅の広がりで腰仙部が詰まらないよう、内腿は軽く寄せる意識に留める。

主な筋活動

上昇局面

脊柱起立筋群、（胸椎近傍の）多裂筋の短縮性筋活動により上体を起こす（胸椎伸展）ハイコブラでも主役は背筋であり、腕は補助。

保持局面

補助筋・安定筋：腰方形筋（腰椎安定）、前鋸筋（肩甲骨の胸郭固定）、菱形筋・僧帽筋中下部（肩甲帯セット）。

内転筋群は下肢内旋の張力で骨盤を安定。

殿筋群：筋の緊張を保つ程度に活性。過緊張は仙骨周囲の圧迫・腰部圧縮につながるため、尾骨を踵方向へ長く保ち、腹圧と内腿の軽い寄せで代替的に安定を作る。（股関節はやや内旋意識し腰部の緊張を抑制する。

伸張される筋

腹直筋、腹斜筋群、腸腰筋、胸筋群、腹部前面筋膜～大腿前面にかけての浅前線。個体差により腹部・胸部・股関節前面に伸張感。

力のライン

・つま先ー胸骨

つま先から胸骨を前方に押し出す力

・つま先―頭頂

身体の末端同士を引き合うイメージ

つま先と頭頂を引き離す

筋膜・運動連鎖

運動連鎖：下肢と骨盤で床反力を受け取る閉鎖性運動連鎖の土台上で、上体が開放性運動連鎖として起き上がる。脚と骨盤の「押し」が、胸郭の「前上方への伸び」を生む。

筋膜連鎖：スーパーフィシャル・バック・ライン（背面）が求心的に活性し、スーパーフィシャル・フロント・ライン（前面）は伸張。

注意点・禁忌

・肩の前方不安定性：腕で押し上げない。ベビーコブラで背筋主導を徹底。

・椎間板症状・脊柱管狭窄などの疾患：痛みがあればやらない選択肢

・妊娠中：うつ伏せを原則回避。スフィンクス・側臥位・四つ這いでの胸開きに代替。

・腹部手術直後・激しい頭痛時：避ける。

ポーズの出入り

IN：うつ伏せで足の甲と大腿を床に安定。恥骨～骨盤前面を床に預け、一度息を吐き腹部を引きこみ固定。吸う息で胸骨を前へ滑らせながら背筋で上体を軽く起こす。手は胸の横に置き、軽く補助するだけにとどめる。

保持：吸気で胸郭を前上方へ拡げ、呼気で尾骨を踵へ長く、腹圧で腰椎を内側から守る。

OUT：吐きながら胸骨を前に伸ばしたまま高さを下げ、片手ずつ額の下で休む、あるいはチャイルドポーズでリセット。

呼吸

吸気：胸骨を前上方へ滑らせて胸郭を広げ、胸椎の軸伸長を促進。

呼気：尾骨を踵方向へ長く、下腹を軽く内側へ（ウディーヤーナ的意識）で腰部を保護。

胸背部全体の呼吸を意識し、頸部の過伸展で呼吸が浅くならないようにする。

実践のポイント

・高さよりも「背骨全体の長さ」を最優先。

・胸骨を前に押し出し、首を長く保つ。

・手の位置は肩の真下。胸を前に出す。

・手は押しすぎない。まず背筋で起こし、必要最小限の補助に留める。

・肩は耳から離し、肩甲骨は下制＋軽い内転で胸郭に吸着。

・尾骨を長く、内腿を軽く寄せ、腹圧で腰を守る。

・足甲や脚前面で床を押す。

・上体を起こすのは恥骨が浮かないところまで。

・手は胸の横、手は添えるくらい。

・肘の窪みが正面。

・お腹の力を抜かない/骨盤後傾意識/肋骨内旋意識/おへそを引き込む。

・肩甲骨を軽く寄せる/胸を開く/鎖骨を開く/肩を後ろへ（寄せ過ぎないように）。

ポーズが困難な場合の主な原因

・胸椎伸展の制限：前面組織の短縮。腹直筋・腸腰筋・大胸筋の硬さが後屈を制限し、腰椎に負担を集中させる。

・肩甲帯の不安定：肩甲骨がすくみ（挙上）や過度の内転／外転に偏り、胸郭拡張が阻害される。

よくあるエラーと修正

・後ろに押す：手の位置が肩より前にくると後ろに押す力となる。

・腰で反る：高さを下げ、胸骨前滑りを最優先。

・腹圧が抜けている：腹部の引きこみをキューイング
・肩がすくむ：手の押しを弱め、肩甲骨下制を優先。前鋸筋で胸郭へ吸着。
・肘が外へ開く・手が前に出すぎ：手は胸の横へ引き、肘は胴体近くで屈曲を維持。
・足が外旋・開きすぎ：つま先は真後ろに伸ばす。内腿を軽く寄せて腰仙部の圧縮を回避。

軽減法

・スフィンクス（前腕支持）：肘を軽く手間に引きながら胸を開く。手首負担軽減、胸郭拡張の基礎学習。
・ローブロック（額の下にブロック／拳）：頸部過伸展を防ぎ、背筋主導を学ぶ。
・脚間にブロック軽挟み：内転共収縮で骨盤安定と腰部保護を補助。

バリエーション

・ベビーコブラ（肘強く曲げる・胸骨前滑り重視・低位）：もっとも安全で推奨度が高い基礎形。
・ミッドコブラ（肘軽度屈曲・胸椎伸展をやや増やす）：高さより均等カーブを優先。
・ハイコブラ（肘やや伸張・胸椎伸展と胸郭挙上を増す）：骨盤・大腿は床に残すことが前提。
・スフィンクス（前腕支持）：手首負担軽減・胸郭拡張学習に適す。
・ツイストコブラ：（コブラまたはベイビーコブラで胸椎ツイスト）骨盤や臍部を動かさないことで胸椎のみのツイスト意識しやすい
・コブラ側屈（側屈側の踵や殿部を見る）

関連アーサナ

・準備

胸椎伸展：仰向けで肩甲骨下にブロックやストレッチポールをおいて脊柱伸展ストレッチ、アナハターサナ、ベイビーコブラ
背筋軽活性：、キャット＆カウ（胸椎伸展の予備運動）セツバンダーサナ、スフィンクス、

・カウンター

チャイルドポーズ、軽い体側屈・前屈、ワニのポーズ（うつ伏せリセット）

・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）

前屈系アーサナ（ウッタナーサナ、パールシュボッターナサナなど）
捻り系アーサナ（パリヴリッタウッカターサナ、パリヴリッタトリコナーサナなど）

・後続アーサナ（このアーサナ→後続アーサナ）

脊柱伸展・後屈ポーズ全般（アンジャネーヤーサナ、ダヌラーサナ、ウシュトラーサナ、セツバンダーサナなど）

キューイングの例

「首を長く保って」
「手は腰の方に引きながら」
「肩を耳から離して」
「背中で持ち上げ、手は必要最小限に。」
「お腹は引きこんだまま、胸を前方に伸ばして」
「胸を前方に向けて」
「背中の緊張を感じて」
「骨盤と腰椎は一直線またはゆるやかなカーブ」

アジャストメント

・口頭誘導優先。
触れる場合は仙骨上を軽圧で「尾骨を長く」の方向性を示す。
。肩甲骨内側縁に軽触で下制の方向を認知させ、前胸部を前上方へ誘導（圧は最小限）。
・手の位置が前過ぎる場合は胸横へ戻すよう視覚・触覚でフィードバック。
・安全上、押し上げる力は与えず、方向提示と減圧の手でサポート。

指導上の注意事項

・何を求めているのかを明確にする。

同じような形であっても各自感じ方は違う。
・どこまで上体を起こして欲しいのか、どこに意識をして欲しいのかを明確にする。
・高さを競わせないこと。
・腰が痛い場合は、やらなくてもいい旨を伝えておく
・胸郭が硬い参加者ほど腰椎過伸展が起きやすい。後屈の主役は胸椎・胸郭・肩甲帯であることを情報としてしっかり伝える。
・肩がすくみ、僧帽筋上部を緊張させやすい。肩甲骨下制・上方回旋の方向性を促し、首を圧迫しないよう注意する。
・腰痛既往者、妊娠後期、脊椎分離症の参加者には深い後屈は避け、軽減法を提案する。

観察事項

・胸椎伸展の有無（腰椎代償に偏っていないか）
・肩の挙上・肩甲骨の位置（下制・吸着が保てているか）
・手の押し過多（腕主導になり胸郭前滑りが失われていないか）
・頸部過伸展・呼吸の浅さ
・骨盤の浮き
・下肢の外旋過多
・腰仙部の圧縮

よくある質問（FAQ）

Q：腰が痛くなります。どうすれば良いですか？
A：高さを大きく下げ、胸骨の前滑りと尾骨を長くの二方向性を徹底。下腹の軽い引き込みで腹圧を保ち、背筋主導に切り替える。
Q：コブラとアップドッグの違いは？腕はどこまで伸ばしますか？
A：特に決まりはない。流派によっても違うし、名称はこだわる必要はない。一般的には、コブラはほとんど手の力を使わずに脊柱を伸展させる。ハイコブラでは骨盤・大腿が床に残り、背筋主導で胸椎伸展を学ぶ。アップドッグは骨盤・大腿が床から離れ、腕伸展が加わる。
Q：お尻は締めますか？
A：固く締めすぎず「適度な筋緊張」。尾骨を長く・内腿を軽く寄せ・腹圧を使って腰部を守る。殿筋の過緊張は仙骨圧迫の原因となる。
Q：肩がすぐすくみます。
A：手の押しを弱め、背筋主導へ切替。肩甲骨を下制・胸郭へ吸着（前鋸筋意識）。胸骨前滑りを優先し、首を長く保つ。

【コラム】後屈は背面の協働で深まる

― POS・腹斜筋・QLがつくる安全なバックベンド

POSとは？

後屈アーサナで最も問題となるのは、胸椎がほとんど動かず、腰椎ばかりが反る「局所的な過伸展」である。これは腰痛・仙腸関節痛・椎間関節ストレスの主要因であり、多くの実践者が「後屈が苦手」「腰が怖い」と感じる理由でもある。

これを解決する鍵は、背面を一体として働かせる斜め後方スリング（Posterior Oblique Sling：POS） の理解にある。

POSは

右大殿筋 → 胸腰筋膜（TLF） → 左広背筋

左大殿筋 → 胸腰筋膜（TLF） → 右広背筋

というクロス連鎖で構成される後面の橋である。

この連鎖が働くことで、骨盤から胸郭までが一つのユニットとして連動し、胸椎の伸展がスムーズに起こる。つまり、後屈は脚・骨盤・背中が斜めにつながることで生まれる全身運動である。

「殿部を使わない」は正解か

ヨガ指導では「後屈ではお尻を使わない」「殿筋を締めない」と言われることもある。これは、殿筋の強収縮が腰椎過伸展を助長するケースを避けるために生まれたアプローチであり、当時としては安全策だった。しかし現代の運動科学では、これは極端すぎると判断される。大殿筋を完全に抜くと、骨盤は安定せず、腰椎が単独で反らされ、結果としてより危険な後屈パターンが生じる。

POSを活かすためには、大殿筋は弱〜中程度の協働収縮が最適である。この軽い収縮により胸腰筋膜が適度に張り、広背筋と脊柱起立筋が胸椎の伸展をサポートする。胸が上へではなく前へ滑るように伸び、背骨全体が均等に弧を描く後屈が可能になる。

腹斜筋（内腹斜筋・外腹斜筋）と腰方形筋

そして、腹斜筋（内腹斜筋・外腹斜筋）と腰方形筋（QL）も後屈の安定に深く関与している。それらはPOSの正式メンバーではないが、機能的には密接に協働する。

腹斜筋は、内腹斜筋が TLF に直接つながり、外腹斜筋は広背筋と線維方向が連続するため、POSが生む背面張力を前側から支え、リブフレアを抑え、胸郭の過伸展を防ぐ。

腹斜筋が働くことで、胸椎が均等に伸展し、腰椎への負担がさらに分散される。後屈で胸だけ飛び出るようなフォームは、腹斜筋が機能していない証拠でもある。

さらに、QLは骨盤と腰椎の側方安定装置として働く。後屈では腰椎に前後・左右から様々な力がかかるが、QLが適度に働くことで骨盤が水平に保たれ、腰椎のねじれや側屈の暴走を防ぐ。

POSが後屈の推進力と安定を作り、腹斜筋が胸郭の制御を担い、QLが腰椎の土台を安定させている。

筋筋膜連鎖では？

この大殿筋―腰胸筋膜―硬派筋は筋筋膜連鎖では、後面のファンクショナルラインとして表現されており、この方面からもこの対角線のラインの重要性が理解できる。

背面全体を使って後屈をする

過度に大殿筋を使いすぎてもダメであるが、使わなすぎてもダメである。

安全な後屈のためにも

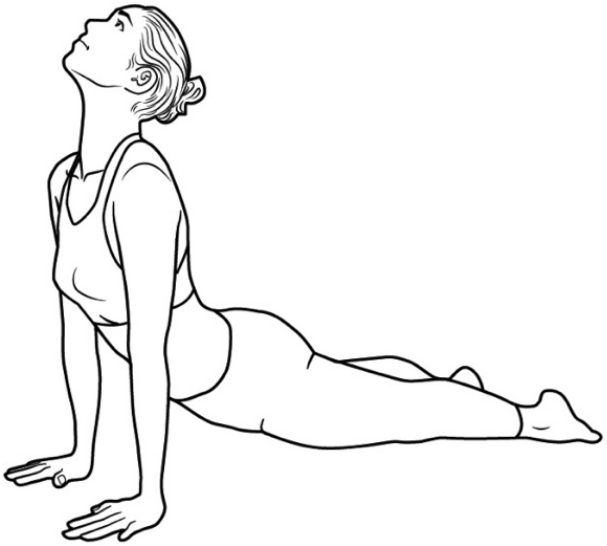
POS・腹斜筋・QLが適度に協働しなければならない。そうすることで後屈の力は全身へ分散し、腰椎の安全性が保たれる。

後屈は、局所の柔軟性ではなく、背面の統合が生む技術である。

Urdhva Mukha Svanasana

上向きの顔の犬のポーズ

Upward Facing Dog pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Urdhva Mukha Svanasana（Urdhva＝上向き、Mukha＝顔、Śvana＝犬）

・英名：Upward-Facing Dog（上向きの犬のポーズ）

・分類

伏臥位／腕支持／後屈／矢状面

・主要動作

手のひらと足の甲で床を押し、胸骨を前上方へ滑らせながら胸椎主体で脊柱を伸展し、脚を強く伸ばして、骨盤と大腿部を床から浮かせて全身を弓状に保つ。

・主な目的

腰部の伸張、胸前面と股関節前面の伸張、背筋群の活性、大腿四頭筋の活性、腹圧による腰部保護の学習、後屈ポーズの準備

・概要

腕支持での後屈ポーズ。胸椎の伸展・肩の伸展／外旋・股関節伸展が同時に求められる。

胸の解放感・呼吸の広がりを感じやすいが、代償的に腰椎だけが反ると負担が大きくなるため、胸を開きながら背面全体で弓をつくる意識が重要となる。

アライメント

・手・腕：

手は肩の真下～やや後方。

指を大きく開き、示指球と母指球で均等に押す。

肘は伸ばすが過伸展は避けマイクロベンド。上腕を軽く外旋（肘窩は正面～わずかに内向き）。

肩甲帯：肩は下制し、肩甲骨は安定中間位（過度な内転／外転を避ける、後傾意識）で胸郭へ吸着し、翼状肩甲を防ぐ。肩の位置は手首の真上～やや前方

・胸郭・脊柱：

胸骨を前上方へ「滑らせる」意識で胸椎伸展を主導。腰椎の局所過伸展を避け、背骨全体の軸伸長を優先。下腹を軽く引き込み、恥骨をおへそ方向へわずかに近づける（後傾意識）

・骨盤・下肢：

大腿四頭筋を働かせ、膝・大腿・骨盤を床から浮かせる。殿筋は軽く締める程度、尾骨は踵方向へ長く。内転筋を軽く寄せて仙骨周囲を安定。

足部：足の甲全体で押し、第２～３趾まで接地。足関節は底屈位だが、前脛骨筋など背屈筋群が安定に寄与。内反・外反の偏りを避ける。

頸部：首筋を長く、目線は正面～やや斜め上。頸部のみの反り上げで可動域を稼がない。

主な筋活動

・上昇局面

主動筋（短縮性）：上腕三頭筋（肘伸展）、大胸筋（押しの補助）、脊柱起立筋群・多裂筋（胸椎中心の伸展）、大腿四頭筋（膝伸展・下肢の浮揚）、

・保持

上腕三頭筋（肘伸展）、大腿四頭筋（膝伸展・下肢の浮揚）、脊柱起立筋群・多裂筋（胸椎中心の伸展）、広背筋（上腕を外旋、伸展）僧帽筋下部（肩甲骨下制）、腹横筋・内外腹斜筋（腹圧維持・腰椎保護）、前鋸筋・僧帽筋下部・菱形筋（肩甲帯安定）、回旋筋腱板（肩関節求心位）、前脛骨筋群（足関節安定）

伸張される筋

大胸筋・胸筋群、腹直筋、腸腰筋、大腿直筋～大腿前面の浅前線

力のライン

・つま先―胸

・つま先―頭頂

・手（床）―頭頂

筋膜・運動連鎖

運動連鎖：手で前上方へ、足で後方を押す逆向き

ベクトルの拮抗により、体幹中央へ張力が集約し、胸郭が前上方へリフトする。
筋膜連鎖：スーパーフィシャル・フロント・ラインが足背から喉まで弓状に伸張。スーパーフィシャル／ディープ・フロント・アーム・ラインと前鋸筋が押す力の伝達と胸郭安定に寄与。
・POS斜め後方スリングが背部の収縮に関係

注意点・禁忌

・急性の手首・肘・肩の障害、急性腰痛、脊柱管狭窄・すべり症など後屈禁忌の所見がある場合
・妊娠中・腹部術後直後は回避（コブラ／スフィンクスへ代替）
・頸部症状時は視線を正面～やや下に抑え、頸部過伸展を避ける。

実践のポイント

・胸の開きや前面の伸びを意識
・上体の重さで腰を伸ばす
・頭頂や鎖骨部を高く
・鼠蹊部の胸を高く持ち上げるではなく前に滑らせる。
・肩は下制し、上腕軽外旋で肩前面のスペースを確保。
・大腿四頭筋で脚を浮かせ、内腿を軽く寄せて仙骨を安定。
・尾骨は長く後下方、腰の局所反りは避ける。

呼吸

吸気：胸骨を前上方に導き胸郭を広げる。
吐気：下腹を軽く引き込み腰椎を内側から支持。
「胸の拡張×腹部の安定」の二方向性を常に維持し、息こらえは避ける。

ポーズが困難な場合の主な原因

・胸椎伸展の可動域制限：肩前面のタイトネス（大胸筋・小胸筋短縮による詰まり）
・腰部の痛み、不安

よくあるエラーと修正

・肘の過伸展、ロック：肘を伸ばしすぎ。
→マイクロベンド、肘窩は正面～やや内向き
・手で後ろに押す。
→胸部や腰部を前方に押し出す。前に伸びる意識
・腰が痛い：反りすぎ、腹圧が抜けている
→胸を前にシフトする意識。腹圧と尾骨の後下方を徹底。必要ならコブラへ戻す。
・肩がすくむ：前鋸筋の不活性。
→示指球で押し、上腕外旋と肩下制を優先。
・脚が落ちる：大腿四頭筋と内転の共収縮不足。
→膝蓋骨を引き上げ、内腿を寄せる。
・手首が痛い：体重を指の付け根へ分散。
→押しすぎを減らす。

軽減法

・コブラ（骨盤接地・背筋主導）
・スフィンクス（前腕支持で手首負担を軽減）
・胸の下に薄いブランケット（低身長・胸郭形状への微調整）
・足幅調整（腰部敏感な人はやや広め）

バリエーション

・ブロックを使い高さを出す
・片脚アップドッグ（短時間の負荷分散と強化）
・ブロックを使って高さを出して下半身の重みを利用して腰部のストレッチ
・側屈、回旋する（肩越しから踵を見る）

ポーズの出入り

・チャトランガダングシュターサナから入り、ダウンドッグへ
IN：チャトランガから吸気で胸骨を前へ滑らせ、同時に肘伸展。足背で押し、膝・大腿・骨盤を浮かせる。
保持：胸は前上方、尾骨は後下方への二方向性。手と足の押圧バランスを一定に。

OUT：吐気で腹圧を保ち肘を柔らかく曲げ、つま先を立ててダウンドッグへ。強度調整が必要ならコブラに戻る。
・うつ伏せから入り、バーラーサナへ。
IN：うつ伏せから始める。
足は腰幅程度（または閉じる）足甲をマットにつける。手の平の指を全て開き、肩の下でマットをとらえる。脇を締めて肘を体側につける。
一度息を吐いて、体幹部を締める（骨盤はやや後傾意識）、吸いながら両手でマットを押して上体を前方へスライドしながら、起こし、骨盤を持ち上げ、手の平と足の甲で身体を支える。
胸を前方に押す出す。首は長く保ち、背下部を伸ばし、腰は床近くへ下りる。深く呼吸する。
OUT：吐く息で膝をつき、お尻を踵へのせ、背中の緊張を緩めバーラーサナへ。

関連アーサナ

・準備：
脊柱伸展：仰向けで肩甲骨下にブロックやストレッチポールをおいて脊柱伸展ストレッチ、四つ這いでアナハターサナ、パピーポーズ、スフィンクス、ウルドゥバハスターサナ。
腰部伸展ではなく、胸部伸展の動作学習
腸腰筋の伸張：片膝またはランジポジションでのストレッチ。軽い後屈を入れ骨盤の動きや腹圧の動作学習をしても良い
背部筋群活性：セツバンダーサナ、コブラ
骨盤の動き学習：キャットカウ
・カウンター
バーラーサナ、軽い体側屈・前屈、ワニのポーズ（うつ伏せリセット）
・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）
前屈系アーサナ（ウッタナーサナ、パールシュボッターナサナなど）
捻り系アーサナ（パリヴリッタウッカターサナ、パリヴリッタトリコナーサナなど）
・後続アーサナ：（このアーサナ→後続アーサナ）
脊柱伸展・後屈ポーズ全般（アンジャネーヤーサナ、ダヌラーサナ、ウシュトラーサナ、セツバンダーサナなど）

キューイングの例

・胸の開きを優先
「胸を前に押し出して」
・背部の軽い収縮を意識させる
「肩甲骨を軽く寄せて」
「肩は回し下すように後方下方へ」
腰部の伸びを意識させる
「腹部を薄く保って」
「下半身の重みを感じて」
・身体前面の伸びを意識させる
「首を長く、目線は正面～少し上。呼吸がスムーズな深さで」
「頭頂を高く」
「頭頂と指先を遠くへ」
「示指球で床を押し、肩は耳から離します」
「胸骨を前に滑らせ、尾骨は後ろ下へ長く」
・鼠蹊部や大腿部の伸びを意識させる
「おへそを前へ」
「足の甲でしっかり床を押して」
「指先は後ろへ伸ばして」
「膝蓋骨を引き上げ、内腿を軽く寄せて仙骨を安定」
・腹部への意識
「ウディヤバンダを意識」
「おへそを引き入れて」
「肋骨は内側へ引き込んで」

アジャストメント

・口頭誘導が基本。触れる場合は、仙骨上にごく軽い方向付け（尾骨を長く）
・肩上部への軽触で肩甲骨下制を促す。
・胸前面は押し上げず、胸骨の前滑り方向のみを示す。

・手首痛がある場合は傾斜ブロックを提案。
・禁止
後ろから胸を抱き抱え引き上げる、腰を上から押す

指導時の注意事項

・チャトランガから直接移行する際に、腰椎主体で押し上げる腰反りアップドッグになりやすい。胸郭の伸展と肩甲帯の安定を優先し、胸を前方へスライドさせてから上に伸びる流れを教える。
・肩がすくみ、肘が曲がったまま押し切れず、肩関節前方に荷重が集中するパターンが多い。肩甲骨の下制＋後傾意識、上腕骨の外旋方向を確認する。
・手首に負荷がかかりやすいため、重心位置を観察し、肩が手より前に出すぎないように指導する。
・脚の使い方のキューイング
大腿前面を軽く引き上げ、足の甲で床を押すキューイングで腹圧・体幹支持を補助できる。
・腰痛の場合は高さ低め、ブジャンガーサナの提案。ダウンドッグに行く場合は一度膝着きのダウンドッグ（パピーポーズ：子犬のポーズ）を経由。
・デモンストレーションの際にクラスレベルやテーマにあった形を示すこと。
参加者にとってのメリットを意識して行うこと

観察事項

膝・大腿・骨盤が床から確実に浮いているか
胸椎伸展が出ているか（腰椎代償に偏っていないか）
肩の位置（挙上・内旋・翼状肩甲の有無）手首への荷重分散（指の付け根に乗れているか）
呼吸の質（息こらえ／頸部過伸展で浅くなっていないか）

よくある質問（FAQ）

Q：コブラとの違いは？
A：流派や組織による違いが最も大きい。
ここでは、コブラは骨盤・大腿が床に接地し背筋主導。アップドッグは手と足背のみ接地し、腕と下肢の押圧を加え体幹を弓状に支持するとする。
要求筋力・可動性はアップドッグの方が高い。
名称はしょせん名称に過ぎないので、目的ありきで考えるとよい。
Q：腰が痛くなるのですが？
A：胸椎伸展不足の代償。胸骨の前滑りと腹圧維持、尾骨を後下方へ。痛む場合はコブラへ段階的に戻す。
Q：肩がすくみます。
A：示指球で押し、上腕外旋＋肩下制＋前鋸筋の活動を意識。首を長く保つ。
Q：手首が痛いです。
A：手のつき方、場所に原因がある可能性。
体重を指の付け根へ分散し、傾斜ブロックや前腕支持（スフィンクス）へ切替。必要なら練習強度を一段下げる。

【コラム】前屈・後屈の制限因子

二種類の制限因子

脊柱の前屈および後屈の可動域は、骨格構造・椎間関節の配列・靭帯・筋膜・筋群・胸郭の形状・神経的要因など、多くの因子の相互作用によって決まる。

これらの因子は「ストレッチで改善する領域」と、「構造的に変化しない領域」が明確に異なるため、ヨガ指導者は両者を区別して理解する必要がある。

脊柱の前屈（屈曲）を制限する因子

前屈は「股関節屈曲 + 脊柱屈曲」の複合動作であり、その最終可動域を制限する因子は多岐にわたる。以下に主要因を整理する。

・椎間関節の構造（特に腰椎）

腰椎の椎間関節は矢状面に近い方向へ配列し屈曲に適するが、椎間板後方への圧力増大や関節突起の接触により終末域では構造的制限がかかる。

→この骨格的限界はストレッチでは変わらない。

・坐骨神経の張力

膝裏～ハムストリングに鋭い痛み、放散痛を伴う場合は神経張力が疑われる。

・FAI（股関節インピンジメント）

股関節前面の詰まり感は骨同士の衝突によるもので、軟部組織のストレッチで改善しない。

・股関節後方関節包のタイトネス

後方関節包が硬いと骨盤前傾が起こせず、太もも裏が伸びきる前に“関節としての動きの余白”がなくなる。

とくにヨガ実践者では、ハムストリングではなくこの“後方関節包の制限”が前屈の止まりの正体である例が一定数存在する。筋の伸び感とは異なり、股関節深部の「行き止まり感」「詰まりではない奥の抵抗」として感じられる。

・後方靭帯群の張力

屈曲終末域では、棘上靭帯・棘間靭帯・黄色靭帯・後縦靭帯など、脊柱を安定化する強固な靭帯群が伸張され、構造的ストッパーとなる。

・脊柱起立筋群・多裂筋の伸張性

長背筋群の短縮は脊柱屈曲の前に筋の抵抗が出て動きが止まる。多裂筋は深層安定筋として終末域で張力が増す。

・ハムストリングスの短縮と骨盤後傾

ハムストリングス硬度は骨盤を後傾させ股関節屈曲を制限し、腰椎代償屈曲を引き起こす。前屈で「腰が丸まる」典型例で、坐骨部の腱障害にもつながる。

→前屈で最も頻出する制限因子。

・大腿後面の筋膜（SBL）の滑走性低下

筋そのものではなく、大腿後面～殿部にかけての筋膜滑走障害が“面”としての張力を生み、終末域の可動域を制限することがある。筋痛ではなく「広い面の張り」として感じられる。ただし主因になる割合は高くなく、他の因子と併存することが多い。

・椎間板の後方シフトによる防御反応

前屈で髄核が後方に移動すると、身体は神経系的に深い屈曲を避ける反射を起こす。変性があるほど防御が強まる。

・胸郭形状・肋骨の可動性

胸郭の硬さや肋骨の動きの乏しさは胸椎屈曲の不足を招き、体幹全体としての前屈可動域を小さくする。

脊柱の後屈（伸展）を制限する因子

後屈（伸展）は、胸椎と腰椎で役割が異なる。胸椎は構造的に伸展しにくく、腰椎は伸展しやすいが伸びすぎるため注意が必要。

・椎間関節の衝突（Facet Impingement）

後屈では椎間関節が後方で接近し、関節突起の早期衝突が最大の制限因子となる。

特に胸椎は肋骨との関節構造により伸展が非常に小さい。

・前縦靭帯（ALL）の張力

脊柱前面を走る前縦靭帯は、後屈の末期で強く伸張され、明確な制限要因となる。
特に胸椎・腰椎移行部では制限が強い。

・腹筋群（特に腹直筋）の短縮

腹直筋・腹斜筋・腹横筋が短縮していると、胸郭の伸展が妨げられ、胸椎伸展が出にくい。
現代人では最も一般的な制限因子の一つ。

・腸腰筋（特に大腰筋）の短縮

腸腰筋は股関節の屈曲筋であり、短縮すると股関節伸展（脚が後ろに行く動作）を制限する。
→後屈ポーズでは
股関節が伸展しない
骨盤が前傾しすぎる
腰椎が過剰伸展で代償する
＝「伸展が制限される」のではなく、伸展しすぎるのが問題。
例）戦士１で腰が反る、ウシュトラーサナで腰が痛む

・椎間板の後方圧迫と神経的抑制

後屈は椎間板後方に圧縮がかかるため、神経は反射的に過伸展の抑制を起こす。
椎間板に問題があるほど強い制限がかかる。

・肋骨・胸郭の硬さ

胸椎伸展は肋椎関節の可動性に依存するため、胸郭が硬い人は胸椎伸展が極端に出にくい。

・胸郭形状（ISA：肋骨下角）の個人差

胸郭下部の角度（ISA：Infra-sternal Angle）は胸椎伸展の得意・不得意を左右する。
--ナローISA（肋骨下角が狭い）
胸郭が縦方向に長い
側方の広がりが少ない
肋骨の動きが硬い
胸椎伸展が構造的に出にくい
--ワイドISA（肋骨下角が広い）
胸郭が横方向に広い
下部肋骨が前方へ広がりやすい
腹筋群の下部コントロールが弱い
後屈時に肋骨が前へ飛び出す（リブフレア）
胸椎伸展ではなく腰椎過伸展の代償が出やすい

ヨガ指導における注意事項

・前屈
ハムストリングス・脊柱起立筋の硬さは改善可能
椎間関節構造・椎間板移動は努力で変わらない
骨盤の前傾が出ない場合、腰で代償しやすい
「距離よりも股関節屈曲の質」を優先する
・後屈
胸椎は構造的に伸展が小さい
腸腰筋短縮は腰の過伸展を誘発する
ISAの違いは胸椎伸展能力に直結
「腰を反る」ではなく「胸を広げ、股関節で後ろへ伸びる」が合理的
リブフレアは後屈の代償動作

前屈を深めるステップ

・股関節後方関節包のモビリティ
・脊柱起立筋の伸張性
・ハムストリングの伸張性
・坐骨神経の滑走性
・骨盤前傾可動域

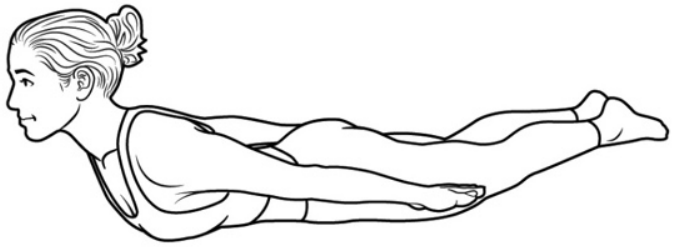
後屈を深めるステップ

・胸椎伸展の可動性（肋骨含む）
・肩甲骨の後傾・上方回旋
・腸腰筋・大腿直筋の長さ
・広背筋の柔軟性
・体幹の腹の長さ
・股関節伸展可動域

Salabhasana

バッタのポーズ

Locust Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Salabhasana（Salabha＝バッタ）

英名：Locust Pose（バッタのポーズ）

・分類

うつ伏せ／後屈／矢状面

・主要動作

うつ伏せから、背筋・殿筋・ハムストリングスを中心とする背面筋群の力で、上半身と脚を同時に床から持ち上げる。または脚だけを持ち上げるバージョンもある。

・主な目的

背面筋群（脊柱起立筋・殿筋群・ハムストリングス）の筋活性、腹圧による腰部保護の学習

・概要

脊柱伸展・股関節伸展・肩関節伸展 を同時に行う後屈系の基礎ポーズ。

いくつかのバリエーションがあるが、ここでは最も簡易な部類のバリエーションを基本型とする。

胸・腹・骨盤はマットに近いまま、背面ライン（ハムストリングス・殿筋・脊柱起立筋・広背筋）が協調して働く。背面の筋群の連動を学ぶ入門アーサナとしての役割を持つ。

バリエーションによっては、胸は浮かせずに足だけ上げていき、下肢が床と垂直に、さらには足先が頭頂を目指すこともある。

足の上がる高さを目指すことは腰部への負担が大きく推奨しない。ここでは胸と足を引き上げ、引き合うように伸ばすバリエーションを推奨する。

アライメント

・土台：

恥骨を軽く床に押し、下腹部をわずかに引き込んで腹圧を保つ。ASIS（上前腸骨棘）は押し込みすぎず、骨盤前面の接地点を均等に保つ。尾骨を踵方向へ長く伸ばし、腰椎に圧迫を作らない。

・脚・足部：

脚は腰幅または閉脚（個人差による）。両脚は平行を保ち、必要に応じて軽く内旋して仙骨の安定を促す。

股関節から脚を持ち上げ、大腿四頭筋を活性化して膝を伸ばす。足先は遠く後方へ伸ばし、つま先を天井に向ける意識ではなく、後方へ「引き離す」意識を持つ。

・脊柱・胸郭：

胸骨を前方へ滑らせ、頭頂を遠くへ送る。高さではなく「長さ」を優先する。

・腕・肩甲帯：

腕は体側に沿わせ手掌は床向き。上腕は外旋し、肩関節はやや外転し、胸を張る。

肩甲骨は下制・後傾させ、前鋸筋の軽い活性で胸郭に吸着させる。

・頸部：

頸椎は胸椎の自然なカーブの延長線上。首の後ろを長く保ち、視線は床の少し前に置く。

主な筋活動

脊柱起立筋群・多裂筋（脊柱伸展の主動）

大殿筋・ハムストリングス（股関節伸展）

僧帽筋中下部・菱形筋（肩甲帯安定）

腹横筋（腹圧維持、腰椎保護）

前鋸筋（肩甲帯安定）

広背筋（上腕を伸展方向へ胸郭拡張補助）

伸展される筋

腹直筋・腸腰筋・大腿直筋・胸郭前面

前面浅筋膜ライン全体。

カのライン

・つま先―頭頂

つま先と頭頂を遠くへ引き離す

・手―頭頂

指先を足先方向へ　頭頂は押すように遠くへ

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：
脚の後方伸展（股関節伸展）による反作用が、胸郭を前上方へ持ち上げる原動力になる。
・筋膜連鎖：
スーパーフィシャル・バック・ライン（足裏～ハムストリングス～脊柱起立筋～後頭部）を最も強力に活性化する代表的ポーズ。
対となるスーパーフィシャル・フロント・ライン（腹直筋～胸筋群）が伸張され、背面の収縮力を妨げない柔軟性が求められる。
・POS（後方斜めスリング）の活性。特に片足づつ行うとハムストリングス・殿部―胸腰筋膜―（対角側）腰方形筋・広背筋の協働が明確。

注意点・禁忌

・重度の腰痛、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、すべり症のある場合は専門家の指導下で行う。
・妊娠中や腹部手術後は避ける。
・高血圧や頭痛がある場合は強度を下げ、息こらえを避ける。

ポーズの出入り

IN：うつ伏せから両手を体側に沿わせ、吐く息恥骨を軽く押して下腹を引き込み、吸う息で胸と脚を床から持ち上げる。
HOLD：胸骨を前へ、脚を後方へ伸ばし続ける。頸部は自然に保ち、呼吸を続ける。
OUT：吐く息でゆっくりと脚と胸を同時に下ろす

呼吸

吸気：胸と脚を長く持ち上げる。
呼気：下腹部を背骨へ引き込み、腰椎を安定。
ムーラ・バンダとウディーヤーナ・バンダを軽く保ち、腹圧と安定性を維持する。

ポイント

・高さを意識するのではなく「長さ」と「均一なカーブ」を意識する。
・脚は股関節から上げる（膝から上げない）。
・胸を前に滑らせ、背骨を一つずつ伸ばす意識。
・胸を前に押し出す、あるいは引っ張られる意識
・腹圧を抜かず力を入れ続ける
・恥骨と下腹部で床を支える。
・脚を遠く後方に伸ばし、首は長く、顎を軽く引く。

ポーズが困難な場合の主な原因

・胸椎伸展の制限（胸部前面の硬さ）
・股関節伸展の意識欠如（膝中心の動作代償）
・腹圧が抜けて腰椎が沈みこむパターン
・腰の痛み

よくあるエラーと修正

・腰を強く反る
→高さを下げ、尾骨を後方へ伸ばす。胸椎中心に伸展を分散。
・膝が曲がる：ハムストリングの過活動
→脚を遠くへ伸ばす意識を強め、大腿四頭筋を活発化。
・肩がすくむ：力み、過緊張
→肩甲骨を下制、首を長く。
・顎があがり、頚椎が過度に屈曲する
→軽く顎を引く。首を伸ばすキューイング
・脚・膝が開く：殿部の過活動
→緩める。股関節を内旋意識。

軽減法

・コブラやアップドッグで代替
・胸や脚の挙上高を下げる
・胸の下にブランケットで支点を作る
・脚を床に置いたまま背筋だけを働かせる準備法
・片足づつ行う

バリエーション

・腕を体側に置く基本形
・腕を背後で組む（肩・胸開きメイン）

・腕を前方に伸ばすスーパーマン型
・アルダ・シャラバーサナ（片脚ずつ持ち上げる軽減法）腰部に手を当てて筋発揮の左右差を確認してもよい。
・脚のみ持ち上げる：背部や殿部の力も使い、脚をあげる：腰部への負担大きいので、絶対に無理はしない

関連アーサナ屈

・準備

仰向けで肩甲骨下にブロックやストレッチポールをおいて脊柱伸展ストレッチ、アナハターサナ
背筋軽活性：キャット＆カウ（胸椎伸展の予備運動）セツバンダーサナ、スフィンクス、コブラ、アップドッグ

・カウンター

チャイルドポーズ、軽い体側屈・前屈、ワニのポーズ（うつ伏せリセット）

・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）
前屈系アーサナ（ウッタナーサナ、パールシュボッターナサナなど）
捻り系アーサナ（パリヴリッタウッカターサナ、パリヴリッタトリコナーサナなど）

・後続アーサナ（このアーサナ→後続アーサナ）
脊柱伸展・後屈ポーズ全般（アンジャネーヤーサナ、ダヌラーサナ、ウシュトラーサナ、セツバンダーサナなど）

キューイングの例

・腰を反らないように胸を持ち上げる
「恥骨と下腹をマットに軽く預けたまま」
「胸ではなく、脚の付け根から伸びる」
・胸の開き
「吸うたび胸を少しずつ引き上げて」
「指先をつま先の方へ伸ばして」
「肩を回し下ろすように胸を開く」
・軸伸長
「胸を前に滑らせ、脚は遠く後ろへ」
「高さより長さ。頭頂とつま先を遠ざける」
「足は閉じたまま。内腿を締めて」
「足の高さより後ろへの長さを意識」
・腹圧の維持
「恥骨で床を押し、腹を引き込み腰を守る」
「吐く息で毎に、体幹部を引き締めて」
・背部筋群活性化
「背中の収縮を感じて」
「鳩尾から上を背中の力つかって引き上げて」
・肩甲骨の過内転防止
「肩甲骨は寄せるより下げて広げる」
・股関節屈曲筋群のストレッチ
「骨盤（または鼠蹊部）を前に押し出すように」
「足の甲で床を押して」

アジャストメント

胸の上に軽く手を添え「ここから前へ伸びる」方向を促す。
骨盤上に手を当て「ここを床に預けて安定」と伝える。
強い圧や引き上げは避け、口頭で「尾骨を長く」「胸を前へ」を主とする。

指導時の注意事項

・バリエーションが多いので、手や足の位置をあらかじめ指示しておく。デモを示す場合は、事前に実施し、参加者と一緒にやらない。デモを見ようとして首が上がる。
・腰部への負担を減らすことに留意すること
最も多いエラーは、腰椎主導で反り、腰を圧迫して持ち上げようとする代償である。
本来は胸郭の伸展・肩甲帯の安定・臀筋・脊柱起立筋・ハムストリングの協働で行うポーズであり、「腰だけで反る」状態は怪我リスクが高い。
・脚を高く上げることを目的化させず、恥骨を軽く床へ押し、下腹部の支持を作ってから伸展させるクーイングを用いる。
・胸郭が床に押し付けられると呼吸が浅くなるた

め、吸気で胸を前に伸ばす意識を与える。

観察事項

・腰椎への過伸展が出ていないか。
・脚が膝から上がっていないか（股関節からの動作か）。
・腹圧が保たれているか。
・肩の挙上・頸部過伸展の有無。
・呼吸の質（止めていないか、浅くなっていないか）。

よくある質問（FAQ）

Q：腰が痛い。
A：高さを求めず、恥骨を押して下腹を引き込み、胸から動く。痛む場合はアルダ・シャラバーサナへ。
Q：脚が上がらない。
A：そもそも無理にあげる必要はない。片脚ずつで正しい筋感覚を養う。
Q：呼吸が苦しい。
A：胸を高くしようとしすぎ。高さを下げ、長い呼吸を優先。
Q：両脚を閉じると腰がきつい。
A：脚を腰幅に開き、軽い内旋で仙骨を安定させる。

【コラム】肩甲骨の役割と筋肉の協調

バッタのポーズ（シャラバーサナ）は脊柱伸展＋肩甲骨の制御が同時に求められる後屈アーサナである。多くの人は「背筋のポーズ」と捉えるが、実際には肩甲骨の動きと、その周囲の筋群の協調が完成度と安全性を大きく左右する。
肩甲骨は「胸郭の上で安定を保ちながら後方に軽くスライドし、内転しすぎない」という微妙な安定が主役となる。

肩甲骨の理想的な動き

バッタでの肩甲骨の動きは、一般的に以下の組み合わせである。
・軽度の内転（retraction）
・下制（depression）
・わずかな外旋／後傾の保持（胸郭に貼りつけるための安定）
この軽く寄せるが、寄せすぎない、という微細な調整が重要で、肩甲骨を強く寄せすぎると、胸椎伸展が阻害され、代償的に腰椎過伸展が起こってしまう。
これはバッタで多い腰痛の典型パターンであり、肩甲骨の過内転が原因となる。

主に働く筋肉

ここでは 肩甲骨を動かす筋＋安定させる筋＋上腕骨を適正な位置に保つ筋 の三系統で理解する。

（1）肩甲骨を軽く内転・下制する筋

・僧帽筋中部（内転）
・僧帽筋下部（下制）
・菱形筋（内転＋下方回旋）
これらは肩甲骨を「後方に吸い寄せる」働きを担うが、菱形筋が強すぎると肩甲骨が下方回旋しすぎて、胸郭が固まり、胸椎伸展の可動性を奪う

（2）肩甲骨を胸郭に固定する筋

・前鋸筋（外転＋後傾で胸郭への吸着を維持）
・小胸筋（短縮するとNG）
・肩甲下筋（上腕骨頭の前方安定）
バッタでは上腕骨が伸展するため、
前鋸筋が働いて肩甲骨を外旋・後傾方向に安定させることが重要。これが抜けると肩甲骨が過内転し、首肩の詰まりが起こる。

（3）上腕骨を伸展方向に導く筋

・広背筋（肩関節伸展）
・大円筋（同じく伸展）
・三角筋後部（伸展）
しかし、広背筋と大円筋は肩甲骨下角付着の影響を持つため、過剰に使われると肩甲骨が下方回旋し、胸郭の伸展を阻害してしまう。

シャラバーサナに特有の注意点

・肩甲骨の寄せすぎは腰を痛める
胸椎が伸展できることが後屈の本質であり、肩甲骨を寄せすぎると胸椎の動きがロックされ、腰椎が代償的に過伸展する。
・肩甲骨の外旋・後傾が抜けると首が詰まる
肩甲骨の内転ばかり意識し、前鋸筋の働きが弱いと、肩甲骨上角が前方に押し出され、首がつまってしまう。
・上腕骨の位置が肩甲骨の安定に影響
伸展方向に強く引きすぎると、広背筋の牽引で肩甲骨下角が内側下方に引かれ、胸郭がつぶれる。

まとめ

バッタのポーズは、一見「脊柱伸展のポーズ」のように見えるが、実は肩甲骨の安定コントロールが完璧な後屈を作る鍵である。肩甲骨は胸郭の上で 過度に動かず、しかし適正に調整される という繊細なバランスが求められる。
肩甲骨の位置と筋肉の協調が整うことで、胸椎が自由に伸展し、腰椎の代償なく、安全なバッタのポーズとなる。

Dhanurasana

弓のポーズ

Bow Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Dhanurasana（Dhanu＝弓）

英名：Bow Pose

・分類

うつ伏せ／後屈／矢状面

・主要動作

うつ伏せから両足首（または足）を把持し、脚を後方・上方へ能動的に蹴り出す力を腕で受け、胸椎主体の伸展で胸郭を前上方へ引き出しつつ大腿部を床から浮かせる

・主な目的：

胸郭前面（大胸筋・腹直筋・腸腰筋など）および股関節屈曲筋群の伸張、体幹後面（脊柱起立筋群・広背筋）の活性化

・概要

身体の前面を強く開き、背面全体を協調的に使う後屈ポーズ。脚の力が胸を持ち上げる弓のしなりをつくり、胸椎伸展・肩の伸展／外旋・股関節伸展が一体化する。

強度が高いため、胸椎の可動性・大腿四頭筋の柔軟性・腹圧のコントロールが前提となる。

伝統的には頭と足を近づけ、深い弓形を描くことを目的としていたが、現代の一般的なヨガクラスでは、腰椎への負担を抑えつつ胸郭を開くことを重視し、頭と足をやや離す形が主流である。

力の流れは「脚→手→胸」方向。

アライメント

・土台（骨盤・腹部）

恥骨をやさしく床にアンカーし、下腹を薄く引き込んで腹圧を保つ。ASISは押し込み過ぎない。

尾骨は踵方向へ長く（腰椎の局所過伸展を抑制）。

膝幅・大腿の回旋：膝は腰幅以内を目安に揃える。両脚は平行～わずかに内旋寄りで仙骨の安定と腰部快適性を確保。

・脚と足

足関節は中立または底屈

膝関節は屈曲、股関節伸展

脚は上げるより真後ろへ蹴る。股関節からの伸展で大腿部を浮かせ、膝は伸ばす意識。足関節は中間位～軽底屈。大腿直筋の伸張を強めたい目的なら軽背屈も可（膝前面の症状がある場合は避ける）。

・グリップ

基本は足首外側または足甲把持。肩前面が詰まりやすい場合はストラップを用いて肩関節のストレスを減らす。内側把持は肩内旋が強くなりやすいため適性者のみ。

・胸郭・脊柱

胸骨を前→前上方へ滑らせる。胸椎の均一な伸展カーブを最優先し、腰が折れる形を避ける。

・肩甲帯・上肢

肩は下制・肩甲骨は軽後傾＋適度な内転、上腕は軽外旋で上腕骨頭の前方すべりを抑制。腕は引くのでなく、肘を伸ばして（ロックは避ける）足のキックの力を胸部に伝える。

・頸部

首の後ろを長く、視線は正面～やや上。頸部だけで可動域を稼がない。

主な筋活動

・大腿四頭筋（特に大腿直筋）：膝伸展方向へ力を出し、足首を掴んだ手を介して胸郭を前上方に引き上げる。

・上腕二頭筋・三角筋前部：足首を掴みながら張力を伝達し、胸椎伸展を補助。

・脊柱起立筋群・多裂筋：胸椎中心の伸展を支え、弓状姿勢を安定化。

・菱形筋・僧帽筋中下部：肩甲帯の内転・下制で胸郭の開きに寄与

・大殿筋・ハムストリングス：股関節伸展位を保持しつつ、腰椎過伸展を防ぐ安定筋として働く。

・腹横筋・内外腹斜筋：腹圧維持、腰椎保護

・腸腰筋：遠心的に伸張され、骨盤と腰椎の前方移動を制御。
→結果として「四頭筋の蹴りによる胸郭伸展」が主動力となる。

伸張される部位

大腿直筋・腸腰筋・腹直筋・大胸筋・小胸筋・三角筋前部など前面浅筋膜ライン

力のライン

・足―（腕）―胸
足と胸が腕を一本の弦としてつながれているイメージ。力の流れは「脚→腕→胸」方向。

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：腹部（恥骨＋腹圧）を支点に、下肢の開放性運動連鎖で生じた後方キック力が、上肢（把持）を介して体幹へ伝達され、胸椎伸展を増幅する。
・筋膜連鎖：スーパーフィシャル・バック・ライン（足底→後脚→脊柱→後頸）が強力に収縮活性。スーパーフィシャル・フロント・ライン（足背→大腿前→腹直→胸→頸前）は強く伸張。SFA（Superficial Front Arm Line）（胸筋→上腕二頭筋→前腕屈筋群→母指球）にも張力が生じ、弦としての腕機能を補助。

ポーズの出入り

IN：うつ伏せから膝を曲げて足を近づける。足首（または足）を掴み、息を吐いて下腹軽く引き込み締める。吸気で脚（脛）を真後ろ蹴り出す力で（腕を通じて）胸を引き上げる。
保持：後方キック＝胸の前滑り（弦と弓）の連動を維持。膝幅は保ち、首は長く。
OUT：吐いて、胸と足を降ろして、手足を解放。解き、胸と大腿を同時に下ろす。うつ伏せで一呼吸して、手を胸の横にもってきて吸って一度コブラになり、吐く息でバーラーサナへ。

呼吸

吸気：足の後方キックと胸骨の前上が同調。
呼気：下腹を薄く締める。腹圧で腰を内側から保護。
腹部圧迫のため、背中側・体側肋骨への呼吸を意識し、息こらえは避ける。

注意点・禁忌

・急性／器質的な脊柱疾患（椎間板・狭窄・すべり等）、仙腸関節不安定
・妊娠中、腹部術後直後、高血圧・心疾患（息こらえ禁止）
・肩前面痛・不安定（回旋腱板・上腕二頭筋長頭腱）や膝前面痛がある場合はストラップ等で強度を下げる。

実践のポイント

・胸郭を前に伸ばし、胸椎伸展 → 肩甲帯安定 → 下肢の伸展の順で後屈を作る。腿を高く上げることを目的化しない。
・足は高く上げるのでなく、後ろへ蹴る、脛で壁を押すイメージ。
・手で足を引くのではなく、脚で後ろへ蹴り返す力が胸を持ち上げる。
・体の前後を均等に長くする
・高さより胸椎の長く均等なカーブ
・腰を潰さない
・肩のコントロール（すくみ肩の回避）
　足を掴むと肩が前に引かれ上腕二頭筋長頭腱の負荷が起こりやすい。
・膝幅を保ち、内旋わずかで仙骨安定。
・上腕軽外旋＋肩下制・肩甲骨軽後傾で肩前面の詰まりを回避。
・足関節は目的に応じて調整（背屈＝前もも伸張↑／底屈＝膝前面ストレス↓）。

ポーズが困難な場合の主な原因

・胸前面（大腿直筋・腸腰筋・小胸筋）の筋短縮
・股伸展屈筋群（腸腰筋、大腿四頭筋）の筋短縮
・肩関節屈筋群（大胸筋、三角筋、上腕二頭筋）の短縮
・力の方向誤解：腕で引く→膝前面・肩前面へ過負荷、胸は開かない

よくあるエラーと修正

・腰だけで反る：胸骨の前滑りを優先し、後方キックを増やす。高さを下げ、尾骨を長く。
・腕で引っ張る：手腕は足のキックを受ける弦のようなもの。肩を下制し上腕外旋。ストラップで距離確保。
・膝が広がる：膝幅＝腰幅内をキープ。内旋わずかで仙骨安定。
・首の過伸展：視線を前～やや上、後頭部を遠くへ。
・呼吸が浅い：高さを下げ、背側呼吸を意識。息こらえ禁止。

軽減法

・ストラップで足首連結→手で端を把持（肩・膝の圧を減らす）
・ブランケットを胸骨下に薄く（胸前滑りの方向づけ）
・足の甲把持（足首が辛い場合）

バリエーション

・内側把持（肩内旋が許容できる者のみ）
・足背背屈で大腿四頭筋の伸張が強調／底屈で膝前面軽減
・小さなロッキング（呼吸と同調し可動を自己制御できる場合のみ）
・片脚版（アルダ・ダヌーラーサナ）
・横向きの弓のポーズ（片手、両手）

練習方法

内股にブロックを挟み、足の開きを抑制。
片脚づつ行い、左右差を確認する。(手を腰に当て筋活動の左右差をチェック)

関連アーサナ

・準備

胸椎伸展導入：仰向けでブロックを背中において背伸び、うつ伏せでスフィンクス／コブラ、
セツバンダーサナ、ウシュトラーサナ。
股関節屈曲筋（腸腰筋、大腿四頭筋）のストレッチ：ランジ（背伸び、胸椎解放ストレッチ：手を背中の後ろ、膝に手を置いて軽い伸展）
背面の活性：シャラバーサナ

・カウンター

バーラーサナ、軽い前屈（パスチモッターナーサナ）、体側屈・穏やかなツイスト

・後続アーサナ

ウシュトラーサナ、アンジャネーヤサナ、セツバンダーサナ

キューイングの例

・胸椎伸展
「胸を前に突き出して」
「肩を下ろして、腕は力まずに」
「肩は耳から遠く、上腕は軽く外旋」
・軸伸長
「背骨を長く保持」
「足と頭の距離を離して」
「高さより長さ。頭頂と膝を遠ざける」
・腹部コアの活性
「膝は腰幅、内ももを軽く寄せて仙骨安定」
「恥骨をアンカー、下腹を薄くして腰を守る」

アジャストメント

・口頭中心。触れる場合は胸骨上にごく軽圧で前滑り方向のみを示す（上方へ押し上げない）。
・上腕外側に軽触し外旋と肩下制を誘導。
・膝外側に軽いタッチで幅のガイド。強い牽引や足の強制挙上は行わない。

・痛み訴え時は即ストラップ／片脚へ段階的に後退。

指導上の注意事項

・参加者のレベルに合わせたデモンストレーションをみせる。
・過度に伸展を煽らない
・ダヌラーサナでは、足を引っ張る力に頼り、腰椎を急激に反らせるエラーが多い。肩関節の過伸展と腰椎圧迫が同時に起こるため、「足を『強く』蹴る」ことを強調しすぎない。
・腰痛既往者には、ハーフボウ（片脚） を提案
・肩がすくむ・肘が外へ広がる代償が多いため、肩甲骨の下制・上腕骨の軽い外旋を促す。
・足を強く蹴ることを強調しぎると胸が床から浮かず、胸郭伸展が出ないので注意。力を均等にすることを意識させる。

観察事項

・胸椎が実際に伸展しているか（腰椎代償の過多はないか）
・膝幅の維持と股関節からの伸展（膝主導になっていないか）
・肩前面の詰まり、上腕骨頭前方すべりの有無
・腹圧と恥骨アンカーが保てているか（息こらえの有無）

よくある質問（FAQ）

Q：腰が痛い。
A：胸椎伸展不足と後方キック不足の代償。胸を前へ滑らせ、足は真後ろへ。高さを下げ、尾骨を長く。必要なら片脚版やストラップへ。
Q：足首に届かない。
A：ストラップで距離を作る。前もも・腸腰筋のリリース（壁クワッド、ランジ）を事前に。
Q：呼吸が苦しい。
A：高さを下げ、背側・体側肋骨へ呼吸。息こらえは禁物。
Q：前後に揺れる（ロッキング）。
A：小さな可動で呼吸と同調させるのは可。ただし制御不能な揺れは強度過多のサイン。いったん静止保持に戻す。

【コラム】SLAP 損傷（スラップ損傷）

SLAP損傷とは？

SLAP=Superior Labrum from Anterior to Posterior lesion
肩関節の上方にある肩関節唇(Labrum）が
前方（Anterior）から後方（Posterior）にかけて損傷するケガ。

肩関節唇とは

肩関節の受け皿である肩甲骨の関節窩
（glenoid）の縁に付いた線維軟骨のリング状構造。
安定性を高める重要パーツ。
上方（Superior）には上腕二頭筋長頭腱の付着部があるため、ここが剥がれる・裂ける・痛むとSLAP損傷になりやすい。

SLAPが起こりやすい人・動作

・肩を大きく使う競技
野球のピッチャー（投球）、バレーボール（スパイク）、テニス、水泳、
・ヨガでは？
以下の動作が繰り返されると負荷が増す
Vinyasaの反復でのプランク→チャトランガ
アームバランス
フルレンジの肩屈曲＋外旋（ハンドスタンド準備など）

SLAPの典型症状

肩の深部の痛み
引っかかり、クリック感（clicking）
外転＋外旋での痛み
肩の不安定感
力が入りにくい

SLAP既往があるヨガ実践者への注意点

特に負担がかかる動作
チャトランガ→アップドッグの移行（過度の外旋・水平伸展）
ダウンドッグ＋肩の挙上の繰り返し
ハンドスタンド系（上腕二頭筋長頭腱に大きな張力）
無理な後屈での肩挙上／外旋
アームバランスの押し込む動き

ヨガ的対策

肩甲帯をすくめずに安定化（僧帽筋上部の過活動を抑える）
前鋸筋の強化
ローテーターカフ（特に外旋）強化
チャトランガは肘を張らない
痛みが出る可動域は回避
アームバランスは段階的に

SLAP既往と診断レベル

医療的にはSLAPは４タイプに分類される。
TypeI：関節唇がfraying（ささくれ）。部分損傷
TypeⅡ：関節唇＋二頭筋腱付着部の剥離（最も多い）
TypeⅡI：bucket-handle tear（バケツ柄状断裂）
TypeIV：損傷が上腕二頭筋腱へ及ぶ
SLAP既往とは基本的にこれらのどれかを過去に経験した人を指します。

ヨガでの注意点

SLAP既往とは、肩の上方関節唇（特に二頭筋長頭腱付着部）の損傷歴がある人のこと。
ヨガでの注意点は：
肩の挙上＋外旋の繰り返しに注意
チャトランガ、アームバランスは負荷が大きい
肩甲骨の安定化（前鋸筋・下部僧帽筋）を最優先
無理な後屈や垂直荷重は段階的に
痛みがある動きは即中止

などである。

Adho Mukha Svanasana

下向きの顔の犬のポーズ

Downward Facing Dog



MEMO

ポーズ概要

・名称

サンスクリット名：Adho Mukha Śvanasana（アドー・ムカ・シュヴァーナーサナ／下向きの犬）

英名：Downward-Facing Dog（通称ダウンドッグ）

・分類

腕支持／逆転ポーズ／脊柱軸伸長／矢状面

・主要動作

手・足で床を押し、坐骨を後上方へ導き、身体で逆V字を形成。肩甲帯は前鋸筋主導で外転・軽度上方回旋、上腕は外旋。骨盤はやや前傾、股関節は屈曲、膝は個体差で軽度屈曲。

・主な目的

脊柱の軸伸長と背面ライン全体（足底、ふくらはぎ、ハムストリングス、脊柱起立筋）の伸張、肩甲帯（前鋸筋・下部僧帽筋）や背中全体の広がり、腹部の引き込みによる胸部全体での呼吸学習。

・概要

ヨガの基礎となる全身連動ポーズ。

手で床を押し、骨盤を後ろ上へ伸ばすことで、背中の解放感・呼吸の余裕・下肢後面の伸びを感じやすい。休息にも、トランジションにも、基礎強化にもなる多機能アーサナ。

アライメント

・手・腕

手幅は肩幅。指は放射状に大きく広げる。人差し指の付け根（示指球）と母指球、そして指先で床を強く押し、手のひらの中心がわずかに浮くようなアーチ（ハスタバンダ）を意識し、手掌全体に荷重。

上腕は外旋、前腕は相対的内旋で肩の前方滑りを抑える。

肘窩は正面～やや内向き。手関節はやや掌屈。肘は過伸展を避け伸ばす。

・肩甲帯

肩関節は屈曲１８０°まで。（過伸展に注意）

肩甲骨は外転＋軽上方回旋＋後傾。

背面上部の広がりを維持。胸を落とし過ぎない。肩は耳から遠ざける。

肩甲骨を背骨に引き寄せる（内転）のではなく、肋骨に沿って広げる（外転／プロトラクション）意識を持つ。前鋸筋を活性化させ、両手で力強く床を押すことで、胸が床に向かって落ち込んだり、肩がすくんだりするのを防ぐ。

・頸部

両腕の間で自然に垂らし、後頸部を長く。

頭部は脊柱の延長線上に保ち、視線は両腕の間またはやや前方の床へ。頸部を反らせて視線を前方へ向けると、後頸部が短縮し、僧帽筋上部や胸鎖乳突筋の緊張を誘発する。

視線は柔らかく固定せず、首と顔の力を抜くことを優先する。

・脊柱

坐骨から頭頂までを一直線に、長く伸ばす（軸伸長）。胸で反ろうとせず、肋骨の前方張り出し（リブフレア）を抑え、腹圧で中立を確保。腹部を軽く締め（ウディヤナバンダ意識）、手で床を押す力で坐骨を天井方向へ向け、腰部を伸ばす。

・骨盤

坐骨：天井に向かって高く引き上げる。骨盤を前傾させることで、腰椎の自然なカーブを保ち、ハムストリングスの起始部を効果的にストレッチする。

・股関節

屈曲８０°～１００°程度を推奨。股関節屈曲の一般的な可動域は最大１２０°までであり、骨盤前傾、背中の伸びを優先するためにも、ゆとりをもった屈曲可動域を維持すること。

・下肢

足幅は骨盤幅～やや広め、つま先は正面。足関節は中立―背屈。踵―つま先は一直線で足内側縦アーチを保ち、偏平化を避ける。

大腿：やや内旋の意識で大腿骨頭を引き込み、骨盤を前傾させ、坐骨を天井方向へ。
膝：軽度屈曲を維持。（背中が丸まる場合は、必ず膝を曲げる。「脚を伸ばすこと」よりも「背骨を伸ばすこと」が遥かに重要）伸ばす場合もマイクロベンドは維持。ロックしない。
踵（踵）：踵を床に下ろすことは、ポーズの結果であり、目的ではない。腓腹筋やハムストリングスの柔軟性に応じて、自然に下りる範囲で良い。踵を下ろせる場合は、踵をマットに預け沈み込ませる。
・頸部：頭は両腕の間に自然に垂らし、首の力を完全に抜く。肘～耳～肩が同じライン上にくるのが目安である。

筋活動の解説

・上肢・肩甲帯
上腕三頭筋：肘伸展を保持し、床反力を受ける主力。
・前鋸筋：肩甲骨を外転＋後傾させ、胸郭に安定させる。
・ローテーターカフ（棘上・棘下・小円・肩甲下）：回旋筋腱板（ローテーターカフ＝棘上筋・棘下筋・小円筋・肩甲下筋）：上腕の外旋を保ち、肩関節を保護する。
・下部僧帽筋／広背筋：肩甲帯の下制・固定と胸郭の安定補助。
・腹横筋・内外腹斜筋：腹圧（IAP（腹腔内圧））を確保、腰椎の過度な伸展、肋骨前方突出を抑制。
・多裂筋・脊柱起立筋：軸伸長を維持し、過伸展・過屈曲を抑える。
・大腿四頭筋：膝を軽く伸展させる。

伸張される筋

・ハムストリングス・腓腹筋・ヒラメ筋
・大殿筋
・広背筋
・大胸筋、小胸筋

力のライン

・手―骨盤
・足―骨盤
頭頂～坐骨～踵で作る逆Vの二等辺構造。
中心は骨盤（坐骨、鼠蹊部）で末端は手・足。
末端二点の能動的押し出しにより中心が軽くなる。

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：閉鎖性運動連鎖（CKC）。末端固定ゆえ、床反力の利用と荷重分配の学習に最適。
・浅後線（SBL）：足底→腓腹筋→ハム→仙結節靭帯→脊柱起立筋→頭頂。ダウンドッグはSBLの全域長さを安全に体験できる代表ポーズ。
・アームライン：フロント＆バック・アームライン（浅・深）双方が活性。前鋸筋を含む推すラインが要。
・ディープフロントライン（DFL）：横隔膜～腸腰筋～骨盤底の内側の柱が呼吸とともに働き、肋骨過突出を抑え軸を保持

注意点・禁忌

・急性の手関節、肘、肩の疼痛、手根管症候群急性期
・重度高血圧、進行性緑内障、最近の網膜手術など頭部圧上昇が禁忌の病態、めまい、起立性低血圧傾向：ゆっくり出入りし、途中で呼吸を整える
・肩や肘の脱臼癖
・妊娠後期：逆転感の不快や腹圧上昇を避け、チャイルドポーズ等で調整

ポーズの出入り

・四つ這いから入り、チャイルドポーズへ
IN：四つ這いから膝を着いて、つま先立ちになる（パピーポーズ）。手足の距離はプランク基準
ここで手首～肘～肩～腰～坐骨が一直線になるよ

うに手の位置、肩の位置などをセッティング。一度息を吐いて腹部を締めて、吸って背中を広げ体幹部を固定、息を吐きながら膝を上げ坐骨を後上方へ。
HOLD：膝を軽く伸ばして、踵を押し下げる。
座骨は天井方向へ突き上げる。
手のひら全体で床を押し、脊柱を伸ばす。
肩甲骨が後ろ（下方へ）へ下りるようにして胸部を安定させる。
頭はリラックス。
背中の伸び、広がりを感じながら深い呼吸を繰り返す。
OUT：膝を曲げ床にゆっくりつける。お尻を下げてバーラーサナで休息。

・アップドッグから入り、アルダウッタナーサナへ

IN：アップドッグから吐いてダウンドッグへ。
アップドッグで保持している骨盤の前傾、長い腰、引き締めた体幹部（腹筋）を維持しつつ、お尻から突き上げるようにしてダウンドッグ。
OUT：一度息を吐いて体幹を締め腰を伸ばす。
息を吸ってアルダウッタナーサナ。両足を両手の間へ。背中を伸ばし中立を維持したまま移行すること。骨盤は高い位置を保ったまま、頭や胸から動く意識。

呼吸

吸気：手で床を押し、肋骨背側へ呼吸を広げ、坐骨～背骨に空間を作る。
呼気：下腹や肋骨をやさしく引き込み、踵に重みを預け、肩甲帯を安定。
※バンダ：過度に意識的な吸引は不要だが、ムーラ／ウディーヤーナに相当する骨盤底～下腹の軽い働きは安定に有効。

実践のポイント

・呼吸に意識を向けやすいアーサナ
・足は腰幅～マット幅/足先は真っ直ぐ（小指側がマットに並行になるように）。
・お尻を高く上げ、体全体で三角を描くように。
・膝が伸びることより、背骨の長さ。
・背中が丸まるなら即座に膝を曲げる。
・手で前斜め下、足で後斜め下へ押すほど中心（骨盤）が浮く。
・床を押して坐骨が持ち上がる。
・柔軟性の高い人は骨盤が残り、胸椎だけが落ちる傾向が強い。胸を開く、肩の屈曲可動域を広げるものでなく背中の軸伸長を目的とする。
・肩甲帯は広く保つ。
・肩がすくみ、肩甲骨が前方に流れる代償が多いため、外旋方向に上腕骨をセットし、肩甲骨の上方回旋＋外旋＋後傾を促す。逆に押しすぎて肩が過度に開くのも避ける。
・骨盤前傾意識/腰-仙骨を真っ直ぐに/股関節を引き込む意識。
・背中（胸椎）フラット意識/お臍を引き込む/お腹は薄くしたままキープ/肋骨を内旋/
・肩甲骨外転（前居筋し、背中は広げるイメージ/
人差し指正面（瓶の蓋をあけるように）。
・首を長く保つ/肩の力を抜く。
・肘はマイクロベンド。
・ハスタバンダ・ウディヤナバンダ意識。
・腰から背中を長く/腰からのばすイメージで。
・大きな三角形を作る/頂点を高く。
・長すぎるキープは避ける（緩やかではあるが逆転ポーズの認識）
・きつくなったときは休む。

ポーズが困難な場合の主な原因

・ハムストリングスの短縮・拘縮：最も一般的な制限因子。骨盤が後傾し、腰椎と胸椎が屈曲（背中が丸まる）する原因となる。
・腓腹筋・ヒラメ筋の短縮：踵が床から高く浮き上がり、足部の安定を失う。足裏の伸びを感じられない原因となる。

・肩関節周囲の柔軟性不足：広背筋や大胸筋、上腕三頭筋が硬いと、肩関節の屈曲が制限され、背骨を長く伸ばすためのスペースが作れない。
・腹圧コントロール不十分→肋骨前突・腰椎過伸展
・肩甲帯の安定筋（特に前鋸筋）の機能不全：肩甲骨が安定せず、胸が落ち込み、肩や首に過剰な負担がかかる。

よくあるエラーと修正

・骨盤ではなく胸椎や腰椎が動く
柔軟性の高い人に多い。
骨盤で前傾せずに腰椎で動き、骨盤は取り残される
→骨盤をしっかりと前傾させる。丁寧に動く
・肩で体重を支える
これも柔軟性が高い人に多い。肩関節を下に押すような荷重をかけると将来の肩の傷害の元となる
→手掌でマットを強く押し、斜め上方向へ伸ばす
・手足が近い：ウッタナーサナの形に近くなるケース。柔軟性がある人にとっては楽であるが、手でマットを押せず背中の伸びは感じられない
→手足幅を長く保つ
・背中が丸い：膝を十分に曲げ、坐骨を高く。手で前斜め下に押し、肋骨前方を沈める。
・肩がすくむ／首が詰まる：上腕外旋＋前鋸筋の押し。耳と肩を離し、後首を長く。
・腰が反りすぎ：下腹を軽く引き込み、骨盤前傾は保ちつつ肋骨を収める。
・骨盤が残る：骨盤の引き込みと背筋群の短縮不足
・体重が腕に集中する：大腿を後方へ引き、踵に重みを預け、坐骨をさらに後上方へ。
・手首に荷重し、手首を痛める：手掌全体で押す。
・手足の距離が短い：プランク位置にセットする。
前屈ができる人は足が前にきやすい。

軽減法

・膝を曲げる（背骨の長さを優先）
・踵の下に薄いブロック／タオルで下腿の伸張負荷を軽減
・手をブロックに置き肩屈曲可動域を確保

バリエーション

・足踏みダウンドッグ（交互膝曲げ）
・三脚ダウンドッグ（片脚挙上：エカパダダウンドッグ）：骨盤の開き過ぎに注意し、まずは骨盤正面のまま。
・ねじりダウンドッグ（片手で反対足首を触れる）：体幹抗回旋の学習として軽度に。
・ドルフィン（前腕支持）：肩の可動・安定学習、手首軽減。
・背中を丸めるダウンドッグ
呼吸を背中に入れる練習や背筋群のストレッチとして。ダウンドッグについては腰部が丸くなっても腰部の剪断力は大きくない。（ただし痛みがある場合は中止する）

練習方法

・壁や椅子を使ったダウンドッグ（手を壁、骨盤を後ろへ）で脊柱の伸展の感覚、肩甲帯の使い方を学習。
・手首痛には前腕支持（ドルフィン）へ。
・内股にブロックを挟む：大腿の内旋意識
・スマホや鏡を見ながら、自分のアライメントを確認し、自分の感覚と実際の姿とのズレを調整する。
ダウンドッグからのknee to elbow（chest）などで足を前に出す練習。

キューイングの例

・軸伸長
「背中を縦に長く」
「手で前斜め下に押し、坐骨を後ろ上へ送る」

「上腕を外に回し、胸は落としすぎない」
「頭とお尻で引き合うように」
「手で押して、お尻を後ろを上へ」
・胸の広がり
「背中の幅を広く、耳と肩の間にスペース」
「肋骨前を静かにおさめ、後背側へ呼吸を流す」
・ハムストリングストレッチ
「足で後斜め下を押し、踵に重さを預ける」
「骨盤前傾意識して、お尻の穴を上に」
呼吸に意識
「吐く息でお腹を薄く」
「おへそを引き込んで、腰を伸ばしたまま、息を吸って」

アジャストメント

・原則：脊柱の長さを助けることに徹する。
・肩甲帯：上腕外旋の意識を促す。
肩関節の屈曲を促そうとして肩頂に上から押さない。
・骨盤：両側腸骨上前腸骨棘の上方にタッチして、後上方の方向を示す
・股関節：軽く引き込み力の方向を示す。
・下肢：ふくらはぎや膝裏を押しつけない。踵の方向を誘導。
・禁止：頸肩腰への圧迫

指導上の注意事項

・デモンストレーションは事前にみせる。
一緒にやってもクラス参加者からは見えない。
・このアーサナの観察事項は多い。一度に完成させようとせずに、テーマに沿って１～２点ずつ修正すること。
・基本的なアーサナであるので、ダウンドッグの解説の時間や、ダウンドッグメインのクラスを作っても良い。
・ジャンプインは前のめりになり、転倒の恐れがあるので推奨しない。クラスで行う場合は事前の練習を行う。
・ジャンプバックは勢いで腰椎が落ちる（腰椎過伸展）可能性がある。これも事前練習、安全を確認したのちに行う。
・後屈ではなく、脊柱のニュートラル＋骨盤前傾＋股関節屈曲を基盤とするポーズであることを理解させる。
・ハムストリングや足首背屈の柔軟性差が大きいため、踵上げ、膝曲げは標準のバリエーションとして提示する。（膝を伸ばすことに固執すると、骨盤後傾と胸郭のつぶれが起きやすい）
・手首に負荷が集中しないよう、手のひら全体（特に母指球）で押すキューを出す。

観察事項

・手のつき方：指が浮いてないか
・肘：ロックしてないか
・肩：詰まり感や緊張。肩峰下腔のスペース（胸を落とし過ぎていないか）
・力のベクトル：手の力が骨盤方向に向かっているか。
・呼吸の質（止めていないか、後背側へ広がるか）
・腹部の引き込み
・背中の丸まりと膝の伸展具合：基本は膝を伸ばすことより骨盤前傾を優先
・手足の幅：調整する場合は足を動かす。

よくある質問（FAQ）

Q：どうしても背中が丸まってしまいます。
A：まっすぐな背骨は、このポーズの最優先事項。背中の丸まりの原因の多くはハムストリングスの硬さが原因。膝を曲げることで骨盤が前傾しやすくなり、坐骨を高く上げられるようになる。さらに手で床を押し返すことで、背骨は自然と伸びる。
Q：なぜ、背中をまっすぐする必要があるのですか？
A：背中を丸めることによる危険性は大きくな

く、その意味では丸めても構わない。ハムストリングスや背面全体のストレッチ、肩甲骨外転や前鋸筋の活性化、呼吸を背面に入れる学習という目的で、あえて背中を丸くすることもある。ただし、その目的は他のアーサナ（例えばマルジャラーサナ：キャットポーズ）の方が簡易かつ安全に達することができる。

ダウンドッグの形ならではの特性を最大限に活かす、という意味で脊柱の軸伸長を意識するのが良い。

Q：踵がつかない。

A：その必要はない。踵をつけて踵でマットを押し込むことができれば、土台が安定し、さらにハムストリングスの伸張は感じられるが、踵をつけることはこのアーサナの目的ではない。

Q：手首が痛い。

A：荷重集中と掌の使い方が原因の可能性。人差し指基部と母指球と指腹を含む手掌全体で押し手首への荷重を軽くする。改善しなければ斜面・ブロック・前腕支持へ。

Q：肩や首が詰まる感じがする。

A：肩甲帯の使い方が原因である可能性が高い。①上腕を外旋させ、②背中上部を広く保つ意識を徹底すること。肩甲骨を背骨に寄せるのではなく、左右に広げることで、首周りのスペースが生まれ、詰まり感が解消されることが多い。

Q5手足の最適な距離が分からない。

身体が柔らかい人は足を近づける傾向がある。背屈が弱まり、前屈感が強まり、ハムストリングスの伸張は感じられるが、ダウンドッグならではの床を押す力での背中の伸びは感じづらくなる。また骨盤が取り残されることがほとんどである。股関節は８０°～１００°程度までで、骨盤前傾を維持できる角度とし、股関節の角度により自然に手足の位置は決まる。

Q：手や足が滑ってしまいます。

A：道具の問題と身体の使い方（力の方向）の問題が考えられる。マットが滑りやすい場合は、グリップ力の高いマットやヨガタオルを使用する。重要なのは身体の使い方である。手全体、特に指の腹（指紋の中心）と指の付け根でマットを押すこと。前に押すのでなく、床からの反力を骨盤方向に伝えること。

Q：このポーズから、どうやって前に足を踏み出せば良いですか？

A：まず体重をしっかりと両手に乗せ、肩を手首の真上、あるいは少し前まで移動させる。次に吐く息で腹部を強く引き込み、骨盤を高い位置に保ち、背中を猫のように丸め、胸と床の空間を作り、その空間に膝を胸に引き寄せ、足をできるだけ遠く、手の間に着地させる。最初は足が途中で止まってしまうが、手で足首を掴んで前に運んでも全く問題ない。

Q：どうキューイングしても、背中が丸くなったままで、なかなか背中を伸ばしてくれない。

A：まず参加者自身が自分の姿が分かってないことが第一の原因だと思われる。その場合、何をどのように言っても変わらない。

膝をついた形で背部が伸びている感覚を確かめて、その姿勢を維持したままお尻を上げるようにする。

お尻を上げる際に肩や頭が前方シフトすると背中が丸くなりやすいので、手でしっかり床を押したまま手―肩―腰の一直線ラインを維持したまま膝をあげさせる。

気になるようであれば時間をとって、ダウンドッグについて説明し、自分の姿を写真や動画にとってみせてもよい。

もう一つの考えは、危険性がなければ口頭指示にとどめ、長いスパンで改善していくように心がける。

生徒の自信ややる気を阻害することのないように、注意する場合は必ず良いところを誉めること。

【コラム】身体は柔らかいほどいいのか？

―アライメントと「柔軟性神話」の危険性―

伝統的なヨガの危険性

伝統的な流派の中には、胸や頭を床に近づけるほど背中を大きく反らせる後屈型のダウンドッグを指導するケースがある。この方法は胸や肩周辺のストレッチ感が強く、開放感も得やすいため、一見「良い伸び」をしているように感じられる。しかし、この感覚は安全性や機能性とは無関係である。

伝統的なヨガの危険性

まず、この形を追求すると肩関節インピンジメントのリスクが高まる。腕を頭上に持ち上げた状態（肩関節屈曲）で胸を落とすと肩峰下腔が狭まり、回旋筋腱板や滑液包を圧迫する。ストレッチを感じる以前に、構造的に「挟まる」位置になるため、本来は避けるべき形である。

胸椎の伸展可動域が乏しい人ほど、代償的に腰椎が過伸展してしまう。ダウンドッグは本来、脊柱を長く保つ「減圧」のポーズであるが、過伸展が起きると逆に椎間関節への圧迫が増し、慢性的な腰痛を助長する可能性がある。胸を落とすほど良い、という柔軟性神話はここでも破綻する。

このタイプの後屈型ダウンドッグの多くは、見た目に比べて骨盤が適切に前傾できておらず、いわゆる「骨盤が取り残されている」状態にある。骨盤が前に倒れない限り、ハムストリングスも背面筋膜も本来のラインでは伸張されず、目的である背面の伸びは成立しない。つまり、形だけ真似てもポーズの本質から外れてしまう。

ヨガのポーズが柔軟性を見せるもの？

ここで重要なのは、ヨガのポーズが柔軟性の披露競技ではないという点だ。

関節が必要以上に動けば動くほど良い、という価値観は、解剖学的にも機能的にも誤っている。むしろ、柔らかい人ほど靭帯に負担が集中し、筋活動の不足によって関節の不安定性が起こりやすい。いわゆる「柔らかすぎて痛めやすいヨギ」は、まさにこの状態である。

多くの日常動作は安定性が必要

多くの怪我は、柔軟性不足ではなく過剰な柔軟性と不十分なコントロールの組み合わせで生じる。ハムストリングスが硬いから怪我をするのではなく、コアや股関節周囲筋が働かず、姿勢を支える力が弱いことが問題となる。現代アライメント系では、柔軟性よりも「関節を安定させながら動く能力（コントロール）」を重視する。

加えて、ヨガは日常動作と地続きである方が良い。生活の中で胸を床につけるほどの後屈を必要とする場面はない。一方で、荷物を持つ、階段を上る、長時間歩くなど、多くの動作は可動域より筋力・安定性・協調性が求められる。ヨガの練習が生活の質を高めるためのものであるならば、過度な柔軟性を追い求める理由はどこにもない。

柔軟性より怪我リスクを優先

「もっと柔らかくなりたい」という願望そのものが悪いわけではない。しかし、柔軟性を求めるあまり、ポーズ本来の目的から逸脱し、怪我のリスクを上げてしまうのは本末転倒である。大切なのは、形を深めることではなく、そのアーサナから何を得られるかである。

大切なことは「どれだけ曲がるか」ではなく、「曲がれるようになることで何を得ることができるか」である。

ヨガは「どれだけ自分を丁寧に扱えるか」を問う練習である。柔軟性神話にとらわれず、目的に沿った安全で合理的なアプローチこそが、長期的に心身を豊かにしてくれる。

Prasarita Padottanasana

両足を伸ばすポーズ

Pyramid Pose

Wide-legged Standing Forward

Bend



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Prasarita Padottanasana（Prasarita＝広げる、Pada＝足、Uttana＝強く伸ばす）

英名：Pyramid Pose、Wide-Legged Standing Forward Bend

・分類

立位／前屈／逆転

・主要動作

脚を広げた立位から、股関節の屈曲（ヒップヒンジ）を主導として上体を前方へ倒し、脊柱を軸方向に伸張させる。

・主な目的

ハムストリングス・内転筋群のストレッチ、脊柱のゆるかやな屈曲、背中の広がりや腰部の伸びを感じる。

・概要

広い支持基底面によって安定性が高く、背骨を長く伸ばしたまま前屈しやすいのが特徴。

脚の裏側だけでなく、内腿（内転筋群）や脊柱起立筋、肩周りの拡がりを感じやすく、ゆったりとしたストレッチから強めの前屈まで、目的に応じて幅広く使える。安定した前屈のポーズであり、長い時間のキープに注意すること

アライメント

・土台（足部）

スタンス：両腕を肩の高さに開いたときの手首下に足首が来る程度（約１２０～１４０cm）。

足幅を広げた方がやりやすい人（基底面が広がる、床までの距離が近くなる）と狭い方がやりやすい人（股関節外転が苦手）がいる。自由にさせてもいいし、ある程度範囲を指示をしても良い。

足の方向：外縁をマット後端と平行。股関節の構造に応じてつま先を5～１0°外向きにしてもよい。

荷重：母趾球・小趾球・踵の三点で均等に押し、体重が踵に偏らないようわずかに前方（母趾球側）へ。小指側外側分もマットに押し付ける。

・脚・膝

膝をロックさせず、常にわずかに緩める（マイクロベンド）。

大腿骨は軽い内旋を保ち、骨盤の前傾を促し、股関節屈曲の自由度を高める。

・骨盤・脊柱

動作の中心は股関節（ヒップヒンジ）。背中、腰を伸ばしたまま、骨盤ごと前傾させて上体を倒す。

踵とお尻が同じ平面に整列する意識

骨盤の回旋を抑え、坐骨を引き離す意識で背骨の軸方向伸張を維持。

・頸部

ハーフリフトでは頸椎を脊柱の延長上に保ち、最終段階では頭の重みを自然に下へ委ねる。

頸部を急に脱力させず、C7から順に解放するイメージで安全にリリースする。

頭頂をマットにつけるバージョンと付けないバージョンがある（目的に応じて）

主な筋活動

・主導筋群：腸腰筋・大腿直筋（骨盤前傾を助ける初期動作）

・ハムストリングス（伸張下安定）、内転筋群（脚間の内側統合）、腹横筋・骨盤底筋群（体幹安定）

・補助的に働く：中殿筋・腸脛靭帯がラテラルラインを安定させ、膝の内外反を制御

伸張される筋

背部（脊柱起立筋、腰方形筋）

ハムストリングス

内転筋群

スーパーフィシャル・バック・ライン全体（足底～ハムストリングス～脊柱起立筋～後頭部）

力のライン

・足―骨盤

・骨盤―頭頂

の逆V字のライン

骨盤（坐骨、股関節）を引き上げ、床や頭頂から引き離すようにする。

筋膜・運動連鎖

運動連鎖：

足底三点の接地が膝・股関節・骨盤のアライメントを決定し、ヒップヒンジの軸を安定化させる。

筋膜連鎖：

・スーパーフィシャル・バック・ライン：全体が伸張し、脊柱の減圧と後面の伸びをもたらす。

・ラテラル・ライン：脚を外側に押し広げる張力で骨盤を安定。

・ディープ・フロント・ライン：内転筋群～骨盤底筋群～腸腰筋がインナーブレース（内側から安定させる機能）として働き、前屈時の骨盤位置を安定化させる。

これら三系統がテンセグリティ構造を保ち、柔軟性と安定性を同時に実現する。

注意点・禁忌

・椎間板ヘルニア・急性腰痛：深い前屈を避け、ハーフリフトで止める。

・ハムストリングスや坐骨腱付着部の炎症：強いストレッチを避ける。

・高血圧・緑内障・網膜疾患：頭を心臓より下げない。

・妊娠後期、起立性低血圧、副鼻腔炎：長時間の逆転保持を避ける。

ポーズの出入り

IN：

（１）マットを横向き（長辺側に身体を向ける）

マットの中央で立ち、手を広げ、手首幅まで足を広げる。手の位置を指示する（今回は腰）

・２呼吸で入る場合：（推奨）

（呼気）姿勢を整えて、肩の力を抜いて一度息を吐きます。腹部を締めて。

吸って背中を伸ばす。

吐いて股関節から前屈。胸を前に出して背骨を伸ばし、上体が床と平行になる程度まで（ハーフリフト）。脊柱が屈曲する場合はその手前まで。

吸って姿勢を再度整える。吸って胸を引き上げて股関節を引き込む

吐いて、手を床について（荷重を手に移して）、背骨の長さを維持したままさらに股関節から前屈し、必要に応じて頭頂を床に委ねる。

・１呼吸で入る場合：

山のポーズから吸気で両脚を広げ、手を腰に。

吐気で股関節から前屈。

保持：吸気で胸を前に（ハーフリフト）、吐気で深める。手をついて（荷重を手に移して）背中を緩める。

OUT：

・２呼吸で出る場合：

吸って手を軽くついて上体を起こし（ハーフリフト）

吐いて背中を引き締める

吐いて手を腰にして、背中をまっぐを維持したまま胸から引き上げる

（呼気）吐いて手を解放

・１呼吸で出る場合

手を腰に当て、吸気で背骨を長く保ち、胸から起こす。

吐いて手を解放

足を閉じる。

＊次の展開によっては上体を起こす前に足を閉じても良い。

（２）タダーサナから入る。（右足を下げる場合）

IN：

タダーサナ→（吸）ウルドゥバハスターサナ→（吐）ウッターナーサア→（吸）アルダウッター

ナーサナ→（吐）右足を下げてランジへ。吸）上体を起こして（右を向く）。右足つま先を軸に踵を下し、左足は踵を軸につま先を右側へ。右側を向いたらマットと平行になるように足の位置を調整する。
以降は、（１）をと同じ。
OUT：上体を起こすまでは（１）と同じ
（マット短辺方向を向く）左足は踵を中心につま先を正面（９０°左）へ、右足はつま先を軸に踵を９０°外側へ。
吸って身体を伸ばして、吐いて手をマットへ（ランジ）吸ってアルダウッタナーサナ→吐いてウッタナーサナー吸ってウルドゥバハスターサナ→タダーサナ

呼吸

吸気：背骨を長く保ち、体幹内圧を高める。
吐気：股関節から深く屈曲し、上体の重さを委ねる。
ムーラ・バンダ＋ウディーヤーナ・バンダで下腹と骨盤底を支え、前屈中の安定を保つ。

実践のポイント

・「腰を曲げる」ではなく「股関節から折る」。
・吸う息で背骨を伸ばす、吐く息で深めるのリズムを守る。
・背中の丸まりを避け、胸骨を前方へ。
・足裏三点で床を押し、内腿で軽く引き寄せ合う統合を保つ。
・鼠蹊部をしっかり引きこみ坐骨を天井方向へ突き上げる。
・頭を中に入れすぎると転倒リスクアップ
・踵とお尻が同じ平面上にあるように

ポーズが困難な場合の主な原因

・腰部からの屈強：ハムストリングスや内転筋群の短縮（骨盤前傾が妨げられる）
・股関節インピンジメントや寛骨臼前縁での詰まり
・体幹伸筋群の筋持久力不足により背骨の長さを維持できない
・足底接地感の欠如による重心バランス不安定

よくあるエラーと修正

・背中が丸まる：
→膝を曲げ、胸を前に。まず背骨の長さを優先。
・重心が踵：
→母趾球側へ少し移動。足裏全体で押す。
・膝がロック：
→微小屈曲。坐骨を後方へ広げる意識。
・首の力が抜けない：
→吸気で背骨を伸ばし、吐気で頸椎を順にリリース。

軽減法

・ヨガブロックを手の下に置き、背骨の長さを維持しやすくする。
・ハムストリングスが硬い場合、膝を曲げて上体を床と平行のまま保つ。
・壁に背中を向けてスタンス幅を確認し、重心バランスを練習する。
・膝を軽く緩め、坐骨下腱付着部を保護。

バリエーション

A：手を肩幅に床へ。標準形。
B：手を腰に置き、脚と体幹で支える。体幹安定重視。
C：両手を背中で組み、肩関節伸展＋胸開き強化。
D：足の親指を掴み、腕の牽引で前屈を深める。ハムストリングス伸張重視。
・捻り（片手を床に置き、片手は天井方向へ、さらいそこから腰に回して胸を開いても良い）
・手を前方に伸ばす
・片足側に倒す（手を歩かせる）

関連アーサナ

・準備

ハムストリングス伸張：ダウンドッグ、ウッターナーサナ、スプタパダングシュターサナ、伸脚（スカンダーサナ）

・カウンター

股関節伸展系や脊柱伸展系のアーサナ：
足はそのままもしくはタダーサナに戻って後屈（手の位置は腰、背中、頭上など）、パリガーサナ、マラーサナ

・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）
ヒップオープナーポーズ（ヴィーラバドラーサナⅡ、トリコナーサナ、パールシュバコナーサナなど）

・後続アーサナ：（このアーサナ→後続アーサナ）
ハムストリングスを伸張するアーサナ：パールシュボッターナーサナ、パタングシュターサナ、ウッタナーサナなど
ジャヌシルシアーサナ、ウパヴィシュタコナーサナ
側屈バージョンや捻りバージョンからトリコナーサナ

キューイングの例

・股関節からのヒンジ学習
「腰をまっすぐに、鼠蹊部から織り込んで前屈」
「背中を伸ばしたまま、上体を丁寧に倒して」
・背中の長さを意識
「背骨を長く、頭頂と尾骨を遠くに」
「頭頂を坐骨（お尻）から遠く離して」
・背中の広さ
「肩甲骨を外側に開いて」
「お腹を引き込んで呼吸は背中へ」
・力の方向を伝える
「母趾球で床を押し、お尻を高く。」
「お尻と頭で引っ張り合うように」
「二つ折りで干されている布団のように」

アジャストメント

・ハーフリフト段階で、胸骨に軽く手を添え前へ伸ばす方向を示す。
・骨盤上縁に軽い接触で前傾方向を誘導。
・頭頂を押さえず、脊柱の軸伸長方向だけをサポート。
・徒手アジャストは最小限にし、口頭で坐骨を後ろ胸を前を明確に。

注意事項

・頭頂を床につけるリスクについて検討する
・手を床から離したバリエーションの際は、転倒リスクに気を付ける
・膝を伸ばすこと、頭を下げることに固執して骨盤が後傾し、背中が丸まるエラーが多い。前屈の目的は、股関節屈曲＋脊柱の軸の保持であり、床に頭をつけることではないことを強調する。
内転筋の柔軟性不足により、内側への倒れ込み（ニーイン）・足部の回内が生じやすい。足の向きが閉じすぎると骨盤が回旋しやすいため、つま先はやや内向き～正面のある程度範囲をもった設定する。
・背中を平らに保つ半前屈が重要な中間フェーズであるため、クラスでは吐いてヒップヒンジ→吸って半前屈（脊柱中立）→吐いてさらに股関節から前屈を深める、の順で段階を踏むと安全性が高い。
・キープ時間に注意

観察事項

・腰椎屈曲に置き換わっていないか。
・バランスは取れているか
・膝ロックや膝過伸展による坐骨下牽引がないか。
・頭頂の位置が重力方向へ自然に落ちているか（首の過牽引防止）。

・生徒が息を止めていないか。

よくある質問（FAQ）

Q：足幅はどのくらい？

A：手を広げた際の手首（一尋弱）幅が目安だが、安定し内腿が心地よく伸びる範囲が最適。骨盤の構造によって個人差がある。

Q：頭を床につけるべき？

A：目的ではない。背骨の長さと股関節の屈曲が優先。頭がつくのは結果。

Q４：背中が丸まる。

A：膝を曲げてハーフリフトを丁寧に。坐骨を後ろに引く。

Q：立ちくらみがある。

A：起立性低血圧傾向。ゆっくり起き上がり、頭を最後に上げる。

Q：どのバリエーションが良い？

A：A＝基礎、B＝体幹強化、C＝胸開き、D＝柔軟性強化。目的に応じて選択。

【コラム】逆転のポーズをどう捉えるか

逆転のポーズの効果

プラサリータ・パドッターナーサナは、頭が心臓よりも低く位置するという点で「逆転のポーズ」に含まれることがある。逆転と聞くと、何か特別な効果があるように思われがちだが、その意味付けは時代と文脈によって大きく異なる。

ここでは、ヨガの歴史を「古典 → 近代 → 現代」の三つの視点から眺めることで、逆転にまつわる理解の変遷と、現代的な安全性の考え方を整理したい。

古典ヨガ（～17世紀）：逆転＝エネルギー操作の象徴技法

古典文献、特に『ハタヨーガ・プラディーピカー』では、逆転は「プラーナの流れを反転させる」象徴的な技法として紹介される。頭頂には生命エッセンスであるアムリタ（甘露）が蓄えられているとされ、重力によってこれが下へ滴り落ち、腹の火で消費されることが老化を招くと考えられていた。

逆転（ヴィパリータ・カラニ）とは、この流れに逆らうためのプラーナ操作の技法であり、若返りや長寿を象徴するものだった。

ただし古典では高度な逆立ちを行うことが主目的ではなく、アーサナは瞑想や呼吸法を補助する座法中心であったことは強調しておきたい。つまり「逆立ち＝チャクラ活性」という現代的なイメージは、古典そのものに由来するものではない。

近代ヨガ（２０世紀）：チャクラ理論の接続と逆転神話の拡散

２０世紀、ヨガが欧米へ広がる過程で、チャクラ理論とアーサナが結びつき、逆転にさまざまな効果が付与されていった。

ヘッドスタンドが「王者のポーズ」と称されたり、ショルダースタンドに甲状腺刺激という説明が加えられたのはこの時代である。

また、頭頂をマットにつけることでサハスラーラ（頭頂チャクラ）が開く、という教えも近代以降の解釈であり、古典的根拠はほとんどない。

気功・自然療法・ニューエイジ思想の影響が融合し逆転＝健康に良い、やればやるほど効果があるというイメージが広まったが、これらは象徴的・比喩的な説明が多く、科学的裏付けは弱い。

現代（２１世紀）：科学的再評価により、リスクが明確化

現代のスポーツ科学・理学療法・アナトミーの観点では、逆転の誇張された効果は見直され、限定的なメリットと明確なリスクが指摘されている。

科学的に妥当とされるのは、前庭感覚の刺激によるバランス能力向上、肩甲帯・体幹の安定性強化、集中力や心理的効果などである。

一方で、頚椎への圧迫、緑内障や高血圧の禁忌、手首・肩の障害、転倒リスクなど、一般実践者にとっては避けたいリスクが多い。特にヘッドスタンドは首に大きな荷重がかかりやすいという構造的問題があり、多くの専門家が通常クラスでの実施を推奨していない。

逆転は特別な目的がある人だけが、安全な環境で行うもの

プラサリータで頭が下に向くのは安全な範囲の逆転であり、背面の伸張や呼吸の落ち着きなど、本来の目的をそのまま享受できる。

しかし、逆転ポーズ全体を「健康増進に役立つもの」と考える必要はなく、現代アライメント系の立場では

「逆転には限定的な効果はある可能性はあるが、一般の人にとってはリスクの方が大きく、積極的に行う必要はない」

という理解が最も妥当であると考える。

プラサリータにおいても、逆転効果そのものを目的とするのではなく、背面の開放と安定した呼吸

を最優先にする方が健全である。

Virabhadrasana Ⅰ

戦士のポーズⅠ

Warrior 1



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：VīrabhadrasanaI（Vīrabhadra＝シヴァ神の髪から生まれた英雄）

英名：WarriorI Pose（High Lunge Variation）

・分類

立位／ランジ／脊柱中立／矢状面

・主要動作

ランジポジション（足を前後に開いたポジション）で、両腕を挙上し、脊柱を軸方向に伸ばす。骨盤―上体が捻じれなくスタッキングされているのが望ましい。

・主な目的

脊柱の軸伸長、下肢の安定性とバランスの向上、股関節屈筋群の伸張、股関節伸展筋群の活性化、体幹の安定、胸の開き

・概要

ランジポジションで骨盤を正面にし、上下方向のバランス及び軸伸長を主な目的とする。

前脚の踏み込みと、後脚で床を押す力の二方向の引き合いによって、背骨が上へ伸び、全身が一本の軸として立ち上がる感覚が生まれる。

また、骨盤―腹部―胸部の一体化（固定化）や腹圧のかけ方も学習しやすい。この場合、骨盤を正厳密に正面化するのであれば、後ろ脚は伸ばすことはできない。

股関節伸展可動域は最大１５°程度であるので、膝を７５°以上屈曲させることになる。

ヴィーラバドラーサナⅠは基本的なアーサナであり、バリエーションも多い。

このアーサナで何を優先するのか、何を目的にするのかを明確にする必要がある。

アライメント

このポーズについては踵を下ろすタイプと踵を上げるタイプの形がある。本講座では安全性を考慮し、踵を上げるタイプを推奨する。

このポーズは、前後・上下・左右の「三軸の拮抗」で成立する。

前後：前脚の踏み込み（安定）と後脚のリーチ（伸び）

上下：骨盤の沈み（グラウンディング）と胸骨の引き上げ（リフティング）

左右：骨盤の水平維持（中殿筋・腹斜筋による制御）

・土台（足部）：

前足：足関節は中立。つま先を正面へ。母趾球・小趾球・踵の三点で均等に床を押す。

後足：足関節は中立またはやや背屈。踵を高く保ち、第１～２中足骨頭を主軸に母趾球で床を押す。第5中足骨頭にも軽く意識を残して内外アーチを均衡させる。

・左右幅：骨盤幅程度以上に開くことでバランスが安定する（一本線上に置くと不安定になる）。

・脚

前脚：膝関節屈曲（９０°−１５０°程度）、股関節屈曲（７０°−９０°程度）。膝は足首の真上。第２趾（人差し指）の方向を保つ。

後脚：膝の角度は股関節の伸展可動域と足幅によって決まる。大腿四頭筋とハムストリングスを協調的に働かせ、膝の過伸展を防ぐ。骨盤の前方回旋を助ける。骨盤を厳密に正面に向けた場合は、後脚股関節の伸展は５―１５°で後脚膝屈曲が７５°―８５°のように膝関節の大きな屈曲を許容する。

・骨盤：

骨盤は「機能的正面化」。前脚股関節の軽い外旋と後脚股関節の自然な内旋を許容し、骨盤を無理なく前方へ向ける。

恥骨を軽く上向きに保ち、腰椎の過伸展を防ぐ。仙腸関節のねじれを避けるため、骨盤を無理に引き込まない。

・脊柱・胸郭：

腰椎はニュートラル～軽度前弯。腹横筋を活性化させて腹圧を保持し、過度なリブフレア（肋骨の

開き）を防ぐ。
胸椎を伸展させ、胸骨を上方へ引き上げることで胸を開く。
肩甲骨は上方回旋・後傾・外旋を協調させる。
肩関節は屈曲（１８０°まで）。肘関節は伸ばし、耳の横へ。指先は天井方向へ。
腕の上げ方はウルドゥバハスターサナ参考
・頸部・頭部：
耳と肩の距離を保ち、顎を突き出さない。
視線は正面またはやや斜め上へ。

主な筋活動

・前脚：
大腿四頭筋で膝関節の前方遷移を制御。
股関節伸展筋群（大殿筋・ハムストリングス）で体重を支える意識。股関節の屈曲角度を制御
中殿筋：ニーインを防ぎ、骨盤の水平安定を維持。
・後脚：
大腿直筋：膝を伸ばして、前足の押す力とバランス。
下腿三頭筋：踵を持ち上げ、バランスを保つ。
・体幹
腹横筋・内外腹斜筋：腹圧維持と下位肋骨の安定。
腹直筋で骨盤の前傾を防ぐ。
・脊柱起立筋群：胸椎の伸展を支える。
・前鋸筋・下部僧帽筋：腕の挙上を安定化。

力のライン

・坐骨―頭頂・肩―指先の鉛直軸
・後足中足指節関節―鼠蹊部
・前脚足裏―膝―鼠蹊部
後ろ脚を伸ばそうとする力と前脚の力をバランス
前足と後ろ足を内側に締めるようにして、骨盤を正面で固定。

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：
後脚の踵を浮かせることで、足首・膝・股関節の回旋ストレスが減少し、骨盤が正面へ回旋しやすくなる。
股関節・体幹・上肢のエネルギーラインが連動して「地面から天へ伸びる推進力」を形成する。
・筋膜連鎖：
ディープ・フロント・ライン：後脚腸腰筋～横隔膜～胸骨～頸筋群が伸張される。
・スパイラル・ライン：後脚外旋筋群と前脚内転筋群が拮抗し、骨盤を安定化。
・フロント・アーム・ライン：胸筋群～上腕二頭筋～前腕屈筋～母指球筋を通じて腕の挙上を補助。

注意点・禁忌

・腰椎分離症・椎間板ヘルニア・仙腸関節炎は控える。
・股関節痛・膝痛・足首不安定症では歩幅を短くする。

ポーズの出入り

ダウンドッグから
・IN：アドームカ・シュヴァーナーサナから片足を両手の間に。前後・左右の幅を調整し、吸気で体幹を起こして腕を挙上。
・HOLD：吸気：胸骨を上方へ伸ばし、体幹軸を長くする。
呼気：下位肋骨を包み込み、骨盤を安定させる。
呼吸の波で「上昇と沈降（Lift&Ground）」を繰り返す意識を保つ。
・OUT：吐気で両手を床に戻し、（a）吸って脚を後ろに引いてダウンドッグ、または（b）一度吸って体幹を固め吐いてダウンドッグ、あるいは（c）吸って前脚を後ろに大きく上げて（３本足のダウンドッグ）吐いて下す。
（２）アルダウッタナーサナから入って、アルダウッタナーサナへ。

IN：タダーサナから、吸ってウルドゥバハスターサナ、吐いてウッタナーサナ→吸ってアルダウッタナーサナ→吐いて脚を引いてランジポジション→吸って身体を起こしてヴィーラバドラーサナⅠ
OUT：吐いて、手をついて（ランジポジション）、吸ってアルダウッタナーサナ、吐いてウッタナーサナ、吸ってウルドゥバハスターサナ
＊膝をついたランジまたはローランジから膝を上げてヴィーラバドラーサナⅠは体幹を固めて動く練習としては良いが、バランスを崩しやすいので注意。

呼吸

吸気：胸骨を上方へ伸ばし、体幹軸を長くする。
呼気：下位肋骨を包み込み、骨盤を安定させる。
呼吸の波で「上昇と沈降（Lift & Ground）」を繰り返す意識を保つ。

実践のポイント

・下腹部の軽い引き込みと胸郭の引き上げで体幹を安定させる。
・膝は踵の上
・前脚膝の向きつま先方向と膝方向を一致させる
・前脚側のハムストリングスとお尻で体重を支えるイメージ
・後脚側は伸ばす、曲げるは目的次第。（どちらでも良い）伸ばした場合は骨盤の正面化は諦める。
・前後の力のバランスを意識（前脚は安定、後脚は推進）。
・両足の股関節は内側を締めるように
・骨盤を無理に正面に固定しない。構造上無理。ただし、できるだけ上体にねじれポイントを作らないように意識する。
・足裏と腹圧で「支点」を作る。
・腰痛が反り（骨盤前）やすいので、やや後傾意識
・腹圧を抜かず骨盤底と横隔膜の平行を意識する
・肋骨は内側に入れる意識。リブフレアを抑制
・手の位置は自由　目的に応じたバリエーション
※骨盤の正面化、骨盤後傾意識、リブフレアの抑制、IAPの維持など別々の目的に見えるが、上半身の安定化にはどれも欠かせない。

ポーズが困難な場合の主な原因

・バランス能力の不足（後脚支持面の狭さ）
・後脚股関節屈筋群（腸腰筋・大腿直筋）の短縮により十分に脚を前後に開けない
・胸椎伸展可動域の制限（胸郭が固く腰で代償）

よくあるエラーと修正

・骨盤を無理に正面化する：
→後脚を少し外向きにし、腰を解放。
・腰が反る：
→恥骨を引き上げ、腹圧を保つ。
・膝が前に出る：
→膝は踵の上を徹底。前足側の股関節をやや引き込み膝をやや後方へシフト
・膝が内倒れ：
→中殿筋を使い第２趾（人差し指）方向をキープ。
・肩がすくむ：
→肩甲骨を下制し、上腕を外旋。
・骨盤が前傾する
→後ろ足の股関節の角度により骨盤の前傾角度が決まる。後脚側の股関節伸展角度を緩める。
・後ろ足側の骨盤が股関節に引っ張られ、骨盤が斜めを向く
→ある程度は許容。膝を曲げることで骨盤の正面化へ。
・踵を内側にいれる
→膝や股関節、骨盤にねじれが生じるため推奨しない。安定しない場合は、横幅を広げるか、膝を着く。

軽減法

・後膝を床に下ろす。（ブランケットの準備）
・腕を挙げず、手を腰、または胸の前で合掌。
・前後幅を短くして骨盤の回旋負荷を減らす。
・壁や椅子を補助にする。

バリエーション

・後屈（膝を上げたアンジャネーヤサナ）
・手の位置
・ゴームカーサナの手、ガルーダーサナの手
・胸の前で組み肘を外側へ（胸郭を凹ますようにして背中の広がり）
・側屈：前足側に側屈して、体側～腸腰筋～大腿筋膜張筋のラテラルラインのストレッチ。
・回旋（手を横に広げてツイストランジ）
股関節または胸椎回旋。手掌を合わせてツイストしたり、両手をマット長辺に平行になるように広げる
・上体を４５°前傾（踵から頭頂まで一直線）
踵の蹴り出し、力の方向、脊柱の伸展を感じやすい。強度は上がる大殿筋の寄与アップ。

練習方法

・腹圧の感覚：ランジでのオーバヘッドプレスで腹圧の感覚
・骨盤―胸郭のスタッキング：ランジでのスクワット（ゴブレット、バーベルオーバヘッド）
・オーバーヘッドフォワードランジ/バックランジ
・ランジポジションでのオーバーヘッドプレス
・スプリットジャーク

関連アーサナ

・準備ポーズ
肩屈曲、脊柱伸展、股関節屈曲筋のストレッチ、ウルドゥバハスターサナ、アドムカシュヴァーナーサナ、ウッカターサナ、ランジでのストレッチ
・カウンターポーズ（このアーサナ→カウンター）
脊柱の緩やかな屈曲、股関節の屈曲：
バラーサナ、ウッタナーサナ、プールヴォッターナサナ、プラサリータパドターナサナ
・メインポーズ（→このポーズがカウンター）
ヴィーラバドラーサナⅠは前脚：股関節深屈曲、後脚：股関節伸展、体幹：中等度伸展、肩：両腕挙上という単一の方向性がなくカウンターポーズとして使用しづらい。強いてあげれば、プールヴォッターナーサナ、片足の前屈、ヴィーラバドラーサナⅢなどが挙げられる。
・後続アーサナ：（→後続アーサナ）
アンジャネーヤーサナ、ヴィーラバドラーサナⅡ、ヴィーラバドラーサナⅢ、パリヴリッタパールシュバコナーサナ

キューイングの例

・脊柱の伸張
「呼吸で上に伸び、吐いて下に根を張る。」
「骨盤と指先で引っ張り合うように」
「腕を挙上するより、背骨を長く」
・胸の開き
「吸う息で胸を引き上げて」
「胸全体で呼吸。肩はリラックス」
・下半身の強化
「前脚は地を押し、後脚は遠くへ伸ばす。」
「腰を沈めて」
・体幹の安定と腹圧
「骨盤の上に上体をまっすぐのせる」
「肋骨を内側へ」「おへそを背中に引き込んで」
「腹部をしっかり引き締めて」
「両方の太ももを近づけて」
・骨盤の正面化
「おへそ、胸を正面へ」
「前足側の股間を引き込んで」
「後ろ足側の骨盤（お尻）を前へ押し出す」
「前足側の膝はやや外側へ」
・背中の広がり
「肩甲骨の裏側に呼吸をいれて」

「胸を空に向かって広げ、腕は耳の横へ。」
・後脚腸腰筋、大腿四頭筋のストレッチ
「膝を軽く伸ばすように」
「恥骨をすくい上げるように」
・NG
「腰を前に出して」：腰椎過伸展
「膝を前に踏み込んで」：膝へのストレス

アジャストメント

・骨盤：後方から腸骨に軽く触れ、回旋方向をガイド。
・胸郭：体側から肋骨下部に触れ、呼吸に合わせてリフトを促す。
・肩：上がっている場合、上方から軽く触れ、下制方向を示す。
※腰を押して深めるアジャストは禁忌。

注意事項

・デモを示す際はそのクラスとして最も望ましい形のデモを行う。骨盤の向きや足の伸ばし具合など具体的に明示をすること。
・キープ時間：自分基準にしない。
・見た目の美しさより、安定さを選ぶ。
・バランスを崩しやすい人には膝付きをオファー手の位置でバリエーションは増える。目的にあったバリエーションを選択する。
色々なランジアーサナの起点となるアーサナ。
・多いエラーは、骨盤を無理に正面に向けようとし、後脚股関節に強いねじれ・腰椎の過回旋が入ること。骨盤の正面化は構造的に無理であることを認識すること。
・後脚のかかとを床につける形は、推奨しないが、バランスを保てない場合は、許容しても良い。
・上体を起こし、手をあげるの際に肩をすくめる代償が多い。上腕骨外旋・肩甲骨上方回旋のキューイングを用いて負担を分散。

観察事項

・全体として、上下の伸びがあるか。
・膝が前に出てないか。
・骨盤が前後に傾きすぎていないか。
・腰椎過伸展・肋骨のフレア。
・後脚のアクティブな伸びが保たれているか。
・視線が安定しているか。
・呼吸が浅くなっていないか。
・

よくある質問（FAQ）

Q：バランスが取れません。
A：左右の足幅を骨盤幅まで広げ、視点を一点に定める。必要に応じて後膝を下ろす。
Q：腰が痛くなります。
A：後脚股関節屈筋群が硬いことが主因。前後幅を狭め、下腹部を引き上げて腹圧を維持する。
Q：後脚の付け根が痛い。
A：ストレッチを強く感じすぎるサイン。歩幅を短くし、膝を軽く曲げて調整。

【コラム】戦士Ⅰにおける腹圧と体幹安定性

ー横隔膜と骨盤底筋の協調による内的支柱の形成

戦士１は腹圧を感じやすい

ヴィーラバドラーサナⅠ（VirabhadrasanaI）は、見た目の力強さだけでなく、腹圧のコントロールと脊柱の安定性を学ぶうえで非常に優れたポーズである。

前後に脚を開いた姿勢は、重量挙げやスプリットスクワットと共通する構造をもち、上半身を直立に保ちながら、下肢で床を押し返す力を全身に伝える点で非常に合理的である。この力の伝達を安定させる鍵となるのが「腹圧（intra-abdominal pressure）」であり、その適切な維持には横隔膜と骨盤底筋群の協調が欠かせない。

腹圧とは？

腹圧とは、腹腔内部に生じる空気圧のような内圧のことである。腹腔は、上を横隔膜、下を骨盤底筋群、前を腹横筋、背面を多裂筋などの深層筋群で囲まれた空間であり、これらが連動して働くことで内部の圧力を保ち、脊柱を内側から支えている。

つまり腹圧とは「天然のコルセット」であり、体幹を固定するだけでなく、力の出力と吸収の両方を安定させる基盤である。

腹腔内の圧を均等に保つ

ヴィーラバドラーサナⅠでは、骨盤が前後に分かれ、両脚の間に明確な前後方向のベクトルが生まれる。この姿勢を取ると、自然に骨盤の傾きや脊柱の配列が意識に上りやすくなる。

多くの人は、ポーズ中に骨盤が過度に前傾し、腰を反らせる傾向がある。これは横隔膜が上を向き、骨盤底筋が下向きに傾いた結果、両者が平行でなくなり、腹圧が前方や上方に逃げてしまう状態である。すると腹腔内の圧が均等に保てず、脊柱が前方へ押し出され、腰椎の過伸展（いわゆる反り腰）を生みやすい。

理想的なヴィーラバドラーサナⅠでは、骨盤底筋と横隔膜ができるだけ水平に近い関係で向き合うことが求められる。これは「恥骨とみぞおちの距離を保つ」ような感覚であり、腹部を引き締めるのではなく、内部に静かな張力を感じるような状態である。このとき、呼吸も深く安定する。吸気で横隔膜が下降すると、腹腔内圧が下方へ伝わり、骨盤底筋がわずかに伸びる。呼気では横隔膜が上昇し、骨盤底筋が自然に引き上がる。この呼吸に合わせた上下の微細な動きこそが、腹圧の弾力性を生み、脊柱を固めずに安定させるための鍵となる。

脊柱の中立の維持

また、腹圧が適切に保たれていると、脊柱の中立（ニュートラル）も自然に維持される。脊柱の中立とは、腰椎の生理的前弯・胸椎の後弯・頚椎の前弯が過不足なく保たれ、椎体同士に均等な圧がかかる状態を指す。腹圧が低いと脊柱は外力に弱くなり、逆に腹圧が高すぎると呼吸が制限される。したがって、「呼吸を止めずに内側から支える」感覚を得ることが、ヨガ的な安定の本質といえる。

腹圧を保つために上体で捻らない

ヴィーラバドラーサナⅠはこの腹圧のメカニズムを体感的に理解しやすいポーズである。前後に分かれた脚が下肢から骨盤へ、そして脊柱を通して上半身に力を伝える過程で、腹圧がその橋の役割を果たす。

特に踵を上げたランジ型で行うと、骨盤がより正面を向きやすく、骨盤底筋と横隔膜の位置関係をまっすぐに保ちやすい。逆に踵を下ろした型では骨盤が回旋し、腹圧の方向が斜めになりやすいため、安定が乱れやすい。

したがってヴィーラバドラーサナⅠは、単なる脚の強化や柔軟性の練習ではなく、「呼吸と構造に

よる体幹安定性の教育的ポーズ」として位置づけることができる。骨盤底筋と横隔膜の関係、腹圧の呼吸的制御、そして脊柱の中立を意識することで、ヨガは単なるポーズ練習ではなく、内側の力を繊細に感じ取る身体統御のボディワークとして機能する。

【コラム】戦士Ⅰの踵は上げるべきか？

戦士１での大きなテーマ

ヴィーラバドラーサナⅠは、見た目にはシンプルだが、下肢の構造的整合性を最も丁寧に学べるポーズのひとつである。特に後脚の踵を「下ろすか」「上げるか」によって、股関節・膝・足首のアライメントは大きく変化する。この違いを理解せずに形だけを模倣すると、ねじれや圧迫が生じ、関節を痛めるリスクがある。したがって、ヴィーラバドラーサナⅠは強さのポーズであると同時に、整合性の教育のポーズでもある。

伝統的な形では、後脚の踵を床に下ろし、つま先をやや外に向ける。この形は見た目に安定しており、地に根を張るような感覚を得やすい。しかし構造的には、後脚の大腿骨が外旋し、下腿が内旋方向にねじれるため、足首・膝・股関節のいずれかに捻転ストレスが集中する。特に膝関節は蝶番関節に近く、回旋方向の可動域が非常に限られているため、このねじれが繰り返されると内側側副靱帯や半月板に負担を与える。また、足首も外反方向に圧がかかり、距骨が前外側へずれるような力が働く。これらは表面上の安定に反して、内部では構造的な不安定を引き起こしている。

さらに骨盤を正面に向けようとすると、後脚の股関節は外旋したまま内転を強いられるため、股関節前面に圧迫が生じ、腰椎や仙腸関節にねじれが波及する。結果として、腰を反らせてバランスを取る姿勢になりやすく、脊柱の伸展ストレスも増大する。これらの力の逃げ場が「膝」「腰」「足首」に集中し、慢性的な違和感の原因になるケースは少なくない。

踵をあげるランジの特徴

これに対して、後脚の踵を上げたランジ型では、後脚の股関節がより自然な伸展と軽い内旋を保ち、骨盤を正面に向けやすくなる。踵を上げることで足首が自由に動き、前足と後足のトルク差を吸収できるため、下肢全体のねじれは大幅に減少する。膝も矢状面（前後方向）の動きに専念でき、ねじれの負担がほぼなくなる。結果として、股関節・膝・足首の三関節が一つの軸として連動し、力の伝達が明快になる。

また、踵を上げることでアーチ構造も生かされる。後脚の足底筋群が等張的に働き、母趾球と小趾球で地面を押すことで、下肢の筋膜ライン（特に浅後線）が自然に活性化する。これにより、脚から骨盤・体幹へとエネルギーが伝わりやすくなり、腹圧を利用した安定性とも連動する。

踵を上げた型では、骨盤底筋と横隔膜が平行に保たれやすく、腹腔内圧を均等に維持しやすい点も重要である。踵を下ろすと骨盤が後脚側へ引かれ、横隔膜と骨盤底筋の角度が崩れやすいが、踵を上げると骨盤が水平に整いやすく、呼吸性の腹圧コントロールが容易になる。つまり、踵を上げることで、下肢の構造的安定と体幹の内的安定が同時に得られるのである。

伝統的な踵を下す型について

もちろん、伝統的な踵を下ろす型にも、象徴的・精神的な意味はある。地に根を張るような「グラウンディング」の感覚は、この形でこそ感じやすい。しかし、現代の身体構造や生活習慣を考えると、股関節の外旋や足首の可動域が十分でない人が多く、無理に伝統型を行えば、関節への慢性的な負担が蓄積する。

形よりも機能、安全重視

結論として、構造的合理性と長期的な安全性を重視して、ヴィーラバドラーサナⅠでは踵を上げる型（ハイランジ型）を推奨する。踵を上げることで、下肢のねじれを解消し、骨盤と脊柱の整合を保ちながら、腹圧を適切に発揮できる。

形よりも機能を重視するこの姿勢こそ、現代的なヨガの進化であり、身体を守りながら本来の「強く安定したヴィーラバドラーサナ」を体現する最

も理にかなった方法である。

Anjaneyasana

三日月のポーズ/ローランジ

Crescent Moon Pose/Low lunge



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Añjaneyasana（Añjaneya＝猿神ハヌマーンの母アンジャナの子）

英名：Crescent Moon Pose、Low Lunge

・分類

片膝立ち／後屈／矢状面

主要動作

ローランジ（片膝を床についたランジ姿勢）で、後脚の股関節を伸展させつつ、骨盤を安定させ、胸を上方へ引き上げる。

・主な目的

腸腰筋と大腿直筋および身体前面や体側の伸張、体幹の安定性、胸郭の開放。

・概要

前脚の股関節屈曲と後脚の股関節伸展を大きく使い、同時に胸郭・腹部を前上へ広げる伸びのあるランジ系アーサナ。床に膝をつくことで安定性が高く、初心者から上級者まで扱いやすい。

後脚の甲や指先で床を押す力の床反力と重力による骨盤の沈みの力で骨盤を前方に押し出し、腰椎の過伸展を回避しながら胸部を引き上げ上体全体を後屈する。後ろ脚から伸ばした指先まで滑らかなアーチを描く、伸び感の得やすいアーサナである。

また手を頭上に伸ばしたり、組んだり、背中の後ろで手を組んだり、片手での側屈や後屈など手の位置で目的に応じた様々なバリエーションが可能。

股関節を伸展させる際に骨盤が後ろに引かれるため、骨盤の完全な正面化は困難であるが、できる限り骨盤正面を意識する。

伝統的なアシュワサンチャラーサナでは、膝の位置などへの言及はない。

アライメント

・土台

前脚と後脚の左右幅は腰幅程度。

前脚：足関節は中立、膝関節は９０°程度屈曲、股関節屈曲。膝は足首の真上を目安にし、第２趾（人差し指）方向へ。膝の内倒れを防ぐため、中殿筋と内転筋群を共同収縮させる。

後脚：足関節底屈（または指を立てる場合は中立）、膝関節はやや屈曲、股関節伸展、膝蓋骨での一点荷重を避け、足甲や脛骨上部全体で支える。膝部にブランケットやパッドの使用を推奨。なお、足背を寝かせると骨盤の沈みを感じやすく、

つま先を立てると腸腰筋への伸びを明確に感じやすく、骨盤のコントロールがしやすい。

・骨盤：骨盤はやや前方へシフトしながら沈めるが、過度な前傾を避け、ニュートラル～わずかな後傾を保つ意識。骨盤を前傾することで股関節の伸展角度を減少させ、見た目の股関節伸展を大きくすることができるが、代償として腰椎の伸展で上体を起こすこととなるため、できるだけ後傾意識する。股関節の伸展角度はマット長編方向の足幅と腰の沈みで調整する。

後脚側の大殿筋を軽く収縮させることで、股関節が伸展し、腸腰筋のストレッチが強くなる。

・脊柱・胸郭：腰椎：ニュートラル～軽度前弯を維持。腹横筋・内腹斜筋を活性化して腹圧を保持する。

・胸椎：胸骨を前上方へ引き上げ、胸椎中心に伸展。肋骨フレアを抑制し、胸郭下部を包む感覚を維持。

・肩甲帯：上腕を外旋し、肩甲骨の上方回旋・後傾を促す。耳と肩を離し、頸部の緊張を防ぐ。

・頸部：顎を引き、後頭部を軽く後方へ。視線は自然に斜め上方向へ

肩関節：屈曲。腕を上方に伸ばす。

肘関節：伸展、肘を伸ばして指先を遠くへ。

主な筋活動

・前脚：大腿四頭筋と大殿筋が腰が落ちるのを支え、姿勢を安定化。中殿筋と内転筋群が骨盤の横

ブレを制御。
・体幹：腹横筋と内外腹斜筋が腹圧を保持し、腰椎過伸展を防ぐ。脊柱起立筋（特に胸椎部）が胸郭の伸展を作る。
・肩：三角筋や僧帽筋上部が腕の挙上に貢献。
特に僧帽筋上部は腕の挙上９０°以上付近から貢献度が上がる。
僧帽筋下部は肩甲骨下制に寄与。

主に伸張される筋群

・後脚：腸腰筋（大腰筋・腸骨筋）、大腿直筋。
膝屈曲角度が深いほど、大腿直筋への伸張が強まる。
・副次的に腹直筋・胸筋群も軽度に伸張され、浅前線全体が伸張。
・肩関節を屈曲することから、広背筋や大胸筋、肘を伸ばすので、上腕三頭筋も伸張。

力のライン

・後ろ脚で床を下押す力―骨盤（前方への押し出し）―胸部（上部への引き上げ）のアーチライン
力のベクトルはつま先を中心に放射状へ、外側へ押し出す。
・前脚（膝を伸ばす力）―骨盤。
『人』の字のように一画目の弓形（アーチ）を二画目が支える構造。
全体的には土台から指先へ力を伝えるイメージ

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖
前脚が閉鎖性支持（地面反力の吸収）、後脚が開放性支持（推進方向のリーチ）として機能する。
・骨盤の水平安定が保たれると、胸郭が縦方向に自由に拡張できる。
・筋膜連鎖
スーパーフィシャル・フロント・ライン：大腿直筋～腹直筋～胸筋群が伸び、胸郭と股関節を結ぶラインを開く。
ディープ・フロント・ライン：後脚の腸腰筋～横隔膜～胸骨～頸筋群までが連続的に伸張。

ポーズの出入り

・アルダウッタナーサナから入って、アルダハヌマーンへ（右脚を前とする）
IN：アルダウッタナーサナから両手をマットについて左脚を大きく下げる。膝をつき、足の甲を寝かせる。（膝にブランケットが必要な場合はここで準備する）。吸って上体を起こして両手を頭上に前方から上げる。上げた手の指をからませ人差し指を伸ばす。吐いて腹部を締めながら腰を沈める。足の甲でしっかりマットを押して膝を軽くする。
HOLD：吸って指先を後方へ胸を天井方向へ引き上げる。吐いて腹部を締めながら腰を鎮めて安定させる。
OUT：吐く息で両手を解放し、両手をマットへ。吸って足指を立て、胸を引き上げる。吐いてお尻を左の踵へ下ろし、左股関節を引き込む。右足は伸ばしたまま、つま先は天井方向へ。右足の膝裏（ハムストリングス）を伸ばす。吸って上体を起こしランジポジションへ戻る。（以下、次の展開へ）

呼吸

吸気：胸骨を上方へ伸ばし、胸郭全体を拡張。
呼気：恥骨を引き上げ、腹圧を保ち骨盤を安定させる。
腰ではなく、呼吸によって「伸びと沈み」の動きを繰り返す意識を持つ。

実践のポイント

・足の甲はまっすぐに。底屈制限がある場合はつま先立ちへ。
・足の甲で床をしっかりと押すことで下半身は安定し、膝の負担が減る。
・最も多い危険な代償は、腰椎の前方押し出しに

よる反り腰（腰椎過伸展）。前脚に体重を乗せすぎると、骨盤が前傾し、腰が反りやすい。恥骨の軽い引き上げ＋肋骨の引き下げを意識。
・膝下の保護を徹底し、長時間保持を避ける。
・骨盤が左右に傾かないよう、中殿筋で制御する
・腰から反らさずに股関節から倒す意識。
・後脚の腸腰筋の伸びを意識しつつ、腰を反らせない。
・恥骨を引き上げ、腹圧で腰椎を保護。
・おへそが前に出ないように腹部（腰部）は締める。
・上げた腕でリードするように胸を引き上げる。
・骨盤は正面意識するが、自然な角度を維持。

注意点・禁忌

・膝の炎症・腫脹・靭帯損傷がある場合は中止。
・股関節インピンジメントや関節唇損傷既往がある場合は浅い角度で実施。
・腰椎ヘルニア・仙腸関節不安定症は後屈を控える。
・妊娠中は腹部圧迫と過伸展を避け、支持具を用いる。

ポーズが困難な場合の主な原因

・腸腰筋、大腿直筋の短縮（股関節伸展制限）
・腹横筋、骨盤底筋の弱化による骨盤安定性の欠如
・胸椎伸展可動域の制限により、後屈を腰で代償
・前方鼠径部の圧迫感や詰まり感（骨盤過前傾による）

よくあるエラーと修正

・腰が反っている→恥骨を上向きにし、下腹を引き締める。
・前膝が内側に倒れる→足裏全体で床を押し、中殿筋を活性化。
・後脚が弛緩し骨盤が前傾→大殿筋を軽く収縮して骨盤を安定化。
・肩がすくむ→肩甲骨を下制し、上腕を外旋。

軽減法

・後膝下に厚めのブランケットを敷く。
・前脚をやや後方に引き、股関節伸展を減らす。
・腕を上げずに胸の前で合掌。
・ブロックや椅子で手を支える。

バリエーション

・手の位置
手を組む、人差し指を伸ばす（カリムドラ）：腕を伸ばやすい、胸を縦に伸ばす
両腕を腰、または胸の前で合掌して保持（肩関節制限時）
胸の開き：背面で指を組み、胸を開く
手を後頭部、頭上で肘を組む、肘を９０°に曲げる（カクタス（サボテン））
片手（もう一方の手は腰かお尻、太腿）
片手＋回旋片側の胸に意識を向けやすい
後脚側の手を挙上し、前足側に側屈する

関連アーサナ

・準備：
脊柱の動き：マルジャリアーサ、軽い後屈ポーズ：（コブラ、アップドッグ、ダヌラーサナ、ウシュトラーサナ、ダウンドッグ）
腸腰筋ストレッチ：ランジストレッチ
肩関節屈曲：ウルドゥバハスターサナ、ウッカターサナ、ヴィーラバドラーサナⅠ、
・カウンター
後脚股関節屈曲：アルダハヌマーナーサナ
・後脚股関節屈曲＋脊柱伸長：バーラーサナ、ウッターナーサナ
・前脚股関節伸展：パリガーサナ、ウルドゥバハスターサナ（軽い後屈）
・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）
プールヴォッターナーサナ
・後続アーサナ

ウシュトラーサナ、ハヌマーナーサナ、エカパダラージャカポターサナ、ヴィーラバドラーサナⅢ

キューイングの例

・胸を広げる

「胸を斜め上方向へ引き上げて」

「脚の指先と胸の真ん中を遠ざけるように」

「吸って肋骨を横に広げて」

・リブフレア抑制

「吐く息で腹部を締め肋骨は内側へ」

「腹圧を抜かずに呼吸を続けて」

・腸腰筋、鼠蹊部、大腿四頭筋ストレッチ

「恥骨をおへその方に引き上げ、脚の付け根の伸びを感じましょう。」

「（後脚側の）骨盤を前に押し出すように」

・上方への伸び

「手首や肘が上方に引っ張られるように」

「指先で胸椎をリードして」

「後ろから胸を斜め前方に押されるように」

・後屈意識

「股関節の角度を広げて」

「太腿とお腹を離して」

「吸って胸を天井に向かって伸ばし、吐いて骨盤を安定させる。」

「恥骨を軽く引き上げる」

「下腹を長く」

「胸は縦に伸ばす」

「腰ではなく、胸骨を上へ」

「後脚の付け根から伸びるように」

アジャストメント

・骨盤：体側から仙骨に軽く触れ、後傾方向へガイド。

・胸郭：背後から肩甲骨下部を支え、呼吸に合わせて「吸って胸を上へ」と誘導。

・膝：必要に応じてパッドを整える。

※腰を押して後屈を深めるアジャストは禁忌。

指導上の注意事項

・深すぎるデモンストレーションを示してないか。

基本的には深さより伸び。

・目的やテーマにあったバリエーションで実施すること。鼠蹊部のストレッチ、胸椎の伸長、後屈、腹部コアの活性など目的によりキューイングや軽減法は変わる。

・後脚は股関節伸展を強く求めるため、腸腰筋短縮の参加者には骨盤が前に倒れる→上体を起こそうとして、腰で反る代償が出やすい。スタンスを狭くするか、後脚のつま先を立てたハーフランジへ軽減。場合によりブロックを膝下に置いても良い。

・上体を起こす際、肩のすくみ・胸郭の後傾が生じやすい。腕の挙上を求める前に、胸郭の前上方への引き上げを確認する。

・手を膝に置いて支える軽減法を標準として提示し、体幹保持が弱い参加者にも安全に実施させる。

指導上の観察事項

・腰椎過伸展や肋骨のフレアが起きていないか。

・膝の角度（足首より前に出すぎていないか）。

・骨盤が左右どちらかに傾いていないか。

・呼吸が浅くなっていないか。

・後脚の付け根の詰まりや痛みを訴えていないか。

よくある質問（FAQ）

Q：腰が痛くなります。

A：腰椎を反らせて骨盤が前傾しているサイン。恥骨を上向きにして後傾を保ち、胸から後屈を行う。

Q：後脚の付け根が痛いです。

A：腸腰筋へのストレッチが強すぎる。歩幅を短くするか、膝を少し前に出す。

Q：膝が痛いです。

A：膝の下にクッションを敷き、脛全体で面支持にする。
Q：前の膝が足首より前に出ても大丈夫？
A：痛みがなければ許容範囲。ただし膝を安定させる中殿筋の活性が前提。
Q：腰が痛くなければ深い後屈をしてもいいのか？
A：深く後屈する目的や意味があれば良い。
何のために深い後屈をするのか、説明できること。
Q：ヴィーラバドラーサナⅠのようになっている人がいる。もう少し脊柱を伸展させたい。
A：無理をさせないこと。脊柱を伸展させるのであれば、別のアーサナで準備をすること。またすぐには柔軟性は獲得できない。
Q：ヴィーラバドラーサナⅠとの使い分けはどうすればいい？
A：ヴィーラバドラーサナは腹圧による力強い体幹の固定が特徴。アンジャネーヤサナは腹圧はかけながらも、伸びのあるアーサナである。その個性を生かした使い分けをすること。似たような形であるが、意識する部分はかなり異なる。

【コラム】同じ形で違うアーサナ名

アシュヴァサンチャラーサナとアンジャネーヤサナ

アーサナの勉強をするため、いくつかの本を読んでいると同じようなアーサナが別の名称で呼ばれることがある。アシュヴァサンチャラーサナとアンジャネーヤサナはその代表である。

アシュヴァサンチャラーサナとは

Ashva Sanchalanasana（アシュヴァサンチャラナーサナまたはアシュワサンチャラナーサナ）は、サンスクリット語でAsva（馬）＋Sancalana（操る・導く）＋Asana（姿勢）から成る語で、直訳すると「馬を操る姿勢」を意味する。「Sancalana」は動詞語根√cal（動く）に接頭辞sam-（共に・完全に）が加わったもので、「統御する・制御して動かす」というニュアンスをもつ。

ローランジとハイランジ

アシュヴァサンチャラナアーサナは、現代ヨガでは英語で「ローランジ（Low Lunge）」と呼ばれる形に相当する。胸を開く派生形がAnjaneyasana（アンジャネーヤーサナ）と呼ばれている。

これに対し、後脚の膝を床から浮かせて脚を伸ばす形はUtthita Ashva Sanchalanasanaといい、英語では「ハイランジ（High Lunge）」と呼ばれる。

ローランジが安定と柔軟性を重視するのに対し、ハイランジは脚力・バランス・体幹の安定が大切になる。両者は目的によって使い分けられ、どちらかといえば、前者は静的、後者は動的な要素が強い。

名称の違いの理由

この「アシュヴァサンチャラーサナ」という名称は、シヴァーナンダ系ハタヨーガやビハール・スクール・オブ・ヨーガ（Bihar School of Yoga）など、２０世紀にヨーガを教育体系として整理した流派によって広まった。

とくにスワミ・シヴァーナンダとその弟子スワミ・サティヤナンダは、太陽礼拝の一連の動作に明確なサンスクリット名を付け、教材化した。その際、片脚を前に出す姿勢を「アシュヴァサンチャラーサナ」と名づけたようである。

その後、この名称はインド政府のヨガ教育機関（AYUSH省、CCRYNなど）の公式教材でも採用され、現在では国際的に通用する名称の一つとなっている。

参考書の中にはアシュヴァサンチャラナアーサナは膝が前方に遷移し、可動域いっぱいまで屈曲しているものもあるが、情報が少ない時代の解剖学的な知識では許容できたのであろうが、現代的観点からは推奨できない。

アシュタンガヨガやアイアンガーヨガでの名称

一方、アシュタンガヨガやアイアンガーヨガでは、この名称は用いられない。

アシュタンガヨガでは、太陽礼拝中に同様の動作が登場するものの、それは呼吸と動作の連続（ヴィンヤサ）の一部であり、独立したアーサナとは見なされない。パタビ・ジョイス著『Yoga Mala』にもこの語は登場せず、途中の形に名前をつける発想がない。

アイアンガーヨガも同様に、この姿勢を特定の名称では呼ばない。アイアンガーにとってローランジの形は、VirabhadrasanaI（ヴィーラバドラーサナのポーズ１）などへの準備段階として扱われる。

唯一の正しい名称はない

このように、アシュワサンチャラーサアンはヨーガ全体に共通する形ではあるものの、その名称と扱い方は流派によって異なる。

流派によっても大事にしていることも異なるので、どの形、どの名称が正統な形ということもできない。
現代の知識から考えて、リスクがあることは避けるべきだし、その中で目的にあった形を選ぶことが大切であると考える。

VirabhadrasanaⅡ

戦士のポーズⅡ

Warrior２



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Vīrabhadrasana Ⅱ（ヴィーラバドラーサナⅡ）

英名：Warrior Ⅱ Pose

・分類

立位／ランジポジション／ヒップオープナー／脊柱中立／前額面

・主要動作

ランジポジションで、骨盤と胸郭を前額面上でできる限り開き、両腕を床と平行に伸ばす。

・主な目的

胸の広がり、腹部の引きこみ、脊柱の軸伸長、下肢の安定、股関節外転屈筋群の活性化、股関節内転筋群のストレッチ

・概要

ヴィーラバドラーサナⅡはヒップオープナーアーサナのハブとなるアーサナである。ヴィーラバドラーサナⅡを基として、様々なアーサナにつなげることができるし、他のアーサナからヴィーラバドラーサナⅡに戻ることもできる使い勝手の良いアーサナではあるが、正確性を求めれば非常に難易度の高いアーサナである。

このアーサナの問題はいくつかある。

１つ目は骨盤の方向である。骨盤を横に向けるという解説もあるが、股関節の外転制限によりニーインせずに、骨盤を真横に向けることは一般的に困難である。

２つ目が斜め方向を向いた骨盤に対し、上体をどこで捻るのか、という問題。

そして、３つ目が足スタンス位置である。伝統的な流派で行われているような踵―踵配列の非効率性など。身体構造的に色々と議論することがある。

アーサナ全体としては、脚は大地に根を張るようにどっしりと広がり、上半身はその安定を受けて横方向へ広がる。土台の安定の上に成り立つ上半身の落ち着いた力強さが特徴。

アライメント

・土台（足部）

スタンス前後幅：両手を左右に広げた時の手首直下あたりを目安に調整。骨盤幅・大腿骨長に応じて微調整。

左右幅（踵のライン）は腰幅を推奨。

伝統的な流派ではヒール・トゥ・アーチ（前足踵と後ろ足の土踏まずが一直線上）やヒール・トゥ・ヒール（前足踵と後ろ足の踵を一直線上）にすることもあるが、腰幅が最も安定で安全。

・脚

前足：足関節は中立。正面（短辺と平行）。

膝の位置は踵の真上。膝の向きは第２趾（人差し指）の角度。

膝関節は屈曲し、大腿は床と平行を目標。

後足：足関節やや回外（土踏まずを潰さない）。

前脚：膝頭は第２趾（人差し指）方向へ。膝関節は７０°―９０°程度屈曲。股関節は屈曲７０°―９０°程度

後脚：股関節は、場合によりやや外旋意識し、小指側の外側で床をしっかりと押し、内側アーチの崩れやニーインを防ぐ。つま先は５°−４５°程度前方を向く。（つま先を前方に向けるほど、骨盤も斜め前方を向くので、前脚股関節の外転角度は小さくなる。）

・骨盤・胸郭・体幹

骨盤：前脚の安全なアライメントを最優先し、骨盤は前脚側にやや前向き４５°程度向ける。前足の膝を正面に向けたまま、骨盤を真横に向けることは、股関節の外転関節可動域（一般的には４５°）を大きく超えており、構造上困難である。

前額面での左右差、つまり左右のASISの高さは床と平行を保つ。

体幹：骨盤が前傾しやすいので、恥骨を軽く上向き（骨盤軽度後傾寄り）にするようにして、腰椎はニュートラルを維持。

胸郭：骨盤の上にねじれなく積み、前額面上で肩峰を骨盤上に整列。
・肩甲帯・上肢・頸部
肩関節は外転。
肩甲骨：上方回旋＋後傾＋外転の中間位で胸郭にフィット。
上肢：上腕、肘、前腕、指先を肩の高さ（床と並行）に整列。左右に長く。
上腕骨は軽い外旋で肩峰下スペースを確保（インピンジメント予防）。前腕は回内し、手掌は下向き。
頸部：長く保ち、視線は前手の指先の延長線上。

主な筋活動

・前脚：
大腿四頭筋：膝屈曲位保持（膝の前方遷移を制御）
大殿筋、ハムストリングス：股関節の落ち込みを防止
中殿筋、小殿筋、大腿筋膜張筋：股関節外転
深層外旋六筋：ニーイン抑制の外旋トルク
内転筋群：伸張しながら骨盤制御に寄与
・後脚：
大腿四頭筋：膝伸展制御（曲がりすぎないように）足からの力の伝達
大殿筋やハムストリングス：股関節の伸展
中殿筋：骨盤の側方安定
下腿外側群と長趾屈筋群の協調：外縁接地の維持。
体幹：腹横筋・内外腹斜筋：前額面の抗側屈・抗回旋
脊柱起立筋：軽く収縮し、脊柱ニュートラル保持。
三角筋中部：肩関節外転位保持
下部僧帽筋：肩甲骨下制、肩の挙上防止

力のライン

坐骨―頭頂（鉛直軸）
後ろ足小指外側縁―鼠蹊部
前足足裏―膝―鼠蹊部
両手指先同士（左右方向）
後ろ足を伸ばそうとする力と前足の力をバランス
前足と後ろ足を内側に締めるようにして、骨盤を証明で固定。前後左右に引っ張り合う力のバランス

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：両足が固定された閉鎖性運動連鎖。
後足外縁の押し返し→床反力→下肢→骨盤→体幹へ伝播し、前脚の踏み込みと拮抗して安定を作る。
トルク配分：前脚＝外旋トルク／後脚＝軽い内旋トルクの同時発揮で骨盤が前額面に安定。
・筋膜：ラテラル・ライン（腸脛靭帯～中殿筋～外腹斜筋）が主に安定化に寄与。
腕を広げることでフロント／バック・アームラインも張力を分担。

注意点・禁忌

急性の膝・股関節・足関節痛。半月板・MCL損傷
既往は深度を控え、左右幅を広げる。
仙腸関節不安定では後足角度を内向き寄りにし、回旋ストレスを低減。
頸部症状では顔を正面。
眩暈傾向は視線を低め固定。

ポーズの出入り

・タダーサナから入りタダーサナに戻る
（右足側が前の場合）
IN：ターダーサナ→左足を大きく（一足分以上）後ろへ下げる。
右足先を踵を中心に正面へ。つま先、脛、膝頭、太腿は正面を向く。
左足はつま先を支点にして踵を外側へ。つま先が５°–４５°程度前方を向く。
吸って、脊中を伸ばし、頭頂を高く。右手を横側

から上げ肩の高さまで。手掌は下向き。
吐気で前膝を曲げ、膝は第２趾（人差し指）方向へ
HOLD：吸って胸を広げる、軸伸長をする。吐いて土台の安定や体幹部を引き締める。
OUT：吸気で前膝を伸ばし、体重を中央へ。
吐気で腕を下ろし、足を正面へ戻してスタンスを閉じる。
＊先に下半身をセッティングして上半身をセットしてもいいし、先に上半身をセットして（上腕を側方外転し）脚を踏み込んでもよい。

呼吸

吸気：脊柱を軸方向に伸張（頭頂と尾骨を遠ざける）。
呼気：前脚の踏み込みと後足外縁の押圧を同時に深め、下位肋骨を包む。

実践のポイント

上下左右に引っ張られる意識
まず左右幅の確保で土台を安定。
膝は必ず第２趾（人差し指）方向へ。迷ったら一段浅く戻す。
上半身は骨盤の真上、胸骨は前後どちらにも倒しすぎない。
前脚に頼りすぎず、後足の外縁で床を押し返して対抗張力を作る。
後ろ足の小指側側部で強く地面を踏み締める/土踏まずをつぶさない
膝は軽く曲げる（マイクロベンド）/ロックしない
骨盤の上にまっすぐ上半身を乗せる/前に突っ込みがち/脊柱はお尻から頭までまっすぐに
前足の小指側、膝と太腿の外側、お尻が同じ平面上にあるように
背中の後ろに壁があるように
反り腰気味の場合は骨盤後傾意識/お尻を引っ込める/おへそを引き込む
両手は肩のラインに挙げる/中指同士が引っ張り合う/両手を大きく広げる
肩はリラックス/肩と耳を離す/首を長く
腕を上げておくことに疲れたら呼吸に意識を集中する
手の位置やポジションを変え、テーマによりあった形で行う。

ポーズが困難な場合の主な原因

内転筋群の短縮やFAIなどの骨性制限で前脚の外転・外旋が不足し、膝が内倒れ。
中殿筋の不活性による骨盤の横揺れ・体幹の側屈が出現。
後足のアーチ崩れで連鎖的に膝外反・骨盤前傾が増し、上体が流れる。

よくあるエラーと修正

前膝が内倒れ：
上体が前に流れる：
後足外縁で押す→胸骨を真上→必要ならスタンスを１段階短く。
後足アーチが潰れる：
母趾球と外縁の両方で圧。踵の向き再設定（膝と第２趾（人差し指）の一致）。
肩がすくむ：
上腕外旋→下部僧帽筋・前鋸筋を意識し、頸部は長く。

軽減法

スタンスを短く／左右幅を広く。
前膝角度を浅く（太腿平行に固執しない）。
椅子（手を置く／座位で形状学習）。
壁で後足外縁を支持。

バリエーション

上肢：手を腰に置き体幹制御を優先。ゴームカーサナストレッチ（広背筋ストレッチ：片手でもう一方の肘を掴む）。手を挙上（ウルドバハスター

サナの手）で軸伸長を意識。手を後ろで組み胸の開きを強調。
・骨盤の方向（大体４５°くらい）に上体を倒す。

練習方法

・壁：①後足外縁を壁に当て「押し返す感覚」を学習。②壁に背面と膝殿部、膝外側、足小指の縁、両肩―肘―両手の小指外側を当てて一直線の感覚を覚える。
・ブロック：脛横（内側）にブロックを置いて倒さないようまっすぐに踏み込む練習をする。外側に置いて、そっと触れる。（ニーイン防止）
・椅子に座って、骨盤水平の感覚を覚える
・ターンアウト（Turn-out）ラテラルランジ（ゴブレットやオーバーヘッド）

関連アーサナ

準備：
股関節内転筋、内旋筋の伸張：スプタパダンシュターサナ、卍パリガーサナ、バッダコナーサナ、トカゲ（足位置を手の大きく外側へ）、ピジョンポーズストレッチ（股関節外旋位）
股関節外転筋活性化：四つ這いから股関節外転、ブリクシャーサナ、パダングシュターサナ
・カウンタポーズ
股関節内転または内旋アーサナ：ガルーダーサナ、プラサリータパドッターサナ、パリヴリッタパールシュバコナーサナ、パリブリッタトリコナーサナ）
股関節外転筋のストレッチ（ピジョンポーズストレッチ（股関節内旋位）、アルダマツエンドラーサナ、ゴームカーサナ）
・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）
ヴィーラバドラーサナⅠ、パールシュバコナーサナ、三角のポーズ、リバースウォーリア、
・後続アーサナ：（→後続アーサナ）
ヴィーラバドラーサナⅠ、パールシュバコナーサナ、三角のポーズ、リバースウォーリア
＊ヴィーラバドラーサナⅡ、パールシュバコナーサナ、三角のポーズ、リバースウォーリアについては、どれもがそれぞれの関連アーサナになる。どのアーサナからもヴィーラバドラーサナⅡに戻れるし、ヴィーラバドラーサナⅡを起点としてどのアーサナに入ることができる。

キューイングの例

・下半身強化
「吐く息で腰を沈めて、お尻や腿裏で身体を支えて」
「左右の足は一直線ではなく、骨盤の幅に。後ろ足の外縁でマットを押し返します。」
・股関節外転活性化
「腰を沈めながら膝を外側に開いて」
「前膝は小指側へ軽く開く意識。」
「膝の外側で壁を押すように」
・腹部引き込み体幹の安定
「恥骨を軽く上向き、肋骨を包んで腰はニュートラル。」
「吐いておへそを引き込んで、腹部を締めて」
・骨盤―上半身の中立性
「後ろの壁に背中、お尻、あげた手の小指をつけるように」
「骨盤の上に上体をまっすぐ乗せて」
・呼吸の意識
「肩は耳から離して、腕は背中の中心から前後に引っ張られるようにして、背中を広く」
「視線は前の指先の先、呼吸は滑らかに。」

アジャストメント

・膝トラッキング：前方から膝外側に軽触し「この手に膝で触れて（第２趾（人差し指）方向へ）」。
・上体の垂直：体側から前側腸骨稜・後肩に軽触し、骨盤上へ戻す方向を提示。
・肩甲帯：上腕をそっと外旋方向へ誘導し、肩を

耳から遠ざける。
・禁止
骨盤を無理に真横へ押し込む／膝を強制的に深く曲げさせる。膝を内側から外側へ押す。

指導上の注意事項

・デモンストレーションの際は、身体の方向を横方向と前後方向の両方を見せること。また、一緒にやりながら見せる場合は、参加者が見やすい位置で行うこと。
・脊柱を観察する際は参加者の背部から観察すること。極端なニーインや膝の前方シフトがあれば一旦ポーズから出てやり直す。
・前後の足幅・スタンス設定に個体差が大きいため、深さを求めすぎると骨盤の回旋代償や腰椎の過伸展が出やすい。前脚の大腿が床と平行にこだわらない方が安全。
・肩がすくみ、腕がつらいと胸郭が沈む。腕の高さよりも、目的（例えば：体幹の軸の伸長と肩甲骨の外転・上方回旋の協調など）を優先する。
・参加者の多くは、自分のアライメント、姿勢を把握していない。鏡や写真などを見せて調整するのも有効。
・腕を上げることにこだわらず、目的にあったバリエーションで行う。

観察事項

前膝のライン（第２趾（人差し指）方向）と動的外反の有無。
後足の接地（外縁・母趾球のバランス）とアーチ保持。
骨盤の横揺れ・体幹の側屈代償。
肩のすくみ・頸部圧迫。
表情と呼吸の余裕（保持時間に対する適正負荷）。

よくある質問（FAQ）

Q：骨盤と胸を完全に真横に向けるべき？
A：完全に真横に向けることは構造上困難。前膝の安全アライメントを最優先し、骨盤・胸郭はやや前向きが自然で安全。
Q：どれくらい曲げる？
A：目標は太腿が床と平行。ただしアライメントが崩れる深さは不適切。80°−１00°の実用域で安定を優先。
Q：膝の内側が痛む。
A：膝内倒れのサイン。左右幅を広げ、後足外縁で押し、前膝を第２趾（人差し指）方向へ誘導。痛みが続く場合は深さを戻す。
Q：バランスが不安定。
A：足を一直線に並べない（骨盤幅へ）。壁や椅子を用い、視線を固定。保持時間を短く反復。

【コラム】どこでねじるべきか

ヴィーラバドラーサナⅡの体幹回旋について

ヴィーラバドラーサナⅡ（ヴィーラバドラーサナのポーズ２）では、「骨盤を横に開き、胸をマットの長辺に平行に向ける」と説明されることが多い。

しかし、骨盤が前脚方向へ３０°～４５°ほど向く構造的現実を考慮すると、胸郭を完全に横へ向けると体幹にねじれが生じる。

この「ねじれ」はどこまで許容するのか、どの部分でどの程度、起こるべきなのか。脊柱の性質について考える必要がある。

二つのアプローチ：形のねじれと機能の統合

ヴィーラバドラーサナⅡにおける骨盤と胸郭の方向には、主に以下の２つの解釈が存在する。

A：古典的（視覚的）アプローチ

骨盤は前脚方向（約３０～４５°）を向き、胸郭はマットの長辺にほぼ平行（約９０°）に開く。

この構造では、骨盤と胸郭の間に約４５°～６０°のねじれ（回旋トルク）が生じる。

このねじれは腰椎および下部胸椎に集中している。

外観上は英雄的な開放姿勢が生まれ、古典的な均整美が得られる。

腰椎・仙腸関節に回旋性剪断力が加わり、長期的には負担となりやすい。

また腹圧が抜けやすく、体幹安定性が低下する。

この方法は、美的側面や象徴的意味を重視する古典的指導法に由来するが、機能的・解剖学的には構造的非効率を伴う。

B：機能的（運動学的）アプローチ

骨盤と胸郭をおおよそ同方向（前脚側へ３０～４５°）に向け、体幹をねじらずに一体化（unit alignment）させる。

この場合外観上は身体が斜めを向くが、腰椎の回旋トルクが最小化され、腹圧（intra-abdominal pressure）が維持される。

また胸郭と骨盤の連携により、呼吸が深く、動作も滑らかになる。

腕の横展開は胸郭の回旋ではなく、後ろ側の肩甲骨の上方回旋や肩関節の水平外転によって生み出される。

結果として、見た目はやや前を向いた形になるが、生体力学的には安定かつ安全である。

回旋の実際―ねじれはどこで起こるのか

腰椎の回旋可動域は、１椎体あたり約１～３°、全体で５～１５°程度にすぎない（個人差あり）

これ以上のねじれを要求すれば、必然的に仙腸関節や腰仙移行部にストレスが生じる。

したがって、体幹部（骨盤～胸郭）に大きな回旋を生じさせることは構造的に不適切である。

必要な開き（マット長辺方向への展開）は、主として以下の部位によって実現される。

胸椎中部（T５～T８）の５～１０°程度の自然な回旋と肩甲帯（肩甲骨の上方回旋・外転・後傾）と肩関節の水平外転（水平外旋）の分配によって、胸郭は横へ広がる印象を作りつつ、体幹はねじれずに安定する。

安定性と表現性のバランス

古典的な姿勢は「開放・勇気・力強さ」を象徴する美的意義を持つ。

一方、機能的アプローチは、身体を守り、長期的実践を支える持続可能な構造を提示する。

身体的にはBのアプローチが正しいが、感覚的にわかりやすいのはAである。

どちらが正しいかは、どこまでの正確性を求めるか、何を大切にするかによる。

指導の際には、目的を明確にし実施することが望ましい。

指導上の推奨表現（キュー例）

「腰をねじらず、骨盤とおへそが同じ方向を向くようにしましょう。」
「胸を横に向けるのではなく、肩甲骨を広げて腕を横に伸ばします。」

【コラム】ヒールライン配置の進化

ヴィーラバドラーサナのポーズにおける安定と安全性について

ヴィーラバドラーサナⅡ（ヴィーラバドラーサナのポーズ２）は、両脚を広げた非対称の立位ポーズであり、伝統的なアライメント指導では「前足の踵と後足の土踏まず（あるいは踵）を一直線に並べる」ことが推奨されている。

この配置は、外見上の左右対称性を保ち、身体を前額面上に整えるという美的・象徴的な目的を持つ。一方で、現代の解剖学・運動学的知見によれば、一直線上の配置は関節構造のねじれを助長し、特に骨盤帯と下肢の連動において負荷が集中する危険性を主張する。

一直線配置の構造的課題

・股関節軸の非対称性

前脚は屈曲・外転・外旋方向、後脚はやや伸展・外転・やや内旋方向に位置づけられる。

このとき、両股関節の運動軸は互いに反対方向を向くため、骨盤を前額面上に保つためには左右の寛骨が互いにねじれ合う構造を強いられる。

一直線上のヒールラインでは、骨盤の中心（仙腸関節部）が両股関節のトルクを相殺する「捻じれの支点」となり、結果として以下の力学的ストレスが発生する：

右脚が前に出ている場合、右寛骨は外旋方向、左寛骨は内旋方向に引かれ、仙腸関節に反対方向の力がかかる。

骨盤がわずかに前後方向へ傾斜し、仙骨が一方の寛骨に対して押し付こまれるような状態「ナット（nutation）」が生じる。

その結果、仙腸関節に微小な剪断力・圧縮力が生じ、関節包や靭帯のストレス源となる。

・膝関節への回旋トルク

前脚側では、股関節の外旋と膝関節の屈曲が同時に起こるため、脛骨外旋方向のトルクが発生する。

しかし後脚側では、股関節が内旋傾向にあるため、脛骨には逆向きの（内旋）トルクが加わる。

これらが一直線上で連結されると、両脚間でねじれの方向が異なるため、膝関節（特に前脚）に剪断的回旋力が伝わることになる。

その影響として：

前膝が内側に倒れ（ニーイン）、内側側副靭帯（MCL）や半月板内側部への圧迫が生じやすくなる。

股関節の外旋筋群（梨状筋など）が過活動し、代償的に殿部深層の過緊張を生む。

膝を第２趾（人差し指）方向に整合させるには、中殿筋や外旋六筋に高い筋活動が要求され、初心者や筋力不足の実践者ではフォーム保持が困難になる。

・足部の回内（プロネーション）とアーチの崩れ

後足の踵が一直線上に置かれると、荷重線が外縁寄りとなり、足底の外側アーチ（外側縦アーチ）に過度な圧力がかかる。これにより、後脛骨筋・腓骨筋の拮抗関係が崩れ、内側アーチが低下しやすくなる。

アーチの潰れに伴い、距骨が内方回旋し、膝関節内旋が誘発される。

この回旋連鎖が股関節に波及し、骨盤全体の安定を損なう。

結果として、足部・膝・骨盤の「ねじれの連鎖（torsional chain）」が発生し、全身的な構造的不均衡を招く。

・腰椎代償の誘発

骨盤を無理に真横に固定したまま、胸郭を同じ方向へ開こうとすると、胸椎よりも可動性の高い腰椎が代償的に回旋・伸展する。これにより、

腰椎椎間関節へのせん断ストレス増大

腰背部筋群（特に脊柱起立筋・多裂筋）の過緊張

結果として腰部不快感・疲労感

が生じやすい。

現代的調整法

これらの構造的課題に対し、現代ヨガ解剖学では以下のような修正法が提唱されている。

・ヒール・トゥ・ヒール配置

前足の踵と後足の踵を一直線上に置く方法。見た目の整合性を保ちつつ、支持基底面をわずかに拡げ、骨盤へのねじれトルクを軽減する。

・骨盤幅（ASIS幅）スタンス（推奨）

骨盤の幅に応じて、両足を横方向に開く方法。これにより股関節軸が平行化し、膝と第２趾（人差し指）の整合性が自然にとれる。

このスタンスでは、後脚の股関節がわずかに内旋位で安定し、仙腸関節の回旋ストレスが大幅に減少する。

・個別調整の原則

骨格的差異（寛骨臼の向き・大腿骨頸体角など）により、理想的スタンスは個々に異なる。アライメントは「見た目の一直線」よりも「力の伝わる直線（functional alignment）」を優先することが推奨される。

腰幅スタンスの力学的利点

骨盤幅スタンスによって支持基底面が拡大し、地面反力が骨盤中心に均等に分配される。これにより、

前脚の大腿四頭筋・中殿筋、後脚の殿筋群が協調的に働く。

また膝関節のトラッキング（tracking：構造的に許容された方向に動くこと。ここでは膝が本来の関節面の噛み合いに沿った位置で安定すること）が安定する。

仙腸関節における反対方向トルクが減少する

胸郭と骨盤の回旋が整合し、体幹が「ねじれのない前額面」で安定する

といった運動連鎖上の利点が得られる。

まとめ

伝統的な「一直線配置」は、外観上の均整を重視した美的構造であり、ほとんどの場合、身体に適合するものではない。

現代的指導においては、形態的な直線性よりも、関節にかかるトルクと地面反力の経路が直線化することを重視する方が、障害リスクを減らすことができる。

障害の可能性や程度には個人差がある。ある人にとっては問題なくても、ある人にとっては身体にストレスがかかることもある。

また、今は問題なくても、ストレスの蓄積が将来の怪我につながる可能性もある。

インストラクターや実践者としては、できるだけ身体に無理のない「機能的安定（functional stability）」を確保することが、安全かつ持続的なアーサナ練習の鍵となることを頭にいれておくべきである。

【コラム】ニーインが発生するメカニズム

ニーインの原因

「股関節・膝関節・足部」の３つの協調が崩れたときに起こる「複合的な運動パターンの失敗」といえる。

そして、考え方として大事なことは、ニーインの主因は膝そのものではなく、その他の箇所、特に股関節と足部にある可能性が高い、という考え方である。

膝は「両関節に挟まれて巻き込まれる被害者」なのである。

股関節のコントロール破綻

ニーインの本質的原因は股関節外転＋外旋のコントロール不足である。

・中殿筋の活動不足（外転の保持ができない）

片脚荷重、ランジ、スクワットなどで骨盤を外側に支えられない

結果：大腿骨が内側・内旋方向へ倒れる

・深層外旋筋（外旋筋群）の活動不足

梨状筋、双子筋、内外閉鎖筋、大腿方形筋

これらが弱い／タイミングが遅いと、大腿骨の内旋を止められない

・TFL（大腿筋膜張筋）優位

股関節が内旋＋屈曲＋内転方向に引かれやすくなる

ハムストリングス外側（BF）、腸脛靭帯ラインも巻き込む

結果：大腿骨が内旋し、膝が内側に引き寄せられる

足部・足関節の崩れ（下からの影響）

膝のアライメントは足部の回内（プロネーション）の影響を強く受ける。

・過回内（オーバープロネーション）

舟状骨（アーチ）が落ちる→距骨が内方偏位

下腿全体が内旋する

・下腿の内旋が膝を内側へ引く

大腿骨が相対的に外側へ逃げる→膝が内側に見える

実際には大腿骨内旋＋脛骨内旋のミスアライメントの合成でニーインが発生する

骨盤の姿勢（股関節の可動域と力の方向）

骨盤の傾きは股関節の外旋筋や外転筋の働きに影響する。

・骨盤前傾過多

腸腰筋・TFLが優位

深層外旋筋が働きにくい

→大腿骨が内旋しやすい

・骨盤後傾過多

大殿筋が使えず、中殿筋も不利

→股関節の外転・外旋での安定が低下する

動作戦略の問題（神経制御）

筋力だけでなく、「どう動くか」というパターンのエラーでも起きる。

・股関節主導ができず、膝主導になる

スクワットで膝主導で動く

ランジの際に膝で体重を支える

→膝に対して内側・前方のストレスが高まる

・立脚中の骨盤安定・体幹制御の不足

片脚立位での骨盤の横揺れ

内腹斜筋・腹横筋の協調不足

→大腿骨を外旋方向に保持できない

ニーインの典型的な因果連鎖

足部の回内

→脛骨が内旋する

股関節外旋筋・外転筋の弱化

→大腿骨が内旋＋内転する

上記合成で

→膝が内側に偏位（見た目の外反）

動作パターンも膝主導で行う

→ニーインが固定化

つまり、股関節（外転・外旋）と足部の回内制御こそが根本原因であり、そこにアプローチすることがヨガ指導者に求められる。

【コラム】回内・回外と内返し・外返し

回内と回外

足部の動きには、回内（pronation）と回外（supination）という言葉のほかに、内返し(inversion)、外返し(eversion)と呼ばれる動きもある。これらの用語定義は曖昧で、学習者にとって混乱のもととなる。

足部の動きは単なる「足の傾き」ではなく、３つの方向の動きが同時に起こる三平面運動であるため、用語が複雑になるのである。

回内（Pronation）

回内は、外返し（eversion）＋背屈（dorsiflexion）＋外転（abduction）の複合運動で、足が内側に潰れるように動く。

距骨が内下方に回り込み、内側縦アーチ（いわゆる土踏まず）が低下。足は柔軟になり、衝撃を吸収して地面に適応する。

歩行の初期接地やヨガの立位での足裏の広がりは、この回内の働きによるものである。

回外（Supination）

回外は、内返し（inversion）＋底屈（plantarflexion）＋内転（adduction）の複合運動で、足が外側に持ち上がるように動く。

アーチが高まり、足は剛性を増して推進力を生む。

歩行の蹴り出しやヨガの片脚バランスでは、この回外によって安定性が確保される。

つまり、回内が受け止める足、回外が押し出す足である。

過回内・過回外による障害

・過回内（Over-pronation）

アーチが過度に潰れ、足底が内側荷重になる状態。

下腿は内旋し、膝が内倒れするため、

扁平足

シンスプリント

鵞足炎・膝内側痛

足底腱膜炎

などが生じやすい。

ヨガでは、母趾球に体重をかけすぎてアーチが潰れる立位がこれに相当する。

・過回外（Over-supination）

外縁荷重でアーチが高すぎる状態。足が硬くなり、衝撃を吸収できない。

内反捻挫

腓骨筋腱炎・アキレス腱炎

膝外側痛・腰部緊張

などを起こしやすい。

ヨガでは、外側荷重で母趾球が浮くような立位に多い。

用語が混乱する理由

「回内・回外」と「内返し・外返し」が混同されるのは、どちらを親（総称）とするかという定義の違いがあるためである。

定義A（現代の標準）

親：回外／回内（三平面の複合運動）

子：内返し／外返し（前額面成分）

→回外＝内返し＋底屈＋内転

→回内＝外返し＋背屈＋外転

定義B（臨床での慣用）

親：内返し／外返し（足首のひねり全体）

子：回外／回内を構成要素として扱う

実際の動きは同じだが、呼び方の上下関係が逆になっているだけである。

結論

足部の動きには回内・回外を用いる

厳密には「内返し／外返し」は１つの平面の傾きを示す解剖学的用語であり、足全体の三次元運動を表すには「回内／回外」を用いるのが正確である。

VirabhadrasanaⅢ

戦士のポーズⅢ

Warrior３



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：VīrabhadrasanaⅢ（Vīrabhadra＝シヴァ神が生み出した英雄の名）

英名：WarriorⅢPose

・分類

立位／バランス／脊柱中立／矢状面

・主要動作

片脚でバランスを取り、股関節を支点に体幹を前傾させ、反対脚を後方へ伸展する。頭頂から踵まで一直線を保ち、身体全体で「T字」を形成する。

・主な目的

軸伸長、体幹の抗伸展・抗回旋制御、肩甲帯から下肢までの統合的筋連鎖の活性化、ヒンジの運動学習

・概要

ポーズの鍵は軸足股関節の安定と長軸の維持。

股関節を支点とした上体と脚の拮抗バランスを制御することが重要である。

ヴィーラバドラーサナⅢは一般的には難しいアーサナの部類である。

バランスや脊柱背面筋肉の活性化、骨盤の平行など気にすべき課題も多い。

できるように見えても、代償動作が現れていたり、力づくで保持していたりする。

できるだけブロックを使用し、まずは正しいアライメントを覚えることが大切である。

アライメント

・土台（軸足）

足部：母趾球・小趾球・踵で三点支持（トリポッド）。足趾で床を握らず、中足部を広げ、後脛骨筋と長母趾屈筋で内側アーチを保持する。

膝：ロックさせず微小屈曲（マイクロベンド）するが前方へのシフトなし。膝は第２趾（人差し指）方向を向け、中殿筋と外旋筋群で ニーインを防ぐ。

股関節：中殿筋・小殿筋を活性化し、骨盤の横滑り（ヒップドロップ）を抑える。

・骨盤

ASIS（上前腸骨棘）の高さを揃え、床に平行を保つ。上げ脚側の骨盤が上がりやすいため、上げ脚大腿を軽く内旋させる。FAIや前捻角などの形態差がある場合は、２～５°程度の開きを許容する。

・上げた脚

股関節を伸展し、踵を遠くへ押す。膝を伸ばし、脚全体を一本のレバーとして機能させる。大腿は軽い内旋で骨盤の水平を維持する。

・脊柱・体幹

股関節からヒンジし、尾骨から頭頂まで一直線を保つ。腰椎はニュートラル、腹横筋を締めて腹圧を維持。胸椎は軽く伸展し、胸骨を前方に滑らせる。下位肋骨を包み、肋骨のフレアを防ぐ。

・肩甲帯・上肢

腕の位置は目的に応じて選択。

腕を前方へ伸ばす場合（肩関節屈曲）は、前鋸筋と下部僧帽筋の協働で肩甲骨を上方回旋・後傾し、肩峰下スペースを確保。上腕は軽く外旋して肩の詰まりを防ぐ。

・頸部・視線

顎を軽く引き、頸椎を胸椎の延長線上に保つ。

・視線：床の１～１５m先に定め、安定した焦点を維持する。

主な筋活動

下降局面（IN時）では、軸足ハムストリングスと大殿筋が伸張性収縮（エキセントリック）で体幹の前傾を制御する。足部では後脛骨筋・腓骨筋群がアーチを支え、過回内を防ぐ。

保持局面では全身の主要筋が等尺性収縮。

軸足：大殿筋・ハムストリングスが上体の倒れを制御。大腿四頭筋が膝の前方遷移を防ぎ、伸展させる。腸腰筋の働きで股関節を引き込み、ヒンジ

動作を補助する。
中殿筋が重心の横ずれを防ぐ
体幹：腹横筋・内外腹斜筋・脊柱起立筋
上肢：前鋸筋＋下部僧帽筋（肩甲骨安定）
上げ脚：大殿筋とハムストリングスが股関節伸展を保持。大腿四頭筋の働きで膝を伸展、踵を後ろに蹴り出す

伸張される筋

軸足側：ハムストリングス、大殿筋
伸ばした手：大胸筋、広背筋

力のライン

・縦ライン：軸足―股関節・骨盤
・横ライン：指先（頭頂）―足先

筋膜・運動連鎖

・軸足は閉鎖性運動連鎖、上体と上げ脚は開放性運動連鎖。股関節を支点に、床反力が足底から骨盤・脊柱へ伝わり、全身を一本の梁として安定させる。
・主な筋膜スリングは以下の通り。
Posterior Oblique Sling（POS：後方斜めスリング）：上げ脚側の大殿筋と対側広背筋が胸腰筋膜を介して連結し、抗回旋・抗屈曲を補助する。
Lateral Subsystem（LS：側方サブシステム）：軸足中殿筋と対側内転筋群・腰方形筋が連動して骨盤の水平を保つ。

注意点・禁忌

急性の足首・膝・股関節・仙腸関節の痛みがある場合。
近位ハムストリングス損傷や坐骨結節部痛。
脊柱分離症やすべり症では腰椎伸展を避ける。
めまい・前庭障害時は壁・椅子を使用。
高血圧の際は角度を浅くし保持時間を短くする。

ポーズの出入り

・タダーサナで入って、タダーサナで出る

IN：ターダーサナで立ち、手は腰（またはウルドバハスターサナへ）片脚に体重を移す。軸足膝を軽く曲げ、股関節を支点に上体を倒しながら反対脚を後方へ伸ばす。後方に伸ばした脚と一上体（体幹部）―指先がまっすぐをキープ。
骨盤を水平に保ち、吸気で頭頂と踵を引き離して長軸を確立する。
OUT：吸気で体幹をゆっくり起こし、上げ脚を戻してターダーサナへ戻る。

・ヴィーラバドラーサナⅠから入り、ヴィーラバドラーサナⅠへ戻る

IN：ヴィーラバドラーサナⅠで一度息を吐いて腹部を締めて、腹部を締めたまま吸って上体を伸ばし、吐きながら前足股関節から上体を倒す。
脊柱はまっすぐをキープ。踵から頭が一直線になるように。
OUT：吸ってヴィーラバドラーサナのポーズ１へ

・アルダウッタナーサナから入り、タダーサナから入る。

IN：吸ってアルダウッタナーサから、吐いて手は腰。必要があれば片手または両手をブロックに手を置く。吸って背中の筋肉を収縮させ、胸部脊柱をやや伸展意識。一度履いて腹部、体幹を固め、脊柱の伸展を保持したまま、吸って片足を床と平行の位置まで持ち上げる。
OUT：両手を解放し（もしくはそのまま）踵―腰―頭―指先がまっすぐになるように手を前方に伸ばす。

呼吸

吸気で背骨を長くし、頭頂と踵を遠ざける。
呼気で下腹部を軽く引き込み、骨盤と体幹を安定させる。
呼吸を止めず、一定のリズムで中心軸を保つ。

ポイント

形よりも軸の維持を優先する。

上げ脚側の骨盤を下げて水平を保つ。
背中を反らせず胸骨を前方へ滑らせる。
視点を一点に固定し、呼吸を穏やかに続ける。
目線は斜め前方床（首のライン保つ）。
軸足はつま先、膝が正面を向く。
膝はわずかに曲げる（ロックしない）が前には出さない。
膝関節で耐えさせず、股関節屈曲と殿筋で支持。
骨盤は床と平行（つま先、膝が真下を向く）。
軸足は内転意識、上げているほうの足は内旋意識。
後ろの足の踵を押し出す（後ろの壁を踵で押すイメージ）。
背中はまっすぐに、軸伸展を意識（反りすぎない）/肩はリラックス。
指先と踵が引っ張られるイメージ。
腕は耳の横、肘を伸ばして遠くに。
首は長く保つ。
揺れに抵抗せずに。
末端部を固定するイメージ。

ポーズが困難な場合の主な原因

中殿筋・小殿筋の筋力不足により骨盤が傾く。
体幹深層筋の機能低下で軸が揺れる。
ハムストリングス短縮により股関節屈曲が制限され背中が丸まる。
固有受容感覚の不足により視覚依存が強くなり、バランスを崩す。

よくあるエラーと修正

・骨盤が開く
→上げ脚大腿を内旋しASISの高さを確認する。
・膝が内倒れ
→膝と第２趾（人差し指）を揃え中殿筋を活性化。
・背中が丸まる
→ヒンジを浅く戻し胸骨を前に滑らせる。
・腰が反る
→吐く息で腹圧を高め尾骨を踵方向に伸ばす。
・肩がすくむ
→上腕外旋と肩甲骨の後傾・下制を意識。
※通常、股関節は骨盤に対し約１0°～２０°外旋している。
両脚で接地している場合は左右でバランスしながら立っているが、片脚接地となると（右足軸の場合）右の大殿筋や中殿筋が収縮し、それら（大殿筋や大腿筋膜張筋）の働きで上体が左側にシフトする。
また股関節外転筋の働きで左の骨盤も上がりやすくなる。つまり、右足を軸でヴィーラバドラーサナⅢをする場合には、伸ばした左足が右側にシフトし、左の骨盤が上がる傾向が見られる。
これらの動きを、右足軸足の内旋筋群や内転筋群を使って、シフトを最小限に抑える必要がある。

軽減法

・両手、または片手をブロックや椅子に置いて支える。
・上体を床と平行にせず４５°前傾で練習。
・上げ脚を低くしてバランスを安定させる。
・傾きを緩める/腰に手を置く/手の位置を下げる。
・壁に手または足をつける/手をブロックにおく軸足を曲げる。

バリエーション

・腕の位置を変える
前方：軸伸長、三角筋前部を活性、体側を伸張。
横：三角筋後部を活性、肩甲骨内転筋群（菱形筋、僧帽筋中部）を活性、胸部筋群を伸張。
背部：胸の引き上げ、脊柱伸展筋群の活性、僧帽筋下部を活性、胸部筋群を伸張。
・胸前合掌または腰：バランス容易。
・壁や椅子を使い手や踵を支える。
・角度を浅くして４５°前傾から練習する。
・上げ脚のつま先を背屈または底屈させて感覚を

調整する。

関連アーサナ

・準備：

肩関節伸展筋のストレッチ：背伸び（側屈、後屈）

（スプタ）パダングシュターサナ

肩関節屈曲筋の活性化：ウルドゥバハスターサナ、ウッカターサナ、ヴィーラバドラーサナⅠ、

脊柱伸展筋の活性化：アルダウッターナーサナ。コブラ、シャラバーサナ、バードドッグ

ハムストリングストレッチ：ダウンドッグ、片脚ダウンドッグ（骨盤を開かない）、プールヴォッタナーサナ

片脚準備：ブリクシャーサナ

・カウンター：

背面の解放：ウッターナーサナやバーラーサナ、プールヴォッタナーサナ

股関節伸展：コブラ、アンジャネーヤーサナ、３本足ダウンドッグ

・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）

ヴィーラバドラーサナⅠ、ウッカターサナ、

・後続アーサナ：（→後続アーサナ）

アルダチャンドラーサナ

練習方法

・壁を使う：壁に身体側方を預ける、後ろ脚をつける、伸ばした手を預ける。

・椅子を使う：前に置く、手を横に伸ばして置く脚を置く。

・シングルレッグデッドリフト

・シングルレッグベントオーバーロウ

・ベントオーバーフロントレイズ

キューイングの例

・軸伸長

「踵から頭までまっすぐ」

「踵で蹴り込むように」

「背骨を長く、胸を前に滑らせて」

・ハムストリングスの伸張

「膝を軽く伸ばして」

・骨盤の開き

「骨盤を平行にキープ」

「骨盤の上のボールが転がらないように」

「（軸足の）内腿を締めて（骨盤を下げる）」

「上げ脚の太ももを内側に回して骨盤を水平に保ちます。」

・体幹の安定

「吸って頭頂と踵を遠ざけ、吐いて下腹を引き込む」

・バランス

「目線は一定、斜め下」

「バランスを崩したらすぐに足を着く」

・ヒンジの動き

「股関節を引き込んで」

アジャストメント

骨盤：背後から腸骨稜に軽く触れ、上げ脚側を下へ誘導する。

軸：体側で仙骨と肩甲骨の間に触れ、「この二点を遠ざけるように」と声かけを行う。

骨盤の平行：骨盤の下に手や指を置いて、正しい位置を指示「ここまで骨盤をさげて」

足部：三点支持を口頭で再指導。

禁忌：背中を押す・脚を引き上げるなどの強制操作は行わない。

指導上の注意事項

・デモを示す場合は、参加者がこれから行う形を２つ、または３つほどバリエーションを提案する。

・目的やテーマに応じたバリエーションとすること。

・実施する場合は、事前にヴィリクシャーサナなどシンプルなバランスポーズを行い、バランス能力を評価すること、

・マットに弾力がある場合は、床でやっても良い。
・上体と脚を一直線に保とうとして、腰椎を反らせてバランスを取る代償が起きやすい。胸郭→骨盤→脚が一つの軸になる感覚を導く。バードドッグエクササイズやアルダウッタナーサナ、ランジで姿勢を習得する。
・まず準備としてヴィクシャーサナ（木のポーズ）や片脚での動作の練習を行うこと。
・手を前へ伸ばすバリエーションは難易度が高く、胸郭前方化と肩のすくみが生じやすい。軽減法として、手を腰に置く・横に広げるなどの方が軸が保ちやすい。

観察事項

軸足膝のトラッキング（第２趾（人差し指）方向）を確認する。
骨盤の水平性と体幹の軸保持を観察する。
呼吸の安定と表情の余裕をチェックする。
肩や首の過緊張に注意し、全身の連動性を重視する。

よくある質問（FAQ）

Q：骨盤が開いてしまいます。
A：上げ脚を内旋し、ASISの高さを手で確認。必要に応じて角度を浅くする。
Q：腰が反って痛みます。
A：吐く息で腹圧を高め、尾骨を踵方向へ伸ばす意識をもつ。

【コラム】スリング理論（Functional Sling System）

スリング理論とは？

身体が動作中に安定し、効率的に力を発揮するために筋・筋膜・神経制御が連動して働く機能ユニット（Functional Unit）を体系化したモデルである。

人間の動作は、単一の筋によって実行されるわけではなく、斜め方向・縦方向・横方向の張力が全身に伝わることで成立する。

この斜走的な連動を説明する最も現実的なモデルが、スリング理論である。

スリング理論は、人間の身体が斜め方向・横方向・縦方向の張力によって動作を安定させる仕組みを説明する現代的な運動モデルである。インナーユニットの安定を土台として、４つの機能的スリングが全身を統合し、ヨガアーサナにおける安定性、動作効率、怪我予防に直接貢献する。

アナトミートレインとは異なり、スリング理論は「動的安定性の科学」であり、現代アライメント系の核となる概念である。

スリングが必要とされる理由

日常動作・スポーツ・ヨガのアーサナは、常に不安定な状況の連続である。

片脚立ち（歩行・ランジ・バランス系）

回旋（ツイスト・捻り）

体重移動（ウォリアー系）

地面反力の吸収（深層筋の反応）

これらの不安定環境で身体を守り、力を効率化するには、体幹の動的安定性（Dynamic Stability）が不可欠である。

この安定性を「筋単体」で説明することは不可能であり、筋膜や骨盤帯の構造を含む「機能ネットワーク」として捉える必要がある。

そこで登場する考えが

Posterior Oblique/Anterior Oblique/Lateral/Deep Longitudinal

の４つのスリングである。

スリング理論の前提：インナーユニットの安定

スリングシステムは、深層の体幹安定システム（ローカルスタビライザー）が先行して働くことで機能する。

主な筋：

腹横筋

多裂筋

横隔膜

骨盤底筋群

これらが腹腔内圧（IAP）を調整し、脊柱を微動だにしない土台として安定させる。

スリングはその上で、より大きな動作と斜め方向の力の統合を担う。

４つのスリングの詳細

・Posterior Oblique Sling（後方斜めスリング：POS）

構成：広背筋×対側大殿筋×胸腰筋膜

役割：

推進力（歩行・走行・アーサナの移行）

体幹の抗回旋（ねじれのブレーキ）

仙腸関節の安定

上側の腕を伸ばす動作（例：パールシュヴァコナーサナ、トリコナーサナ）では、

広背筋→胸腰筋膜→反対側の大殿筋へと張力が伝わり、胸郭と骨盤を一体化させる斜めの支柱が生まれる。

・Anterior oblique Sling（前方斜めスリング：AOS）

構成：外腹斜筋×内腹斜筋×対側内転筋群×腹直筋

役割：

体幹の回旋

骨盤前面の安定

投球・キック・ツイスト動作の力生成と減速
ヨガでは、
パリヴリッタ系（ツイスト）はほぼこのAOSの活動で成立し、内転筋群が腹斜筋と連動することで骨盤の安定が確保される。

・Lateral Sling（側方スリング：LS）
構成：中殿筋・小殿筋×TFL×対側内転筋×一部QL（腰方形筋）
役割：
片脚支持時の骨盤の水平化
抗側屈
歩行の安定（立脚相）
ヨガでは特に：
アールダチャンドラーサナ
ヴリクシャーサナ
ウォリアー２
サイドプランク
など、片脚支持や体側伸張で最重要となる。

・Deep Longitudinal Sling（深層縦方向スリング：DLS）
構成：脊柱起立筋×多裂筋×TLF深層×仙結節靭帯×大腿二頭筋長頭
役割：
垂直方向の安定（抗重力）
地面反力の吸収と伝達
前屈・後屈の安定ライン
ヨガでは：
ダウンドッグ
タダーサナ
前屈全般
後屈の基礎
で働き、脊柱を縦方向の支柱として安定させる。

スリング理論とアナトミートレインの違い
・スリング理論：「動的モデル」
筋×筋膜×神経制御の機能ユニット
実践的（回旋・片脚支持に強い）
・アナトミートレイン：「静的モデル」
膜の連続性を線としてモデル化姿勢やストレッチラインの理解に優れる。
ヨガの動作分析（ウォリアー、ツイスト、片脚バランス）にはスリング理論の方が圧倒的に現実的である。

ヨガにおけるスリング理論の応用
スリングを理解すると、アーサナの安定性と安全性が飛躍的に向上する。
片脚バランス→Lateral Sling
ウォリアー１/２→Lateral+Anterior
パールシュヴァコナーサナ→Posterior+Lateral
ツイスト→AOS
ダウンドッグ→DLS+後斜補助
バカアーサナ→AOS
サイドプランク→LS
など、これらを理解することで、筋の協働、力の流れ（Force Transmission）の観点からアーサナを組み立てることができる。

Parsvottanasana

パールシュヴォッターナーサナ

Single Leg Forward Bend



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Parsvottanasana（Parsva＝側面、Uttana＝強い伸張）

英名：Intense Side Stretch Pose（High Lunge Variation）

・分類

立位／前屈ポーズ／矢状面

・主要動作

前脚に重心をかけ、股関節を支点に体幹を前方へ倒し、脊柱を長く保つ。

・主な目的：前脚ハムストリングスのストレッチ、緩やかな脊柱の屈曲、背面や腰の伸び。

・概要

脚を前後に開き、骨盤を前方へ向け、股関節主導で深く前屈する立位の前屈ポーズである。

ポーズ名称的には身体の側面を伸ばすという意味であるが、実際は、前脚ハムストリングスを中心に脚背面を伸ばしつつ、胸郭と脊柱を長く保つことで軸伸長を重視する。

前足裏で床を押す力を股関節まで伝え、股関節から頭頂まで長さを意識する。

手を背面で合掌することを目的にせず、安全面を第一にポーズの形を考えること。今回は両手を腰または床につけるタイプのアーサナとする。

アライメント

このアーサナには踵を上げるバージョンと踵を内側に下すバージョンがあるが、ここでは踵を上げるタイプを推奨する。

踵をあげ、つま先を正面に向けることで仙腸関節や膝関節のねじれを避けながら前脚ハムストリングスを安全に伸ばすこと。踵を上げることで骨盤を正面化しやすくする。

・足部、スタンス

スタンス幅は骨盤幅程度。左右を平行なレール上に置く。

前脚は正面を向け、母趾球・小趾球・踵の三点で床を押しアーチを保持。

後脚は踵を高く上げ、第１・第２中足骨頭を主軸に床を押す。踵方向への仮想支点を意識する。つま先は正面を基本とし、必要に応じて数度外向きでもよい。

・脚部

前脚は膝を過伸展させずマイクロベンドを保つ。

膝窩に詰まりを感じたらさらに曲げる。

後脚は膝を伸ばし、大腿四頭筋で関節を安定。踵の方向へ脚全体を長く保つ。

・骨盤

踵を上げることで骨盤のねじれを緩和し、仙腸関節への負担を軽減。

後脚側の腰を前方へ、前脚側の腰を後方へ引き込み、骨盤の正面化を意識する

・脊柱・体幹

脊柱は緩やかな屈曲

胸骨を前に滑らせ、背中を丸めない意識。

股関節ヒンジを維持し、尾骨から頭頂まで、前額面での中立を保つ。（側屈や捻りを最小限に）

腹横筋と多裂筋で腹圧を保ち、脊柱の安定を確保。

上肢：肩関節は伸展+内旋+内転。

・頸部

顎を軽く引き、頸椎を胸椎の延長線上に長く保つ。

視線は斜め前または床の一点を見て安定させる。

主な筋活動

前脚：ハムストリングスは前屈中、伸張性筋活動で前屈を制御し、伸張位で保持される。

前脚大腿四頭筋は膝過伸展を防ぎ、膝伸展位置を保持し、関節を安定させる。

後脚中殿筋・小殿筋は骨盤の横揺れを防ぐ。

体幹では腹横筋・内外腹斜筋・脊柱起立筋が背骨を支持。

伸張される筋

・前脚側
ハムストリングス
・肩周辺：大胸筋、小胸筋、上腕二頭筋長頭、肩仮説周辺

力のライン

足底―鼠蹊部
尾骨―頭頂
鼠蹊部や骨盤が支点となりV字で引っ張り合う意識

筋膜・運動連鎖

・後脚の踵を上げることで足関節は軽度底屈位となり、距腿関節での回旋拘束が緩む。これにより下肢から骨盤へのねじれ伝達が緩和され、仙腸関節への剪断力が軽減される。
・筋膜的には、前脚側のスーパーフィシャル・バック・ライン（SBL）が強く伸張される。スパイラルラインとラテラルラインが等尺的に働き、骨盤の正面化と安定を助ける。

注意点・禁忌

急性ハムストリングス損傷、坐骨結節痛、腰椎ヘルニアでは深い前屈を避ける。
アキレス腱炎や足底筋膜炎の既往がある場合は踵の高さを調整。
高血圧や緑内障では頭を心臓より下に下げない軽減法を取る。

ポーズの出入り

・ターダーサナから入り、タダーサナに戻る

IN：ターダーサナから片脚を後方に引き、腰幅で安定。後脚踵を高く上げて骨盤を整える。吸気で背骨を伸ばし、吐気で股関節を支点に上体を前方へ倒す。両手を腰またはブロックに置く。
OUT：吸気でハーフリフトに戻り、吐気で体幹を安定させ、吸気で前脚と後脚で床を押しながら上体を起こす。後脚を前へ揃えてターダーサナへ戻る。

・ランジから入り、次の展開へ（例：ヴィーラバドラーサナⅠ）

IN：ヴィーラバドラーサナⅠから息を吐いて手を解放し、腰や背面（バリエーションによる）へ。吸って前脚を伸ばし、軸伸長、吐いて背中、腰を伸ばす。
OUT：吸気でハーフリフト。吐気で体幹を安定させ、吸気で①上体を起こす（次の展開へ）、または②アルダウッタナーサナ（次の展開へ）

呼吸

吸気で背骨を長く、吐気で股関節から深く前屈。呼吸を止めず、背骨の長さを保つ。穏やかな呼吸がバランスを支える。腹部は引き込んだまま。

実践のポイント

・足幅を腰幅に保ち、安定させる。
・背中が丸まる場合は前膝を曲げハムストリングスの緊張を緩める。背骨を伸ばす意識を常に優先する。
・前脚側の股関節を屈曲させる。
・前脚側の内転筋群を使い骨盤を下げる。
・後脚踵を高く上げ、母趾球で床を押し出す（踵を下ろせばアキレス腱が伸張される）。
・前脚の膝は伸ばす（膝のロックに注意）。

ポーズが困難な場合の主な原因。

・ハムストリングスの短縮により骨盤の前傾が妨げられる。
・腹部の引き込み不足
・バランス能力の不足により後脚の安定が取れない
・中殿筋や体幹筋の弱化による骨盤の回旋・傾斜。

よくあるエラーと修正

・頭を下げようとして背中が丸まる
→脊柱は緩やかな屈曲、または前膝を曲げて背骨

の長さを保つ。
・肩に力が入り、肩がすくむ
→手の位置を楽な場所へ
・膝がロックする→マイクロベンドを維持。
・後脚が不活性→踵方向への伸びを強調。
・手を背部で合掌しようとして、無理をする

軽減法

・手の位置：後ろで肘を組む、指で組む、腰、脛、床
・両手をブロックや壁に置き、背骨の長さを保つ。
・前脚膝を曲げ、股関節ヒンジを優先する。
・深い前屈を避け、床と平行程度で保持する。

バリエーション

・踵を下げる伝統型（バランス重視）
・両手を背中で合掌するパールシュヴォッターナーサナB。
・脊柱を床と平行にして（ハーフリフト）両手を前方に伸ばす（脊柱伸展筋群の活性）。

関連アーサナ

・準備

ハムストリングスストレッチ：ウッタナーサナ、ダウンドッグ、プラサリータパドッターサナ
手を後ろで合掌する場合は手首背屈準備、肩の内旋、大胸筋・小胸筋ストレッチ

・カウンター

股関節伸展系：アンジャネーヤーサナで股関節伸展
脊柱伸展系：ウルドゥバハスターサナ（軽い後屈を入れても良い）
膝関節屈曲系：バラーサナ
肩関節カウンター：ガルーダーサナ、ウルドゥバハスターサナ

・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）

脊柱伸展系：ヴィーラバドラーサナⅠ、アンジャネーヤーサナ、ヴィーラバドラーサナⅢ
股関節外転系：トリコナーサナなどヒップオープナーポーズ

・後続アーサナ：（このアーサナ→後続アーサナ）

トリコナーサナ、パリブリッタトリコナーサナ、前屈ポーズ（座位含む）、パダングシュターサナA
のようなハムストリングスが伸張されるアーサナ
ウッタナーサナ（股関節の引き込み）

キューイングの例

・ハムストリングスの伸張
「膝を伸ばして、足裏を床に押し込むように」
「骨盤前傾を意識しながら身体を倒して」
・バランス
「目線は一点を見て動かさない」
「足は２本のレールの上に置くように腰幅で」
・股関節の屈曲
「前脚の股関節を引き込んで」
「前脚の裏側で床を踏んで、前足側のお尻を高く」
・脊柱の屈曲
「背中を長く伸ばすイメージで緩やかなカーブをつくります」
「上体の重さを利用して背中を伸ばして」
・その他
「後脚の踵を高く上げ、母趾球で床を押します。」
「背骨を長く保ち、股関節から折りたたむように前屈します。」
「骨盤を正面に向け、左右の高さを揃えましょう。」
「頭頂から踵までが一直線になるように。」

アジャストメント

骨盤：背後から腸骨稜に軽く触れ、後脚側を前方へ、前脚側を後方へ軽く誘導。

脊柱：ハーフリフトで仙骨と肩甲骨の間に触れ、「この二点が離れるように」と声かけする。
禁忌：背中を押して深める、骨盤を強制的にねじる行為は避ける。

注意事項

手を背中の後ろで合掌するタイプは転倒時に手がつきにくいので注意する。
ハムストリングスの過伸張にも留意する。
ハムストリングスの伸張より、背部の緩やかな伸張を意識する。ウッタナーサナより角度が滑らかであり、かつ片脚づつなので、ハムストリングスが硬い人でも背面の伸びを感じやすい。

観察事項

骨盤の水平と正面化のバランス。
膝関節のロックや捻じれ。
背骨の長さと呼吸の安定。
肩や首の過緊張。

よくある質問（FAQ）

Q：なぜ踵を上げるのですか？
A：骨盤のねじれを防ぎ、仙腸関節・膝関節への剪断ストレスを軽減するため。
Q：バランスが取れません。
A：足幅を腰幅にし、視線を固定。両手をブロックに置く。
Q：背中が丸まります。
A：ハムストリングスの短縮が原因。前膝を曲げて股関節から動く。
Q：痛みが腰かハムストリングスか分かりません。
A：坐骨部の鋭い痛み＝ハムストリングス、仙骨横の鈍痛＝SI関節。前者は膝を曲げ、後者は骨盤正面化を緩める。

Utthita Parsvakonasana

体側角を伸ばすポーズ

Extended Side Angle Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Utthita Parsvakonasana（Utthita＝伸ばされた／Parsva＝側面／Kona＝角度）

英名：Extended Side Angle Pose

・分類

立位／ランジ／ヒップオープナー/前額面

・主要動作

ヴィーラバドラーサナⅡの土台を維持し、前脚股関節を支点に体幹を板状に側方へ傾ける。骨盤と胸郭を前額面で整え、前脚側の肘または手を床・ブロックに置いて体幹を支えつつ、上腕を耳の先へ斜め前上に伸ばす（下側体側はつぶさず長さ優先）。

・主な目的：胸の開き、下肢の安定、股関節外転・外旋、胸郭の拡張。肩甲帯の安定

・概要

下半身の土台はヴィーラバドラーサナⅡと同様だが、骨盤より上のアライメントは大きく異なる。ヴィーラバドラーサナⅡでは両側のASISを水平に保つのに対し、本ポーズでは後脚側の角度に応じて骨盤を傾け、その傾きと一致する方向へ体幹を長く伸ばす。

脊柱を大きく側屈させる形も見られるが、ここでは脊柱の中立に近い位置を保ち、骨盤の傾きと体幹の角度を揃えるバリエーションを推奨する。後脚の小指側縁から体側、そして上腕の指先までが一直線になるように配置するためには、後ろ足からの力を伸ばした指先に伝えること、前脚股関節のオープン、体幹をしっかり保持することなどが重要となる。

重心は低く安定する一方、上半身は斜め上方へ大きく伸び、体側がひと続きに長くなる心地よさが生まれる。力強さと伸びやかさ、ダイナミックな広がりを感じるアーサナ。

アライメント

・土台（足部・脚）

スタンス：ヴィーラバドラーサナⅡ相当の前後距離。左右は骨盤幅～やや広めでも可（安定最優先）。

後足：つま先は軽度内向き（約１0～３０°）で回外。外縁で床を押しつつ、母趾球の接地感も保ち、過回外を防ぐ。

前脚：膝はおおむね９０°屈曲を目標。膝頭は第２趾（人差し指）方向へ追従（ニーイン回避）。前足股関節部を支点に上体を前額面上で傾ける（脊柱の屈曲ではなく）。

・骨盤・胸郭

後ろ足からの角度に合わせて前額面上で傾ける。矢状面での骨盤位置はニュートラル意識（骨盤の前傾後傾はできるだけしない）。前脚股関節の外旋に伴い、骨盤が前方回旋し過ぎないよう、下腹部の張り（腹圧）で制御。

体幹の方向づけ：脊柱を側屈で折るのではなく、前脚股関節をヒンジとして骨盤・胸郭（体幹部）を一体で傾ける。（脊柱屈曲なし。ニュートラルを意識）脚幅や股関節の引き込みにより骨盤の角度、つまり体側角が決まる。

脊柱：尾骨～頭頂を長く（軸伸長）。胸椎は軽度の開きを許容するが、腰椎の過側屈・過回旋は抑える。

胸郭：下位肋骨の過度な前方フレアを抑え、側胸部～背側に呼吸を広げる。

・肩甲帯・上肢

下側腕：前腕部を大腿部または手を前足脛骨の外側の床またはブロックへ。脛で前腕部を軽く外側に押しだすようにニーインを防ぎ、外旋を強化する。

内側に置く場合肘で脛を軽く外側へ押し、外旋を補助する。

外側に置く場合は、胸を開きやすいが、転倒リスクも上がる。内側に置く場合は股関節の外転がやや強くなる。

・上側腕：上腕は外旋、肩甲骨は上方回旋＋後傾

で耳の先へ伸ばす。手先は後踵―体幹部から一直線の意識。
・頸部：首は長く。頸部症状がなければ目線は上の親指先へ／症状があれば正面または下向きで中立保持。

主な筋活動

・前脚：大腿四頭筋（特に外側広筋）と殿筋群（中殿筋・大殿筋上部）のバランスで支持。外旋筋群（大殿筋、深層外旋六筋）がニーインを防ぎ、膝を安定させる。内転筋群は伸張されつつ骨盤の開き過ぎを制御。大殿筋やハムストリングスで上体を支え、下肢を安定させる。
・後脚：大腿四頭筋が膝の屈曲を防ぎ、後脚からの力を体幹部へ伝える。大殿筋やハムストリングスは股関節の伸展に寄与。中殿筋・小殿筋が骨盤の水平保持に寄与。腓骨筋群は後足外縁の押しを安定化。
・体幹：腹横筋・内外腹斜筋・腰方形筋・多裂筋により体幹部を保持。広背筋は上肢挙上時に肩甲帯安定へ関与。
上側の腹斜筋群の活動により側屈を防ぐ
脊柱の回旋筋により胸部回旋、菱形筋と前鋸筋はバランスし、背部を安定させる。
脊柱起立筋群が脊柱屈曲を防ぎ、体幹全体の伸展感に寄与。

伸張される主な筋肉：

股関節伸展筋群（大殿筋、ハムストリングス）、内転筋群、内旋筋群、伸ばした手側の広背筋・大胸筋

力のライン

・後脚踵―指先
足と指先で引き合うように一直線に。

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：両足固定の閉鎖性運動連鎖。後足外縁→脚→骨盤→体幹へと地面反力が伝達し、前脚股関節を支点に体幹が板状に傾く。
・筋膜連鎖：ラテラル・ラインが主役（後足外縁～腓骨筋群～TFL（大腿筋膜張筋）～外腹斜筋～肋間～前鋸筋～上腕～掌へ）。スパイラルライン上の腹斜筋と前鋸筋が協働活動し、体幹を安定させる。
上肢のフロント／バック・アームラインも介入し、対角線上の張力バランスを作る。
・スリング：Lateral Subsystem（中殿筋群×対側内転筋群×腰方形筋）が骨盤の安定を担う。

注意点・禁忌

・膝・股関節・肩の急性症状は回避または軽減法を選択。
・腰椎の過側屈・圧縮痛が出る場合は手を高く（前腕を前腿／ブロック高）、胸の開き優先。
・仙腸関節不安定がある場合、スタンスをやや狭め、骨盤の前額面維持を優先。

ポーズの出入り

・ヴィーラバドラーサナⅡから入り、ダウンドッグへ
IN：ヴィーラバドラーサナⅡから、息を吐いて、手を解放。腕を下ろして一度リラックス。手を腰に当て息を吸って上体を伸ばす。吐いて股関節を支点に上体を体側前脚側へ倒すし、右の手前腕を太もも内側へ（大腿部を軽く外側へ押しニーインを防ぐ）。吸う息で左手解放、下から大きく回すように胸を開き、肘は耳の横、肘を伸ばして、左足から指先まで一直線に。
OUT：吐いて、両手マットについて、つま先を立て、顔・胸マットへ向けて（ランジポジション）、右足を大きく後ろへ振り上げて（股関節伸展）、吐いて脚を下ろしてダウンドッグへ。
・ヴィーラバドラーサナⅡから一呼吸で入り、ヴィーラバドラーサナⅡへ戻る。
IN：ヴィーラバドラーサナⅡから、息を吐いて手

を膝の内側ブロック／床へ。上腕を耳の先へまっすぐ伸ばす。
OUT：吸気で下肢と体幹の共同作業で上体を起こし、ヴィーラバドラーサナⅡへ戻る。

呼吸

・吸気：後踵から指先まで対角線を伸張させ、上側肋間へ呼吸を広げる。
・吐気：両足で床を押し、下位肋骨を包んで骨盤と体幹を安定。

実践のポイント

・前膝は第２趾（人差し指）方向へ／後足外縁でマットを押すーこの二点が全体の土台となる。
・脊柱を曲げるのではなく股関節から傾ける。下側体側は先に長く。脊柱は一直線。Cカーブにならないように。
・置いている手に体重をかけない。置いている手で床やブロックを押し身体を持ち上げる補助とする。
・アーサナの目的により手を置く場所は変わる。
・両側体側をのばす。下側体側を潰さない。
・上腕はやや外旋して肩甲骨上方回旋・後傾を促し、耳の先へ遠くに。
・頭頂または伸ばした指先と後踵で引き合い、体側の対角線を明確に。
・首を伸ばす（背骨が側屈または前屈しない）
・基本はブロックを使うか、上腕を大腿の上に置く。

ポーズが困難な場合の主な原因

・股関節内転筋群の短縮：前膝が内倒れ（ニーイン）。
・胸郭・肩甲帯の可動制限：胸が床向き、上腕が耳の先に出ない。肘が曲がる。
・体幹抗重力筋の不活動：下側体側がつぶれ、腰椎へ圧縮。最も多いエラー。
・後足外縁で押せない：土台不安定、全体が崩れる。

よくあるエラーと修正

・骨盤と脊柱のアライメントエラー
骨盤で傾きを作れず、脊柱を側屈させる
脊柱が緩やかなCカーブになる。
→股関節を引き込み、脚を踏み込む
・前膝が内倒れ→「膝を小指方向へ」「後足外縁で押す」で股関節外旋・外転を促通。
・胸が床向き→手を外側へ／ブロック高を上げる／上腕を垂直にして胸の開きを学習。
・下側体側が潰れる→まず前腕を前腿に置き、体幹で土台を作ってから手を下げる。
・お尻が前足側に横滑りシフトし、相対的に前脚が内転位になる
→前脚の側方スリング（外転筋＋大腿筋膜張筋＋胸腰筋膜＋後脚の内転筋群）を働かせお尻のシフトを抑制する。
・肩がすくむ→上腕外旋＋肩甲骨後傾をキュー。「耳と肩の距離を空ける」。

軽減法

・前腕を前腿に置く（最有効な入門形）
※脚にもたれかからずに、前腕部で太ももを押して上体を引き上げる。
・ブロックを前足外側に置く。脛で前腕を押す意識、
・ブロックを前足内側に置く。前腕や肘で脛を外側へを押す（股関節外旋）意識
・上腕を天井方向（耳の先へ伸ばさず肩負担軽減）または腰へ。
・足幅を狭くし、倒す角度を上浅くする

バリエーション

・手の位置：腕を天井方向に直上（肩の負担軽減）、あるいは腰、後頭部に添えて胸の開きを学習。
バインド：両腕を体の下と背後で回して手をつな

ぐ

※肩・胸郭の可動と安全管理が前提。

・両手を伸ばす（指を組む）または背部で組んで胸をはる。両体側を伸ばす。

練習方法

壁：背中または後踵と手を壁に当て、前額面での整列を体得

矢状面での整列は後ろから動画や写真をとって確認する。

関連アーサナ

・準備：

股関節内転・内旋筋群ストレッチ：バダコナーサナ、パリガーサナ（卍字）、リザード（とかげ）、

股関節外転・外旋筋群活性化：

腹斜筋群の活性：サイドプランク、横臥位腹筋、

肩関節屈曲・脊柱伸展筋群の活性：ウッカターサナ、ヴィーラバドラーサナⅠ

ヒップオープナー：ヴィーラバドラーサナⅡ、ウッティタトリコーナーサナ

・カウンター：

脊柱の緩やかな屈曲：プラサリータパドッターサナ、プールボッターナサナ、（股関節内転）ガルーダーサナ、ピジョンストレッチ

股関節伸展：リバースウォーリア、ウルドゥバハスターサナ、ダウンドッグ（片脚、スコーピオン）

・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）

ヴィーラバドラーサナⅡ、リバースウォーリア

パリブリッタパールシュバコナーサナ

パリブリッタトリコナーサナ

・後続アーサナ：（このアーサナ→後続アーサナ）

アルダチャンドラーサナ、パリブリッタパールシュバコナーサナ、パリヴリッタトリコナーサナ、リバースウォーリア

キューイングの例

・胸の開き

「おへそ、胸を天井方向へ」

「吸う息を上側の胸へいれ、吐いて肋骨を締める」

・脊柱の伸張

「頭を遠くへ」

「後ろ足と頭頂で引っ張り合うように」

・体側の伸張

「上腕は耳の先へ遠くに伸ばして、後踵と指先で綱引き。」

「上の脇腹を縮めて」「肩を天井方向へ」

・股関節の開き

「膝で外側の壁を押す意識」

「膝を小指方向へ向けるつもりで」

・下半身の安定

「後ろ足をしっかり伸ばして」

「吐く息で腰を沈める」

・体幹部の安定

「後ろ足の小指側でマットを押し、前膝は小指方向へ開き続けます。」

「下側の脇腹を先に長くーその長さを保ったまま股関節から真横に傾きます。」

「下腹部で下位肋骨を包み、胸は天井に見せるつもりで。」

「首は長く、視線は快適な位置へ（上・正面・下から選択）。」

アジャストメント

・原則：最小接触／事前許可／声かけ主体。

・骨盤・体幹：体側から、片手を下側腸骨稜、もう一方を下位肋骨外側へ軽く添え、「ここを長く保ったまま、股関節から真横へ」と方向づけ。

・胸郭の開き：背側から上側肋骨外側にソフトタッチし、「吸ってこの手から離れるように胸を広げて」。

・禁忌：背中や腰を押して側屈を深める行為／膝

を手で内外に押す矯正は不可（関節負担大）。

指導上の注意事項

・難しいアーサナの一つであり、最も多いエラーが下側の体側が潰れること、およびニーインである。
形ありきにせずに、目的や機能を優先する。
・観察は背部から行い、脊柱の形を観察する。
・複雑なアーサナなので目的を明確にし、完全な形を求めない。何をするのか、何に注意するのかをハッキリと。
・デモを示す際は、正確に行うこと。出方や入り方も明確に。
・ブロックの使用や軽減法をデフォルトとして行い、床に手をつくことを原則としないこと。
・シークエンスの中盤に十分に身体が温まってから行い、股関節への準備運動や配慮も行なっておくこと。

観察事項

・前膝のトラッキング（第２趾（人差し指）方向）と足部アーチの保持（前足内側潰れ／後足過回外の有無）。
・後ろ足つま先の角度はやや内側（正面方向）３０°～４５°程度に向いているか。
・土踏まずは潰れてないか。
・骨盤の前額面保持と胸郭の開きー腰椎の圧縮感が出ていないか。
・下側体側の長さが保たれているか（肩の沈み込み・体幹崩れの兆候）。
・上腕の外旋と肩甲骨の上方回旋・後傾ー肩インピンジ徴候の回避。
・呼吸の広がり（上側肋間に入っているか）と表情の余裕。
・膝と臀部は同じ平面上に位置しているか

よくある質問（FAQ）

Q：なぜ背骨を横に大きく曲げないのですか？
A：側屈するやり方もあるが、腰椎の過側屈は圧縮痛のリスクが高い。股関節支点で体幹ごと傾ける。と、体側は伸びつつ脊柱は軸伸長を保てる。
Q：手は前足の内側と外側どちらが良い？
A：胸の開きと前額面保持を優先する体型には外側。ただし転倒リスクあり。股関節外旋強化であれば内側。基本は前腕を太腿に当てる軽減を推奨。
Q：前膝が内側に入ります。
A：足幅（横幅）をやや広げ（腰幅以上）、後足外縁で押す。中殿筋の参加をキューし、膝を小指方向へ。
Q：肩がつらい／耳に当たる感じがする。
A：上腕外旋＋肩甲骨後傾のキューを増やす。上腕を直上に変更、または腰に置いて胸の開きを優先してよい。

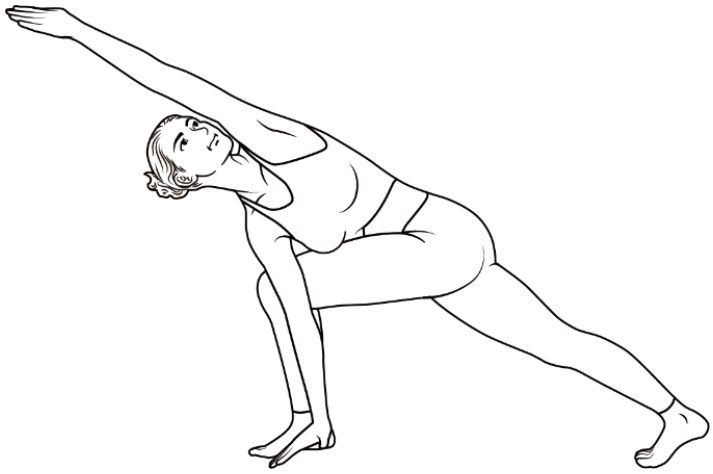
Parivritta

Utthita Parsvakonasana

捻った体側角を伸ばすポーズ

Revolved

Extended Side Angle Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Parivritta Utthita Parsvakoṇasana（Parivrtta＝ねじった／Parsva＝側面／Kona＝角度）

英名：Revolved Side Angle Pose

・分類

立位／ランジ／回旋／

・主要動作

ハイランジを基礎に、股関節を支点に体幹を前傾し、胸椎を中心に前脚側へ深く回旋する。

・主な目的：体幹の回旋、軸方法への伸張、骨盤の安定、下肢の安定

・概要

深い踏み込みの土台に対して、胴体をねじりながら斜め方向へ伸び上がるアーサナ。重心は低く安定するが、上半身は締まりの中に伸びる鋭いラインが生まれる。体側の広がりではなく、中心軸から伸びるようなシャープさと、そこから斜め上へ抜けていく軽さが特徴的。

捻り方によりいくつかのバリエーションがあるので、既定の形にとらわれず、何をしたいのか、何のために行うのかを明確にして行う。いわゆる軽減法を積極的に使い、柔軟性だけを求めることのないように留意すること。またポーズの出入りもできるだけ丁寧に入ること。

ここでは、イラストを参考に前足側の外側に手をおく場合を解説するが、通常は、ブロックを使う（なければ上腕を大腿に置く）ことを強く推奨する。

アライメント

このポーズは腰をねじらず、股関節を内旋し、胸から回旋する。腰椎を保護し、胸椎の可動域を引き出すアライメントが鍵となる。

・足部・脚部

スタンスは左右骨盤幅を確保。これにより安定性と腰椎の安全が高まる。

前脚：足関節は中立、膝関節屈曲、股関節は屈曲＋軽度内旋

膝は足首の真上、第２趾（人差し指）方向。

後脚：足関節は中立またはやや底屈。つま先を立て踵を真上に上げる。膝関節伸展（過伸展しない）、股関節伸展＋軽度内旋（個体差で中間位～外旋も許容）

・骨盤

骨盤は前脚方向へ回旋。骨盤は水平を保つ意識。上体は前脚大腿の内側に近づく。

・脊柱・胸郭

体幹は前脚方向へ回旋。

ツイストは胸椎から。腰椎の回旋角度は全体で約５°～１０°程度。股関節から前傾し、尾骨～頭頂を一直線に伸ばす（軸伸長）。胸骨をわずかに前上方に導くことで胸郭を開く。

・肩甲帯・上肢

肘尖ではなく、上腕外側と膝外側を「面」で押し合う。下側肩甲骨は外転＋下制で安定。上側腕は外旋＋挙上＋水平外転で胸郭を開く。肩をすくめず、首を長く保つ。

・頸部

頸部は胸椎回旋に従うが、強制的にねじらない。違和感がある場合は視線を横または下へ。

主な筋活動

・下半身

前脚：股関節伸展筋（大殿筋、ハムストリングス）で上体を支える、腰が落ちすぎないように大腿四頭筋により膝の屈曲や前方遷移を防ぐ。

内転筋群の働きで骨盤を正面に保ち、股関節内旋筋群で膝が外側に開くのを防ぐ。

中殿筋と内転筋群の拮抗で膝の揺れを制御。

後脚：大腿四頭筋が膝の伸展を、大殿筋が股関節伸展を維持、中殿筋・小殿筋が骨盤水平を支える。

踵を持ち上げ、腓腹筋やヒラメ筋が踵の蹴り出しに寄与。

・体幹（回旋と安定）
回旋方向の内腹斜筋＋反対側外腹斜筋で腰部の回旋。腹横筋と骨盤底筋が腹圧を維持し、腰椎安定を補助。多裂筋が胸椎回旋を支持し、脊柱起立筋が軸伸長を保つ。

伸張される筋
後脚：股関節屈曲筋、
前脚：ハムストリング、大殿筋
体幹部：回旋側の外腹斜筋、反対側の内腹斜筋
上肢・肩上：手側肋間筋、広背筋、大胸筋
上腕二頭筋

力のライン
後脚踵―指先

筋膜・運動連鎖
運動連鎖:下半身は閉鎖性運動連鎖、上半身は開放性運動連鎖。この分離と協調が、体幹の安定と胸椎の可動性を両立させる。
筋膜連鎖:スパイラル・ラインとファンクショナル・ラインが主導。
スリング理論：Anterrior ovliwqe Oblique Sling（AOS：前方斜めスリング（後足側外腹斜筋、内腹斜筋、前足側内転筋群)が骨盤の安定を保つ。
Posterior Oblique Sling（広背筋＋反対側大殿筋）の張力が回旋軸の安定を作る。

ポーズの出入り
回旋系のアーサナについては、吐いて捻るのか、吸って捻るのか、どこを起点にして、どこまで捻るのかに捻り方や感じ方が変わる。また手のつく位置やバリエーションにより組み合わせは様々であり、ポーズへの出入りも様々である。
ここで例にあげるポーズの出入りは参考であり、バリエーションに合わせて無理なく出入りできるようにすることが大切である。

・片膝（右足）をついたランジから（吐いて左に回旋）
IN：左手は腰、吸って右手を上へ。脊柱をまっすぐにする。吐いて左へ回旋（まだ上体は起こしたまま）。（左回旋のまま）吸ってもう一度背中を伸ばして、吐いて右肘を左太もも外側にかける。（背中を丸めない）左手を解放し胸の前で合掌。吸って膝を伸ばす。
OUT：吐いて膝をつく。吸って上体を起こし、手は胸の前で合掌。吐いて手を解放。（手の位置を指定。次の動きへ）
・ヴィーラバドラーサナⅠから（左脚前、吸って左に回旋）
IN：ヴィーラバドラーサナⅠから息を吐いて身体を４５°倒す。吸って脊柱を伸ばして、（左手はそのまま）吐いて右手の位置を決める（床やブロック、膝に置く）吸って胸を開きながら捻る。
吐いて腹部を締めて、体幹を安定させる。
OUT：吐いて両手を床へ、（吸って、次の動作へ）
・軽減バリエーション。左脚前のハイランジから吐いて左へ回旋。右手は右肩の下。
IN：両手をついたランジ姿勢から、吸気で左手を踵―腰―肩―指先が一直線になるように手を伸ばす。吐気で腹部を絞めながら、肩甲骨を背骨に寄せるように背中も締める。吸う息で胸を開く。
OUT：吐いて腹部を締め、吸って捻りを戻し、吐いて左手は左脚の外へ。吸気で上体を起こしてハイランジ。（次の動作へ）

呼吸
吸気で背骨を伸ばし、背側肋骨に呼吸を入れて胸椎の伸展を促す。吐気で腹圧を維持しながら胸椎を深く回旋。

実践のポイント
・「伸びてからねじる」が基本。
・ねじりの起点は股関節とみぞおちの裏側（胸

椎）。腰部での捻りは避けること。
・上腕と膝外側で押し合う力を利用して胸を開く。
・後踵で床を押して骨盤を安定。
・無理して拗らないこと。テーマや目的に応じた捻り方をすること
・後ろ足から、伸ばしている手先まで一直線、引っ張り合う。
・お腹を薄くし（リブフレア抑制）、身体を伸ばす
・前足膝は踵の真上（内側に入らないように）。
・骨盤から脊柱はまっすぐに（股関節で角度を調整する）対側を両側均等に伸ばす。
・肋骨を内旋キープする

注意点・禁忌

・仙腸関節不安定や痛み。
→ツイスト浅め＋足幅広めで安定。
・腰椎ヘルニア・急性腰痛。
→回旋最小限または中止。
・膝靭帯損傷歴→肘尖で膝を押さない（上腕外側を使用）。
・妊娠中。
→閉鎖型ツイストを避け、開放型で軽い回旋に変更。

ポーズが困難な場合の主な原因

・胸椎可動制限：腰や骨盤で代償し、痛みや不安定性を誘発。
・殿筋群・内転筋群の弱化。骨盤の水平保持が困難。
・体幹筋群の弱化：背骨を伸ばしたまま回旋できない。
・捻りが足りない：胸部筋肉の短縮傾向、腹部引き込み不足。
・手が床に届かない：腰が高い、股関節の制限の可能性もあり。

よくあるエラーと修正

・下の脇腹が潰れる：上側の腹斜筋群が使えてない
→軽く手で床や膝を押して持ち上げる力を補助する
膝が外側にひらく：内転筋群の意識不足、外転筋群の短縮。
→外転筋群や外旋筋群のストレッチ。
肘を外側にひっかけようとして、背中が丸くなる：背部の収縮不足、胸部筋肉の短縮。
→脊柱起立筋群の活性化、胸部のストレッチ。

軽減法

・手の位置
・ハーフツイスト：下になる手を膝の外にかけるのでなく、下になる側の肩の下に置く。もしくはブロック。
・腿の上に肘をおく（もたれかからない。膝を押して身体を持ちあげる感覚）
・後膝を床につく。上体を起こして胸の前で軽くツイスト。
・片手（後脚側）を膝、もう一方の手は腰にする
・脚幅（横幅）を広げる（腰幅程度）
・肘を緩める/手を腰にする

バリエーション

手の位置：腰、頭の後ろ、
両手を伸ばす。両側の体側を伸ばす。

練習方法

・壁を使う
--前足側の小指外側、殿部を壁に軽く接して壁側に捻る。胸を壁に近づけるようにする。股関節の引き込みを学習しやすい。
--後足側の小指外側、殿部を壁に預けるようにして壁に接する。壁に背中をつけるようにして捻る。胸椎の回旋を意識しやすい。
・バランス学習／上の手または両手で壁を押して

後ろ足からの力を伝達する。体幹部の安定を得る。

関連アーサナ

・準備

胸部のストレッチ

股関節外転、外旋筋群のストレッチ

捻りの準備：パリヴリッタウッカーターサナ、

体幹部の安定：プランク、サイドプランク、ヴィーラバドラーサナⅠ、ヴィーラバドラーサナⅡ

骨盤の中立：ヴィーラバドラーサナⅢ、プールボッターナサナ

・カウンター

軽い前屈ウッターナーサナ、ダウンドッグ

軽い後屈：コブラ、アップドッグ

・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）

ウティタトリコナーサナ、アルダチャンドラーサナ

・後続アーサナ（このアーサナ→後続アーサナ）

ヴィーラバドラーサナⅡ、ウティタトリコナーサナ、パリブリッタトリコナーサナ

キューイングの例

・軸伸長（踵から指先まで）

「踵を蹴り台して、指先をあと１cm先へ」

「中心軸から伸びるように」

・股関節からの捻り

「お腹と太ももをくっつけるように」

「頭を前脚の膝の前へ」

・胸椎の回旋、胸の開き

「腰は安定させて、胸から開く」

「腹圧を抜かずに、鳩尾から上で回旋」

「吸って背骨を長く、吐いて胸骨を前上方へ導きながら胸を開きます。」

・体幹の安定

「１枚の板のように」

・土台（下半身）の安定

「後ろの踵で見えない壁を押し、下半身を安定させます。」

「内腿を中央へ引き寄せ、骨盤を安定させましょう。」

「上の肩を後ろに引いて、胸を天井へ向けます。」

アジャストメント

・深いツイストでは最小限のアジャスト。

必ず事前に許可を得て、声かけを主体とする。

・骨盤の安定:両手で骨盤（腸骨稜）にそっと触れる。後脚側の骨盤が落ちないように、水平を保つ方向性を示す。

・禁止

腰椎への圧迫や強制的な回旋誘導は厳禁。

指導上の注意事項

・丁寧なインストラクション

このアーサナは手の位置や入り方などにいくかのバリエーションがある。アーサナに入るときはできるだけ丁寧なインストラクションをする。

動作を数呼吸に分け、その都度、参加者の様子を確認しながら行う。

・ブロックの積極的な利用

いわゆる一般的な完成系は、前足脛の外側に腕や添えるものであるが、そこまでの捻りは非常にリスクが高い。ブロックを使って捻りの深さより、軸方法への長さ、伸びを意識する。

・伸びの方向を指示

「後脚の小指側から、体側を通って上の指先まで一直線に伸びる」や「（胸椎を回旋し）胸を天井方向に向けるように」のように何を目的として、何をしているのかを明確に指示をすること。

観察事項

・腰椎メインの回旋になっていないか

・いわゆる完成系にこだわって捻りを深めすぎてないか

・骨盤が水平維持できているか

・下の脇腹がつぶれていないか
・後脚の膝は伸びているか（ロックしない）
・前膝の位置は適切か

よくある質問（FAQ）

Q：バランスが崩れます。
A：足幅を骨盤幅に広げ、後膝を床につく軽減法で安定性を確保。
Q：息が苦しいです。
A：胸郭のスペース不足。ツイストを少し緩め、背側肋骨に呼吸を広げる。
Q：腰が痛いです。
A：腰椎でねじっている可能性。胸椎から動くよう意識。
Q：肘で膝を強く押してもいい？
A：肘尖で押すのは危険。上腕外側と膝外側を面で押し合う。

【コラム】腰椎でねじるのか、胸椎で回すのか

ツイストで働く腹側と背側の筋の使い方の違い

ツイストの指導で「腰からねじらず、胸から回しましょう」という説明をよく聞く。しかし、実際にはどこを回すかによって腹側の筋肉の使われ方も、背側の筋肉の働き方もまったく変わる。この違いを理解することは、安全な回旋だけでなく、アーサナを機能的に深めるためにも欠かせない。

腰椎からのねじり

まず、腰椎からねじる場合である。この動き方は「お腹を中心にねじる」という感覚に近く、腹斜筋群（外腹斜筋・内腹斜筋）が腰椎を引っ張って回すように働く。腹斜筋は骨盤と肋骨に付着しているため、お腹主導のねじりでは腰椎を中心とした回旋力が生まれやすい。しかし、腰椎の回旋可動域は極めて小さく、腹斜筋が強く働けば働くほど、構造的に回りにくい腰椎にストレスが集中する。また、このとき背側の多裂筋・脊柱起立筋・胸腰筋膜が十分に安定の役割を果たせず、胸郭が固定されてしまうため、胸椎が動きにくくなる。結果として「腰ばかり動いて胸は固い」「ねじっているのに深まらない」という状態が起こる。

胸椎のねじり

次に、胸椎から回す場合である。胸椎は本来、高い回旋能力を持つため、胸から回すときには腹側と背側の働き方が変わる。腹斜筋群は腰椎を牽引する主動筋ではなく、胸郭の回旋を誘導しながら安定させる補助筋として働く。外腹斜筋と内腹斜筋は互い違いに付着しており、その斜走するラインが胸郭を包み込み、胸椎を回すための張力の方向をつくる。つまり、胸から回すときの腹斜筋は、回そうとする前ではなく、「胸郭が回る道を作る」役割へと変わる。

一方、背側では胸椎レベルの多裂筋が中心的役割を果たす。多裂筋は脊柱の深部に位置し、１つ１つの椎骨の回旋と安定を精密にコントロールする筋である。胸椎主体のツイストでは、腹斜筋が前側から胸郭に斜めの張力をかけ、多裂筋が背側で脊柱を支えながら胸椎を回旋させる。さらに、脊柱起立筋が軸の伸びを保ち、腰方形筋が抗側屈として脊柱を倒れないように支える。このように、胸から回すツイストは腹側と背側が同時に働き、胸郭の回旋を前後からサンドイッチするような協調運動になる。

まとめると、両者の違いは非常に明確だ。

胸椎を使うためのツイスト指導キュー集

「骨盤は正面に置いたまま、背骨を上に伸ばしてから回します」

「吐く息で胸骨の裏側がふわっと回るイメージ」

「おへそではなくみぞおちの高さから回旋を始めます」

「回す前に吸って背中を広げ、胸椎にスペースを作る」

「肋骨の後ろ側へ息を入れると胸が軽く回ります」

「腰は動かさず、みぞおちより上だけをスライド回旋させる感覚」

「脇の後ろ（背中側の脇）を長くしてから回します」

「背骨を縦に伸ばし、その長さを保ったまま胸だけ回す」

「胸椎のあたりがドアが開くように回るイメージ」

「肩で回さず、胸の中心（胸骨）をターゲットに回旋」

「骨盤を固定してねじろうとしない。胸が自然に回るのを待つ」

「下腹を軽く締め、腰椎をロックして胸だけを自由にする」

「後ろの肋骨を引き上げるように回ると腰が安定します」

「手で押して回すのではなく、背骨の上を胸が滑

るように回す」
「目線を遠くに送ると胸椎が誘導されて回りやす
い」

【コラム】脊柱の「側屈・回旋」の制限因子

脊柱の側屈（lateral flexion）と回旋

（rotation）は、その可動域のほとんどが「椎間関節の向き」「肋骨による構造制限」「靭帯・筋膜」「神経的制限」の組み合わせで決まる。特に脊柱は部位ごと（頸椎・胸椎・腰椎）に構造が大きく異なるため、それぞれの特性を理解することがヨガ指導の安全性につながる。

側屈を制限する因子

側屈は、胸椎・腰椎・頸椎で可動性が異なるが、最も強い制限を生むのは胸郭構造である。

肋骨と胸椎の構造的制限（最大要因）

胸椎は肋骨と関節を形成しているため、側屈では両側からの制限が同時に起こる。

・曲げる側（Concave）

肋骨同士が接近・圧迫される。

椎体と肋骨の接触により早期に骨性ブロックが起こる。

これにより胸椎側屈は、構造上深くは倒れない。

・伸ばされる側（Convex）

肋間筋（内・外肋間筋）の強い伸張。

肋間筋膜、前鋸筋、外腹斜筋などの筋膜ラインが引き伸ばされる。

胸郭外側の筋肉のハンモック状の張力が可動域を制限。

特に胸郭が硬い人、肋骨間が狭い人は、この伸張制限が強い。

→側屈は圧迫×伸張の二重制限が同時に働く動作である。これはストレッチでは大きく変えられない構造的限界を含む。

腰椎の椎間関節の向き（矢状面）

腰椎（L１-L４）の椎間関節面は矢状面（前後を分ける面）に近い角度で配置されている。

その結果：

屈曲・伸展（前後方向）→動きやすい

側屈→ある程度可能だが、末期で関節突起が衝突し制限

回旋→構造的にほぼ不可能

側屈時には側屈＋回旋の複合が自然に発生するため、腰椎で過剰に側屈しようとすると→椎間関節や椎間板に強いストレス→多裂筋の損傷や椎間板障害につながる。

胸腰筋膜と脊柱起立筋群の張力

側屈時、反対側の

胸腰筋膜（TLF）

脊柱起立筋

腰方形筋（QL）が強く引き伸ばされる。

これらが短縮・緊張している人では、腰椎側屈が大幅に制限される。

神経組織の伸張制限

側屈は反対側の胸部神経、腰部神経、坐骨神経を伸張する。

神経が過敏な場合、筋や骨の制限ではなく神経因性の張りが可動域を制限する。

回旋を制限する因子

回旋は胸椎が主役・腰椎はほぼ動かないという構造が前提。ヨガのねじり動作で腰を痛める最も大きな原因は、この解剖学的事実を無視することにある。

椎間関節の方向（最重要）

・胸椎（Ｔ１−Ｔ１２）

椎間関節面は前額面に近い向き→回旋しやすい→側屈もしやすい胸椎は回旋可動域が１椎間あたり約８～１２°と大きい。

・腰椎（L１−L5）

椎間関節面は矢状面に近い向き→屈曲・伸展は得意→回旋は構造的にほぼブロックされる→実際の可動域は全体で５°程度しかない

このため、ヨガのツイストで「腰をひねる」は完全に間違った動きである。

肋骨・胸郭の回旋制限

胸椎は回旋能力が高いが、実際の可動域は胸郭の硬さで大きく左右される。

・制限因子：

肋間筋の短縮

前鋸筋・腹斜筋の硬さ

胸郭前後径の小ささ

肋椎関節の固さ

胸椎の構造が動きやすさを持っていても、胸郭が動かなければ回旋はできない。

靭帯（後縦靭帯・黄色靭帯など）の張力

胸椎・腰椎の回旋末期では、靭帯が強く張力を発揮し、伸張方向への可動域を制限する。

これはストレッチで大きく改善できる領域ではない。

深層筋（多裂筋など）の抗回旋作用

多裂筋は抗回旋筋として働く。短縮していれば回旋が出ず、弱れば腰椎が代償でねじれてしまう。

ヨガの怪我では、この多裂筋の問題が非常に多い。

椎間板の圧力と神経的防御反射

回旋は椎間板に最もストレスをかける動きであり、身体は深層で安全ブレーキをかける。

椎間板の状態が悪い、加齢変性がある人では、回旋可動域が特に低下する。

結論：側屈・回旋の本質

側屈は、肋骨の圧迫（Concave）＋肋間筋の張力（Convex）の二重制限

回旋は、胸椎が主役・腰椎はほぼ動かない構造的事実が最重要

ヨガで安全に動くためには、「どれだけ深く曲がるか」ではなく、構造的に動ける方向へ動かすという原則を守ることが最も重要である。

Trikonasana

三角のポーズ

Triangle Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Utthita Trikoṇasana（ウッティタ・トリコーナーサナ）

・英名：Extended Triangle Pose

・分類

立位／ヒップオープナー／脊柱中立／非対称／前額面

・主要動作

開脚スタンスから前脚の股関節（ヒンジ）を支点に体幹を側方へ送り、脊柱の長さを保ったまま下手を脛・ブロック・床へ、上手を上方へ伸ばす。

・主な目的：ハムストリングス・内転筋のストレッチ、体幹の安定、胸の開き、股関節伸展

・概要

身体を左右に大きく広げてつくる三角形が特徴。ヨガを代表するアーサナの一つ。身体が空間にゆるやかに分散していくような独特の広がりを生む。強く伸ばすというより、体側から骨盤まわりにかけて広がる横方向の開放感が心地よさの中心となる。また、ポーズを静止している間、身体が空間にはまるように安定するため、動きのない中に生まれる静かな落ち着きもこのポーズならではの感覚である。

アライメント

・土台（足部・脚）

スタンス幅：前脚がロックせず股関節が滑らかにヒンジでき、体幹が長さを保てる幅（おおむね身長の約１～１.２倍が目安）。ヴィーラバドラーサナⅡなどのヒップオープン系とほぼ同じでも良い。

踵のライン：基本は腰幅

前足：股関節を外転、外旋、屈曲。つま先（第２趾（人差し指））と膝、大腿前面を正面へ。膝は過伸展を避け、マイクロベンド。足関節は底屈。

・後足：足関節はやや回外。つま先はマット長辺に対しやや内向き（３０°−４５°）。これにより後膝の捻転ストレスと腰部回旋代償を抑え、内側縦アーチと後足外縁の押しを両立。股関節は伸展、内転、やや内旋（足先の角度による）。

・骨盤・体幹

・骨盤：動きの支点は常に前脚股関節（ヒンジ）。両側体側を等しく長く保つ。骨盤は後方スライドする感覚で股関節を引き込み、マット短辺方向へ前傾を保つ。

膝をマット短辺に向けたまま、骨盤をマット長辺（真横）に向けることは不可。股関節の屈曲や、ある程度の前傾を許容する。

・脊柱：腰椎～頭頂を長く中立志向。胸郭側屈は必要最小限にとどめ、下側体側の圧縮を防ぐ

・上肢・肩甲帯・頸部

下手：脛・足首・床／ブロックのいずれか。膝はNG。深さより脊柱の長さを優先。

上手：肩峰の真上へ伸ばし、上腕は外旋。肩甲骨は上方回旋＋後傾で肩峰下スペースを確保。

・肩が上がらないように頸部にスペース。

・頸：脊柱延長上に中立。

目線：自然に床を見る。（伝統的には上げた手の指先）

主な筋活動

・下肢

前脚：ハムストリングス（特に大腿二頭筋長頭／半腱・半膜様）と内転筋群が伸張位で筋活動。大腿四頭筋は膝の落ち込みを防ぎ安定させる。内転筋群と中殿筋が拮抗し、膝位置を正中に保持。股関節外旋筋群（大殿筋・深層外旋六筋）がニーインを抑制。股関節外転筋（中殿筋）や股関節伸展筋群（大殿筋、ハムストリングス）が骨盤の前傾を制御。

後脚：中殿筋・小殿筋・大腿筋膜張筋、外旋筋群が伸張位で活動。骨盤のシフトと上体の側方屈曲をコントロール。後足外縁の押しで長腓骨筋も補助的に活動。また股関節伸展筋群が骨盤の前傾、股関節の屈曲を抑制。

・体幹
上側：腹斜筋群や腰方形筋が重力による上体の側屈を防ぐ。
腹横筋・多裂筋・脊柱起立筋が体幹部を安定させ側屈・回旋代償を抑制。
胸部：脊柱の多裂筋や回旋筋、および下側の外腹斜筋と上側の外腹斜筋が上向き回旋に寄与。
・肩甲帯
前鋸筋＋僧帽筋下部で上方回旋を作り、三角筋中部が上肢の求心位保持を補助。

伸張される筋

前脚：ハムストリングス、大殿筋、内転筋群
後脚：中殿筋、大腿筋膜張筋

力のライン

・前足足底―股関節（鼠蹊部、骨盤）
足底で床を押し、反発する力で鼠蹊部を引き込む
・後足外側縁―骨盤
足底で床を押し、反発する力で腰骨（上側）を高く持ち上げる
・坐骨―頭頂
お尻と頭頂を引き離す力
・前足足底胸部（または背部）―上の指先
足底から胸や背部を遠ざけるような力

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：後足外縁→下肢→骨盤→体幹へと床反力が連鎖し、脊柱の長さを維持。下の手に荷重すると力の伝達ができず、腰部に剪断ストレスが生じやすい。
・筋膜連鎖：SBL（浅後線）が前脚で伸張、ラテラル・ラインは上側で伸張／下側で安定。
・後方斜めスリング（後脚側広背筋×前脚側大殿筋）が骨盤固定を補助。

注意点・禁忌

・ハムストリングス損傷
・椎間板症状／腰痛：ヒンジ優先で背中の丸まり禁止。壁サポート推奨。
・頸部症状／めまい：目線は正面／床。

ポーズの出入り

・マットを横向きに使う。（右足が前）
IN：マットの長辺向きにタダーサナになる。脚を一脚分～手首幅広げ、右足つま先はマット短辺方向へ。踵を軸につま先を９０°向ける。後脚（左脚）のつま先が４０°程度前方を向くように踵の位置を変える。吸って両手を肩の高さまで広げる。手掌は身体と同じ面を向ける。親指が上。吐いて右側に指先をシフト（指先先の位置を下げない）。股関節がぶつかったらそれ以上はいかない。そこから右手を下げ、ブロックや床、脛へ。吸気で左手を天井方向遠くへ伸ばす。
OUT：足で床を押し返し、吸気で体幹を引き上げ中立へ戻る。反対側も同様。
・パールシュバコナーサナで入って、ダウンドッグへ。
IN：パールシュバコナーサナから吸って手を上方へ。吐いて腹部コアを固めて、吸って前脚を伸ばす
OUT：吸って上体を起こす。吐いて両手をマットへ。吸ってダウンドッグへ。
・ヴィーラバドラーサナⅡから入って、ヴィーラバドラーサナⅡへ戻る
ヴィーラバドラーサナⅡから吸って右脚を伸ばして吐いて手を解放
（一度、リラックスし肩の力抜く）
IN：吸って（もう一度）手を肩の高さへ。頭頂を高く。吐いて右股関節から上体を横へ伸ばす。右手はブロック（脛、床など）へ。左手は天井方向（または腰）へ。
OUT：吐いて上体を安定させて（固めて）、吸って上体を起こして、吐いて足を踏み込んでヴィーラバドラーサナⅡへ

呼吸

・吸気：頭頂ー尾骨を遠ざけ、上側肋間に横方向の呼吸。

・呼気：足裏三点で大地を押し、下腹部を軽く締めて軸安定。

実践のポイント

・足幅と後足のつま先の角度で骨盤角度が決まる

・手を下げるより背骨の長さを優先。

・ブロックを積極的に使う。置いて手でブロックを押し返す。手はカップハンズ推奨。

・動きの起点は前脚股関節。

・股関節のヒンジの動き（側屈ではない）

・股関節を後脚側にスライドさせる（前足の股関節の引き込み）意識。

・倒す際に体幹部を固めて動く。

・両側体側を等長に（下側の圧縮を避ける）。

・手をつけることに意識がいくと側屈がでる。

・側屈しない意識を優先させ、股関節がロックする。手前のところまで倒し、その位置を保持する。

・前足側の骨盤（鼠蹊部）を前に押し出す。

・脊柱の伸展を優先し、鼠蹊部の矢状面での前傾を許容してもよい。

・骨盤は真横を向ける必要なし。自然な方向で。

・脊柱は中立で回旋。

・胸の広がりや腰の伸びを優先。

・目線は床を見た方が安定する。上げている手の延長線上にこだわらない。身体を安定させることを優先するか、バランス感覚のアプローチを優先するのか。

・首も長くキープし、脊柱の延長線上に頭。

ポーズが困難な場合の主な原因

・ハムストリングス短縮

→背中の丸まり・手に寄りかかる代償。手はブロックを軽く押し返す。

・体幹等尺の弱さ。

→下側体側が潰れる／ドロップ。

・股関節の骨形態・FAI傾向

→前脚深屈曲で付け根の詰まり。

・足部支持の未熟

→内側アーチ潰れ／後膝ロック。

よくあるエラーと修正

・下の脇腹がつぶれる：

→ブロックを押し返す。軸を伸ばしながら倒す

・下の手に荷重する

→ブロック高を上げ、足圧と体幹で支持へ移行。手でブロックを押し返す。

・背中が丸まる

→ヒンジ不足で腰椎や胸椎で代償。前膝微屈曲＋骨盤を前脚ソケットへ押し込む意識。

・後足の内アーチ潰れ

→つま先をやや内向きに設置＋後足外縁を押す。

・下側の体側が潰れる

→上側の体側を潰す意識をもつ。

・回旋不足

→胸部の硬さ

軽減法

・ブロック

・前膝微屈曲

・身体を倒す角度

・スタンス短縮（数cm）で詰まり感を軽減。

バリエーション

・ブロックの位置

足の内側：股関節の内転が強くなる。股関節にスペースが生まれる。安定性は高い。推奨。

足の外側：後脚側の中殿筋や大腿筋膜張筋の伸張が強調される。体側の伸張が強調される。

・手の位置

両手を腰、合掌する

上の手を背中側から回して対側（下側）股関節

下の手を体側延長線に伸ばす

練習方法

・壁ガイド

背部を壁に預け後面の整列

胸部を壁に向けに前面の整列

・椅子

ブロックの代わりに椅子や机を使う

関連アーサナ

・準備ポーズ

ハムストリングス・内転筋群ストレッチ：スプタパーダングシュターサナ／スカンダーサナ／ウパヴィシュタコナーサナ／プラサリータパードッターナーサナ／ヴィーラバドラーサナⅡ

・カウンタポーズ

軽い前屈：プラサリータパドッターサナ

股関節伸展：リバースウォリア（膝関節伸展）アップドッグ、３本脚ダウンドッグ（エカパダ AMS）

股関節内転屈曲：ガルーダーサナ、ランジ、チャイルドポーズ

・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）

パールシュバコナーサナ／パリヴリッタパールシュバコナーサナ／パリヴリッタトリコナーサナ

・後続アーサナ（このアーサナ→後続アーサナ）

アルダチャンドラーサナ／パリヴリッタパールシュバコナーサナ

キューイングの例

・胸を開く

「上の手と下の手（肘と肘でも良い）の指先を遠くへ」

「おへそ、胸を天井方向へ向けて」

「吸って胸を内側から大きく広げて」

・脊柱の伸展

「「背中の壁に寄りかかるように」

「狭い壁の隙間に身体を入れるように」

・土台をつくる

「後足外縁で押し、土踏まずのアーチを保つ」

「前脚で床（マット）を押して、鼠蹊部を引き込む」

・脊柱の伸張

「前脚の付け根を後ろへ引き込み、上体は長さを意識」

「骨盤と頭頂が引っ張り合うように」

「頭頂と骨盤で壁を押すように（引き伸ばす）」

・体幹の安定

「置いた手は軽く押し返し、お臍は背中側へ引き込む」

「押されても倒れないように」

・その他

「身体を空間に固定させる」

「一呼吸ごとに、身体がふくらむ」

練習方法

壁：後殿を壁に軽く接触してバランス学習／上腕で壁を押して胸郭開放。

・椅子（座面）使用：下側の手を椅子にかけ、体側を伸ばす。脊柱の中立性を学習。

アジャストメント

・股関節ヒンジ：前脚鼠径部にソフトタッチで後方スライドを示す。

・体側の長さ：骨盤棘と上側肋骨にソフトタッチで二点を遠ざけるを提示。

・ヒンジの場所（股関節）をタッチ

・禁止

胸郭や腰を押し下げる、

下手を無理に床へ導く。

指導上の注意事項

・トリコナーサナで最も多いエラーは、床に手を付けようとして体幹が潰れること。結果、体側の短縮、胸郭の回旋不良、腰椎でのねじり、股関節インピンジメントなどのリスクが増す。

あくまでも、目的や機能優先であり、形優先では

ないと徹底する。
・ブロック使用はデフォルト選択肢として提示する
・体側のストレッチではなく、股関節屈曲＋外転を使うヒップヒンジ系ポーズあり、一般の参加者には難しい動きである。場合により、一度クラスを止め、丁寧に解説をしても良い。またヒンジ動作学習を目的としたクラスをしても良い。
ヒンジができると膝・内もも・体幹が一気に整う。
・ウオーミングアップは股関節の外転＋外旋の動きを入れること。

観察事項

・後足つま先角度（１０°−３０°内向き）と外縁の押しが保たれているか
・前脚股関節が支点になっているか（腰椎屈曲・回旋代償の有無）
・下手荷重や下側体側の圧縮が出ていないか
・呼吸が穏やかに持続しているか
・膝はロックされてないか
・腰椎メインの回旋になっていないか。
・形にこだわりすぎてないか。

よくある質問（FAQ）

Q：手が床に届きません。
A：手を床につけることは目的ではない。ブロックを高くし、前膝も微屈曲可。
Q：前脚付け根が詰まります。
A：スタンスを数cm短縮／前足つま先を５−１０°外向きにする。
Q：目線は上を見るべき？
A：床で良い。安全面と安定性を重視。目的次第。
Q：三角とパールシュヴァコーナの違いは？
A：骨盤―腰部での脊柱の側屈の有無。トリコナーサナでは側屈が必ず生じるが、パールシュバコナーサナでは中立維持ができる。

また三角は膝伸展＝ハムの伸張が主であり、体重を両足で支えるため安定性が高く、長い時間の姿勢維持が可能。パールシュヴァコナーサナは前膝屈曲＝下肢筋力・股関節可動の要求が高い。長い時間の維持は不向き。安定性、内観性を求めるならトリコナーサナ、脊柱の中立性や筋活性を選ぶならパールシュバコナーサナ。

【コラム】ヨガにおける呼吸

ヨガの呼吸とは

ヨガの実践において、呼吸は単なるガス交換の行為ではなく、「プラナヤマ（Pranayama）」、すなわち生命エネルギー（プラーナ）の制御として捉えられており、ポーズ（アーサナ）と同様に極めて重要な要素である。呼吸は心と身体を結ぶ架け橋であり、意識的に呼吸を制御することで、集中力を高め、ポーズの効果を深めることが可能となる。

ヨガでは「腹式呼吸（ディルガ・プラナヤマ）」や「片鼻呼吸（ナディ・ショーダナ）」など多様な呼吸法が用いられるが、特にダイナミックな立位のポーズやヴィンヤサ（流れのある動作）の際には、「勝利の呼吸」とも称されるウジャイ呼吸（Ujjayi Pranayama）が頻繁に採用されるのである。

ウジャイ呼吸のメカニズム

ウジャイ呼吸は、口を閉じ、鼻から吸気・呼気を行いながら、喉の奥にある声門をわずかに狭めることで実施される。これにより、「シュー」「サー」といった、海鳴りや風のような特徴的な摩擦音が発生する。この喉の奥で意図的に抵抗を生み出すことは、呼吸の速度と深さを均一に保ち、ポーズ中の不規則な呼吸を抑制することに貢献するのである。

身体的なメリット（ヨガの伝統的な考え）

ヨガの伝統的な考えによると、ウジャイ呼吸は、喉で抵抗を生じさせることで体内に熱（ウシュナー）を発生させる。この内側からの熱生成により、筋肉や関節が温められ、柔軟性が高まり、怪我のリスクを低減する。また、デトックス効果も期待できるとされる。また呼吸筋が鍛えられることで持久力が向上し、肺活量が拡大する。これにより、負荷の高いポーズや連続した動作（ヴィンヤサ）を、安定したエネルギーレベルで長時間続けることが可能となる。規則的で深い呼吸は自律神経の副交感神経を優位にし、激しい運動中でも心拍数や血圧の急激な上昇を抑制し、身体を落ち着かせる効果がある。

上記のように言われているが、それぞれについて科学的な根拠は薄いことは知っておくべきである。

副次的なメリットと集中の深化

ウジャイ呼吸の最大の副次的メリットは、「マインドの集中を促すアンカー（錨）」としての機能である。ポーズ実施中に意識を身体の感覚や思考の雑念ではなく、「喉から聞こえる呼吸の音」に集中させることで、自然と瞑想的な状態（ダーラナ）に導かれる。ウジャイ呼吸は自然呼吸とは違い、意識的な呼吸であり、ウジャイ呼吸をしている間は呼吸に意識が向いていることがわかる。また、この規則的な音はポーズの切り替え（動作）と呼吸のタイミングを一致させるリズムとなり、一連の動作に「流れ（フロー）」を生み出すのである。

３６０°の呼吸：胸郭全体を使う

ヨガのポーズを深める上で不可欠なのが、「３６０°の呼吸」である。これは、単に腹部を膨らませるだけでなく、胸郭全体を使って空間を最大限に活用する呼吸法を指す。

この呼吸を実践する際には、以下のイメージを持つことが有効である。息を吸うとき、肋骨が左右に広がり、胴体が横に大きくなる。同時に、背中側（特に腰の上部から肩甲骨の下部）が風船のようにわずかに膨らみ、体幹の奥深くまで空気が入るイメージである。

３６０°呼吸は、吸気時に肋間筋や背中の筋肉まで動員し、肺全体に効率よく空気を取り込む。これにより、体幹（コア）の安定性が増し、背骨周りの緊張を緩和する効果がある。この呼吸は、ポ

ーズの土台を強固にすることに繋がり、特に前屈やねじりのポーズにおいて、背中のスペースを意識的に使うことがポーズの安全性と深さを生み出す鍵となるのである。ヨガにおいて、呼吸はポーズの質を決定づける生命線であり、常に意識的に呼吸を制御することで、練習の質は飛躍的に向上すると言える。

Parivritta Trikonasana

捻った三角のポーズ

Revolved Triangle Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Parivṛtta Trikonasana

（Parivrtta＝ねじった／Tri＝３／Kona＝角度）

英名：Revolved Triangle Pose

・分類

立位／回旋／非対称／

・主要動作

前後に開いたスタンスで前脚股関節を支点にヒップヒンジし、脊柱の長さ（軸伸長）を保ったまま胸椎を中心に前脚側へ回旋する。

・主な目的

軸伸長、胸椎の回旋、前脚ハムストリングスおよび外側筋膜系の伸張、体幹回旋筋群（内外腹斜筋・多裂筋・腹横筋）の安定

・概要

「前脚股関節のヒップヒンジ（屈曲）」「体幹の胸椎主導の回旋」「骨盤の安定」が同時に求められるアーサナである。

身体をひねりながら細長い三角形をつくることが特徴で、トリコナーサナの「横への広がり」とは異なり、縦軸に深く入り込むような感覚。

ねじりにより胸骨の中心が前方へ伸び、骨盤は脚のラインに沿って静かに締まり、身体の中に細い通路が通るような独特の感覚がある。広がるというより、身体の中心をすっと削り出すようなシャープさと静かな緊張感が、このポーズならではの心地よさをつくる。

アライメント

・土台（足部・脚）：

前後長：前脚をマイクロベンドで保ちつつ、体格により調整。

左右幅：骨盤幅程度を確保（一直線配置は不安定とSI関節への剪断増大のため避ける）。

前足：正面（マット短辺と平行）。母趾球・小趾球・踵の三点支持で土台を作る。

足関節は底屈。膝関節は伸展（マイクロベンド）、股関節は屈曲。

後足：つま先は正面。踵をあげる。

膝：過伸展は避け、常にマイクロベンド。第２趾（人差し指）方向にトラッキング。

骨盤：

・完全な正面固定に固執せず、後脚側腸骨を前方、前脚側腸骨を後方へ軽く引き合い、仙骨の安定と痛みゼロを最優先。SI関節（仙腸関節）に不快感が出る角度は避ける。

・胸郭：

股関節から前傾し、尾骨ー頭頂を一直線に保つ（軸伸長）。

ツイストは胸椎を起点（T６–T９周辺）。腰椎回旋は極小（総計で約５～１０°目安）に留める意識。

胸骨を前上方へわずかに導き、胸郭に呼吸スペースを確保。

・肩甲帯・上肢・手の配置：

下側の手は前足の外側または内側の床またはブロックへ（体重を預けず「押し支え」に使う）。

上側の腕は天井へ伸ばし、上腕は外旋。肩甲骨は上方回旋＋後傾で胸郭にフィット（前鋸筋×下部僧帽筋）。

・頸部・視線：

頸椎は胸椎の延長上で中立。

視線は一点。安定性を優先させ床。

主な筋活動

下肢

・前脚大腿四頭筋は膝を安定させる。内転筋群は骨盤の回旋を制御。

・後脚大殿筋、中殿筋・小殿筋・TFL（大腿筋膜張筋）が骨盤の回旋および前額面安定を担い、大殿筋股関節伸展を維持。

体幹

回旋方向の内腹斜筋（上側）＋反対側外腹斜筋（下側）が主働で胸椎を回旋。

腹横筋・骨盤底筋が腹圧を保持、多裂筋が椎間の

せん断を抑えつつ胸椎回旋を支持。
脊柱起立筋群が軸伸長を維持。
・上肢
三角筋（主に中部）が筋活動し、肩の位置を維持。
ローテーターカフなど肩甲骨周辺筋群が肩甲骨の安定に寄与

伸張される筋

・前脚ハムストリングス、TFL（大腿筋膜張筋）、大殿筋、中殿筋、
・腰方形筋（上側）、内腹斜筋（下側）、外腹斜筋（上側）、大胸筋（上側）

力のライン

・前足底―鼠蹊部（坐骨）
足底で床を押す力で鼠蹊部を高く
・骨盤―頭頂
お尻と頭頂を引き離す
殿部を壁につけたまま頭頂を遠くへ持っていく意識
・後足底―頭頂
後ろ足からの力を前方へ伝える
・指先（肩・肘）―指先（肩・肘）
力まずに広げる

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：非対称な閉鎖性運動連鎖（両足固定）上で胸椎が可動。胸椎が動かないと力が腰椎・SI関節へ逃げやすい。
・筋膜連鎖：スパイラル・ラインが強く作動し、対角線の張力で回旋を制御。前脚側スーパーフィシャル・バック・ラインが伸張。ラテラル・ラインは左右安定を等尺的に支援。
・POS(Posterior Oblique Sling:後方斜めスリング
：広背筋×対側大殿筋）とAOS(Anterio Oblique Sling:前方斜めスリング：腹斜筋×対側内転筋群)が拮抗し、回旋を安定させる。（どちらを強く意識するかにより、感覚は変わる。）

注意点・禁忌

・SI（仙骨―腸骨）関節痛・不安定症：深いツイストは避け、足幅広めで実施。
・腰椎椎間板症・急性腰痛：回旋はごく浅くするか中止。
・妊娠中：腹圧上昇と腹部圧迫を避け、閉鎖型ツイストは禁止。
・高血圧・緑内障・網膜疾患：頭部を心臓より低くしない。
・頸部症状・眩暈：視線は横～下。

ポーズの出入り

いくつかの入り方がある。呼吸も一呼吸で入るのか、二呼吸で入るのか、捻ってから倒すのか、倒してから捻るのか、手の動きのバリエーションも関係してくる。以下は例である。（右足前）

・パールシュボッターナサナで入ってアルダウッタナーサナまで

IN：吸ってウルドゥバハスターサナ、吐いて左足を大きく後ろへ下げ、ランジポジション、手は床（マット）へ。
吸って上体を起こす。前脚の膝を伸ばし、手は腰へ。吐いて上体を締める。吸って左手を天井方法へ上げる。
吐いて股関節から９０°まで前屈、左手を前方遠くへ伸ばす。吸ってさらに左手と上体を伸ばし、吐いて左手を右足外側の床（ブロック）へ。吸って右側へ股関節から回旋。吐いて腹部を締める。吸って右手を天井方向高い位置へ。肘を遠くへ。
OUT：吐いて両手を手を床へ。軽く膝を曲げる。吸ってアルダウッタナーサナ。

・パールシュボッターナーサナ（ハーフリフト）から入り、アルダウッタナーサナへ

IN：準備としてパールシュボッタナーサナ。吸気で上体を起こし背骨を長く、吐気で前足外側に下

手（ブロック推奨）。吸気で心から回旋し上手を天井方向へ。
OUT：吐気で上手を下ろす。軽く膝を曲げる。吸気でハーフリフト。吐気で体幹を安定。吸ってアルダウッタナーサナ。

・トリコナーサナから一呼吸で入る。

トリコナサーサナから吸って上体を起こす。
IN：吐いてパリヴリッタウティタトリコーナーサナ。左手を右手の外側床（ブロック、肩の下など）、右手を天井方向へ（腰、左脚付け根へなど）。吸って胸を引き上げ、右手を伸ばして
OUT：吸って上体を起こして、吐いて解放（次のアーサナへ）

呼吸

・原則「吸って長さ、吐いて回旋」。
・背側・側胸部への呼吸で胸椎の伸展と回旋スペースを確保。

実践のポイント

・回旋の支点は股関節と胸
腰ではなく胸から回旋する。
・背骨の長さを最優先し、ブロックはためらわず高くして、手で軽く押し返す
・下の手で床を押し返し、上の手は天井方向へ伸ばす。上下の引き合いを明確に。
・前脚の股関節をしっかり内転させ骨盤が連れていかれないようにする。
・お臍、骨盤は真下～２０°程度（股関節内転ROM）を維持。
・後脚側の骨盤を下げすぎないように。
・お腹を薄くして、胸の広がりや腰の伸びを優先（側屈しない）。
・両体側が均等に伸びるように。
・脊柱は中立で回旋（脊柱はできるだけ側屈しない）。
・肋骨と骨盤を離す。
・手を上げようとして肩だけで動かさない。手で胸をリードする。
・前脚膝の前に頭を持ってくる意識。
・後ろ足踵は上げる（背屈制限の代償を避ける）。
・先に下半身を安定させてから、上半身を解放する。
・踵は浮かせる（踵をつけると土台は安定するが、膝や股関節に捻れが生じる）。
・目線は安定性を優先させ床。もしくは上げている手の指先。
・起こすときは前足を軽く曲げてから起き上がる方が安全。

ポーズが困難な場合の主な原因

・胸椎回旋可動域の不足
→腰椎やSI関節（仙腸関節）で代償。
・ハムストリングス短縮
→骨盤前傾が出ず背中が丸まる。
・バランス能力不足
→足幅狭すぎ／一直線配置による不安定。
・SI関節（仙腸関節）不安定性
→ねじれ剪断の増大。

よくあるエラーと修正

・背中が丸まる→前膝をさらに曲げる／ブロックを高く／胸骨を前上方へ。
・腰でねじる→吐気で下腹部を引き込み、胸椎から回旋する意識へ言い換え。
・バランス不良→足幅を骨盤幅に、視線を床一点、後足外縁で床を押す。
・下手に荷重→手は押すのみ、体重は脚へ戻す。

軽減法

・ブロック高で段階化。
・前膝を曲げて骨盤前傾を確保。
・後膝を軽く曲げてSI関節負担を軽減（必要時）。

バリエーション

・ブロックの位置

-内側に配置：（推奨）

前脚の股関節を潰しにくく、安全性が高い

体幹の回旋を胸椎から行いやすい

-外側に配置：

胸郭のスパイラルを大きく使える

体幹の「ねじり軸」を明確に保つトレーニング

練習方法

・壁バリエーション：後殿を壁に軽く接触してバランス学習／上腕で壁を押して胸郭開放。

壁にお腹や胸を当て、前面の配列を確認。

・椅子（座面）使用：安全に可動域と方向性を習得。

関連アーサナ

・準備

前脚ハムストリングストレッチ：ハムストリングスストレッチ：パールシュボッターナーサナ（ハーフリフト）

回旋：仰向けでの捻り／胸椎モビリティエクササイズエクササイズ／ジャタラパリバルタ／スプタパリヴリッタパダングシュターサナ

・準備ポーズ

プールヴォッターナーサナ、パリヴリッタパールシュバコナーサナ、ヴィーラバドラーサナⅢ、アンジャネーヤーサナ（膝つきツイスト）、トリコナーサナ、パリブリッタウッカタサーナ

中殿筋ストレッチ：ガルーダーサナ

・カウンタポーズ

軽い前屈：プールヴォッターナーサナ、ウッタナーサナ、ビラーサナ、エカパダラージャカポターサナ

軽い背屈（立位で胸を開く）アンジャネーヤーサナ、トリコナーサナ、ヴィーラバドラーサナⅡ

股関節伸展：リバースウォーリア、３本ヨガダウンドッグ

・メインポーズ（→このアーサナがカウンター）

トリコナーサナ、パールシュバコナーサナなどの股関節オープンアーサナ

・後続アーサナ：（このアーサナが準備ポーズ→後続アーサナ）

ヴィーラバドラーサナⅢ、パリヴリッタアルダチャンドラーサナ

キューイングの例

・土台

「左右の足を腰幅に。後足の外縁と母趾球で床を均等に押します。」

「下の手は床を押すだけ、体重は脚で受ける」

「前膝は軽く曲げて」

・軸伸長

「吸って頭頂と尾骨を遠ざけ、吐いて胸から回旋」「上腕は外旋、胸骨を前上方へ。首は長く。」

「細く、長く」

・回旋

「腹と胸を壁にくっつける/狭い隙間で/板（壁）に挟まれているイメージで」

「股関節骨盤から閉じるイメージ」

「腰は伸ばして胸から回旋」

「お臍は真横へ、胸は天井方向へ」

・その他

「胸や背中にスペースを感じて」

アジャストメント

・原則：接触最小限、事前許可、声かけ主体。

・骨盤：後方から腸骨稜に軽接触し、過度の回旋や傾きを抑制（水平キープの方向性のみ）。

・胸郭：体側から上肩甲骨付近に軽接触し、「この手から離れるように胸を開いて」と誘導。

・禁忌：背中を押してツイストを深める、膝や仙骨へ強圧をかける。

指導上の注意事項

・難易度の高いアーサナであり、形だけを追うdsと怪我をしやすいアーサナである。
・実施する際は、プロップスの使用を前提として行う方が良い。無理に捻ろうとして、腰部で強くねじったり、肩だけが動くことがないように気をつけること。
・アーサナの入り方を丁寧にインストラクションすること。「丁寧に」とは動作を分解し、それを確認しつつ行うこと。一呼吸で入らずに、数呼吸でポーズに入る。

観察事項

・SI関節周囲の不快感サイン（顔のこわばり、呼吸停止、骨盤のがたつき）。
・前膝のトラッキング（第２趾（人差し指）方向）と過伸展の有無。
・下手への荷重移行（指先が白くなる／肩がすくむ）を早期に是正。
・胸椎の回旋が出ているか（腰椎の代償になっていないか）。
・呼吸が背側・側胸部に届いているか。
下腹がつぶれていないか（側屈している）→背中が伸びるところまで起き上がる
・首が落ちていないか、力が入っていないか
・膝の伸ばし過ぎ（過伸展）注意→マイクロベンドさせる
・脊柱が屈曲していないか
・腕だけが動いていないか

よくある質問（FAQ）

Q：腰（仙骨の横）が痛む。
A：SI関節由来の可能性。足幅を広げ、ツイストを浅く、ブロックを高く。痛みが続けば中止。
Q：手が床につかない
A：床に手をつけることは目的ではないので、手をつける必要はない。なぜ手を床につけなければならないのか考えること。
Q：手は足の内側／外側どちら？
A：目的によるが、迷ったら簡単な方を選ぶのが無難。脚の内側または肩の下にブロックがベター。
Q：どこを伸ばす／効かせるべき？
A：前脚ハムストリングスの伸張と胸椎の回旋。腰でのねじり感やSIの詰まりはNGシグナル

Viparita Virabhadrasana

逆向きのヴィーラバドラーサナ

Reverse Warrior



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Viparīta Vīrabhadrasana（Viparīta＝逆転した／Vīrabhadra＝英雄）

別名：シャーンティ・ヴィーラバドラーサナ（平和な英雄のポーズ）

英名：Reverse Warrior Pose、Peaceful Warrior Pose

・分類

立位／ランジ／伸展・側屈／前額面

・主要動作

ヴィーラバドラーサナⅡの土台を維持したまま、胸椎を中心に後脚側へ側屈させ、前脚側の腕を頭上に伸ばす。

・主な目的

前脚側の体側（腹斜筋群・肋間筋・広背筋）の伸張、体幹の安定性と柔軟性の調和、下半身の安定、胸の広がり。

・概要

ヴィーラバドラーサナⅡの土台で、上半身が大きく空へ返っていく伸びが特徴のアーサナ。前脚の踏み込みによる安定感に対し、胴体は後方へゆったりと弧を描き、体側が広く開きながら胸がのびやかに持ち上がる。強さの中に軽さがあり、空に向かって開放されるような穏やかな余韻が生まれる。緊張と解放の対比が、このポーズの心地よさである。

アライメント

下半身を安定させ、上半身を柔軟に動かす

・足部・脚部

前脚の膝は６０～９０°屈曲。股関節も６０°～９０°屈曲。バリエーションとして膝を伸ばして股関節を伸展させてもよい。

膝頭は第２趾（人差し指）方向を維持。

後足は回外。後脚は外縁で床を押し、母趾球も軽く接地。膝は軽度伸展。股関節は軽度伸展、外転。

・骨盤

骨盤はヴィーラバドラーサナⅡの開きを保ち、自然な前傾を許容。

恥骨を軽く引き上げ、腰椎過伸展を防ぐ。

・脊柱：

側屈主体の動き。胸椎～上腰椎で軽度の伸展および回旋を伴う三次元的運動。

腰椎での反りやねじれは最小限に留め、前脚側体側を長く伸ばす。

・肩甲帯・上肢：

肩関節は屈曲、上の腕（前脚側）は外旋し手のひらは後方（後脚側）を向く。肩甲骨を上方回旋＋後傾（前鋸筋×下部僧帽筋）。

腕は耳のやや前を通り、肋骨のフレアを防ぐ。

下の腕（後脚側）は脚に添えるだけで体重をかけない。

・頸部・視線：

首を長く保ち、脊柱軸の延長線上に置く。

視線は指先、真横、または床など、頸部の位置で調整。

主な筋活動

・下肢：

前脚：大腿四頭筋が膝の前方シフトを制御。外転筋群（中殿筋、大殿筋）と内転筋群で拮抗し、ニーインを防止。ハムストリングスと大殿筋が股関節位置を保持。

後脚：大腿四頭筋が膝関節の伸展に、殿筋群・ハムストリングスが股関節伸展維持に寄与。骨盤の水平と荷重配分を維持。

・体幹（側屈・支持）：

後脚側の腹斜筋群と腰方形筋が短縮性に働いて体幹の自発的な側屈に貢献。

前脚側の腹斜筋群・広背筋・肋間筋・前鋸筋が伸展位で倒れすぎを制御。

腹横筋が等体幹を締め、腹直筋などが過剰な脊柱伸展を防ぐ。

背部：脊柱起立筋群が脊柱屈曲を抑制。

・肩甲帯：
上腕の挙上に伴い甲骨上方回旋が生じ、前鋸筋と僧帽筋下部の協働により肩甲骨の挙上を制御。上腕三頭筋は挙上時に受動的にストレッチされながら、肘伸展位を維持するために活動
・上肢
肘：軽度伸展意識。

伸張される筋

前脚：ハムストリングス、内転筋群
後脚：内転筋群
前脚側体幹部：腹斜筋、肋間筋、大胸筋、広背筋、腰方形筋

力のライン

後ろ脚外側縁―骨盤―胸郭、前腕：前脚側体側分へ向かって放心円上に（外側に向かう）
前脚―体側―指先：

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：両脚の安定（閉鎖性運動連鎖）が、上半身の開放的な側屈運動を可能にする。
・筋膜連鎖：前脚側の上半身のラテラル・ライン（外腹斜筋―肋間筋）
胸を天井方向に向けるようにすると背面のファンクショナルライン（外側広筋―大殿筋―広背筋）が同時収縮。
スーパーフィシャルフロントアームライン（大胸筋・広背筋―上腕骨内側―手根屈筋群―手掌側面補助的に、反対側のスパイラル・ライン（後脚側大殿筋―広背筋―上腕）も張力を提供し、軸の安定を補う。
・スリング：胸を正面に向けながら側屈することでPOS（後方斜めスリング：大殿筋―胸腰筋膜―広背筋）の活動

注意点・禁忌

膝・股関節・肩関節の急性炎症や損傷時は回避。
腰椎疾患（ヘルニア、分離症など）は側屈を浅く。
高血圧・眩暈体質は深い屈曲を避け、呼吸を穏やかに。
前額面での動きがメインとなりバランスを崩しやすいことに留意する

ポーズの出入り

ヴィーラバドラーサナⅡから入り、ダウンドッグで出る。

IN：ヴィーラバドラーサナⅡから吐いて手を解放、腹部を締める。吸って前腕を頭上にまっすぐあげ、
後腕は手掌を上にして脚に沿わせる。吐いて後腕を膝裏方向へ伸ばしながら、側屈。前腕指先も後方に伸ばす。
OUT：吸って上体を戻し、吐気で両手をマットへ。
吸ってプランクー吐いてチャトランガー吸ってブジャンガーアーサアナー吐いてダウンドッグへ。（バラーサナで休憩しても良い）

呼吸

ラテラル・ブリージング（肋骨のサイドを左右に拡げる呼吸）を用いる。吸気で上側の肋骨間に空気を送り、体側を内側から広げる。
吐気で下腹部と骨盤底を軽く引き込み、土台の安定を高める。

実践のポイント

・前脚の膝の角度を固定して動作する。
・腰を反るのではなく体側を長くする。
・上腕は耳のやや前を通す。
・後腕は脚を押さず、ただ沿わせるだけ。
・胸郭を開くというより「広げる」意識で行う。
・重心は真ん中でキープ。
・胴体を長く保ち、骨盤と体幹部を遠くする。
・胸を引き上げる。

・肘を伸ばし、耳に近づける。
・膝が伸びて、腰が上がりやすいので、膝の位置は変えず、腰を落とす意識。
・膝が内側に入りやすいので注意。膝の位置は固定。
・目線は軽く上方を見る。苦しい場合は正面でも良い。

ポーズが困難な場合の主な原因

・ヴィーラバドラーサナⅡの土台不安定（膝や骨盤のブレ）。
・腹斜筋・広背筋・肋間筋の柔軟性不足。
腰椎や肩の可動制限により、側屈が後屈や屈曲で代償される。

よくあるエラーと修正

・前膝が二ーイン：骨盤の開きに引っ張られる：
→足の位置（横幅）は腰幅、骨盤の向きをやや正面向きにする
・腰を反る：手の上げる位置、腹圧の抜け
→恥骨を引き上げ、前脚側体側を伸ばす意識へ
・上の腕を後方へ引きすぎる
→耳のやや前でキープ。
・肘が曲がる
→肘は軽く伸ばして維持　肩周辺筋肉の事前準備

軽減法

・スタンスを狭める。
・前膝を浅く曲げる。
・上腕を真上で止める。もしくはやや前方へ
・下腕を腰に当てる。
・後ろ脚の膝をつく

バリエーション

・ゴームカーサナの手（前脚側の腕を上にする）
・前脚膝関節を伸ばす。
・後ろの手を太腿でなく、前脚側の股関節へ。
・側屈ではなく、胸を上に向けるように脊柱伸展気味にする。
・後脚腕を上げ、前足側へ捻る（後足の踵は上げる）。

関連アーサナ：

・準備
肩ブリッジ（片手対角リーチ）、スーパーマン（cross-body）、
準備ポーズ（準備アーサナ→このアーサナ）
ヴィーラバドラーサナⅡ／ウッティタトリコーナーサナ／ウッティタパールシュヴァコーナーサナ／ヴィーラバドラーサナⅡ
・カウンタポーズ（このアーサナ→カウンターポーズ）
パールシュヴァコーナーサナ（反対側）／プラサリータパードッターナーサナ／ウッタナーサナ、ガルーダーサナ
・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナがカウンター）
パールシュバコナーサナ／トリコナーサナ／パリヴリッタパールシュバコナーサナ
・後続アーサナ：（このアーサナ→後続アーサナ）
パールシュバコナーサナ／ヴィーラバドラーサナⅡ、アンジェネーヤーサナ／ウシュトラーサナ（片手、両手）

キューイングの例

・胸の開き
「吸うたびに、上の体側が内側から広がっていくのを感じて」
「上体を倒すのでなく、胸を引き上げて」
「上の胸部に呼吸をいれる」
・体側のストレッチ
「肘を伸ばして」「指先を遠くへ」
「骨盤を前（前足側）に押し出すように」
・後脚股関節伸展ストレッチ（カウンターポーズとして）：

「（後脚側の）鼠蹊部（またはお尻）を前に」
「（後脚側の）脚の小指側で床を押して膝を軽く伸ばす」
・軸伸長
「腰を伸ばして、頭頂を高く」
「身体全体を上方へ引き上げて」
「腹と胸を壁にくっつける/狭い隙間で/板（壁）に挟まれているイメージで」

アジャストメント

骨盤と胸郭の距離を広げるサポート：体側に立ち、片手を骨盤、もう一方を肋骨上部に置き、「吸って、この二点が遠ざかるように」と誘導。
腕の方向修正：上腕の外旋と耳の前での軌道を声かけで確認。
強制的な押し込みや後方引きは行わない。

注意事項

・インストラクターのキューイング次第で参加者の形が大きく変わる。
どこをどうして欲しいのか、どういう動きを意図しているのか、丁寧かつ明確にインストラクションを行うこと。
・どこまで倒せるかより、上方への伸びを意識する。
・既定の形に拘らず、目的に応じた形で行う。

観察事項

・前膝角度（伸びていないか）
・骨盤の水平維持（傾き・スライドの有無）
・胸椎側屈が出ているか（腰での代償なし）
・上腕の過伸展や肩のすくみ

よくある質問（FAQ）

Q：前膝が伸びてしまう。
A：上半身の角度を浅くして膝角度を維持。限界を超えて深めない。
Q：腰が痛い。
A：腰椎で側屈している可能性。骨盤を安定させ、胸椎で動く。
Q：上腕を挙上すると肩が詰まる。
A：肩甲骨の上方回旋が不足。前鋸筋で脇を押し広げ、肩を耳から離す。
Q：どこを伸ばす感覚？
A：前脚側の骨盤縁～脇～腕外側まで。広背筋のライン全体が心地よく伸びる。

Parighasana

門のポーズ

Gate Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Parighasana（Parigha＝門の閂（かんぬき））

英名：Gate Pose

・分類

片膝立ち／側屈／股関節伸展／前額面

・主要動作

片膝立ちから、曲げた足側の手を頭上へ伸ばし、伸ばした脚側へ倒す。

・主な目的

体側（腹斜筋群・腰方形筋・広背筋・肋間筋）のストレッチ、伸ばした脚の内転筋群ストレッチ、胸郭可動性と体幹安定性の向上。

・概要：基本的には脊柱（胸椎）の側屈であり、目的により股関節のヒンジで行うこともある。ヒンジで行う場合は股関節から大きく側屈するが、胸椎の側屈であれば、側屈は小さい。

片膝立ちの安定した土台の上で、胴体を大きく側方へ弧を描くように広げることが特徴。体側から肋骨へかけて長く伸びていく感覚や横方向への伸びを味わえるアーサナ。身体の脇から空間へ広がる解放感を感じることができる軽やかでのびやかなアーサナである。

アライメント

胸椎の側屈であり、土台や腰椎の動きを最小限にする。テーマや目的により変わる。

・土台（支え脚・膝）

軸脚：膝は股関節の真下（やや内側）。膝関節は約９０°屈曲。足背は甲を寝かせるか、つま先立ちでもよい。

股関節：中立またはやや伸展

伸ばした脚：股関節外転位で横へ伸ばす。踵は支え膝と一直線上。足関節は回内し、つま先は膝頭と同じ方向で足裏は全面接地。過回内・過回外を避ける。膝はロックせずマイクロベンドを保つ。

・骨盤

できるだけ正面・水平を維持。過度な前傾・後傾・回旋を避け、側屈に同調して股関節が屈曲し骨盤が後方へ逃げないように腹圧で安定させる。

＊股関節のヒンジで倒す場合は、骨盤は傾き、その傾きに合わせて脊柱の角度がきまる。

・脊柱・体幹

このポーズは基本的には脊柱（胸椎）の側屈とする。下側体側を潰すのでなく、上側体側を遠くへ伸ばすように動く。

尾骨から頭頂までの長さ（軸伸長）を保ち、胸郭はわずかに上方へ開く。腰椎での過伸展・回旋代償は最小限に抑える。

・肩甲帯・腕

下の手は太腿、脛・ブロックの上に軽く置くのみ（荷重しない）。

上の腕は外旋しながら耳のやや前を通って斜め上へ。肩甲骨は上方回旋＋後傾（前鋸筋×僧帽筋下部の協働）で肩の詰まりを回避。

・頸部・視線

頸椎は胸椎の延長上で長く保つ。視線は天井・正面・床から快適域を選択。

主な筋活動

深層安定：腹横筋・多裂筋・骨盤底筋群が腹圧を維持し、腰椎の側屈・回旋代償を制御。

伸張される筋

・伸ばした脚側：大腿直筋が膝を伸ばす

・軸足側：大腿筋膜張筋、中殿筋、大腿直筋、腸腰筋

・伸ばした脚：内転筋群

・挙上した手側：肋間筋、広背筋、前鋸筋、大胸筋、腰方形筋、

カのライン

伸ばした脚―骨盤

軸脚の膝―指先

筋膜・運動連鎖

運動連鎖：支え膝と脛が床に固定される閉鎖性運動連鎖が土台。骨盤～胸郭～上肢は開放的に動き、純粋な側屈を成立させる。

筋膜連鎖：ラテラル・ライン（TFL―腹斜筋―肋間筋―前鋸筋―上腕外側）の伸張。

補助的にスパイラル・ラインが胸郭の開きを安定化。

注意点・禁忌

・膝の急性痛・術後・滑膜炎など→ブランケット必須。痛みがあれば中止。

・椎間板症・側弯・分離すべり症→側屈を浅く、軸伸長を最優先。

・頸部障害・めまい→視線は横または下、頭部は中間位。

・SI関節痛→骨盤の水平・前額面を最優先し、可動域を控えめに。

ポーズの出入り

（左足を伸ばして、左側に側屈する場合）

IN：膝立ち（膝は骨盤幅）。左脚を真横へ伸ばし、つま先の向きを整える。左手は太腿の上。手掌は上向き。吸って右手を天井方向へ持ち上げ体側を長く。

吐いて脊柱の長さを保ったまま左側へ側屈。

OUT：吸って上体を戻し、吐いて手を解放（ヒップヒンジカウンターへ）―逆側へ

呼吸

・吸気：上側肋骨間へ送気し、内側から体側を膨らませる（ラテラル・ブリージング）。

・呼気：下腹部を軽く引き込み、骨盤と肋骨を包む感覚で安定を確保。

実践のポイント

・股関節の真下に膝、少し内側に入るくらいが二ュートラル

・膝の保護を提案（ブランケットまたはマットを折る）

・前額面を保つ（前屈・後屈・回旋の代償を抑える）。

・下の手に寄りかからない（荷重ゼロ～最小）。

・上側体側を長くしてから傾ける。

・腰から指先まで滑らかな曲線を意識。

・下側の体側が短縮しないよう、骨盤位置を先に決め、体幹軸を引き上げてから側屈する。

・骨盤を水平キープしたまま、骨盤を倒す方向とは逆方向へ水平にシフトし、対側のストレッチを強める。

・重力で倒れず、自発的な胸部からの側屈をする。

・上手側の肋骨を上方に引き上げる。

・下手側の肋骨は下方から押されるように持ち上げる。

・肩の力を抜いて。

・骨盤は床と水平（胸椎側屈の場合）

・下の手は膝以外の場所に置く。

・伸ばしている足のつま先は膝の向きと合わせる

・伸ばした足でしっかり床を押す。

ポーズが困難な場合の主な原因

・体側の柔軟性不足（腹斜筋・腰方形筋・広背筋の短縮）

・伸ばした脚の内転筋群の短縮・拘縮

・支え脚の中殿筋機能低下による骨盤の横滑り

・支え膝の不快感や痛み

よくあるエラーと修正

・上半身が前へ倒れる→胸骨をやや天井方向へ導き、下の手をブロック高にして前額面を回復。

・下側体側が潰れる→「肋骨と骨盤の距離を離す」意識と呼吸で内側から拡張。

・骨盤が後方へ引ける→支え脚の中殿筋を活性化し、股関節を膝の真上へ。

・下の手に体重をかける→手を一度浮かせて体幹

で支える感覚を再学習。

軽減法

・手の位置：腰、頭に添えるだけ。
・内転筋張力を調整：伸ばした脚の膝をわずかに曲げる。
・肩の詰まり感：上の腕を天井方向に真上まで。
・肩の痛み：手指を耳横でなく、前にする。

バリエーション

・手を頭の後ろで保持し、肘を天井へ（胸郭開きを強調）。
・穏やかなツイスト追加（側屈位から胸を床／天井方向に微調整）。
・両手を挙上して（手を組む）側屈。
・伸ばしている足の膝を曲げる（卍字パリ）。
・手を脚ではなく腰に持っていき、後屈をする。上げた手は横ではなく後ろへ。
・パリガの足のまま前屈、糸通し（Parivrtta Balasana）。

関連アーサナ

・準備

背伸び、バナナストレッチ（体側ストレッチ）
・準備ポーズ（準備アーサナ→このアーサナ）
キャットカウ、アンジャネーヤーサナ（軽）、リバースウォオリア

・カウンタポーズ

股関節屈曲：パリガーサナの足のままヒップヒンジ、バラーサナ、ウッタナーサナ、ダウンドッグ
アルダハヌマーン
股関節内転＋屈曲：ゴームカーサナ、

・メインポーズ（→このアーサナがカウンター）

深い前屈：ウッタナーサナ、プラサリータパドッターサナ、バダコナーサナ前屈、ジャヌシルシアーサナ、
ツイスト系アーサナ：アルダマツエンドラーサナ
パリヴリッタウティタパールシュバコナーサナ、
パリヴリッタウティタトリコナーサナ
深い後屈：ウシュトラーサナ、ダヌラーサナ

・後続アーサナ（このアーサナ→後続アーサナ）

ウシュトラーサナ（片足伸ばしたバリエーション）
トリコナーサナ、アルダチャンドラーサナ、
ジャヌシルシアーサナ、パリヴリッタウティタジャヌシルシアーサナ、ウパヴィシュタコナーサナ

キューイングの例

・股関節の伸展
「お尻（腰）を前に突き出して」
・体側のストレッチ
「（上手側の）骨盤で横の壁を押すように」
「太腿から指先までキレイなカーブを描く」
・腰部の中立
「骨盤は平行に。おへそを引き込んで」
「胸（胸骨）の真ん中の位置を変えないように」
・呼吸を胸にいれる
「（上手側の）肋骨を全体を広げるように」
「吐いて（下手側の）肋骨を内側に入れていく）
・胸を開く
「胸を天井方向へ、目線は脇の下から天井へ」
「肩の力を抜いて、肩甲骨を背骨の中心へ寄せて」
・軽減
「肩が痛い人は、指先を真上もしくは少し前方へ」
側屈か、胸の開きを優先するのかを指示
・カウンターとして
ヒップヒンジ（股関節の屈曲＝お尻を後ろに引く）
最初から土台を整えておく（スタンスがズレると調整が難しい）
・膝へのブランケットの準備
・伸ばしている方の膝は上から押さないように指示

アジャストメント

・体側の軸伸長：片手を骨盤上縁、もう片手を上側肋骨へ添え「吸ってこの二点を遠ざける」。

・前額面の維持：体側から胸骨上部に触れ、わずかに天井方向へ方向づけのみ（押し込み禁止）。

・荷重抑制：下の手が押していないか視覚・言語で確認。物理的に持ち上げる介入は避ける。

指導上の注意事項

・バリエーションにより動きがかわるので注意する：胸を開くのであれば、脇の下から天井みるように胸を天井方向に向けるようなインストラクション。側屈メインであれば胸を横に広げるようなインストラクションをする。

・股関節からヒンジで倒すのか、胸椎の側屈をするのか明確にする。伝統的な身体を真横に倒すようなものもある。

体側を伸ばす場所によりキューイングも変わってくる。参加者に伝わるようにインストラクションをすること。

・足を横に出すので、マットを横に使うことを推奨。床材によるがすべることもある。マットを横に使う場合は、インストラクターも場所を変えること。常に参加者にとって見やすい位置にいること。ブランケットやブロックを持っていく。

・膝の保護の配慮も必ず提案すること。

・伸ばした脚の膝がロックしやすく、内反（内側に倒れる）代償も見られるため、膝の向きと足圧の分散を観察する。特にハムストリング短縮が強い人は無理に脚を遠くに伸ばさない。

観察事項

・支え膝の快適さ（表情・動揺・痛みの有無）

・骨盤の水平と位置（後方へ逃げていないか）

・前額面の保持（前屈・後屈・回旋の代償サイン）

・下の手への荷重、上腕挙上時の肩のすくみ

・呼吸が上側肋骨間に入っているか（胸郭の側方膨隆）

よくある質問（FAQ）

Q：支え膝が痛いです。

A：ブランケットを追加し、荷重点を膝蓋骨ではなく脛骨上部全体で受ける意識へ。痛みが続く場合は中止。

Q：深く倒れられません。

A：角度は目的ではない。上側体側の長さと呼吸の広がりが得られれば十分。ブロックを高くして前額面を優先。

Q：伸ばした脚の足裏が床につきません。

A：つま先を天井へ（背屈）で可。内転筋の張力調整として膝のマイクロベンドも有効。

Q：トリコーナーサナとの違いは？

A：トリコーナーサナは立位で股関節ヒンジ主導。パリガーサナは膝立ちで脊柱側屈主導。

トリコーナーサナは胸椎の側屈を最小限に。

パリガーサナは胸椎の側屈がメインとなる。

【コラム】側弯症とヨガの関係

側湾症とは

脊柱側弯症（以下、側弯症）は、脊柱が左右方向にカーブし、さらに椎体自体が回旋する複合的な変形である。単に「背骨が横に曲がる」というイメージとは異なり、前額面での側屈に加えて、横断面での椎体回旋、胸郭の変形、筋の長さの左右差、骨盤の傾斜、呼吸の偏りなど、多層的な非対称性が存在する。そのため、ヨガのポーズではこの非対称性が大きく表れ、一般的な「左右均等」を求めるアーサナ指導が適さない場合がある。安全で効果的なヨガ指導のためには、側弯症の構造と動作特性を理解することが必須である。

側弯症とはどんな症状か？

側弯症は**「側屈＋回旋」**がセットで生じる立体的な脊柱変形である。

カーブは以下の２種類で表現される。

・凸（とつ）側

カーブが外側へ膨らむ側。

肋骨が後方へ押し出され、いわゆる「リブハンプ（背部の隆起）」が強調される。

筋肉は伸張位で不安定になりやすい。

・凹（おう）側

カーブの内側、圧縮されて狭くなっている側。

肋間が潰れ、筋肉は短縮し、呼吸が入りにくい。

痛みや硬さは凹側に出やすい。

側弯症は単純な「左右差」ではなく、胸郭・腰椎・骨盤の配置が回旋しながら歪み、身体全体の平衡性・神経制御に影響する。

側弯症の原因

・特発性（８０%以上）

最も多いタイプで、思春期に進行しやすい。

原因は明確ではないが、遺伝学的要因が関与するとされる。

・機能的側弯

筋のアンバランス、痛み、習慣的姿勢などによる「可逆性のある」側弯。

ヨガで改善しやすい。

・先天性・神経筋性

椎骨形成不全や神経疾患による。

スポーツや運動は医療専門家の管理下で行う必要がある場合も。

ヨガの現場で多いのは**軽度～中等度の特発性**または**機能的側弯**。

これらは適切なヨガで痛みの軽減や呼吸の改善が期待できる。

側弯症の人に見られる「ヨガポーズの特徴」

側弯症では身体の構造が非対称なため、

アーサナで以下のような特徴がよく出る。

・バランスポーズの特徴（例：木のポーズ、戦士３）

一側で極端にバランスが取りにくい

凸側へ身体が流れやすい

軸脚の股関節が内側に崩れる

骨盤が水平に保てない

中殿筋の左右差が明確

理由：

骨盤と脊柱のアライメントの左右差＋片側の安定筋（Lateral Sling）の不均衡。

・前屈ポーズの特徴（立位・座位）

前屈すると身体が一方向へ流れる

凹側の腰部が詰まる

片側のハムストリングスだけ伸び切る

背中が均等に丸まらない

理由：

骨盤の傾斜差と背部の筋長差による。

・後屈ポーズの特徴（ブジャンガ、ウシュトラ、橋）

腰椎の片側だけが強く反る

胸椎が反らず、腰で代償

肋骨の一側だけが前に飛び出す（リブフレア）

肩の左右差が強調される

理由：
胸郭の回旋＋胸椎伸展制限のため。
・側屈ポーズ（パールシュヴァコナーサナなど）
凸側は伸びるが、凹側がすぐ詰まる
上体がねじれてくる（側屈に回旋が混入）
呼吸が入らず、胸郭が動かない
理由：
側屈には必ず回旋が伴うため、側弯の構造が強調される。
・ツイスト（アルダマツエンドラ、パリヴリッタ系）
最も左右差が顕著。
一方向は深く回るが、反対方向はほぼ回らない
腰椎が先にねじれて痛みが出る
呼吸が入らない
胸椎が動かず、代償で首・腰が動く
理由：
側弯自体に椎体回旋が含まれているため、得意方向・苦手方向がはっきりする。

側弯症の人へのヨガ指導で最重要のポイント
ヨガインストラクターが絶対に理解すべき点は以下である。
・左右対称を求めない
側弯症では左右が対称になることはない。
「左右揃える」「形を揃える」指導は危険。
キューイングの例：
「左右が違っていてOKです」
「あなたの中の中立を探します」
・凹側の圧縮を避ける
凹側は詰まりやすく痛みが出やすい。
キューイングの例：
「狭い側の体側に、ふわっと呼吸を送りましょう」
「詰まる方向には深く入らなくて大丈夫」
・過度な後屈・深いツイストを避ける
特に腰椎は側屈＋回旋で負荷が高いため、強い後屈・深いねじりはリスクが高い。
キューイングの例：
「胸から動いて、腰を守りましょう」
「ねじりは１～２割。深さより呼吸」
・胸椎の可動性を優先
側弯症では胸椎が動きにくいため、胸椎の伸展・回旋を丁寧に扱う。
キューイングの例：
「腰ではなく、胸の後ろを軽く広げる意識」
「呼吸で背中側から胸を動かす」
・骨盤のずれを矯正しない
骨盤の左右差は構造的。インストラクターが無理に揃えるのは危険。
・呼吸の左右差を観察し、サポートする
凹側の肋骨は動かず、呼吸が入らない。
ヨガで改善が最も期待できる部分。
キューイングの例：
「狭い側の背中に空気を送りましょう」
「片側だけわずかに広げる意識で」

ヨガが側弯症に役立つこと
ヨガが側弯症を治すという科学的証拠はない。
しかし、以下の改善は十分に期待できる。
胸郭可動性の改善
呼吸の左右差の軽減
筋バランスの向上
痛みの軽減
ストレス・緊張の減少
自分の身体を理解する力（body awareness）
インストラクターは「矯正」を目指すのではなく、
快適に動ける身体環境を育てるを目的とすべきである。

まとめ
側弯症のヨガ指導の本質は次の３つ。
凹側を圧縮しない
胸椎の自由度を丁寧に育てる
呼吸の通り道を回復させる

この３つを守れば、側弯症の方でもヨガは安全
で、心地よく、
人生の質を高める実践となる。

Malasana

花輪のポーズ

Garland Pose/Yogic Squat



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Malasana（Mala＝花輪・数珠）

英名：Garland Pose/Yogic Squat

・分類

スクワット／脊柱中立／股関節深屈曲＋外転・外旋／矢状面がメイン

・主要動作

足関節背屈、・膝関節・股関節を同時に深く屈曲し、骨盤は中立（前傾意識）、胸郭を引き上げて脊柱を長く保つ。

肘で内腿に穏やかな外圧をかけ、合掌で胸を開く。

・主な目的

足関節背屈可動域の改善、股関節内転筋群・殿筋群の柔軟性向上、骨盤底筋群と深層体幹の協調活性、呼吸拡張（３６０°呼吸）の習得と姿勢制御。

・概要

通称ヨガスクワット。

静かなグラウンディングのポーズ。

このアーサナにもいくつかバリエーションがあるが、今回は最も簡易なバージョンである。

スクワット動作は動き方によって使われる筋肉が大きく異なってくる。

スクワットの際は股関節のヒンジを意識して動き、膝関節の動きにならないようにする。

アライメント

・土台（足部・足関節）

幅は腰幅～肩幅。可動域に応じて調整。

つま先は１５°～４５°の外向きを目安（個体差優先）。膝と第２趾（人差し指）の向きを一致させる。

踵は安定させる。接地困難なら踵下にブランケット等で高さ補助。

三点支持（母趾球・小趾球・踵）を意識し、過回内・過回外を避ける。

・膝・下腿

膝はつま先方向へ。ニーインを避け、脛は床に対し概ね垂直～わずか前傾

関節線に過度の外圧をかけない（肘は「膝の内側の筋腹」に当てる）。

・骨盤・脊柱・胸郭

骨盤が後傾しないところまで坐骨を下げる。バットウィンク最小化）。太腿前面が床と平行またはやや下方まで腰を降ろす。

腰椎は「ニュートラル」を目標

胸骨を前上方へ引き上げ、頭頂と尾骨を引き離す軸伸長。胸郭は前後左右に均等に拡がる感覚。

・肩甲帯・上肢

合掌（アンジャリ）で肘と内腿を面で押し合い、股関節外旋と胸のリフトを補助。

肩は下制し、僧帽筋上部の過緊張（すくみ）を回避。

・頸部

頸椎は胸椎の延長で長く保つ。視線は正面～やや下で安定を優先。

主な筋活動

・支持・制御

下降局面：股関節伸展筋群（大殿筋・ハムストリングス）が伸張性筋活動で動作を制動、前脛骨筋が前方転倒を抑制。脊柱起立筋群の収縮と腸腰筋の活動により骨盤を前傾保持努力。

・保持局面

大殿筋・ハムストリングスをメインとして、大腿四頭筋・中殿筋/小殿筋が等尺性筋活動で安定化。

腹横筋・多裂筋・骨盤底筋群が腹圧を構築し脊柱を支持。脊柱起立筋群が軸伸長を保持。

・上昇局面

股関節伸展筋群（大殿筋・ハムストリングス）が短縮性筋活動で股関節を伸展する。

伸張される筋

・股関節：内転筋群（長・短・大内転筋、薄筋）

・殿筋群（特に大殿筋は深屈曲位で伸張）。

・足関節：主としてヒラメ筋（膝屈曲位のため腓腹筋の緊張は相対的に低下）。

力のライン

尾骨―頭頂

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：両足固定の閉鎖性運動連鎖。足関節背屈制限は骨盤後傾→腰椎屈曲（バットウィンク）へ代償しやすい。背屈確保＝脊柱自由度の確保。

・筋膜連鎖：

ーディープ・フロント・ライン（DFL）：内転筋群ー骨盤底ー横隔膜ー頸部屈筋群の協調。３６０°呼吸でライン全体の張力最適化。

ースーパーフィシャル・バック・ライン（SBL）：踵接地が保てればヒラメ筋ーハムー脊柱起立筋へ連続伸張。

注意点・禁忌

・膝・足首の急性外傷、術後直後、強い疼痛がある場合は回避。

・FAIや鼠径部痛は角度・足幅・つま先角で無痛域を探索（痛みゼロが前提）。

・腰椎椎間板症や不安定性がある場合は、お尻の下にブロックを置き、屈曲角度を制限。

・妊娠後期は個別対応：骨盤底負荷や呼吸苦があればプロップスを使用し浅めに。

ポーズの出入り

IN：ターダーサナから足幅を腰幅～肩幅、つま先やや外向き。

吐きながら股関節主導で下降、踵接地を維持。

合掌し、肘で内腿を面で押し合い、胸を引き上げて脊柱を長く。

OUT：両手を床につき、吸いながら骨盤を引き上げウッターナーサナへ戻る、またはチェアポーズへ移行。

呼吸

・吸気：胸郭全周と骨盤底へ穏やかに空気を送り、３６０°に広げる。

・呼気：下腹部を軽く引き込み、骨盤底と横隔膜の協調で腹圧を安定。

実践のポイント

・踵接地＞深さ。深さは道具で補い、脊柱の長さと胸のリフトを最優先。

・膝とつま先の向きを常に一致。

・肘は膝の「内側の筋腹」に当て、関節線へは当てない。

・「坐骨は下へ、胸骨は前上へ」ー上下引き合いでスペースを確保。

・膝が内に寄るニーインは、直接的には股関節外旋不足または足部の回内が原因。膝の向き＝足指の方向を徹底し、内側側副靭帯への負荷を避ける。

肘で膝を軽く外側へ押し、ニーインを避ける。

ポーズが困難な場合の主な原因

・足関節背屈可動域不足（踵浮き・前傾過多）

・股関節深屈曲＋外旋の制限（骨盤過後傾・背丸まり）

・FAI（股関節インピンジメント）などの骨性制限（付け根の詰まり）

・中殿筋弱化による膝内倒れ、安定性低下

・骨盤底筋群の過緊張/弛緩のいずれか極端

・脊柱の伸展不足で重心がとれない

よくあるエラーと修正

・土踏まずの落ち込み。

・ニーインの動き。

・踵が浮く→踵下にブランケット／ウェッジ。足幅を広げ背屈を確保。

・背中が丸まる。
→お尻の下にブロックで骨盤を高くし、胸骨リフトと軸伸長を優先。
→股関節屈曲を浅くする（脊柱伸展方持てる深さまで）。
・膝が内側に入る（ニーイン）。
→足幅調整＋肘と内腿の面圧を活用し、中殿筋アクティベーションを意識。
・肘が膝の関節線に当たる。
→接触点を筋腹へ変える。
・膝から動く：動きのエラー、キューイングエラーの可能性も。
→ヒンジ動きの学習。

軽減法

踵が床に付かず安定しない場合は、踵を浮かすか踵の下にブランケットを敷く。
ブロックを坐骨の下に置く。壁に背をつけて練習する。
・お尻の下にブロック（姿勢保持と腰椎保護）
・背部を壁へ（後方転倒不安の軽減）
・踵下サポート（ブランケット／スロープブロック）・前方にバー／台を置き、手で軽く把持して下降・保持を補助
・サポーテッド・マラーサナ（壁やポールに背を預ける／前方の支えを掴む）

バリエーション

・ツイスト（片手床・片手天井）で胸郭モビリティを追加。そのまま背部で両手をバインドしても良い。
・半分のマラーサナ（=スカンダーサナ：片脚は踵接地、反対脚は軽く伸ばす）
・両手を上方に上げる。前方に伸ばす（指を組んでも良い）
・合掌の代わりにストラップを両膝にかけ、ストラップを伸ばすように股関節を外旋させる
・脊柱の屈曲によるマラーサナ
・手を脛前から後ろに回し、両手で足首の後部をつかむ。息を吐きながら頭部を床につける。
・前屈し、前腕/肘を床につける。
・親指が触れ合うまで、両足を寄せて前屈する
※屈曲強度が高く、背部を痛める恐れがあるため推奨しない。実施する場合も浅めで行うこと。

関連アーサナ

・準備

足首モビリティ（壁カーフストレッチ）、
股関節外旋：バッダコナーサナ、スカンダーサナ
脊柱の伸展：コブラ、アップドッグ
体幹活性：プランク、アルダウッタナーサナ

・カウンター

膝関節伸展：スカンダーサナ
脊柱屈曲：ウッターナーサナ、バラーサナ
股関節内旋：ワイパーストレッチ、
股関節伸展：ウシュトラーサナ、コブラ、ウルドゥバハスターサナ

・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）
ウシュトラーサナ、ガルーダーサナ

・後続アーサナ：（このアーサナ→後続アーサナ）
スカンダーサナ、ヒップオープンアーサナ（ヴィーラバドラーサナⅡ、パールシュバコナーサナ）

キューイングの例

・股関節外旋
「足幅を作り、膝とつま先を同じ方向に。」
「膝を大きく開いて」
・脊柱伸展
「吐いて坐骨を下へ、吸って胸骨を前上へ。」
「肘と内腿は面で押し合い、胸を引き上げます。」
「指先でマットを軽く押し、その力で背骨を長く伸ばしましょう」
その他
「踵で地面を感じ、頭頂で空を感じるー上下にス

ペース。」
「親指の付け根を胸骨（胸の中心）にそっと押し当て、その反動で胸を広げてください」

アジャストメント

・胸郭リフト：背後から肩甲骨間へ軽く触れて「この手から離れるように胸を前上へ」。押し込みはしない。
・膝方向づけ：膝外側筋腹に軽いタッチでつま先方向を示す（関節線は避ける）。
・荷重管理：踵接地・三点支持のフィードバックを言語で誘導。物理的に押して深める介入は避ける。

指導上の注意事項

・マラーサナは代償動作の出やすいアーサナである。
足関節の回内―ニーインー骨盤後傾―胸椎屈曲―肩の挙上制限という代償動作の運動連鎖がある。
・腰を下ろす位置（深さ）は基本的には骨盤が下がるところまで。バッドウインク（骨盤が後傾すること）直前まで。
・多いエラーは、足首背屈不足により踵が浮き、骨盤が後傾して背中が丸まる代償である。形にこだわらず、必要であれば踵を上げる、または踵の下にブランケットを入れることを標準バリエーションとして提示する。
・股関節外旋・外転の柔軟性差が大きいため、足幅やつま先角度を統一しない。基準は示すが、個々の股関節構造（寛骨臼の向き）に応じて設定することが安全。
・背中の丸まりは胸郭が潰れるサインであり、胸を引き上げ、脊柱を長く保つキューを優先する。肘で膝を押すキューイングを過剰に使うと腰椎屈曲が強まるため注意。

観察事項

・踵接地と足関節背屈（代償の有無）
・膝とつま先の整合（ニーイン／アウト）
・骨盤位置と腰椎カーブ（過後傾・バットウィンク）
・鼠径部の詰まり感や痛み（FAI兆候）
・呼吸様式（息こらえ／胸郭の全周膨張の可否）

よくある質問（FAQ）

Q：踵が床につきません。
A：踵を上げる、または踵の下にブランケットを置いて高さをだす。足幅やつま先外向きを調整すると接地ができることもある。
Q：背中が丸まってしまいます。
A：お尻の下にブロックで骨盤を高くし、胸骨リフトと軸伸長を優先。
Q：膝が痛いです。
A：膝とつま先の不一致、関節線への肘の圧、深さの出し過ぎが典型。痛みゼロの角度で行い、必要なら中止して評価を。
Q：便通に良いと聞きますが本当ですか？
A：姿勢と呼吸により腹圧調整が促され、楽になる人もいるが、医学的効果は個人差が大きく一概には言えない。そのような何かしらの特定の効果を目的としてアーサナをすることは推奨しない。

【コラム】マラーサナのエラー動作から読み解く

「見た目だけではない」身体評価の視点

マラーサナ（花輪のポーズ）は、単純なしゃがみ込みのように見えて、実際には足部・足関節・膝・股関節・骨盤・体幹・脊柱・神経系と、全身の連動を要する高度な姿勢制御課題である。このため、マラーサナで生じるエラー動作は、表面的な柔軟性ではなく 身体システム全体の問題 を映し出す。

とくに「踵が浮く＝足首の背屈制限」という誤解は根強い。確かに背屈制限は一因だが、実際には背屈以外の要因によって踵が浮いているケースも多い。

足首の背屈 ROM 不足

マラーサナに必要な背屈は１５°～２５°程度 とされ、多くの人がこの可動域に達していない。背屈 ROM不足は最もわかりやすい踵が浮く理由であり、

・腓腹筋・ヒラメ筋の短縮
・アキレス腱の硬さ
・距骨の前方滑走不足
・足首前面インピンジメント
・神経張力（脛骨神経）

などが主な制限因子である。

背屈が不足すると、

・踵が浮く
・膝がつま先より内側に倒れる
・足首前面に詰まり感が出る

という典型的エラーが起こる。

ただし、「踵が浮いている＝足首が硬い」ではない 点が重要である。

背屈不足は確かに一因の可能性はあるが、多くのケースでは背屈以外の要素がより深く関与している。

足部の過回内から起こるニーインの運動連鎖

マラーサナで頻繁に見られるのが、

足部の過回内 → 膝の内倒れ（ニーイン）

というパターンである。

足部が潰れると、踵骨が内倒れし、距骨が内側・前方へ偏位し、脛骨は内旋する。これにより膝は内側へ引き込まれ、股関節は内旋方向に力が加わる。

本来マラーサナには股関節の外旋が必要だが、足部が内落ちすると外旋筋群が働きづらくなり、膝は内側へ崩れ、骨盤は後傾し、胸郭は潰れる。

つまり、「膝が内側に倒れているからしゃがめない」のではなく、足部の配列不良が股関節と骨盤に連鎖している のである。

これはスクワット・ランジ・歩行でも同じパターンが現れるため、マラーサナは下肢アライメント評価として非常に優れたポーズである。

股関節の制限

背屈制限よりも見落とされやすく、かつ深刻な要因が 股関節の制限である。

マラーサナでは、股関節は

深い屈曲
膝を外に開く外旋
脚を広げる外転

の複合動作が求められる。しかし現代人は座位時間の長さや大殿筋の抑制により、この可動性が著しく低下している。

股関節が十分に屈曲・外旋できないと、身体は後ろへ倒れそうになり、前方へ重心を逃がすために踵を浮かせてバランスを取る。

このタイプの特徴：

足首の背屈角度は十分出ている
しかし股関節が詰まり、骨盤が下がらない
その代償として踵が上がる

つまり、「踵が浮く＝足首の問題」と決めつけると、股関節の問題を完全に見逃してしまう。

股関節制限の主因：

大殿筋・内転筋の短縮

深層外旋筋の機能低下
股関節包の滑走不良
ハムストリングスの神経張力
股関節が解放されると、自然と踵が床に向かう人は非常に多い。

体幹・骨盤制御不良による踵浮き
マラーサナにおける
骨盤の後傾
腰椎屈曲
胸郭の潰れ
は、柔軟性不足ではなく 体幹の安定性不足から生じることも多い。
体幹が支持できないと、しゃがむ際に重心が後方にずれる。倒れそうになると身体は本能的に前方へ荷重を移し、その代償として踵を浮かせて体勢を維持する。
体幹不安定の背景：
腹斜筋の弱さ
多裂筋の機能低下
リブフレア（肋骨が開く）
横隔膜呼吸の不十分さ
このタイプは柔軟性を高めても姿勢が改善しない。
必要なのは、骨盤の中間位、腹圧（IAP）、呼吸を整える制御の学習である。

骨格比率（大腿骨の長さ）による構造的要因
最後に、背屈でも股関節でも体幹でもなく、
純粋に骨格の問題で踵がつかない人が存在する。
大腿骨が長い、寛骨臼が深い人などは、深くしゃがんだ際に重心が後方へずれやすい。背屈 ROM が十分でも、股関節がやわらかくても、体幹が強くても、物理的に踵が浮きやすい。
これは「努力不足」ではなく 構造的な個体差である。
この場合は、
踵を高くする
つま先角度を外側へ広げる
スタンス幅を調整する
など、個体に合った最適化が必要である。

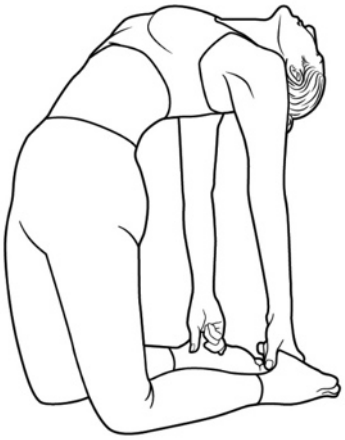
.
「見た目だけで判断しない」身体観
踵が浮く、膝が入る、骨盤が立たないーー
これらのエラーは、背屈だけではなく、
足部、股関節、体幹、骨格という複合要因によって起こる。
代表的原因：
足首の背屈 ROM 不足
足部過回内によるニーイン連鎖
股関節の制限（屈曲・外旋・外転）
体幹・骨盤制御不良
骨格比率による構造的限界
など
マラーサナは、単なるしゃがみ込みではなく、その人の身体のクセ、弱点、構造、学習パターンを最も正直に映し出す総合アセスメントポーズである。
私たちは、できてないところばかり見がちであるが、一歩下がって考えることで気づくことも多い。
今回は身体の原因だけを説明したが、実際は緊張による拘縮や、神経伝達ミスなど精神や神経系に問題がある可能性もある。もしかすると、できてない人を見て真似をしている可能性だってある。

すべてのアーサナについても同じ
マラーサナという特徴的なアーサナから今回は解説したが、他のアーサナでも同じことである。
できてないところだけを見ると大事なことを見落としているかもしれない、ということを頭の片隅に置いておくだけでも、見方が変わってくるかもしれないし、参加者の問題解決の一助になることができるかもしれない。

Ustrasana

らくだのポーズ

Camel Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Uṣṭrasana（Uṣṭra＝ラクダ）

英名：Camel Pose

・分類：膝立ち／後屈／股関節伸展／矢状面／

・主要動作：膝立ちで膝から大腿部を垂直に保ちつつ股関節を前方へ伸展し、胸椎主導で脊柱全体を均一に伸展。手の位置で伸展具合を調整する。

・主な目的：前面組織（大腿直筋・腸腰筋・腹直筋・胸筋群）の伸張、胸の開き、体幹の活性化

・概要

脊柱伸展の代表的なポーズの一つ。

膝立ちの安定した土台から、胸や鎖骨周辺が大きく開放される。腰ではなく胸郭が伸び上がることで、身体の前面が弧を描き、広がりと軽さが生まれる。静かな解放感がこのアーサナらしさの一つ。

このアーサナは

・腰椎の過伸展

・股関節伸展の不足

・肋骨前方シフト（リブフレア）

・頸椎の圧縮

・肩関節の位置不良

などが複合的に起きるため、後屈アーサナの中で怪我の可能性が高いポーズである。

アライメント

・土台（膝・足部）

膝幅＝坐骨幅。足関節は中立またはやや背屈し、つま先を立てる（甲を寝かせても可。可動域や到達性で選択）。

大腿は常に床に対して垂直を維持。

・骨盤・股関節

骨盤を前方へ送りつつ股関節を伸展。恥骨をわずかに上げる（軽い後傾意識）ことで腰椎剪断と前方リブフレアを抑制。

・膝関節は腰幅で９０°程度屈曲。膝の保護のためブランケットやマットを二重にする。ブロックでも良い。

・膝の開き過多を防ぐため、大腿は中間位～軽い内旋、内転筋の意識で正中安定。

・脊柱・胸郭

後屈は胸骨の挙上から開始。胸椎に均等な伸展カーブをつくり、腰椎一点集中を回避。

下位肋骨は呼気で内収し、軸伸長を保ったまま弓状に反る。

・肩甲帯・上肢

標準形（踵に手）：上腕は外旋、肩甲骨は後傾＋内転（過剰は不可）＋軽い下制。

踵に親指と人差し指の付け根（のL字の部分）を当てる。親指を踵外側に向け、上腕の外旋を促す。

踵到達は目的化しない。必要ならブロックを踵外側に立てて手を置く／手は仙骨上に。

・頸部

胸椎伸展の結果として軽度の頸部伸展は許容。軽く顎を引く意識。頸部単独の過度な伸展は不可。違和感があれば即ニュートラル。

主な筋活動

胸椎伸展：脊柱起立筋群・多裂筋：脊柱伸展の主働

股関節伸展：大殿筋＋大内転筋後部線維が主。膝屈曲位のためハムストリングスの寄与は相対的に小さい。

肩甲帯：広背筋・菱形筋・僧帽筋中下部が肩甲骨の後傾・内転・下制を補助。

深層体幹：腹横筋・骨盤底筋群が腹圧を調整し、肋骨内収を助ける。

伸張される筋

大腿直筋・腸腰筋、腹直筋・腹斜筋群、大胸筋・小胸筋・三角筋前部。

力のライン

足―股関節、足―胸部、足―頭部
（足部を中心にして外側へ押し出す力）
膝―股関節―胸―頸部―頭部
（身体前面の受動的な伸張ライン）

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：膝下は閉鎖性、体幹・上肢は開放性。股関節伸展による骨盤前方移動が胸椎伸展を押し出す。
・筋膜連鎖：スーパーフィシャル・フロント・ラインが足背→大腿前面→腹部→胸郭→頸部へ連続伸張。スーパーフィシャル・バック・ラインは収縮、弓状の張力バランスを構成。

注意点・禁忌

・急性腰痛、脊椎分離・すべり症、脊柱管狭窄、進行性椎間板症状は専門家の指示に従う。
・頸部症状、高血圧・低血圧、前庭症状、片頭痛は頭位変化を保守的に。首はニュートラル可。
・妊娠中は腹部強伸張を避け、浅め＋プロップスで。
・SI関節違和感が出る体質は深度を抑え、内旋トーンと呼気で肋骨内収を重視。

ポーズの出入り

大きく二つのバージョンがある。

（1）上から後屈する

IN：膝立ち・坐骨幅。手は腰、または仙骨。
吸って片手を挙上し、吐いて、後ろに回し下ろして踵へ、もう一方の手も同様に。
吸気で胸骨を前上方へ。
呼気で骨盤を前へ送りつつ、胸椎から均一に伸展。
可動域が十分なら片手ずつ踵（またはブロック）へ。
OUT：腹圧を保ったまま片手ずつ腰へ戻す。
吸気で胸骨を先行させ、首は最後に戻す。
＊吐いて踵をお尻に下ろしても良い。

（2）下からお尻を持ち上げる

IN：正座をする（またはつま先立ちの正座）
両手を踵に当てる。一度息を吐いて腹部を締め安定させる。吸って腰を持ち上げ、太腿、骨盤を前に押し出す。手で踵を押す力の反力で胸を引き上げる。
OUT：吐いて、お尻を踵に落とす。カウンターポーズなどへ。
必要に応じてバーラーサナで中和。

呼吸

・吸気：胸骨のリフトと側方・背側肋骨の拡張（3Dブリージング）。
・呼気：下位肋骨を内収し、腹圧と骨盤前方位を安定。息こらえは回避。

実践のポイント

・大腿垂直・鼠蹊部、骨盤前を前へ押し出す。
・膝の開き過ぎを抑える：股関節：内旋意識。
・膝の上に腰、膝～太腿前面～骨盤が一直線。
・胸椎主導で均一に弓を作り、腰で折らない。
・骨盤を前に押し出す意識。
腰を前へと押し出し過ぎて、腰への過度な負担がない位置で行う。
・深さ、脊柱の伸展角度にこだわらない。
・腹圧を抜かない。リブフレアも抑止する。
・お臍や鳩尾の位置を変えない。
・股関節やお腹で壁を押すように前に出す。
・胸骨をへそから離すように伸ばす
・上腕外旋、肩甲骨後傾・内転・軽下制で胸郭の前面を開く。
・胸を大きく開いて肩甲骨を寄せる、胸を上に引き上げる。
・首だけが落ちないようにする。
・カウンターはヒップヒンジ＆脊柱の屈曲が一般的
・ゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろす（腰に手、背骨一本ずつ）。

・呼吸が苦しくなった時は、戻ってもらってチャイルドポーズを促す。」

ポーズが困難な場合の主な原因

・大腿前面（特に大腿直筋）や腸腰筋の短縮
・胸椎伸展可動域の不足（腰椎で代償）
・恐怖心による過緊張（頸・肩・腰のガード反応）
・SI関節過敏傾向（股伸展＋後屈負荷に反応）

よくあるエラーと修正

・腰だけで反って痛む→胸骨挙上
→胸椎主導へ切替／深さを下げ、呼気で肋骨内収。
・殿部が後方へ引ける
→壁前で大腿前面を壁へ保ち、骨盤を前へ押し出す練習。
・膝が外へ流れる
→膝間ブロックで内転筋賦活、軽い内旋キューを追加。
・肩がすくむ／首が先行
→上腕外旋＋肩甲骨後傾の学習、首は胸椎伸展に合わせる
・踵到達を目的化
→手は腰／ブロックで可。目的は胸郭と前面組織の安全な開放。

軽減法

・手を仙骨や腰（ハンズ・オン・ヒップ）
・踵外側にブロック設置（ブロック・タッチ）
※荷重した際にブロックが倒れるリスクあり
・片手ずつ行う（真後ろに後屈、斜め後ろに後屈）

バリエーション

・両手を挙上する（後屈は浅め）胸骨の引き上げ
・背面で手を組む
・パリガーサナの足で行う（曲げた方の手を後ろに下す）
・側屈する
・回旋する

練習方法

・壁前キャメル：大腿部―鼠蹊部を壁に押し当てる、もしくはブロックを挟む。

関連アーサナ

・準備

大腿四頭筋・腸腰筋ストレッチ：
胸椎伸展：仰向けで背中にブロック（背伸び）
背部活性化：コブラ、アップドッグ

・準備アーサナ

アンジャネーヤーサナ／コブラ／ダヌラーサナ／セツバンダーサナ

・カウンター

股関節屈曲：バラーサナ、ゴームカーサナ
穏やかな前屈（深すぎる屈曲は直後は避け、段階的に）バーラーサナ／（浅め）シャシャンカーサナ／ウパヴィシュタコナーサナ／ジャーヌシルシャーサ

・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）

プラサリータパドッターナーサナ／パリガーサナ／
シャシャンカーサナ／パスチモッターサナ／ジャヌシルシアーサナ

・後続アーサナ（→後続アーサナ）

アンジャネーヤーサナ、アドムカダヌラーサナ（ハンドブリッジ）、セツバンダーサナ

キューイングの例

・軸伸長
「吸って胸骨を高く、吐いて骨盤を前へ。」
「腰ではなく胸の中心を天井へ見せます。」
・股関節の伸展
「膝は坐骨幅、太腿は垂直のまま。」
・胸椎伸展

「胸骨をへそから離すように」
胸を開く
「上腕は外旋、肩甲骨は後傾・内転、鎖骨を長く。」
「吸う息で胸を横にも広げて」
・腹部コア安定
「吐く息で肋骨を内側へ」

アジャストメント

・原則：深い後屈への圧迫は行わない。事前同意必須。
・胸郭方向づけ：体側または背後から胸骨の進行方向（前上方）を言語＋軽接触でガイド。
・骨盤：腸骨稜にソフトタッチで前へを示すのみ。押し込み不可。
・頸部：過伸展兆候には言語合図でニュートラルへ。

指導上の注意事項

・重力も利用し、深い後屈が可能であるが、腰椎の障害に注意する。
・深い後屈をする意味、何のために後屈をするのか、しっか理解して行うこと。
・目的に応じて手の位置を決める。
手を腰において、行うだけでも十分な後屈である。胸椎からの後屈であれば、むしろ望ましい。
・ウシュトラーサナから膝立ちポーズが続くことも多い。膝立ちの場合は、ブランケットやブロック
、マットを折るなど、膝の痛みへの準備をしておくこと。
・最も多い危険なエラーは、腰椎過伸展の集中による腰だけの後屈。胸郭と股関節伸展が伴わず、腰椎に負荷が集中するため、胸郭の前上方への伸展を最優先にキューイング。場合により一度ポーズを出る。
・柔軟性が高い場合、骨盤が前方へ押し出し過ぎるれる代償が多いため、大腿前面の軽い活性（大腿四頭筋）と殿筋のサポートを提示し、骨盤をニュートラルに留める。
・首を強く後屈する指示はNG。視線は自然な角度とする。
手を踵に届かせる形は正確に行うには難易度が高く、胸郭伸展が出ない参加者ほど腰で反るため、ブロックの高さを変える・手を腰に置く、片手で行うなど段階を作る。

観察事項

・腰椎過伸展の局所集中
・大腿垂直と骨盤前方移動の維持
・膝幅・開き過多（内転筋トーンの有無）
・肩の下方回旋／すくみ・呼吸の浅さ
・SI関節の違和感訴え、頭位変化への反応
・膝が開いていくので注意
・脊柱は緩やかなカーブになっているか
・頭の位置（ガクッと落ちていないか）

よくある質問（FAQ）

Q：腰が詰まる感じがあります。
A：腰椎集中のサイン。手を腰に戻し、胸骨挙上を優先。恥骨を軽く引き上げ、呼気で下位肋骨を内収して再試行。
Q：踵に手が届きません。
A：目的は胸郭の安全な開放。つま先を立てる／ブロック使用／手は仙骨で十分な効果が得られる。
Q：首はどこまで反らしますか？
A：胸椎伸展が十分に得られた結果として許す。違和感があれば常にニュートラルへ。
Q：SI関節が不快です。
A：深度を下げ、膝幅を保ち、軽い内旋＋内転筋トーンで骨盤を安定。必要に応じて準備ポーズへ戻す。
Q：呼吸が浅くなります。
A：深さを一段浅くし、側方・背側肋骨へ吸気を送る呼吸を練習。

【コラム】胸椎はなぜ伸展しにくいのか？

構造・可動域・制限因子から理解する

ヨガの後屈ポーズ、特にウシュトラーサナ（ラクダのポーズ）は「胸を開く」「胸椎を伸ばす」という印象が強い。しかし、胸椎の構造と機能を正確に理解すると、多くの指導現場で前提とされている「胸椎をもっと反らす」という伝え方は、実際の解剖学とズレている部分が大きい。胸椎は構造的にほとんど伸展しない部位であり、後屈の見た目は胸椎単独ではなく、胸郭・肩・股関節・腰椎など全身の連動の合成結果である。本稿では胸椎の伸展可動域、動きを制限する因子、そしてウシュトラーサナにおいて胸椎が果たす役割について、極めて正確に解説する。

胸椎の伸展ROM

胸椎の伸展ROMは1椎体あたり１～２°程度である。

胸椎（Ｔ１～Ｔ１２）は全体で１５～２５°程度しか伸展しない。これは12個の胸椎の合計角度であり、1椎体あたりの伸展角度はわずか1～2°にすぎない。つまり、胸椎はもともと「ほとんど反らない」ように設計されている。

・上部胸椎（Ｔ１～Ｔ４）は肋骨と肩甲帯の影響が強く、伸展はほとんど起こらない。

・中部胸椎（Ｔ５～Ｔ８）胸郭の箱を形成する最も硬い部分で、ほぼ動かないと言っても良い。

・下部胸椎（Ｔ９～Ｔ１２）は比較的動きやすいが、それでも２～４°という小さな伸展にとどまる。

つまり胸椎のどの部分も伸展が大きいとは言えず、胸椎を単独で３０°以上反らすような動きは構造的に不可能である。

胸椎が伸展しにくい理由

胸椎が伸展しにくい理由は主に四つある。

・胸椎は生理的後弯（後ろに丸いカーブ）を持ち、伸展方向へ動くための余裕がそもそも小さい。

・肋骨との関節構造により胸郭として安定した箱が形成され、可動性より安定性が優先される。

・椎間関節（ファセットジョイント）の角度が腰椎とは異なり、伸展方向への動きを制限する向きで配置されている。

・胸椎の椎体は腰椎のように大きく楕円形ではなく、関節面の形状も伸展を許容しない。

これら複合的な構造により、胸椎は元々動きが小さいのが正常である。

この事実を理解すると、後屈ポーズで「胸椎だけで大きな反りを作る」ことは誤解であり、胸椎は全身の後屈連鎖の中でわずかな伸展を担うだけであると言える。

胸椎伸展を制限する因子：構造だけではなく、筋・筋膜・姿勢・神経の影響が絡み合う

胸椎伸展がわずかしか起こらないのは構造的理由が中心でああるがその他にも因子となるものは多い。

現代人の生活習慣：特に猫背姿勢・巻き肩・リブケージ（胸郭）の落ち込みは胸椎の可動性を著しく低下させる。肋骨下角が狭く（70°以下）、腹筋群の張力が高く、胸郭が潰れた状態が続くと胸椎の伸展方向はロックされ、伸ばしたくても伸ばせない。

・胸郭前面の筋張力

腹直筋・外腹斜筋・内腹斜筋が硬いと肋骨が下方へ引かれ、胸郭そのものが後屈方向へ動かない。さらに大胸筋・小胸筋・広背筋の緊張が加わると肩が前に出て胸郭が沈むため、胸椎伸展のスペースが完全に消失する。

・筋膜連鎖

アナトミートレインでいうフロントラインが強く短縮すると胸郭が前方で縮み、胸椎伸展は著しく制限される。胸郭前面が縮んでいると、胸椎後面

の筋群（脊柱起立筋・多裂筋など）が伸展を作る力を発揮できず、結果的に腰椎に負荷が集中する。

・神経系の防御反応

後屈動作は視覚的に確認できず、背面を開くため、恐怖反応が生じやすい。特に「腰が反りすぎるのが怖い」「喉が開くのが不安」といった感情は胸椎周辺の筋緊張を高め、実際の可動域以上に胸椎の伸展を抑制する。後屈が苦手な人の多くは、筋肉よりも恐怖による自動緊張が主要因である。

ウシュトラーサナの後屈を制限する7つの因子

ウシュトラーサナは胸椎伸展が限られているため、他の関節が後屈の大部分を担う。以下は後屈を妨げる代表的な構造的因子である。

・股関節伸展の制限（大腿四頭筋・腸腰筋）

股関節前面が硬いと骨盤が前方へ押し返され、反りのすべてが腰椎に集中する。

・胸椎伸展可動域の不足（構造的制限）

胸椎はもともと反らないため、過剰に反ろうとすると腰椎過伸展・リブフレア・頸椎過伸展が発生する。

・肩関節伸展・外旋の不足

肩の伸展が出ないと胸郭が引き上がらず、「胸が開く」見た目が作れない。

・頸部過伸展の代償

胸椎が反らない分、首だけで反ってしまい、後頭下筋の過緊張やのどの圧迫が起こる。

・腹筋群による胸郭前面の固定

腹直筋・腹斜筋の張力が強いと胸郭が固まり、胸椎が伸展できない。

・大腿回旋コントロール不足

大腿骨が内外旋しすぎると腰椎が偏った部位だけで反る。

・恐怖・防御反応

視界外に反ることによる神経系の緊張が胸椎周囲を固める。

他の関節と連動させる。

胸椎の伸展は全体で１５°前後しか出ない以上、胸椎単独で大きな後屈を作ることは不可能である。したがってウシュトラーサナでは、胸椎を反らせるのではなく、胸椎が反りやすい条件を整え、他の関節と連動させて全体でポーズを作る必要がある。

そのためには、以下のポイントが重要になる。

・腹筋群の緊張をゆるめ、肋骨が上方へ持ち上がる余裕を作る

・大胸筋・小胸筋を解放し、肩が後方へ動けるようにする

・腸腰筋・大腿直筋を伸ばし、骨盤がニュートラルから前方へ押し返されないようにする

・腰椎の伸展を1か所に集中させず、L1～L5全体で均等に使う

・胸椎の小さな伸展を増幅するように、胸郭を上方向へ引き上げる

・恐怖を減らし、呼吸を丁寧に保ちながら段階的に進める

反っているのでなく、反り感

胸椎は構造上ほとんど反らないため、「胸椎を後屈させる」という表現は、厳密には胸椎周辺の複合運動（胸郭の伸張・肋骨の持ち上がり・肩の伸展など）が「胸に反り感を生む」というほうが正確である。

胸椎が３０°も反ることはありえず、胸椎１５°+腰椎２０～３０°+肩・股関節の動きが合わさって後屈のポーズは成立している。

胸椎は後屈の主役ではない。しかし、胸椎の小さな伸展は、胸郭・肩・股関節との協調によって胸が開いたように見える仕上がりにつながる。胸椎を無理に反らせようとするのではなく、胸椎が動ける条件を作ることが大切なのである。

Shashankasana

うさぎのポーズ

Hare Pose／Rabbit Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Shashankasana

英名：Rabbit Pose

・分類

膝つき／脊柱の深い屈曲（前屈）／穏やかな逆位／矢状面

・主要動作

正座から背柱を均一に屈曲し、頭頂のやや前側を床に軽く触れさせ、両手で踵を引きつつ脛で床を押して殿部を持ち上げる。

・主な目的

背面全体（特に胸椎・頸椎を含む脊柱起立筋群）の伸張、肩甲帯後面の解放、

・概要

名称や形は流派により差があり、Bihar系ではシャシャンカーサナが正座系前屈（いわゆるチャイルド系）を指す一方、Bikram系では「Rabbit Pose」をŚaśaṅgasana／Sasangasanaと表記する慣行がある。本解説では「Rabbit Pose（踵を掴み頭頂前側を床に触れさせる型）」として解説する。伝統的な「うさぎのポーズ」は頭頂部を床に当てて背中を深く丸めるスタイルだが、現代アライメント系では安全性の観点から頭頂部ではなく「額」を床に置くバリエーションが推奨されることが多い。ここでは伝統的な頭頂をつくパターンを紹介するが、実際は、安全性を重要視して行うこと。

アライメント

・土台（膝・足）

膝と足は坐骨幅。脛と足の甲で均等に床を押す。必要に応じ膝下にブランケット。

・手とグリップ

両手で踵を掴む。親指は外側、他の四指は内側に回すと手関節が中間位で安定。過伸展を避ける。

・頭部

頭頂のやや前側（前頭部寄り）を膝の前の床に「そっと」触れさせる。頭部荷重は全体の１０～２０%以下に抑える。頭を前後に転がさない。

・脊柱

尾骨から頸椎までを均一なCカーブで屈曲。特に肩甲骨間を天井へ押し上げる意識で胸椎屈曲を主導。腰椎・頸椎の終末域ロックは避ける。

・骨盤・股関節

殿部を踵から持ち上げ前上方へ導く。大腿は床に概ね垂直を目指すが、脊柱の均一な丸みを優先。

・肩甲帯

肩甲骨は外転を基調にわずかに後傾。必要に応じ軽い上方回旋を許容して頸肩前面の詰まりを防ぐ。前鋸筋の等尺性活動を引き出す。

・頸部

顎は軽く胸に寄せるが、過度に引き過ぎて呼吸が浅くならないようにする。後頭部は長く保つ。

主な筋活動

・姿勢形成・保持

腹直筋・内外腹斜筋：腹部の締め

上腕二頭筋・腕橈骨筋・前腕屈筋群：踵を引っぱる

殿筋群・ハムストリングスは殿部高位保持に等尺性で貢献。脛骨前筋群は後方転倒を抑える。

伸張される筋

・脊柱起立筋群・多裂筋（背柱全体の長軸伸長）。

・僧帽筋中下部・菱形筋（肩甲骨外転位で伸張）。

力のライン

・頭頂―肩

・膝（脛）―鳩尾

筋膜・運動連鎖

運動連鎖

・膝下は閉鎖性。手で踵を引く後方ベクトルと、

脛で床を押し殿部を前上方へ導くベクトルが拮抗し、頭頂近傍を支点とする屈曲モーメントを生成。
筋膜連鎖
・スーパーフィシャル・バック・ラインが頭頂腱膜から脊柱〜仙結節靭帯へ連続伸張。
・フロント・アーム・ラインが踵牽引で活性化し、背面伸張を補強。

注意点・禁忌

・頸椎症・頸椎ヘルニア・骨粗鬆症は原則回避または強度を大幅軽減。
・高血圧、緑内障、網膜疾患、急性副鼻腔炎・中耳炎は慎重に（多くは禁忌）。
・妊娠後期は腹圧上昇と逆位の組み合わせに留意し原則回避。
・急性膝関節痛は膝支持を増やすか中止。
・めまい・吐き気・耳閉感があれば直ちに退出。

ポーズの出入り

IN：バーラーサナまたは正座から、両手で踵を掴む。
吐きながら顎を軽く胸へ、背中を均一に丸め、頭頂前側を床に軽く触れる。
吸いながら脛で床を押し、踵を引き、肩甲骨間を天井へ押し上げて殿部を前上方へ。
OUT：吐きながら殿部をゆっくり踵へ戻す。
拳を縦に重ね、頭と心臓を同じ高さにして１－２呼吸。その後、吸いながら背骨を一椎ずつ積み上げ、頭が最後に戻る。身体を起こした後も１呼吸おく。

呼吸

・吸気で背側・体側肋骨へ呼吸を広げ、胸椎周囲の容積を増やす。
・呼気で下腹部を軽く引き込み、屈曲と安定を深める。息こらえは行わない。

実践のポイント

・頭頂は触れるだけ。荷重の大半は腕と脛へ。
・肩甲骨間を天井へ押し上げ、胸椎主導の丸みを作る。
・殿部の高さよりも背柱の均一なCカーブを優先。
・頭を転がさない。接点は一点に保つ。
・お腹を引き込んで背中丸める
・目線はおへそ（可能であれば）
・足先は腰幅または閉じる
・頭頂に体重は最小限しかのせない
・首を伸ばす
・両膝と頭頂で三角形を作る
・頭をつく前に必ず手をつける
（その場合、手は顔の横、脇を締める→頭を転がしながら頭頂、あるいは額をマットへ）

ポーズが困難な場合の主な原因

・腰部の違和感、痛み
・胸椎屈曲可動域の不足（肩甲骨間が持ち上がらない）。
・頸椎の硬さや恐怖感に伴う防御性伸展。
・背面伸展筋群の短縮。
・肩甲帯外転可動性の不足。
・血圧・眼圧・副鼻腔の既往による不快感。
・背中を丸める意識が強すぎると、胸郭を潰す代償が起きる。基本的な目的は「背面の広がりと呼吸の余裕」であり、形ではない。胸郭の長さを優先する。
・膝を閉じすぎると腰部が詰まりやすいため、膝幅の調整（腰痛者は広め）をする。

よくあるエラーと修正

・頭に体重を載せる→踵牽引と脛の押しを強め、殿部を少し下げて再セット。
・背中上部が平板→「肩甲骨の間を天井へ」キューで外転と胸椎屈曲を促す。
・顎を引き過ぎて呼吸が浅い→頸前のスペースを

確保し、胸椎主導で屈曲。
・踵が掴めない→足首や床を掴むサポート版へ切替。

軽減法
・バーラーサナ型で殿部を上げずに背中の丸みだけを練習。
・頭頂下に薄いブランケット。
・手を床について上肢支持を増やす。
・膝下に厚めのクッションで圧痛を軽減。

バリエーション
・手を組んで天井方法へ引っ張る（うさぎの耳）
・段階的屈曲：呼吸数に合わせて殿部挙上を少しずつ変化。
・ハンズスイッチ：一時的に片手を床に置き、頸の負担や恐怖を軽減してから再び踵を掴む。

関連アーサナ
・準備
バーラーサナ、キャット（胸椎屈曲強調）、肩甲骨外転ドリル。
・準備ポーズ（準備アーサナ→このアーサナ）
パスチモッターサナ、ウッタナーサナ
・カウンタポーズ
伏臥位の穏やかな後屈：スフィンクスやベビーコブラ、ワニ（マカラーサナ）
・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）
後屈系アーサナ全般、入りやすいのは伏臥位での脊柱伸展：ウシュトラーサナ、アップドッグ、シャラバーサナ、コブラ
・後続アーサナ：（このアーサナ→後続アーサナ）
パスチモッターサナ、ウッタナーサナなどの前屈系
（ヘッドスタンド）シルシアーサナ

キューイングの例
・頭部へのキュー
「踵を掴んだら、頭頂は床にそっと触れるだけにします」
「手は頭の横で構いません」
「おでこをつけるだけでも十分です」
「腕で踵を引き、脛で床を押して、頭には体重を載せません」
・脊柱屈曲
「肩甲骨の間を天井へ押し上げ、背中を均一に丸めましょう」
「呼吸を背中全体に広げ、吐く息でお腹をやさしく内側に」

アジャストメント
・背中の丸み：背後から肩甲骨間に軽接触し、「この手を天井へ押す」言語誘導。
・殿部方向：腸骨稜にソフトタッチで前上方の方向性のみ提示。圧を加えて深めない。

指導時の注意事項
・首を丸めすぎて頸椎に過負荷がかかること。頭頂を床に押しつけようとする動作は危険であり、首には荷重をかけないことを徹底させる。
・体重が前に乗りすぎると頭・首・肩の圧迫が起きるため、骨盤を後方に引くキューイングで荷重分散を図る。
・事前に頸・血圧・眼圧の既往を確認すること。
・やらなくてもいい選択肢を提示する
「気分が悪くなりそうな場合や、やりたくない方、頸部や頭部に不安がある方はやる必要はありません」
・違和感があればすぐに出るようにあらかじめ指示
「途中で気分が悪くなった場合や違和感があれば直ちに中止してください」
・頭を絶対に動かさないように指示する
「頭を着いたら、頭は動かさないでください」

観察事項

・頭部荷重の有無（表情・呼吸で評価）。

・頭頂接点の安定（転がしていないか）。

・胸椎屈曲の獲得（肩甲骨間のリフト）。

・呼吸の連続性と背側膨張。

・退出時に「頭が最後」になっているか（起立性めまい対策）。

よくある質問（FAQ）

Q：これはヘッドスタンドの準備になりますか。

A：趣旨が異なる。ヘッドスタンドは前腕支持のアームバランスで、頭部は荷重分散の一部。本ポーズは頸部無負荷で背柱屈曲と鎮静が目的。頭で支える練習にはならない。ただし、逆転のポーズに慣れる練習にはなる。

Q：首が怖いです。

A：不安がある場合は行わない選択が最善。行うなら頭頂は触れるだけ、荷重は腕と脛で受ける。サポート版やバーラーサナ型から段階的に。

Q：殿部はどれくらい上げますか。

A：高さは目的ではない。頭圧が増えず呼吸が保たれ、背中全体の丸みが均一に保てる範囲が適正。呼吸が浅くなるなら浅めに戻す。

Q：眼圧・血圧に不安があります。

A：原則回避。どうしても行う必要があるならサポート版かバーラーサナで代替し、逆位や顎引きは避ける。

Eka pada Rajakapotasana

鳩王のポーズ

King Pigeon Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Eka Pada Rajakapotasana（本稿はマーメイド・バリエーション＝準備・軽減形）。

英名：One-Legged King Pigeon Pose–Mermaid Variation.

・分類

坐位／後屈／矢状面

・主要動作

前脚で支持しつつ骨盤を正対・水平に近づけ、後脚を伸展して同側肘に足を掛ける。反対腕を頭上から回し前腕同士または手を組み、胸椎伸展で弓形をつくる。

・主な目的

前脚殿部深層（外旋筋）と後脚股関節屈筋群（腸腰筋・大腿直筋）の伸張、胸郭の開放と肩関節可動の改善、骨盤安定と全身協調性の向上。

・概要

お尻まわりの奥の筋肉が静かにほどけ、脚・骨盤・背骨が前後に広がる感覚が特徴。静的な前屈ストレッチバリエーションは、深い呼吸と内観を引き出す落ち着いたポーズである。

このポーズには様々なバリエーションがあるが、形に拘らず、ブロックやストラップ、軽減法を使い、目的に応じたアーサナを行う。

ここでは、曲げた後脚の指先を肘でフックするタイプのバリエーションを紹介する。

アライメント

・土台（前脚–骨盤）

前脛はマット前方へ近づける。前縁と厳密に平行にこだわらない（膝捻転を避けるため）。踵は鼠径部寄りから開始し、足首は軽い背屈～中間位で膝のねじれを抑制。

前脚側坐骨が浮くならブロックやブランケットを敷き、左右ASISをできる限り前方へ平行・水平に。

・後脚・膝

股関節は真後ろへ伸展。膝を深屈曲して足背やつま先を同側肘へ。膝前面に圧痛があれば屈曲角度を直ちに緩め、膝下にパッド。しびれ感が出る場合は即解除。

・脊柱・胸郭

下腹部を軽く引き込み、下位肋骨を収めて腰椎過伸展を抑制。胸骨を前上方へ導き、胸椎主導で弓形を形成。

・肩甲帯・上肢

後脚側上腕は外旋＋水平外転で肘掛け、反対腕は屈曲＋外旋で頭上から回す。上腕骨頭は後下方へ収め、肩甲骨は後傾・下制・軽い内転で肩前面の詰まりを回避。

・頸部・視線

頸椎は胸椎伸展の「結果として」軽く解放可。圧迫や眩暈があれば中立へ戻し視線を下げる。

主な筋活動

・体幹：腹横筋・内外腹斜筋が腰椎を支持、脊柱起立筋群が胸椎伸展を保持。

・肩甲帯：僧帽筋下部・菱形筋・前鋸筋の協調で肩甲骨後傾・下制・内転。

・下肢：前脚内転筋群が骨盤の横流れを抑え、支持を安定。

伸張される筋

・前脚：梨状筋、上下双子筋、内外閉鎖筋、大腿方形筋、中小殿筋（前部線維）。

・後脚：腸腰筋、大腿直筋。

・上半身：大胸筋・小胸筋・三角筋前部、（頭上から回す側の）広背筋、上腕三頭筋長頭。

力のライン

前脚―後足指先

後足指先ー胸部

後足指先―かけている方の腕

筋膜・運動連鎖

運動連鎖：後脚の股伸展による骨盤前方化と、胸椎伸展による上体後方化が腰椎を介して拮抗し、全体の弓形を組み立てる。前脚の外旋・外転は側方安定を提供。

筋膜連鎖：スーパーフィシャル・フロント・ライン（大腿直筋～腹直筋～胸筋群）が連続伸張。ディープ・フロント・ライン（腸腰筋～内転群）も深層で関与。スパイラル・ラインとアーム・ラインが肩帯の取り回しで補助。

注意点・禁忌

・急性の膝・肩の外傷、強い疼痛。

・腰椎椎間板障害、脊椎分離・すべり、SI関節不安定など後屈制限がある場合は専門家の指導下で。

・FAIや股関節唇損傷既往がある場合は角度を浅くし、詰まり感が出たら即中止。

・頸部症状がある場合は頸椎は中立、視線は正面～下へ。

ポーズが困難な場合の主な原因

・後脚の屈筋群（腸腰筋・大腿直筋）の短縮や膝前面の過負荷。

・前脚外旋可動域不足に伴う骨盤の傾き・前脚膝のねじれ。

・胸椎伸展不足により後屈が腰に集中。

・肩の外旋＋屈曲不足で手が組めない。

・FAI傾向や股関節前面の鋭い詰まり（即時中止対象）。

ポーズの出入り

IN：ダウンドッグから前膝を両手間へ（ハーフピジョン）→プロップスで骨盤を水平化→後脚膝を屈曲し同側手で把持→肘へ掛ける→安定後に反対腕を頭上から回し手を組む。

OUT：手の組みを解く→後脚をゆっくり伸ばす→両手を床→ダウンドッグへ戻し左右差を調整。

呼吸

・吸気で胸骨を前上方、側胸部と背側肋骨も三次元に拡張。

・呼気で下位肋骨を内収し、腹圧で腰椎を支持しつつ骨盤安定を維持。息こらえはしない。

実践のポイント

・骨盤の水平・正対を最優先。前脚坐骨下にプロップスをためらわず使用。

・後屈は「腰ではなく胸」。胸椎伸展の感覚が薄いなら深度を下げる。

・前脚足首は軽い背屈～中間位、つま先は脛方向。膝のねじれ徴候があれば前脛角度を個体差に合わせて再設定。

・後膝前面の圧・しびれ・電撃痛は直ちに角度を緩め、ブランケットやストラップで距離を確保。

・骨盤を正面にそろえることを強制しない

解剖学的に完全な正対はほぼ不可能。無理をすると膝・股関節を傷める。

・前脚の膝に痛みがある場合は絶対に中止

外旋ではなく膝の捻りによる危険信号。

・後脚の腰椎反り過ぎに注意

後脚の伸展可動域不足を腰で代償しやすい。

・まず「土台の調整」から入る

後脚のつま先を内に寄せ、股関節の位置を安定させてから前屈へ入る。

・前脚の角度に個人差があることを明確に伝える

４５～９０°までOK。柔軟性でなく膝の安全を基準にする。

・前屈は骨盤から倒す キュー を強調

「お腹を太ももの方へ運ぶ」「背骨を長く」など、腰の丸まりを防ぐ。

・ 妊娠中は深い前屈・後屈変形を避ける

ポーズが困難な場合の主な原因

・後脚の股関節屈筋群（腸腰筋・大腿直筋）の短縮や膝前面の過負荷。

・前脚外旋可動域不足に伴う骨盤の傾き・前脚膝のねじれ。
・胸椎伸展不足により後屈が腰に集中。
・肩の外旋＋屈曲不足で手が組めない。
・FAI傾向や股関節前面の鋭い詰まり（即時中止対象）。

よくあるエラーと修正

・骨盤が前脚側へ傾く→前脚坐骨下のプロップスを増やし、左右ASISの水平・正対を再構築。
・腰だけで反る→胸骨を前上方へ、呼気で下位肋骨を収め深度を一段下げる。
・前脚が鎌足（足関節：底屈＋内返しでつま先が内側に入る）になる→足首を軽い背屈～中間位に保ち膝のねじれを抑制。
・肩前面の詰まり→上腕骨頭を後下方に収め、肩甲骨の後傾・下制をセット。必要に応じてストラップを利用。
・後膝の鋭痛・しびれ→直ちに解除し、膝下を厚めにパッド。屈曲角度を浅く。

軽減法

・ストラップで後足との距離を確保（肘掛けが難しい場合）。
・反対の手は床・ブロック支持のまま胸椎伸展の学習を優先。
・壁で骨盤側面を接地し、側方への流れを抑制。
・後膝下にブランケット、前脚坐骨下のプロップスを高くして角度を軽減。

バリエーション

・手を組まない段階：後足を同側肘に掛け、反対手は床・ブロックで支持。
・ストラップ使用：後足にストラップを掛け距離を延ばし、胸椎と肩の可動を先に確保。
・胸椎集中版：腕は腰に添えて胸骨前上方のモビリティを優先。
・胸椎・肩可動と骨盤安定が十分に得られてから両手で足を取り、頭頂へ近づける完全形へ。
・アームスレッド：頭上から回す手をバイドせずに、頭上に伸ばし軸伸長や胸椎伸展を優先する
・つま先を肘にかけずに、手で足首を握り、肘を伸ばす（弓のポーズと同様）胸部や肩部のストレッチ

関連アーサナ

・準備
アンジャネーヤーサナ、ヴィーラーサナでの四頭筋ストレッチ、スフィンクス／ブロック上での胸椎伸展、ゴムカーサナの腕。
・カウンター
バーラーサナ、仰向けのアパナーサナ、軽い前屈でニュートラルに戻す。
・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）
このアーサナがカウンターポーズになるようなアーサナは少ない。
・後続アーサナ（このアーサナ→後続アーサナ）
このアーサナが準備ポーズになるアーサナも少ない。強いて言えばハヌマーンやアンジャネーヤサナ
、セツバンダーサナなどの後屈ポーズ。

キューイングの例

「前のお尻が浮くなら必ずブロックで水平を作ります。」
「吸って胸骨を前上方へ、吐いて下位肋骨を内へ収めましょう。」
「腰ではなく胸で反る。上腕骨頭を後下方へ収め、肩前面の詰まりを避けます。」
「前足首は軽い背屈、膝のねじれを止めましょう。」
「後膝に圧やしびれが出たらすぐ角度を緩め、パッドやストラップに切り替えます。」

アジャストメント

・骨盤：後方から腸骨稜に軽く触れ、水平・正対

の方向性だけを提示。
・胸郭：肩甲骨間にソフトタッチで「胸骨を前上方へ」の意識づけ。
・安全補助：後膝下のパッド追加、前脚坐骨下のプロップス追加を提案。神経症状・鋭痛があれば即解除。

指導上の注意事項

・ブロック・ボルスターを積極的に活用
骨盤が浮く人は高さ必須。サポートによって仙腸関節の負担が減る。
・後脚は長く伸ばす意識を優先
腰ではなく股関節伸展から後ろ脚を使う感覚が生まれる。
・エカパダラージャカポターサナのような複雑な動きのアーサナはウォーミングアップには不敵。股関節や頚椎へのストレスは小さくない。
・完成系の形にとらわれずに、何を目的とするかにより形を決める。その中で構造上無理なことはしない。見た目にこだわり代償動作を出すより、見た目にこだわらず目的ありき、で考える。
・よくあるエラーは前脚の角度を深い外旋に固定しすぎ、膝関節にねじれを生じることである。前脚のすねの角度は個人差が大きく、必ず骨盤の向きと膝の違和感を優先する。９０°を強制しない。
・前脚の股関節に「伸び」を感じにくい参加者は骨盤が大きく傾き、体幹が前脚側へ折れる代償が起きやすい。骨盤を正面に向けようとしないほうが安全で、むしろ体を前脚に合わせる形を許容する。
・後脚の股関節は強い伸展を求めるため、腰椎過伸展の代償が起きやすい。後脚の大腿前面と腸腰筋の柔軟性が不足する場合には、後脚を軽く内旋し、つま先を寝かせる・背中を起こしすぎないなどの軽減提案をする。
・上半身の深い後屈（胸を上げ、足を掴むバージョン）は高度であり、胸椎伸展・肩伸展が十分でないと腰椎に負荷が集中する。一般クラスでは、後屈なし／前屈バージョンを基本とする。

観察事項

・骨盤の水平・正対、前脚膝のねじれ徴候（内側牽引感や顔のしかめ）。
・後膝前面の圧痛やしびれ（大腿神経伸張・膝蓋大腿関節負荷のサイン）。
・胸椎伸展の状況（腰部一点過伸展やしわ集中の有無）。
・肩前面の詰まりと呼吸の浅さ。頸部の過伸展。
・プロップスの使用に対する心理的抵抗の有無

よくある質問（FAQ）

Q：前のお尻が床につきません。
A：正常。坐骨下を高くし骨盤水平を最優先。無理に下げると膝やSI関節にストレス。
Q：後大腿の伸びが痛みに近いです。
A：心地よい強度まで。屈曲角度を浅くし、膝下にパッド、ストラップで距離確保。しびれ・電撃痛は即解除。
Q：腰が痛くなります。
A：腰椎代償。胸骨前上方→下位肋骨内収→深度を下げ、必要なら手を組まず胸椎モビリティ中心へ戻す。
Q：肩が詰まります。
A：小胸筋・広背筋のタイトネスが原因であることが多い。事前リリース＋上腕骨頭を後下方に収め、肩甲骨後傾・下制を意識。
Q：手が組めません。
A：問題なし。ストラップ併用か、手を組まない段階で胸椎伸展と骨盤安定を先に習得しましょう。

Dandasana

杖のポーズ

Staff Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Dandasana（Daṇḍa＝杖・棒）

英名：Staff Pose（杖のポーズ）

・分類

坐位／脊柱中立／基本のニュートラルポーズ

・主要動作

坐骨で床を押し、骨盤を垂直に立て、脊柱をまっすぐに伸ばす。両脚を前方に伸ばし、全身でアルファベット「L」の形をつくる。

・主な目的

正しい座位姿勢の学習、体幹（特に脊柱伸展筋）の

安定、ハムストリングスの伸張、中心軸と重心意識の確立。

・概要

「坐位のタダーサナ」とも言われる、すべての坐位アーサナの基礎となる中立の座位。

見た目はシンプルだが実際は股関節屈曲・大腿後面の柔軟性・体幹の支持力すべてを要求する基本姿勢であり、前屈・ツイスト・後屈の出発点として非常に重要。

アライメント

・骨盤と脚（基底）

左右の坐骨で床（または補助具）を均等に押し、骨盤を垂直（ニュートラル）に立てる。

骨盤が後傾して腰が丸まる場合は、お尻の下にブランケットやブロックを敷く。

坐骨で押すことで、骨盤・脊柱の軸を下から引き上げる。

・脚と足部

両脚を揃え、前方にまっすぐ伸ばす。

足首は軽い背屈～中間位。強すぎる背屈でしびれが出る場合は中間位へ調整。

踵を押し出す意識。

膝は過伸展を避けてマイクロベンド。

股関節は屈曲（約９０°）

膝蓋骨は天井に向け、つま先は天井方向（外旋しすぎない）。

・脊柱

尾骨から頭頂まで、杖のようにまっすぐで長い軸を形成。

腰椎は自然な前弯を保ち、胸椎は胸骨を前上方に引き上げて伸展。

吸気で脊柱を上下に引き伸ばし、吐気で坐骨と大腿部を床に根付かせる。

・腕と肩甲帯

手の位置はお尻の真横、またはやや後方。腕の長さや肩の可動域に応じて調整。

基本は肘を軽く伸ばす。必要に応じてブロックを使用し、手のひらまたは指先で床を軽く押し、その反力で胸郭を引き上げる。

肩甲骨は下制・後傾・軽い内転。過度に寄せすぎず、前下位肋骨を突き出さない。

肩を耳から遠ざけ、頸部を長く保つ。

・頸部

顎を軽く引き、首の後ろを長く保ち、頭頂を天井方向へ伸ばす。

主な筋活動

・姿勢保持

脊柱起立筋群・多裂筋：重力に抗して脊柱を垂直に保つ。

腹横筋・内外腹斜筋：腹圧を保ち、腰椎を安定させる。

腸腰筋：股関節屈曲保持と骨盤微調整に関与。前傾の主要因は背部伸展筋の抗重力保持とハムストリングス張力の調整である。

大腿四頭筋：膝を伸展位で安定させ、脚を能動的に維持。踵で前方の見えない壁を押す意識を持つ。

肩甲帯安定筋群（僧帽筋下部・菱形筋・前鋸筋）：肩甲骨の安定と胸郭開放を支える。

主に伸張される筋群

ハムストリングス・腓腹筋・ヒラメ筋：足首の背屈と膝伸展により脚背面が伸張。

脊柱後面筋群：体幹を引き上げながら緊張と伸張を保つ。

力のライン

・坐骨―頭頂

坐骨で床をとらえ頭頂を遠くへ

・坐骨―足裏

L字のライン

殿部を後ろへ足裏を前方へ、引っ張り合う力

筋膜・運動連鎖

ハムストリングス短縮は坐骨結節を下方に引き、骨盤後傾→腰椎屈曲→胸椎・頸椎屈曲という代償連鎖を生む。

ハムストリングスの伸張性と背筋群の等尺的支持が代償動作を防ぐ鍵となる。

筋膜連鎖：浅後線（Superficial Back Line）：足裏→アキレス腱→ハムストリングス→仙結節靭帯→脊柱起立筋群→後頭下筋群。全長に渡る張力バランスを調整。

浅前線（Superficial Front Line）：大腿四頭筋・腹筋群が短縮的・等尺的に働き、背面伸張に拮抗して安定を生む。

注意点・禁忌

急性腰痛・椎間板ヘルニア：背中を丸めず、必要に応じて回避。

ハムストリングス損傷：深い伸展を避け、膝を曲げる。

手首障害：拳またはブロックで支持。

神経症状：しびれ・電撃痛がある場合は直ちに姿勢を緩める。

ポーズの出入り

IN：床に座り、両脚を前に伸ばす。手をお尻の横につき、吸気で坐骨を床に押して脊柱を引き上げる。

吐気：肩の力を抜き、大腿部を床に安定させ、踵で前方を押す意識を持つ。

：筋緊張を解き、自然な座位に戻る。

呼吸

吸気で脊柱を上下に伸ばし、胸郭を広げる。

吐気で坐骨と大腿部を床に根付かせ、肩の緊張を解く。

呼吸を止めず、背骨の「長さ」を呼吸とともに保つ。

実践のポイント

骨盤を垂直に立てることを最優先。

背中が丸まる場合は膝を曲げるか座面を高くする。

腕ではなく体幹で上半身を支える。

脚は能動的に保ち、踵で前方を押す意識。

しびれや電撃痛があれば足首背屈をゆるめ、膝を微屈曲、座面を上げる。

ポーズが困難な場合の主な原因

ハムストリングスの短縮：最も一般的。骨盤が後傾して背中が丸まる。

背筋・体幹筋力の不足：脊柱を垂直に保持できず、上体がC字状に崩れる。

股関節屈筋群の弱化：長時間の座位習慣による前傾維持の困難。

神経張力（坐骨神経系）過剰：背屈＋膝伸展でしびれや電撃痛が出る場合がある。

よくあるエラーと修正

・背中が丸まる：骨盤後傾

→座面を上げる・膝を曲げる。

・腰の過前傾：柔軟性が高い人に見られる

→下腹部を軽く引き込み、前肋骨を体幹に収める。

・肩がすくむ
→手の押圧を緩め、肩甲骨を下制・後傾。
・しびれが出る
→背屈を緩め、膝を微屈曲、中間位に戻す。

軽減法

・お尻の下にブランケットやブロック：骨盤を立てる最も効果的な方法。
・膝を軽く曲げる：ハムストリングス負荷を減らす。
・壁を使用：背を壁に預け、脊柱の垂直感を学習。
・神経張力が強い場合：足首を中間位～軽い底屈に、膝を微屈曲、座面を高める。

バリエーション

ウールドヴァ・ハスター・ダンダーサナ：両腕を天井方向に伸ばす。（手指を組んでも良い）軸伸長の意識づけ。そのまま側屈や回旋を入れても良い。
・側屈：片手を床、片手を頭上に挙上し側屈
・スパインツイスト：手を横に広げ回旋
・骨盤の前傾後傾エクササイズ
・手の位置を後ろに下げ、床を押し軽い脊柱の伸展（プールヴォッターナーサナの準備）

準備ポーズ・カウンターポーズ

準備：ターダーサナ、アドー・ムカ・シュヴァーナーサナ（ダウンドッグ）。

キューイングの例

「お尻の下のお肉をかき出して、坐骨で床を押しましょう。」
「背骨を長く伸ばす意識を続けます。完璧な直線でなくても構いません。」
「踵で前方を押し、つま先を天井へ。」
「手で床を軽く押し、その反力で胸を引き上げましょう。」
「頭頂を空へ、肩は耳から遠ざけて。」

アジャストメント

原則：生徒自身の力で姿勢を作らせる。強い外力は不要。
骨盤：後傾している場合は仙骨下部に手を添え、「この手から離れるように坐骨を後方へ」と促す。
脊柱：背後から肩甲骨間に軽く触れ、上方への伸びを意識させる。
肩：肩上部にソフトタッチし、下方への解放を誘導。

インストラクターとしての注意事項

基本的なポーズであるが、ハムストリングスの制限があったり、脊柱の屈曲などにより脊柱の自然なカーブを保てない人も多い。
床に置いた手で床を押すことも指導すること。
観察する際は、前後、左右から確認し、左右差も観察する。必要があればブランケットやブロックを使うように指示するか、全員で使用すること。

観察事項

・骨盤後傾・脊柱屈曲の有無。
・ハムストリングスの柔軟性と膝の過伸展。
・腕への依存・肩のすくみ。
・しびれ・神経張力のサイン（表情変化・足の動き）。

よくある質問（FAQ）

Q：ただ座っているだけなのに、なぜ辛いのですか？
A：このポーズは「抗重力で能動的に座る」練習である。背筋群と腹圧保持筋を常に働かせ、重力に抗して脊柱を引き上げ続ける必要があるため、多くの人にとって強度の高い静的トレーニングとなる。
Q：背中を完全にまっすぐにできません。

A：完璧な直線は不要。重要なのは「背骨を長く伸ばそうとする意識」であり、ブランケットや膝曲げを使えば十分に効果的である。

Q：手の位置はどこが正しいですか？

A：お尻の真横が基本だが、腕の長さや肩の柔軟性によって後方でもよい。

拳やブロックを使って手首を保護しつつ、胸を引き上げる補助とする。

Janu Sirsasana

座位片足前屈

Head-to-Knee Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Janu Sirsasana（ジャーヌ・シールシャーサナ：Janu＝膝、Śīrsa＝頭）

英名：Head-to-Knee Pose

・分類：坐位／前屈／脊柱の緩やかな屈曲／矢状面

・主要動作：片脚を伸ばし、股関節主導で前屈。

・主な目的：伸ばした脚側ハムストリングス・下腿後面の伸張、曲げた脚側の股関節外旋位の安定と内転筋の伸張、脊柱の軸伸長に基づく背面（腰部）の伸びや背中の広がり、呼吸を背中に入れる。

・概要

片脚を伸ばして前屈するアーサナである。

頭を下げることを目標にしがちであるが、頭は前方へ伸ばしながら、基本的には背面の伸張を感じるアーサナである。

片脚ずつ膝裏や腿裏をストレッチしていくため、パスチモッターナーサナより深く前屈を行うことができる。

目的に応じて膝の屈曲具合や前屈角度を調整する。

アライメント

・土台（骨盤・坐骨）

左右の坐骨で均等に床（またはブロック）を押す。曲げた脚側の坐骨が浮くならブランケットをしく。

骨盤は伸ばした脚へ「近づけて」正対。仙腸関節に痛みが出るほどの捻りは避ける。

伸ばした脚：膝は天井方向。過伸展を避け微屈曲、軽く伸展し安定させる。やや内転させて足を正面に持って来ても良い。（脊柱側屈の最小限化）

足首：軽い背屈～中間位。

曲げた脚：足裏は前脚の内腿へ（踵は鼠径部寄りでも膝寄りでもよい）。膝を床へ押し付けない。高く浮くなら膝下にブロックまたはブランケット。

・脊柱・胸郭

脊柱は緩やかな屈曲。

前屈の起点は股関節。吸気で軸伸長、吐気で骨盤前傾→胸骨を前上方へ滑らせる意識

頭を膝へ「押しつけない」。長い背骨を最優先。

・上肢・肩甲帯・頸部

肩は屈曲、肘は伸展させるが軽く屈曲（横に広げる感じ）させる。手は足／足首／ベルト（ストラップ）を保持。肩はすくめず肩甲骨は軽く下制・外転。

・頸部は背骨の延長線上に保ち後頸部を長く。顎を過度に引き込まない。頭頂を遠くへ伸ばす意識。

主な筋活動

・大腿四頭筋の活性：膝の伸展

ハムストリングスの相反抑制。

・腸腰筋：骨盤前傾の積極的補助。

・脊柱起立筋群・多裂筋・腰方形筋：軸伸長の維持。

伸張される筋

・伸ばした脚：膝関節伸展に伴いハムストリングス、腓腹筋が伸張。前屈の角度が深まると殿部筋肉も伸張される。足関節の背屈で腓腹筋とヒラメ筋も伸張。

・背面：脊柱起立筋群。僧帽筋や菱形筋、

肩関節の屈曲具合により広背筋、大円筋なども。

・曲げた脚：長・短内転筋、大内転筋の一部。

力のライン

・坐骨―伸ばした足

・坐骨―頭頂

の２本のライン

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：ハム短縮は骨盤を後傾方向に牽引→腰椎屈曲代償を誘発。大腿四頭筋の等尺性・腸腰筋の活動・軸伸長で前傾を保つ。
・浅後線（SBL）：足底→アキレス腱→ハム→仙結節靭帯→脊柱起立筋→後頭下筋群まで連続伸張。
・スパイラルライン：胸郭を伸ばした脚側へ正対させる局面で反対側体側に張力が走り、骨盤の正対を助ける。

ポーズの出入り

IN：ダンダーサナ→片膝を曲げ足裏を内腿へ→吸気で軸伸長（両手または片手を挙上）→吐気で股関節から前屈し手で足／ストラップを保持。
OUT：吸気で胸を前上方へ戻し、背骨を積み上げる→吐気で解放し反対側へ。

呼吸

・吸気：坐骨で床を押し背骨を長く、胸郭全周（前・側・背）に呼吸。
・吐気：骨盤を前傾へ導き、腹圧を保ちながら前屈をわずかに深める。息こらえはしない。

注意点・禁忌

・椎間板ヘルニア・急性腰痛：背中を丸めず浅い角度＋高座位。
・急性ハムストリングス損傷／近位ハム付着部障害（坐骨結節痛）。
・膝の靭帯損傷・炎症（特に曲げた脚）。膝内側痛は即時調整。
・SI関節不安定：正対を緩め、痛みゼロの範囲で。
・妊娠中：腹部圧迫を避け、ボルスター支持で上体を高く。

実践のポイント

・深さより背骨の長さを優先。頭を大腿方向へ下げない。
・腰部は伸ばす。
・伸ばした足の位置により脊柱の側屈具合が決まる。
・座る際に骨盤前傾気味に座る。
・呼吸による胸郭の動きにも意識を向ける。
・神経張力サイン（ビリっとした痛み・しびれ）は、足首背屈を緩める／膝を曲げる／深度を戻す。
・肩がすくむなら、幅広グリップ＋ベルトで胸を前へ。
・坐骨が浮くなら迷わず高く座る（ブロック・折り畳みマット）。
・目的に応じた形を選択すること。
ハムストリングスのストレッチが目的であれば膝は伸展させ（ロックはしない）、浅い前屈角度を許容する。背面の伸びを優先するのであれば膝の屈曲を許容し、前屈角度を深める。

ポーズが困難な場合の主な原因

・骨盤後傾・腰椎屈曲：ハムストリングス短縮。
・曲げた脚の不安定：股関節外旋・外転可動域不足。
・腰椎屈曲：軸伸長の意識が薄い、形の誤認識（頭を下げるポーズと思っている）。
・仙腸関節の痛み・違和感：SI関節の不安定
・膝が曲げられない：膝内側ストレス（半月板・MCL負荷）。

よくあるエラーと修正

・背中が丸まる：ハムストリングスの伸張が強い。
→高座位（ブロック）＋膝を軽く曲げる＋ストラップ。
・膝が曲がる：ハムストリングスの短縮。
→膝の屈曲を許容するか、もしくは前屈角度を緩める（目的により選択）。
・曲げた脚側の坐骨が浮く：内旋筋群の短縮。
→坐骨下に補助具、骨盤高さを揃える。

・脊柱が側屈する：前屈する方向。
→股関節を内転気味にする。もしくは膝内側に向け前屈する。
・足背屈が強すぎて痺れる：下腿三頭筋の緊張。
→背屈を緩め、膝を軽度屈曲。

軽減法

・膝曲げ前屈：伸ばした膝を軽く曲げる。ハムストリングス張力と神経張力を緩和。
・前屈を浅くする。膝裏を支える。
・ストラップ使用で肩の緊張を減らし軸伸長を優先。
・お尻の下にブロック／ブランケット（骨盤前傾を補助。）
・曲げた膝下にブロックやブランケット。
・サポート前屈（リストラティブ）：ボルスターを前腿に置き胸を支持。（背部のリラックス）。

バリエーション

・倒す角度：伸ばしている脚の外側に手を伸ばす。（伸ばした手側の体側や腰方形筋のストレッチ）、正面ではなく開脚した膝側３０°程度に倒す。（伸ばした脚の内転筋群のストレッチ）
・パリヴリッタ・ジャーヌシールシャーサナ（回旋・側屈を加える）。
・穏やかなバリエーション：胸を開いた浅い前屈で呼吸重視。
・背部活性化：上側腕を頭上に伸ばし脊柱が屈曲しないように前屈。
・両手を頭上に挙上させ背伸び、側屈、回旋。

練習方法

・ジャーヌシルシャーサナの形でダンダーサナ
・臀部（骨盤）を壁に当てて代償動作を防ぐ

関連アーサナ

・準備

ダンダーサナ、バッダコーナーサナ、スプタパダングシュターサナ。
カウンター：プールヴォッターナーサナ、セツバンダーサナ、マツヤーサナ、または両膝倒しのワイパーストレッチで腰背部を中立へ。

・カウンタポーズ

（股関節伸展）ウシュトラーサナ、セツバンダーサナなどの軽い後屈、
（脊柱伸展）ダンダーサナで背伸び

・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）

後屈：ウシュトラーアナ
強めの回旋

・後続アーサナ（このアーサナ→後続アーサナ）

パスチモッターナーサナ（長座前屈）
トリコナーサナ前屈（パールシュヴォッターナーサナ）
スプタパダングシュターサナ（仰向け片脚ストレッチ）
アルダマツエンドラーサナ
パリヴリッタパールシュヴァコナーサナ
パリヴリッタトリコナーサナ

キューイングの例

・軸伸展
「坐骨で床を押し、吸って背骨を長く。」
「お尻から頭まで、できるだけ長く保ちます」
・腰部屈曲の防止
「吐いて股関節から折りたたみ、胸を前へ滑らせます。」
「おへそや胸を（下ではなく）前方へ」
・ハムストリングスのストレッチ
「足は能動的に。つま先は天井、踵で前を押す意識。」
「膝裏の隙間をつぶすように」
「上体は倒す必要はありません」
・心地よさや呼吸を優先
「届く距離ではなく、長さと静けさを感じましょう。」
「しびれを感じたら、膝を曲げて足首の角度を緩

めます。」

アジャストメント

原則：外力で深めず、軸伸長と方向づけのみ。

・骨盤：背後から仙骨上部に軽くタッチし、前傾方向を提示。

・胸郭：胸椎部にソフトタッチで「胸を前へ」、肩のすくみを観たら上部僧帽に軽接触で下制を促す。

・禁止

背中や足を押し引きして深める行為。

指導上の注意事項

・最も多いエラーは骨盤後傾と腰部の丸まり。腰部負荷を避けるため、膝を軽く曲げて骨盤前傾を優先させることを徹底させる。

・膝を曲げてほしいのか、膝を伸ばしてストレッチしてほしいのかを明確にする。

・前屈が深まらない場合は、ストラップやブロックを使用し、手を脚に届かせる形にこだわらせない。神経張力が強い参加者では、伸張感が鋭い痛みになる前に止めることを指示する。

・股関節に制限がある場合、曲げた脚側の膝が不安定になりやすいため、膝下にブロックやブランケットを入れるなどして関節保護を行う。

・ウォームアップとして使用する場合は長い時間キープするより、股関節屈曲のヒンジ動作、ハムストリングの軽い伸張、神経スライダーなど軽く動かすウォームアップをするのも良い。

・デモを行う場合は、深い前屈を見せる必要はない。その日の参加者にあったデモを示す。深さより正しさを優先。

観察事項

・骨盤後傾や坐骨浮き。

・脊柱の側屈の有無（背後から観察）

・伸ばした膝の過伸展・ねじれ。

・膝内側痛（曲げた脚）やSI関節の違和感。

・神経張力サイン（表情の変化、ビリっとする痛み、しびれ）。

・呼吸の連続性と肩・頸部の過緊張。

・骨盤の平行性（マット短辺と平行に）

よくある質問（FAQ）

Q：背中が丸まります。

A：ハムの硬さ由来。高座位＋膝軽屈曲＋ストラップで、まず「長さ」を確保。

Q:妊娠中でもできますか？

A：可能。腹部圧迫を避け、ボルスター支持の高い前屈に変更。

Q：頭を膝につけるのが目標

A:いいえ。目的は股関節主導の前屈と軸伸長、そして静かな呼吸です。

Paschimottanasana

西側を強く伸ばすポーズ

Seated Forward Bend



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Paścimottanasana（パスチモッタナーサナ：Paścima＝背面／西、Uttana＝強い伸張）

・英名：Seated Forward Bend

・分類：坐位／前屈／矢状面

・主要動作：ダンダーサナから、股関節主導（ヒップヒンジ）で胴体を両脚へ折りたたむ。

・主な目的：ハムストリングスと下肢後面の伸張、脊柱の軸伸長に基づく背面（腰部）の伸びや背中の広がり、呼吸を背中に入れる。

・概要

両脚を伸ばして前屈する左右対称アーサナである。

頭を下げることを目標にしがちであるが、頭は前方へ伸ばしながら、基本的には背面の伸張を感じるアーサナである。柔軟性よりも、呼吸に合わせて身体が沈む静寂さが特徴で、呼吸への意識を集中し内観を深めやすいアーサナ。

アライメント

・土台（骨盤・坐骨）

左右の坐骨で均等に床（またはブロック）を押す。必要なら高座位に。

骨盤は垂直～前傾へ近づける（痛みゼロ・呼吸確保が絶対条件）。SI関節（仙腸関節）に痛みが出るほどの正対・前傾は求めない。

・脚・膝・足部

脚はそろえて前方へ。大腿四頭筋を活性化し、膝はマイクロベンドで過伸展回避。

脛骨の内外旋と足部の回内外は中立を目指す（膝の内外反を防ぐ）。

足首：原則軽い背屈。ただし痺れ・電撃痛が出る場合は中間位～軽い底屈＋膝軽度屈曲へ即調整。

・脊柱・胸郭

前屈の起点は股関節。吸気で坐骨ー頭頂の軸伸長、呼気で骨盤前傾→胸骨を前上方へ滑らせる。「頭を膝へ」は目的ではない。背骨の長さが最優先。

・上肢・肩甲帯・頸部

手は足／足首／脛／ストラップのいずれかを保持（腕で強引に引かない）。

肩は下制、肩甲骨は軽い外転と上方回旋、上腕の前方到達を許すと背面の伸張が得やすい。

肘：外側に開き肩甲骨の外転を補助

頸部：背骨の延長線上、後頸部を長く保つ。

主な筋活動

・大腿四頭筋：膝伸展の能動的保持

・腸腰筋：前傾の初動を補助、その後能動的に機能させ股関節屈曲を強調

・腹横筋・内外腹斜筋：腹圧維持と腰椎安定。

・脊柱起立筋群・多裂筋：前屈中は長さを保ち、終末域で軽度の伸張位を維持。

主に伸張される筋

・脚背面：ハムストリングス、腓腹筋、ヒラメ筋（膝屈曲、足関節底屈で腓腹筋は弛みやすい）。

・殿筋群：深屈曲で伸張位。

・背部～肩帯：広背筋・僧帽筋・菱形筋（肩甲骨外転・上方回旋＋上腕前到達の設定で顕著）。

力のライン

・足底―坐骨

・坐骨―頭頂

の２本のV字ライン

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：ハムストリングス短縮→坐骨結節の下方牽引→骨盤後傾→腰椎屈曲という代償連鎖が典型。膝マイクロベンド＋高座位で予防。

・筋膜連鎖：SBL：スーパーフィシャル・バック・ライン（足底筋膜→アキレス腱→ふくらはぎ→ハム→仙結節靭帯→脊柱起立筋→後頭下筋群）を連続的に伸張。

神経張力増大時は足部の背屈を緩め連鎖を一段解除。

ポーズの出入り

IN：ダンダーサナで土台→吸気で軸伸長・腕を前上方→呼気で股関節から前屈し、足／ストラップを保持。必要に応じハーフリフト（再伸張）を挟み段階的に。

OUT：吐いて手を解放、吸う息でマットを押して上体を起こす。

呼吸

・吸気＝軸伸長、吐気＝股関節からわずかに深める。

・背面呼吸（肩甲間・腰背部）と３６０°呼吸（腹部を固めすぎず全周）を意識。

注意点・禁忌

・腰痛／椎間板関連痛：背中の丸まりを回避し浅い角度で。症状増悪時は中止。

・ハムストリングス損傷／坐骨結節付着部障害：強伸張禁止、膝深屈曲と高座位を徹底。

・妊娠：腹部圧迫を避け、脚幅を出す・ボルスター支持を用いる。

・高い神経張力を持つ人：背屈強要を避け、ニュートラル足位＋膝軽屈曲で開始。

実践のポイント

・「背骨の長さ・伸び」を優先。頭を膝へ押しつけない。

・腰部は伸ばす意識。腰部からの屈曲はNG。

・神経張力サイン（痺れ・電撃痛）は即時に足部背屈を緩め、膝を曲げ、深度を戻す。

・前屈する際には鼠径部を強く引き込む意識

・頭を下げるのでなく前に伸ばす

・お腹を薄くし、腰部を伸ばす

・呼吸は背中に入れる意識

・腰から丸めて前屈しない：股関節から折り、背骨に過剰な屈曲を作らない。

・まず「骨盤の立ち」から作る：坐骨で床を押す → 太ももを根元から前へ伸ばす → 股関節が折れる準備をする。

・前に伸びてから、そこから折れるの順番を徹底。

無理に足をつかませない。

届かない場合はストラップでOK。形を追うと腰椎屈曲が強まり痛みが出る。

・呼吸を使う：吸う息で背骨を長く、吐く息で股関節から折れる。

ポーズが困難な場合の主な原因

・ハムストリングスの短縮／近位付着部の過敏（坐骨結節痛）。

・神経張力の過剰（坐骨神経の伸張で痺れ）。

・股関節骨格的制限やSI関節の不快。

・膝の過伸展／内外反癖（脛骨回旋・足部回内外の影響）。

よくあるエラーと修正

・背中が丸まる：骨盤後傾

→お尻下にブロック、膝を曲げる、ストラップで胸を前へ。

・腕で強引に引く：肩すくみ・頸緊張

→グリップを緩め、胸骨前スライドの意識に切替。

・膝過伸展／内外反

→マイクロベンド＋脛骨回旋・足部回内外を中立へ。

・痺れ・電撃痛：神経張力の可能性

→足背屈を直ちに緩め、膝を曲げ、深度を戻す。継続時は中止。

・坐骨結節の鋭痛：

→深度を戻し、膝を深く曲げ高座位に。

軽減法

・膝を曲げる（推奨）
・前屈角度を浅くする（推奨）
・足位を中間～軽底屈にし神経張力を軽減。
・高座位（ブランケット／ブロック）＝最重要の第一選択。
・膝下にボルスター／丸めブランケットで膝軽屈曲。
・ストラップで足裏を保持し、肩の緊張を回避しつつ軸伸長を優先。
・足幅をマット幅くらいに広げる。

バリエーション

・膝マイクロベンド＋足背屈を保ち、つま先を手前に引いて能動的にSBLを伸ばす。
・リストラティブ版：膝を曲げ、脚上のボルスターに胴体を預けて受動的前屈（呼吸最優先）。
・柔軟性が高い場合は、足裏にブロックを置く。
・手を背中で組む。
・ゴームカアーム、ガルーダアーム。
・回旋や側屈を入れる：対角線の足指を掴む、脇の下から天井を見る意識。

練習方法

・ハムストリングスストレッチ
・神経スライダー
・胸椎、腰椎の屈曲制限、背部の緊張脱力
・胸にウエイトプレートを抱えて動く練習
・軽い前屈でのロープーリー
・ベンチに座って膝を軽く伸ばしてロウイング種目

関連アーサナ

・準備

ダンダーサナ、アドー・ムカ・シュヴァーナーサナ、スプタ・パダングシュターサナ

・カウンター

スフィンクス／ベビーコブラ→セツバンダーサナ→余裕があればプールヴォッターナーサナ

・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）

ジャヌシルシアーサナ、プールヴォッタナーサナ、

・後続アーサナ（このアーサナ→後続アーサナ）

プールヴォッターナーサナ、ハラーサナ

キューイングの例

・軸伸長
「吸って背骨を長く、吐いて股関節から前へ」
「肩は耳から遠ざけ、胸骨を前に滑らせます」
「お尻は後ろへ、胸は前へスライドさせる」
「お腹を太ももに預ける」。
「お尻の下を高くして、坐骨で床を押します。」
・神経張力対策
「痺れたらすぐに膝を曲げ、足首の角度を緩めましょう。」
「膝はうっすら曲げた意識で、つま先は手前すぎない快適角度に。」
・呼吸
「お腹は薄くしたまま、呼吸に意識」
「吸った空気を背中に送り込む。」

アジャストメント

・原則：押し込み禁止。方向づけと支持のみ。
・軸伸長：背後から肩甲間部へソフトタッチし、頭頂方向への伸張を言語＋触覚で誘導。
・骨盤：腸骨稜に軽接触し、前傾の方向性のみ提示。
・神経症状や坐骨結節痛が見えたら即座に深度を戻し、膝屈曲・足位中間・高座位を提案。
・禁止：後ろから押す、前から引っ張る、上から体重をかける。全て厳禁。

指導上の注意事項

・ハムストリングスのストレッチなのか、腰背部のストレッチなのかを明確にすること：ハムストリングスのストレッチであれば、腰の屈曲は最小限に膝を伸展（ロックはしない）させ前屈。腰背

部であれば膝を曲げていいので、背中の滑らかな屈曲と背部の筋肉の緊張を取り除くことを意識。
・手を足に届かせることを目的化しないこと。目的は「腰背部のストレッチ」または「ハムストリングスのストレッチ」の二択。「手で指先を掴む」ではないことを念頭に、必要に応じてストラップ・ブロックを使用し、「足先を掴む」のキューイングは慎重に。
・特に初心者は"形を求めて代償を作りがち"なため、形より長さと安全性を重視する。
・ウォーミングアップとしては不適な場合も多い・骨盤が立たない生徒には躊躇せず高さを入れる指示をする。ブロック・ブランケット必須。

観察事項

・骨盤の傾き（後傾→腰椎屈曲代償）と坐骨の接地。
・膝の過伸展／内外反（脛骨回旋・足部回内外の癖）。
・神経張力サイン（痺れ・電撃痛・表情変化・呼吸停止）。
・坐骨結節周辺の違和感（近位ハム付着部）。
・肩のすくみ
・呼吸の浅さ。
・膝伸展への固執。

よくある質問（FAQ）

Q：背中が丸まって前に倒れられません。
A：ハムの硬さが主因。高座位＋膝軽屈曲＋ストラップで「背骨の長さ」を最優先に。
Q：頭を膝につけるのが目標ですか？
A：いいえ。象徴的名称です。目的は股関節主導の前屈と軸伸長、安定した呼吸。
Q：脚の後ろに電撃痛が走ります。
A：神経張力サイン。すぐに足背屈を緩め、膝を曲げ、深度を戻す。続くなら中止。
Q：腰が詰まります。
A：骨盤後傾や胸椎過屈曲の代償が疑われます。高座位にして胸骨を前へ。膝も曲げて圧迫を軽減。
Q：どのくらいで柔らかくなりますか？
A：個体差が大きい。現時点の柔軟性にもよる

【コラム】神経張力の見分け方

神経張力と筋肉の硬さ

前屈で膝裏が痛い、ふくらはぎが張る、脚の後ろ側が伸びにくい――多くのヨガ実践者が経験するこれらの伸び感や痛みは、必ずしも筋肉だけが原因ではない。その大きな要素となるのが、神経張力（neural tension）である。

神経張力とは何か？

神経は筋肉のように伸ばせる組織ではなく、伸張に弱い構造である。神経は滑る（滑走する）ことで体の動きに合わせて長さを調整しているが、滑走が悪くなったり、神経の過敏性が上がったりすると、軽い動きでも痛みや痺れとして反応が出る。

これが「神経張力」であり、筋肉とは明らかに異なる性質を持つ。

見分けるための５つの基準

・痛みの質が違う

筋肉の伸び→鈍い伸張感・心地よい痛み

神経張力→ピリッ、ビーン、鋭い、電撃痛、痺れ

神経張力の痛みは「鋭さ」「電撃感」「痺れ」を伴うことが多い。

・痛みが出る位置が違う

神経は一本の線状構造のため、線的・帯状に広がる痛みが多い。典型的には：

膝裏の一点

ふくらはぎ全体

ハムストリングスの外側

坐骨～踵までのライン状の痛み

筋肉痛は、もっと局所的・面状に出る。

・足首の角度で痛みが劇的に変わる

神経張力の見分けで最も有効なテスト。

背屈（つま先を引く）で痛みが強まる

軽い底屈（つま先を伸ばす）で痛みが減る

これは神経の張力調整による変化であり、腱のストレッチだけでは説明できない特徴である。

・膝を曲げると速やかに痛みが消える

膝を曲げると坐骨神経の張力が即座に下がるため、神経痛の場合は痛みが瞬時に軽減する。

筋肉の短縮が原因なら、膝の角度変化では痛みはそこまで劇的には変わらない。

・痛みの変化が瞬間的である

筋肉は粘弾性組織であり、伸ばされると少しずつ変化する。

神経は粘弾性が小さく、張力変化の反応が一瞬で出る。

一瞬で増える痛み→神経性

じんわり伸びてくる感覚→筋性・筋膜性

このスピードの違いが重要なチェックポイントになる。

なぜヨガでは神経張力が多く現れるのか？

ヨガの前屈系アーサナは、股関節屈曲＋膝伸展＋足首背屈を同時に要求する。

これは、坐骨神経から足底までの神経走行を最大限に伸ばすポジションであり、神経張力が出やすい構造になっている。

特にハムストリングスが硬い人は、代償で神経が引き伸ばされやすく、痛みや痺れが出る。

神経張力は「柔軟性不足」ではない

神経張力が原因の痛みは、筋肉の柔軟性とは直接関係しない。いくらストレッチを続けても神経の許容量が変わらない限り、可動域は広がらない。

重要なのは「無理に伸ばさない」こと。

神経は筋肉と違い、伸ばし続ければ柔らかくなるわけではない。

ヨガでの実践上のポイント

痛みが出たら足首背屈を緩める

膝を軽く曲げる

骨盤を起こして背骨を長くする

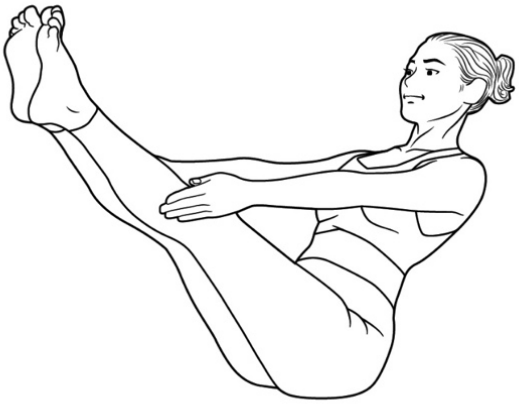
深度ではなく痛みゼロ・呼吸の安定を優先

神経張力の痛みを我慢して深めることは、むしろ逆効果で、神経過敏や坐骨神経症状を引き起こす。

Navasana

舟のポーズ

Boat Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Navasana（Nava＝舟）

英名：Boat Pose

・分類

坐位／脊柱中立／バランス

・主要動作

坐骨のやや後ろでバランスを取りながら脚と胴体を持ち上げ、身体全体で「V字」を作るアーサナ

・主な目的

腸腰筋を中心とした股関節屈筋群と体幹深層（腹横筋・多裂筋・骨盤底）の筋活動を協調。股関節屈曲筋群（腸腰筋や大腿直筋）や大腿四頭筋の活性

・概要

脚を持ち上げる股関節屈筋群と、骨盤・胸郭を縦に伸ばす力を同時に使い、背骨を長く保つ。見た目は「腹筋運動」だが、実際は胸郭を潰さずに骨盤の中間～軽い前傾を保ちつつ、脚を持ち上げ続ける高度なアーサナである。

骨盤の後傾・腰の丸まりが出やすく、脊柱コントロールや呼吸の質が練習の鍵。

アライメント

・土台

坐骨でバランス。仙骨や尾骨へ点荷重しない。マットの前縁に座ると起き上がりやすい。

骨盤：中立～ごく軽い前傾。強い後傾は腰椎屈曲と腸腰筋過緊張を招く。

脊柱：胸骨を前上方へリフトし、後下方へ広がる背面を感じて軸伸長。胸椎の伸展を主に、腰椎は過伸展・過屈曲ともに避ける。

脚：基本は膝曲げ（脛が床と平行、股関節約９０°）。余裕があれば膝伸展。内転筋を軽く寄せ合うことで骨盤底の共同収縮を促す。

肩甲帯・上肢：上腕は外旋、肩は軽い下制＋必要に応じてわずかな外転。両腕は床と平行に前方へ。

頸部：顎を軽く引き、後頸部を長く。視線は足先または正面。

主な筋活動

股関節屈曲：腸腰筋・大腿直筋

体幹の安定：腹横筋・多裂筋・

肩甲帯の安定：前鋸筋・僧帽筋下部

脊柱中立維持：脊柱起立筋群

肩屈曲：三角筋前部、上腕二頭筋長頭

伸張する筋

殿部、ハムストリングス

カのライン

・坐骨―頭頂

・坐骨―足底

坐骨を中心としてV字のライン

ベクトルは上向き

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：体幹コアで上体・脚を制御する。

・筋膜連鎖：DFL（腸腰筋ー横隔膜ー骨盤底ー内転筋）を中核に、SFL（腹直筋ー大腿四頭筋）とSBL（脊柱起立筋ーハム）を拮抗協調

ポーズの出入り

・片脚づつ

IN：ダンダーサナで坐骨を明確化し背骨を長く。手を後ろに置き胸骨をリフト。

吐いて下腹を引き込み、片脚ずつ→両脚を浮かせ膝曲げV字。

余裕があれば膝を伸ばす。３～5呼吸×２～３セット。

OUT：吐きながら足をコントロールして下ろす。吸って上体を起こしダンダーサナ。必要ならアパナーサナでリセット。

・段階で提案

IN：ダンダーサナから両膝を立てる。両手は腰の

後ろに指先を手間にしておく。一度息を吐いて腹部を締める。
吸って足を持ち上げ股関節は９０°屈曲。脛は床と並行に。（手はついたまま）。ハーフポート。ここまででも良い。(①)
（１）膝を伸ばしてから、手を添える
（手はマットについたまま）次の吸う息で膝を伸ばす。足先は４５°前方へ蹴り出す。ここまででも良い。（②）最後に膝横に伸ばす（③）
（２）手を添えてから膝を伸ばす
次の吸う息で手を脛の横へ（きつい場合は膝裏を抱える）。吐いて腹部を締める。ここまででも良い。（②）次の吸う息で両足を伸ばす。（③）
①　から③を順に提案

呼吸

吐気で下腹～側腹を内収し腹圧を高め、吸気で胸骨を前上方へ保ったまま肋骨の側方・後方拡張を感じる。

実践のポイント

・背骨の長さ最優先（長いV）。
・背中丸めず、真っすぐ一直線に
・尾骨から頭頂まで一直線（理想はS字）
・胸を開く/胸を突き出す
・胴体の全ての面を均一に伸ばす
・腰椎が丸まる、首肩が力むなら段階を下げる。
・内転筋の軽い寄せで骨盤底を同調。
・震えは深層筋の適応サイン：フォームが崩れる前に一度下ろして再設定。
・太ももは締める（内旋意識）

注意点・禁忌

腰痛、椎間板障害、
股関節屈筋腱炎・鼠径部痛、
腹壁ヘルニア、
頸部痛がある場合は顎を引き視線を近位へ。
腹直筋離開（産後）、妊娠中（中期以降）

ポーズが困難な場合の主な原因

・背筋群の不活性
・股関節屈筋の協調不足
・ハムストリングス短縮による骨盤後傾
・肩甲帯の不安定（すくみ）
・尾骨荷重による痛み。

よくあるエラーと修正

・腰が丸まる／尾骨が痛い：骨盤後傾。
→膝を曲げて胸骨リフト、坐骨荷重へ戻す。必要ならつま先を床へ。
・肩がすくむ：肩甲帯不安定。
→手を軽く外旋意識、鎖骨を横へ広げ下制。
・胸が沈む：胸椎伸展不足。
→胸骨を斜め上、肩甲骨は下制＋わずかに外転。
・呼吸停止：強度過多。
→時間を短縮／脚低め／手で腿裏を支える。

軽減法

・膝曲げ（基本）。
--足指先を床に触れる
--脛を平行にする（テーブルトップ）
・手で腿裏を支える（脊柱保持の学習に推奨）。
・肘を床につける（アルダナバーサナ）

バリエーション

膝曲げ座位V字（基本／推奨）。
膝伸展フル・ナーヴアーサナ（強度↑）。
腕上げ（耳横へ挙上、肩甲帯安定が条件）。
ツイスト・ナーヴアーサナ（体幹回旋で腹斜筋を強化）。
ロウ・ボート（仰臥アルダ・ナーヴアーサナ）：胸椎伸展と腹圧維持ができる人のみ。腰椎前弯が失われる場合は中止。
・足首クロス→入替をリズミカルに（コア持久力）。
・ストラップで足裏を保持して膝伸展の可動学

習。
・等尺保持のインターバル（１0–２０秒×数セット）。

練習方法
・ブロックを腿間に挟み内転筋ー骨盤底を活性化。
・壁サポート（背後に壁、胸骨リフト感覚を学ぶ）。

関連アーサナ
・準備
ダンダーサナ、プランク、ウッカーターサナ、ハムストリングス動的ストレッチ。
・カウンター
アパナーサナ、スプタ・バッダ・コーナーサナ、セツバンダーサナ（股前面解放）、やさしい回旋
・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）
（腹筋を軽く収縮させ、骨盤を中間位に戻す）ウシュトラーサナ、ダヌラーサナなどの後屈
（回旋で生じた「左右差」を一度中央に戻す）
アルダマツエンドラーサナやマリーチアーサナのような回旋系
・後続アーサナ（このアーサナ→後続アーサナ）
（コアの活性化を活かす）立位バランス：ブリクシャーサナ、ヴィーラバドラーサナⅢ、アルダチャンドラーサナ、その他アームバランス系や逆転ポーズ

キューイングの例
胸の引き上げ
「胸を前方へ引き上げて」
「胸を前につきだして」
「坐骨で大地を押して、胸骨を斜め上へ。」
中心軸の伸張
「頭頂は高く」
「坐骨から頭頂まで一直線」
コアの活性
「息を吐いて、腹部を薄く。締める」
「吐いて下腹を内側・上方へ巻き上げ、腰を守る。」
「吸った空気で上体を固める」
その他
「脛を床と平行に一余裕があれば膝を伸ばす。」
「肩は下げて、鎖骨は横に広く。首を長く。」
「震えはOK、呼吸は止めない。」

アジャストメント
原則：バランスを崩す押し引きは行わない。まず言語キューとプロップス。
触れる場合：背後から胸骨方向に軽く伸張の方向性をタッチ／脛下で軽く支え高さを提示。尾骨・腹部・膝を強制しない。

指導上の注意事項
・典型的なエラーは、腰椎屈曲で背中が丸まり、脚を持ち上げるために首・肩が過緊張するパターン。骨盤を軽く前傾し、胸郭を引き上げ、“背すじが長い”状態で脚を上げることを優先させる。
・膝曲げ（テーブルトップ）や足指を床に触れた軽減法を最初に提示し、全員が安全に入れる形を確保すること。
・脚を無理に高く上げさせず、体幹の中立維持を最優先とする。
・呼吸が止まりやすいので、呼吸のキューイングは有効。短い保持で複数セット（軽減やバリエーションを変えても良い）の方が安全かつ効果的。長時間保持を強要しない。

観察事項
・骨盤の後傾化と尾骨荷重の出現
・胸骨リフトがなくなる（胸椎屈曲化）
・肩のすくみ／頸部過緊張
・鼠径部の不快感（屈筋過緊張）
・呼吸停止や顔の歪み（強度過多のサイン）

よくある質問（FAQ）

Q：脚が伸びません。

A：目的は長い軸の保持。柔軟性が整えば伸びます。今は膝曲げで背骨を守るのが最善。

Q：すぐ震えます。

A.深層筋の適応過程。フォームが崩れる前にリセット

Q：腰が痛いです。

A：骨盤後傾と胸骨の沈みが原因のことが多い。膝を曲げ、胸を上げ、腹圧を再構築。痛みが続く場合は中止。

Q：足を高くあげると楽になります。高くあげていいですか？

A：目的次第。柔軟性が高い人は足を高く上げる傾向あり。

Upavista Konasana

座位開脚前屈

Seated Wide angle forward bend



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Upavista Konasana

（Upavista＝座った／Kona＝角度）

英名：Seated Wide Angle Forward Bend

・分類

坐位／前屈／股関節外転／矢状面・前額面

・主要動作

脚を開いた坐位から、股関節ヒンジで骨盤を自発的に前傾し、脊柱の軸伸長を保ったまま前屈する。

・主な目的

内転筋群とハムストリングス（内側優位）の伸張が主な目的となる

・概要

脚を大きく開いた座位で前屈を行い、内転筋群・ハムストリングス・腰背部・骨盤周囲を広く伸ばす。左右差や股関節の可動域がはっきり表れるため、柔軟性だけでなく 骨盤操作（ヒンジ）と脊柱の中立保持を学ぶ座位前屈である。開脚の角度であったり、どこまで深くいけるかを目指すのではなく、正しい姿勢で開脚して、その状態での快適さを維持することが重要。

アライメント

・土台（骨盤・脚）：

坐骨で左右均等に床（または高さ出しした補助具）を押す。

骨盤は中立→前傾へ自発的に誘導。前傾が失われ軸が潰れるなら角度を浅くする。

開脚角は目安９０°–１２０°。広さより前傾と軸を優先。

膝頭は天井方向。股関節は個体差によりごく軽い外旋で安定してよい。

膝は過伸展を避け、四頭筋を軽く等尺に働かせて関節をガード。

足関節は軽い背屈。踵で前の見えない壁を押す意識で脚全体を長く。

・脊柱・前屈：

最重要：腰からではなく股関節から折り始め、吸気で軸伸長、呼気で屈曲を微量追加。

胸骨を前方へスライドし、背中は広く長く。腰椎の過伸展・過屈曲ともに回避。

上肢・肩甲帯・頸部：

手は床、ブロック、ストラップ、あるいは足へ（肩がすくむなら手の位置を近位へ）。

肩は下制＋鎖骨を横に広く、肩甲骨は肋骨上を滑らせる。

頸部は背骨の延長で後頸部を長く。顎を軽く引く。

主な筋活動

姿勢保持：大腿四頭筋が膝伸展保持、脊柱起立筋群が脊柱の長さを保持、下部僧帽筋・前鋸筋は肩甲帯の安定に寄与。

前傾の主導：股関節屈筋群（腸腰筋など）が骨盤を前傾へ誘導し、ハムストリングスや内転筋は伸張。

伸張される主筋：内転筋群（長・短・大内転筋、薄筋）、ハム内側群（半腱様・半膜様）、大殿筋線維の一部。

力のライン

・股関節―足底

股関節を引き込み、足は遠くへ　足裏で押すように

・股関節―頭頂

股関節は後ろへ、頭頂は遠くへ

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：坐骨固定の閉鎖性運動連鎖。内転筋／ハムの短縮→骨盤後傾→腰椎屈曲という代償を、土台高め＋股関節主導で改善する。

ポーズの出入り

マットを横に使う
IN：マットを横にして中央に座る。脚を快適角へ開く。
坐骨を明確化し、必要ならブランケットで土台高。
土台を作ったら、吸って軸を伸ばし、吐いて股関節から少しだけ前に。手は近位に置く。
吸って身体を少し起こして、吐いて股関節から曲げる。
OUT：吸って胸骨を前上へ戻し、脊柱を積み直す。

呼吸

吸気：坐骨で床を押し、背骨を長く（後側・側方への胸郭拡張）。
呼気：下腹を軽く内収し、股関節で数ミリ前へ。
呼吸が浅くなる角度は不採用。

実践のポイント

骨盤の前傾が鍵
股関節を引き込み骨盤を起こす
腰は中立（屈曲しない）
手指で軽く床を押して胸を引き上げる。
胸を遠くへ　脊柱を長く
手で引かない。胸骨を前へ、尾骨は後方へ引き合う二方向性。

注意点・禁忌

椎間板障害、近位ハム腱障害、内転筋腱障害・鼠径部痛、恥骨結合痛
妊娠中は腹圧・腹部圧迫を避け、ボルスター支持＋角度浅め。

ポーズが困難な場合の主な原因

内転筋／ハムの短縮・拘縮（主因）
股関節形状・FAI傾向による前面の詰まり
神経系の過緊張（坐骨神経・閉鎖神経走行の牽張感）

よくあるエラーと修正

・背中が丸まる：骨盤後傾
→お尻の下を高く、膝を大胆に曲げ、ヒンジを再学習。
・膝・つま先が内外に倒れる：
→大腿四頭筋で軽く膝を伸ばす、膝蓋骨を天井へ案内。必要なら足先にストラップ。
・腕で引く／肩がすくむ
→手を近位へ戻し、胸骨前方スライドで前屈。

軽減法

・深く屈曲しない（推奨）
骨盤前傾が保てる範囲で行う
・高座（ブランケット複数）で前傾しやすく。
・膝下にブロックやロールタオル。

バリエーション

パールシュヴァ（側屈）：片脚方向へ体側を長く。
パリヴリッタ（ツイスト）：片脚に向かい穏やかに回旋。
ウールヴァ・ウパヴィシュタ・コーナーサナ：上体を起こし親指把持でバランス。
膝軽度屈曲バージョン：軸を優先しつつ内転筋のストレッチ

関連アーサナ

・準備

股関節外転＋外旋：バッダコーナーサナ、ジャーヌシールシャーサナ、スプタパダングシュターサナ
スカンダーサナ、トリコナーサナ

・カウンター

股関節内旋、内転：膝立ワイパー、ゴームカーサナ、アルダマツエンドラーサナ
股関節伸展：パリガーサナ、ウシュトラーサナ

・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）

ゴームカーサナ、アルダマツエンドラーサナ
・後続アーサナ（このアーサナ→後続アーサナ）
パリヴリッタジャヌシルシアーサナ
トリコナーサナ

キューイングの例

・内転筋群ストレッチ
「膝裏でマットを押すように、隙間を薄くして」
「足裏を遠くへ」
「膝と膝蓋骨は天井へ―肩は耳から遠く。」
「息を吐いて、股関節の力を抜いて」
・軸伸長
「坐骨で大地を押し、吸って背骨を長く。」
「指先を遠くへ歩かせて」
「おへそや胸を遠くへ」
・股関節ヒンジ
「吐いて、おへそから先ではなく小関関節数を数ミリ前へ」
「脚の付け根から倒して」
・その他
「長さが保てる深さで止め、呼吸の通りを最優先。」
「肩の力を抜いて」
「肩甲骨は外側に開く」
「目線はやや前方に」

アジャストメント

原則：押圧で深めない。プロップで自力の前傾を促す。
仙骨下に手を添えこの手から離れるように坐骨を後ろへと方向づけ。
背中中央へ軽いタッチで前方の長さを提示。
禁止：背中や骨盤を上から押して深める。足先を強く引く。前から引っ張る。全て厳禁。

指導上の注意事項

まずはこのアーサナを取り入れる意味を考える。
股関節内転アーサナに対するものなのか、なる内転筋群のストレッチなのか、他のどのような目的であれば、参加者にとってその目的を達成することができなければ意味がない。
深い前屈をさせたいと思っていても、クラス参加者の半数ができないのであれば、やる意味はない。
また、開脚を煽らないという姿勢大切にすべきある。
デモを示すのであれば、アーサナの美しさでなく、クラス参加者のレベルに合わせたデモを完璧な姿で実施することが大切である。

観察事項

骨盤後傾と軸の崩れ
膝蓋骨の向き（天井保持）と過伸展
股関節前面の詰まりやグロインペイン（グロイン痛）の訴え
神経症状（しびれ・電撃痛）と呼吸の浅化

よくある質問（FAQ）

Q：ほとんど前に倒れられません。
A：それが正常である。高座＋膝曲げで軸を最優先に。角度は脊柱の長さが保てる範囲だけ進める。
Q：脚はどれくらい開けばいいですか？
A：角度は目的ではない。９０°前後で十分な効果。前傾と呼吸が保てる幅が自分の適正角。
Q：股関節の付け根が詰まります。
A：骨前面のインピンジメント兆候。角度を戻し、幅を狭め、膝を軽く曲げ、胸骨を前へ。痛みが続く場合は中止。
Q：前屈ができないとダメなインストラクターと思われそうです。でも練習しても変わりません。どうすればいいですか？
A：できないのは身体構造のためだと思われる。参加者にとって、あなたは素晴らしい見本である。
できるところで、完璧なアーサナをすればいい。

Q：参加者がどうしても、頭を下げてしまいます。
A：一度アーサナから出て、再度説明をすること。
頭の位置は下げないこと。腰を曲げないことなどを説明した後に再度行う。

【コラム】開脚の科学

開脚と開脚前屈の制限因子

開脚前屈（ウパヴィシュタコナーサナ）は柔軟性を象徴するアーサナとして人気が高い。しかし多くの実践者が「内転筋を伸ばせば開脚できる」と誤解しており、現実には外転・外旋・骨盤前傾・股関節屈曲・神経張力・骨格差といった多層的な制限が存在する。さらに重要な点として、開脚（外転）と、開脚前屈（外転＋屈曲）は制限因子が大きく異なる。この区別を理解できて初めて、安全で効果的な練習が可能になる。

開脚は「外転＋外旋＋骨盤前傾」という複合運動

開脚は単なる外転運動ではなく、前屈を伴うために外旋と骨盤前傾が不可欠となる。外旋が不足すると、大腿骨前面が寛骨臼前壁と早期に衝突し、股関節屈曲が制限され、骨盤が前傾できなくなる。これは筋肉の硬さではなく、**骨同士の物理的制限**である。

多くの人が「前に倒れない＝内転筋が硬い」と考えるが、実際には

外旋不足 → 骨盤前傾不可 → 股関節屈曲不可

という構造的制限で前屈が止められているケースが非常に多い。

外転の制限因子は内転筋だけではない

内転筋群（長・短・大内転筋、薄筋、恥骨筋）は外転可動域を直接制限するが、短縮には以下の背景がある。

長時間座位で常に短縮位

足部過回内 → 大腿骨内旋 → 内転筋過活動

片脚荷重クセによる代償

外転刺激を日常で受けない

ストレスに伴う防御緊張

過去の鼠径部痛による保護性短縮

そして、多くの人で内転筋をいくら伸ばしても開脚が改善しないのは、**問題が内転筋ではなく外旋制限や骨格差にある**ためである。

深層外旋筋の硬さが骨盤前傾を止める

深層外旋筋（梨状筋・内外閉鎖筋・双子筋・大腿方形筋）が硬いと、脚が外へ倒れず、骨盤が前へ倒れない。外旋が出ない場合、屈曲角度が早期に止められ、骨盤後傾で代償しはじめるため、前屈時に腰椎へ負担が集中する。

骨盤前傾の重要性

骨盤前傾 → 股関節屈曲 → 背骨への負担軽減

という優先順位が成り立つため、骨盤前傾ができないと安全な前屈は成立しない。

開脚前屈ではハムストリングスが主要制限因子になる

ここが誤解されやすい重要ポイントである。

外転（開脚角度）そのものにはハムストリングスは関与しないが、開脚前屈（外転＋屈曲）になるとハムストリングスが骨盤前傾を強く制限する。

ハムストリングス（特に半膜様筋）は坐骨結節に付着するため、

股関節屈曲＋膝伸展が組み合わると大きく伸張され、**骨盤を引き戻して前傾を阻害する**。

このため、外転角度はあるのに前に倒れない人は、

ハムストリングス（特に半膜様筋）の伸張

坐骨神経の張力

外旋不足

の三つが複合して骨盤前傾ができない状態になっている。

特に半膜様筋は深層でストレッチ感が鋭く、

裏もも深部の引きつる感じはこの筋＋神経張力の可能性が高い。

つまり、

開脚が開かない原因（外転）

と、開脚前屈で倒れない原因（ハム＋神経張力＋骨盤前傾不能）は別問題である。

この区別ができて初めて、誤解のない指導ができる。

神経張力は開脚前屈で強く現れる

外転だけでは神経張力の影響は小さいが、
外転＋股関節屈曲＋膝伸展＋脊柱屈曲
が組み合わる開脚前屈では posterior chain が最大牽引され、坐骨神経が張りやすい。
以下が典型症状である。
電気が走る
線状の鋭い張り
太もも裏の一点が強く痛む
左右差が大きい
これは筋ストレッチとは異なる神経滑走の制限であるため、無理な前屈は危険である。

股関節外転ROMは努力では越えられない

最も重要な事実として、股関節外転 ROM の限界は生まれつきの骨格によって決まる。
股関節外転は、
中間位で３０−４５°
９０°屈曲位で４５−６０°
が平均的であり、左右合計しても解剖学的に９０−１２０°程度が普通である。
つまり、
１８０°開脚は骨格的に可能なごく一部の人だけが達成できる。
努力では変えられない骨格因子
（寛骨臼の深さ・向き、大腿骨前捻角、骨頭形状、骨盤幅など）が外転上限を決めているため、構造上不可能な人がほとんどである。

無理な開脚追求はケガリスクが高い

構造的限界を無視した練習は、以下の障害につながる。
内転筋断裂
恥骨結合炎
股関節唇損傷
坐骨神経障害
腰椎椎間板障害
柔らかくなる＝ヨガが上達する
という価値観は、自分の身体を痛める方向へ導きやすい。

そもそも開脚前屈をする理由は何？

開脚前屈ができたとして、そこで何が変わるのだろうか？そこが大きなポイントである。
開脚ができる人がすごい、という考えはバレエや体操競技であれば必要かもしれない。
しかし、一般のヨガ参加者にとって実質的な身体的メリットはない。

開脚の価値は角度ではなく身体理解にある

開脚アーサナの本質は、１８０°を目指すことではなく、自分の身体構造を理解し、安全に快適な可動性を育てることにある。
無理な開脚追求は、
恥骨結合炎
内転筋断裂
股関節唇損傷
坐骨神経障害
腰椎椎間板障害
など重大な障害を引き起こす可能性がある。
１８０°の開脚ができるかどうかは努力ではない。その構造的限界を受け入れ、その中で最適な動きを育てる姿勢こそ、ヨガ的実践の本質であると考える。

Gomukhasana

牛の顔のポーズ

Cow Face Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Gomukhasana（Go＝牛／Mukha＝顔）

英名：Cow Face Pose

・分類

坐位／脊柱中立／矢状面

・主要動作

膝を正中で上下に重ね、両坐骨を等圧で接地。上側の腕は頭上から背中中央へ、下側の腕は下方から背中中央へ導き、必要に応じてストラップで連結する。

・主な目的

下肢：中殿筋、大殿筋後部線維、TFL-ITB（大腿筋膜張筋―腸脛靭帯）の伸張

上肢：上側＝広背筋・大円筋・三頭筋長頭の伸張、下側＝後方関節包・棘下筋・小円筋・後部三角筋の伸張。胸の開きや肩関節の可動性

・概要

下半身は脚を重ねて座骨の左右差を出し、骨盤のニュートラルを保ちながら殿筋群・外転筋群・内転筋群のバランスを整える。

上半身は腕を背中側と頭上に回して胸郭を広げ、肩の可動性と胸椎の伸展を引き出す。

左右差が顕著に表れやすく、股関節・肩関節の協調性、骨盤の安定、胸郭の広がりなど全身のバランスを深く観察できる。

アライメント

土台（骨盤と脚）

坐骨：左右等圧で接地。片側が浮くなら坐骨下にブロック／ボルスターで座高アップ。

膝：おへその正中で上下に重ねる。足は体側外（殿部外側近く）へ出す。

股関節：両側屈曲＋強い内転。上脚は相対的外旋、下脚は相対的内旋が出やすいが、膝の安定＞深さ。

脊柱：坐骨の上で垂直軸伸長。側屈・回旋などの代償を避ける。

腕・肩甲帯・頸部

上側腕：肩屈曲＋外旋＋肘屈曲。肩甲骨は上方回旋・後傾・外旋を促す。肘を頭の近くに保ち、胸は正面へ。

下側腕：肩伸展＋内旋＋肘屈曲。肩甲骨は下方回旋＋前傾が過剰になりやすいため、胸の正面化を優先。届かないのが普通→ストラップで距離を作る。

頸部：後首を長く、耳と肩の距離を保ち、頭部前突を避ける。

主な筋活動

姿勢維持：脊柱起立筋、多裂筋、腹横筋

肩甲帯の安定：僧帽筋中下部・菱形筋・前鋸筋

伸張される筋群

下肢：大殿筋（後部）、中小殿筋後部、TFL-ITB、梨状筋など深層外旋群（特に前屈した場合）。

上側腕（頭上）：広背筋・大円筋・上腕三頭筋長頭、胸背筋膜の張力。

下側腕（背後）：棘下筋・小円筋・後部三角筋（内旋＋伸展制限の主因）

筋膜・運動連鎖

運動連鎖：股関節可動不足→片坐骨浮き→脊柱側屈／回旋代償→胸の正面化が失われ上肢可動も低下。坐骨等圧と膝正中重ねが前提。

・筋膜連鎖：下肢～体側はラテラルライン（TFL-ITB～外側体幹）が張力調整。

注意点・禁忌

膝痛（MCL/半月板既往）、股関節インピンジメント、SIJ不安定、肩の急性期（腱板損傷・凍結肩・インピンジメント）では深度制限／回避。

神経症状（痺れ・電撃痛・灼熱感）が出たら即座に角度を戻す／解除。

外力で膝を寄せる・腕を無理に連結させる行為は厳禁。

ポーズの出入り

・スカーサナから入る。

スカーサナの前になっている方の脚（指定する）を反対側の足の上へ重ねる。膝を中心に合わせ、足先は外側へ。必要があればブロックを使う。坐骨を左右均等に荷重。一度息を吐いて腹部を締める。吸って脊柱を伸展、と同時に上側膝と反対側の腕を頭上に挙げ、肘を屈曲し、肘を背中中央へ。指先は肩甲骨の上角を触れる位置へ。反対の腕（下側）は側方から背後へ伸展＋内旋。届かないのが普通→ストラップで結ぶか近づけるだけでも良い。

OUT：吸って手を解放、脚も解放。

・四つ這いから入って四つ這いへ

IN：四つ這い→膝を交差→お尻を両足の間に下ろす（必要なら座高アップ）以下、上記同様。

坐骨等圧を確認し、吸って軸を伸ばす。

OUT：上肢を解放。

手で床を押し、体重を前へ移しながら膝の交差をほどく→四つ這いへ。股関節をほぐす。

呼吸

吸気：軸伸長（頭頂ー坐骨の二方向性）、胸骨を正面へ。

呼気：肩・殿部の不要緊張を解き、胸郭の左右差に呼吸を配分（上側＝背側肋骨、下側＝前側胸郭を意識）。

実践のポイント

・坐骨等圧＞膝の重なり（深さは後回し）。

・足は体側外へ。

・バインドより肩甲帯の正しいアライメントを優先（上＝上方回旋/後傾、下＝前傾を抑制して胸を正面）。

・ストラップ使用をデフォルトと捉え距離を調整。痛みゼロ・呼吸円滑・軸整合を最優先。

ポーズが困難な場合の主な原因

・股関節の可動性不足（大殿筋・TFL-ITB・外旋群短縮）→膝が重ならず坐骨が浮く。

・肩の可動域制限：下側＝内旋＋伸展制限（後方包・後部カフ）、上側＝屈曲＋外旋制限（広背筋・大円筋・三頭長頭）。

・骨格の個体差（寛骨臼形状、肩峰形状、胸郭形状）。

・体幹等尺安定不足で軸伸長が崩れる。

よくあるエラーと修正

片坐骨が浮く→坐骨下にブロック／ボルスターで調整。

膝の正面に足先が入りねじれ痛→足を体側外へ置き直す。

下側肩が前へ巻き込む→ストラップで距離確保、胸を正面に。肩甲骨の下方回旋・前傾を減らす意識。

上側肘が外へ逃げる→上腕外旋を保ち、肘を頭近くに集める。

手の連結に固執→連結を外し、肩甲帯の正しいアライメントと呼吸を優先。

軽減法

・手がバインドできない場合：目的に応じて手の位置を指定する。

--胸を開きたい。上の手を頭の後ろに置くだけ。頭で手を押すようにして胸を開く。または背中で組んで胸を張る

--軸伸長を意識したい：手を挙上するだけ、または肘を曲げて逆の手で肘を掴む

--肩関節の内旋伸展ストレッチ：背中で両手で前腕部や肘を掴む

--股関節の内転：手は不要、膝を抱えて前屈

・座高アップ（複数ブランケット／ボルスター）で坐骨等圧。

・膝と大腿の間にボルスター／ブロックを挟み膝負担軽減。
・足部を大きく体側外へ退避して膝ねじれ回避。
・ストラップで手を連結／壁に肘を当て上側腕の外旋を学習。
・「腕のみ」または「脚のみ」の分割練習で段階化。

バリエーション

・脚のみ：腕は中立／膝・大腿にプロップス
・腕のみ：座法を易化し肩複合可動に集中
・前屈型：股関節ヒンジ、大殿筋・ITB伸張。膝負担ゼロが前提
・側屈：体側張力の調整。
・回旋
・胸郭拡張フォーカス：上側腕の外旋と胸骨の正面化を強調。

関連アーサナ

・準備

肩甲骨：バンドを用いた肩内旋・伸展ストレッチ、
殿部のストレッチ：TFL-ITBのフォームローリング
マリーチアーサナ、アルダマツエンドラーサナ

・カウンター

両膝ワイパー、バッダコナーサナ、背伸び、ガルーダーサナの手、スレッドザニードル(thread the needle:糸とおし)

・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）

股関節外転＋外旋ポーズ：ウパヴィシュタコナーサナ、ジャヌシルシアーサナ
股関節伸展＋外転：パリガーサナ

・後続アーサナ（このアーサナ→後続アーサナ）（一度、股関節伸展や外転外旋カウンターポーズを挟んでから）

マリーチアーサナ、アルダマツエンドラーサナ

キューイングの例

「坐骨は左右同じ重さ。膝の深さは後回しでOK。」
「足は体側外へ一膝の前に足先を通さない。」
「上は外旋で肘を頭の近く、下は内旋だけど胸は正面に。」
「届かないのが普通。ストラップで距離を作りましょう。」
「吸って軸を伸ばし、吐いて余計な力を解放。」
アジャストメント
原則：押して深めない／結ばせない。補助具配置と方向性タッチ中心。
骨盤：浮いている側の坐骨下へプロップスを差し入れ等圧化。
肩：上側は上方回旋・後傾の方向性を軽くタッチ。下側は言語キューで前傾過多を抑え、ストラップ使用を促す。
禁忌：背中を押して深度強制、膝内側・大腿遠位を押圧して広げる行為。

指導時の注意事項

・最も注意すべきは、下側腕（背中側に回す腕）の肩関節ストレスである。可動域には大きな個体差があるため、深い形を強要しない。ストラップを用いて痛みのない範囲で外旋・内旋の方向性だけを作る。
・手をバインドする代償として、胸郭が後方へ倒れたり、腰椎を反らせやすい。ストラップやタオルの使用をデフォルトとし、骨盤を立て、体幹をニュートラルに保つことを指示する。
・「できない人は、手を腰に置くだけ」「指で肩甲骨の上を触るだけ」のような見た目指向のキューイングではなく目的指向で行うこと。
手をバインドする形にこだわらずに、下側の手（大胸筋、小胸筋）をストレッチしたいのか、上側の手（広背筋や上腕三頭筋）をストレッチしたいのか、脊柱伸展をしたいのか、バインドせずとも目的を充足する方法を考える。

・脚部では、膝の重なりに固執させず、座る位置と厚み（ブロック・クッション）を調整する。膝に鋭い痛みがある場合は、あぐらや、片足前屈などの軽減法へ変更する。
・ウォームアップや準備として、肩の内旋・外旋、臀筋ストレッチ、股関節外転・内転の動きを入れること。

観察事項

坐骨等圧と膝・足の相対位置（ねじれサインの有無）。
胸の正面化（下側肩の前方巻き込み）。
痛みサイン（膝の鋭痛、肩の引っかかり、痺れ）と呼吸の質。
補助具（ストラップ・ボルスター）を適切に使えているか。

よくある質問（FAQ）

Q：背中で手が全く届きません。
A：正常。ストラップ前提で距離を作り、肩甲帯の正しいアライメントと呼吸を最優先。
Q：膝が痛い／ねじれる感じがします。
A：足を体側外へ移し、膝前面ラインに足先を通さない。必要なら膝・大腿の間にプロップス。痛みが残る場合は中止。
Q：片方の坐骨が浮きます。
A：ブロックやブランケットで座高を上げる。坐骨等圧＞膝の重なりを優先。

【コラム】ゴームカーサナはなぜ肩障害を招きやすいのか

旋・伸展・内転という非日常の三重負荷

ゴームカーサナ（牛面のポーズ）で多くの人が行き詰まるのが、背中側へ回す下側の腕である。上側の腕は方向がイメージしやすいが、下側の腕は構造的にも運動学的にも極めて難易度が高い。誤った動かし方は、肩前面の痛み、上腕二頭筋長頭腱炎、インピンジメント、胸郭出口症候群など、多くの肩障害を引き起こす可能性がある。単に「硬いからできない」のではなく、日常生活ではほとんど使われない複合動作を同時に要求される点こそが、このアーサナが肩に負担をかける最大の理由である。

下側の腕が要求する特殊な動き

ゴームカーサナの下側の腕は、

・肩関節 内旋（internal rotation）

・肩関節 伸展（extension）

・肩関節 内転（adduction）または軽い外転（abduction）

という、通常ほとんど組み合わさらない三つの動作を同時に行う。肩関節は球関節として広い可動域を持つが、この内旋＋伸展の組み合わせは構造上もっとも動作が制限される領域である。腕を後方へ引きながら内旋を加えると、上腕骨頭が前方へ滑り、上腕二頭筋長頭腱や烏口肩峰アーチの周囲が圧迫されやすくなる。これがゴームカーサナで肩前面が「つまる」「痛い」「焼けるように感じる」といった典型的な症状の正体である。

なぜ内旋＋伸展は構造的に難しいのか

肩の伸展（腕を後ろへ引く動き）は、大胸筋・広背筋・肩甲下筋などの張力によって自然に制限がかかる。また内旋は烏口突起周辺の軟部組織に負荷を生じやすい。そのため、

伸展では肩前面のタイトネスが制限となる

内旋では上腕骨頭が前へ押し出されやすい

この相反する制約の中で腕を背中側へ回すため、可動域が足りないとねじり込みが起こり、前方関節包や二頭筋腱へのストレスが急増する。

肩障害につながる典型的なアライメントミス

① 上腕骨頭の前方押し込み

腕を背中に到達させるために力でねじると、上腕骨頭が前にずれ、前方不安定性やインピンジメントを誘発する。

② 胸郭の丸まり・骨盤後傾

肩が動かない代わりに胸郭が丸まり、肩甲骨が外転しすぎる。肩甲骨が安定しないため、内旋のスペースがさらに不足する。

③ 肘の角度で形をごまかす

肘を外側に逃がして形だけ作ると、肩の内旋が起きず、詰まり感が強まる。

ゴームカーサナは肩の柔軟性の問題ではなく、肩甲骨・胸郭・上腕骨の協調の問題である。フォームが崩れるほど肩障害のリスクが高まる。

安全に行うためのポイント

・ベルトは必須レベルの補助

手が届かないのに組もうとするのは危険。

・胸郭を広げてから腕を回す

胸郭のスペースがないと肩甲骨が動かず、内旋が安全に行えない。

・痛みゼロが原則

鋭い痛みや電気が走るような感覚はNG。神経刺激の可能性がある。

・骨盤を立てる

骨盤後傾は胸郭の丸まりを生み、肩の可動域を奪う。

アーサナを安全に深める

下側の腕が難しいのは、内旋＋伸展＋内転（または外転）という肩の構造上もっとも制限の大きい領域を通るためである。問題は柔軟性ではなく、

解剖学的制約と胸郭・肩甲骨の協調不足にある。
ベルトやブロックを積極的に使い、アーサナを安全かつ深める鍵となる。

Ardha Matsyendrasana

半分の魚王のポーズ／捻りのポーズ

Seated Twist Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Ardha Matsyendrasana（アルダ・マツエンドラーサナ：Ardha＝半分／Matsyendra＝マツエンドラ＝伝説的行者）

英名：Seated twist Pose

・分類

坐位／脊柱回旋／水平面

・主要動作：両坐骨の均等接地を土台に、胸腰移行部（T１１–L１）～胸椎中部を主導として回旋する。腰椎の回旋は解剖学的にごく小さい(５°～１５°程度)ため最小限に留める。（胸椎分は３０°～３５°程度）。合計でも３５°～５０°程度である。

・主な目的

胸椎中心の回旋、体幹深層（腹横筋・多裂筋）による軸安定、外転筋群（中殿筋、大殿筋）の伸張、回旋側胸部の伸張

・概要

坐位で下半身や骨盤をしっかりと固定し、胸を開きながら回旋していく。骨盤を安定させ、上半身は伸びながら回旋する。強くねじるというより、背骨の奥に細い道が通るような静かな集中感が生まれ、胸の中心が開く解放感もある。

アライメント

土台（骨盤・下肢）

・坐骨：左右を等圧で接地。浮く側があればブランケットで座高を上げる。

・下の脚：足関節は中立。膝関節は中立（伸展）、股関節屈曲（９０°程度）

・上の脚：股関節屈曲＋内転

膝を立て、足裏を下脚外側の床へ置き、足圧で床反力を得て骨盤を安定。：膝頭は天井へ。

脊柱・胸郭

・脊柱：吸気で軸伸長（坐骨→頭頂）。椎間に余白を作ってから回旋するイメージ。

・回旋は胸腰移行部→腰部は中立域を保ち、回旋についていかないように。圧迫感が出たら即座に深度を戻す。

・胸郭：回旋側の肋骨が外旋し、反対側が内旋する。

・上肢・肩甲帯

肩甲骨：回旋側の肩甲骨は背骨側に軽く寄せる。

肩関節：中立または水平外転

後ろ手：体幹後方の床（もしくはブロック）にカップハンズの指先で置き、軽く床を押し、脊柱の長さ補助。寄りかからない。（カップハンズ推奨）

・前腕：基本は立て膝を抱え、身体と膝を引きつけ脊柱の伸展を補助。（肩のすくみ・体幹崩れを許さない範囲）

・頸部

軸の延長で穏やかに回旋。違和感があれば正面維持。

主な筋活動

主動・協働（回旋／安定）

・回旋トルク：回旋方向の内腹斜筋＋反対側の外腹斜筋のカップリング。

・肩の伸展：広背筋

・軸安定：腹横筋・多裂筋・半棘筋（胸椎）が働き椎間安定を保つ。脊柱起立筋群は過度に主導しない範囲で長さを維持。

伸張される筋（個体差あり）

・上側殿部～外側髄膜張力：中・小殿筋後部線維、梨状筋、大腿筋膜張筋。

・胸郭肩帯：大胸筋（後手側の位置により）／腰方形筋の一側。

・大胸筋

力のライン

（左足を上にした場合）

・左足底―頭頂

足裏で床を踏んで頭頂を引き上げる

・頭頂―座骨
頭頂―と坐骨で引き合う
・左膝―左肩
お互いに遠ざけ合う

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：坐骨の閉鎖性支持を基点に、脊柱が開放性に回旋。胸椎が動かないと腰椎・仙腸関節で代償回旋や剪断が起こりやすい。
・筋膜連鎖：スパイラルラインの張力調整が主。バインドではファンクショナルライン（上肢ー体幹連結）が補助的に関与。上側体側でラテラルラインが伸張する。
・AOS（前方斜めスリング）の活動により身体が内側に締まる。背面側POSは伸張される

注意点・禁忌

・仙腸関節不安定・疼痛：浅く、坐骨高め＋下脚伸展で胸椎限定の回旋。
・腰椎椎間板障害・急性腰痛：胸郭主導のみで短時間。違和感で即中止。
・妊娠中：腹部圧迫回避。基本は開放型ツイストに変更。

ポーズが困難な場合の主な原因

・胸椎回旋可動域不足（肋椎関節スティフネス／大胸筋・広背筋短縮）。
・股関節外旋・外転群の短縮（梨状筋・中小殿筋・TFL）による坐骨浮き。
・ハムストリングス短縮＋腸腰筋機能低下→骨盤後傾優位。

ポーズの出入り

・ダンダーサナから一呼吸（右足を曲げ、右回旋）
IN：ダンダーサから、右足を曲げて左足の外側へセット。左手で右脚の膝、脛を抱え、胸に引き寄せて、右手を右の殿部の後ろ側へカップハンズでおく。吸気で軸伸長。吐気で胸腰移行部から回旋→前腕と膝の拮抗を整える。
OUT：吸気で戻り、膝を抱える。脚をほどきダンダーサナ。反対側へ。
・ダンダーサナから（肘をかける）
IN：ダンダーサから、右足を曲げて左足の外側へセット。一度左手を床について左足を曲げ。両座骨をマットへ。左手で右脚の膝、脛を抱え胸に引き寄せる。右手を右の殿部の後ろ側へ。吸気で左手を上げ一度背中を伸ばす。吐気で右に回旋し、肘を膝の外へかけるか、膝を抱える。
OUT：吸気で開放正面へ戻り膝を抱え、吐いてリラックス。吸って上体を起こし、脚をほどく。

呼吸

・原則：「吸って長さ、吐いて方向」。
・呼吸は後外側肋間（背側・側胸）へ送り、腹部圧迫と息こらえは回避。会話できる深さが目安。

実践のポイント

・回旋の深さを求めない
・両坐骨等圧と胸椎主導の回旋を優先
・座骨の頂点でマットを捉える
・骨盤はニュートラルを保持
・お尻から頭まで垂直な軸を維持する
・後手はカップハンズでそっと置いて、床を押す。寄りかからない。
・回旋する際は胸から開く。
・目線は肩の先
・肩の高さを揃える
・膝と胸を近づけ、脊柱を伸ばす。
・胸椎を引き上げ頭を高い位置でキープ
・回旋側の肋骨を広げ、呼吸を入れる
・頸椎ニュートラルキープ

ポーズが困難な場合の主な原因

・身体の大きさの問題：太腿や腕が太く膝を引き寄せることができない。足を組めない

・胸椎回旋制限：胸の筋肉の硬さ
・背中が丸くなる：前面筋肉の拘縮
・骨盤が後傾する：ハムストリングスの硬さ

よくあるエラーと修正

・片坐骨が浮く：上側殿筋群・TFL短縮／骨盤側方挙上
→坐骨下を高くし等圧化→必要なら下脚伸展→ツイストは浅く。
・背中が丸まる（軸伸長喪失）：骨盤後傾。
→後手で床を軽く押し「頭頂遠ざける」
→胸骨を前上方へ。座高をさらに上げる。
・腰からねじる（腰部圧迫）：胸椎回旋制限：胸郭前面の短縮、回旋を意識しすぎ。
→胸骨先導で腰は中立を維持。
・肩がすくむ・首詰まり：僧帽筋上部・肩甲挙筋の過緊張。
→吐気で肩下制、後手で軽く押し肩甲骨を後下方へ。頸部は長さ優先。
・呼吸が浅い：腹部過圧・緊張。
→後外側肋骨へ呼吸を誘導、深度を下げる。

軽減法

・坐骨下にブランケット／ブロック。
・膝抱え（肘フックは保留）で胸椎の学習を優先。
・足位置の調整

バリエーション

・上肢：膝抱え（基本）／肘フック（発展）／前腕で下腿をホールド。
・下肢：下脚伸展（膝・足首保護）／上足の前後位置で回旋トルクを微調整。
・補助具：坐骨下ブランケット／後手下にブロックで「押し柱」の高さ最適化。
・バインド：前腕を膝下から回し後手と結ぶ
・オープンツイスト：立てた膝と反対方向へツイスト
・下の膝を曲げる。
・肘をかける、前腕と脛に沿わせる

関連アーサナ

・準備
ダンダーサナ／ジャーヌ・シールシャーサナ（骨盤の立ち）／キャットカウ（胸椎分節）／スフィンクスでの回旋呼吸。
・**カウンター：**パスチモッターナーサナ（軽度）／仰臥の軽いツイスト左右／ブリッジ軽度で前面を回復。
・**準備ポーズ（**準備アーサナ→このアーサナ）
座位の穏やかなツイストや後屈
・カウンタポーズ（このアーサナ→カウンターポーズ）
深い前屈：パスチモッターサナ
軽い後屈：ヴィラーサナ、ウシュトラーサナ
・**メインポーズ（**メインポーズ→このアーサナ）
後屈：マツヤーサナ、セツバンダーサナ、ウシュトラーサナ、
前屈：パスチモッターサナ、ジャヌシルシアーサナ
・**後続アーサナ**（このアーサナ→後続アーサナ）
多くの立位ポーズの準備運動として利用可

キューイングの例（右に回旋する場合）

・軸伸長
「両坐骨で床を均等に押して」」
「吸って頭頂が遠ざかる、吐いて胸を開いて」
「頭頂で天井を押すつもりで」
「あと２cm頭頂を引き上げて」
「後ろ手は押し柱。寄りかからず、背中の長さをサポートする」
・呼吸
「呼吸は背中へ。息を止めない。」
「ウディヤナバンダを意識」
「おへそは背中に引き込んだまま」

・胸の回旋を強調
「吸って右の胸の広がりを感じて」
「肩甲骨を背骨に寄せて」
「肩を前から軽く押されるように」
「吸う息で右の胸や肋骨、背中に呼吸を入れる」
「腰は置いたまま。胸骨が行き先をリード」
・腹部の引き込みを強調
「吐いて、左の肋骨を内側に絞る。」
「吐いて、おへそを引き込んで」

アジャストメント

・原則：深度の強制は禁止。呼吸タイミングと言語誘導を主とする。
・安全手法：背後から肩上部を上方へそっと誘導（軸伸長）。反対手で回旋方向の胸側面に触れ、吐気で胸をその方向へ。
・禁止事項：背部・肩を押し込む／骨盤を強固定する／頸部を回し込む。

指導上の注意事項

・シンプルであるが、キューイングにより感じ方が変わってくるアーサナである。どこを意識してほしいのかを意識する。
・参加者にあったレベルのバージョンを提案し、目的を達するために安全で最良の方法を提供すること。
・捻りを深くすることを目的としない。（腰椎、胸椎合わせても最大５０°程度）
よくあるエラーは、腰椎で過度にねじり、胸椎回旋が出ないまま“首だけ回す”代償である。ねじりはあくまで胸椎中心で行い、腰椎はニュートラルを保つよう指導する。
・骨盤が倒れやすいため、必要に応じてブロックやクッションに座り、坐骨の安定を優先する（下の脚を伸ばすバリエーションの場合は、ブロックは避ける：膝の過伸展防止）。

観察

・観察は背部から。
・坐骨（お尻）がマット短辺と平行を維持しているか
・骨盤が後傾してないか。
・坐骨が左右等圧接地しているか（浮きの有無）。
→ブロックやブランケットの提案
・床についている指に体重を乗せてないか（カップハンズ推奨）
・脊柱の側屈具合。
・回旋の起点が胸椎か（腰主導になっていないか）。
・背中の過度な後弯や腰椎過伸展。
・肩のすくみ・頸部の窮屈さ。

よくある質問（FAQ）

Q：片側だけ極端にやりづらい。
A：一般的な左右差。日常動作や利き手習慣の影響。やりにくい側は座高UP＋浅め長めの呼吸で整える。
Q：腰が詰まる。
A：腰椎代償。膝抱えに戻し、胸から回す。座高を上げ、中立域を死守。詰まりが続く場合は中止。
Q：肘を膝外にかけると肩がすくむ。
A：深度過多。肘フックをやめ膝抱えへ。後手をブロックに置き、胸骨前上方の方向性を優先。
Q：柔軟性が高く、大勢の参加者と同じ形では、伸ばしている感じがない人は？
A：柔軟性の向上を目的として行わない。
また代償動作が出てないか、アライメントを丁寧にチェックする。力の使い方、力の入れ方が間違っている可能性もある。
Q：妊娠中は？
A：腹部圧迫を避け、開放型ツイスト（回旋方向と反対へ体幹を少し倒す等）へ変更。会話できる呼吸の深さで。

【コラム】アーサナは右から？左から？

ヨガのアーサナを左右で行うとき、どちら側から始めるべきか――。

これは指導者の間でもしばしば議論になる。結論から言えば、「絶対的な正解はない」というのが現在の理解である。

伝統的には右側から始める流れが多く見られるが、それは象徴的・経験的な理由によるものであり、現代科学的に明確な根拠が示されているわけではない。

伝統的背景：右は陽、左は陰

ハタ・ヨーガやアーユルヴェーダでは、身体には三つの主要なナーディ（エネルギー経路）が流れているとされる。右側を流れる「ピンガラ・ナーディ」は太陽・活動・外向性を象徴し、左側の「イダー・ナーディ」は月・静寂・内向性を象徴する。

この考え方に基づき、右（陽）から始めて左（陰）で終えることで、活性と鎮静のバランスを取るという伝統的な実践順序が生まれた。つまり、「右から始める」という習慣は、エネルギー理論に基づく象徴的な流れであり、解剖学的な理由ではない。

各流派における解釈

流派ごとにもこの原則の扱い方は異なる。

・アシュタンガ・ヨガ：基本的には右前→左前の順番である。太陽礼拝でもヴィーラバドラーサナⅠは右→左の順である。

・アイアンガー・ヨガ：教育的目的を重視し、硬い側・不安定な側から始めるなど、右左の順は状況に応じて選択する。

・シヴァナンダ・ヨガ：古典的１２ステップの太陽礼拝は、１巡目で右脚を後ろ、２巡目で左脚を後ろに引く形式で、２巡で一組の対称構成をとります。

・ビクラム・ヨガ：全２6ポーズが固定順で行われ、左右動作は一貫して右→左に統一されている。これは教育上の統一性を目的とするもので、他流派に一般化できる法則ではない。

「消化の流れに沿う」説について

しばしば「右回旋を先に行うと消化を助ける」という説明がよく用いられている。これは腸の走行（上行結腸→横行→下行）に基づいた経験的な理論であり、一定の整合性はあるが、科学的に「消化機能を有意に改善する」とする信頼に足りる研究結果はあない。したがって、この説明は臨床的な根拠でなく、身体感覚を整える指導上の比喩と考えるのが妥当である。

現代的視点と実践指針

左右の順序は、目的や安全性に基づいて柔軟に選ぶことを推奨する。

・活性を目的とするクラス（朝・アクティブ系）は右から始め、鎮静を目的とするクラス（夜・リストラティブ系）は左から始める。

・左右差の改善が目的の場合は、可動性や安定性が低い側を先に行う。

・どちらを先にしても、最後にタダーサナやシャヴァーサナなど中庸の姿勢で終える。

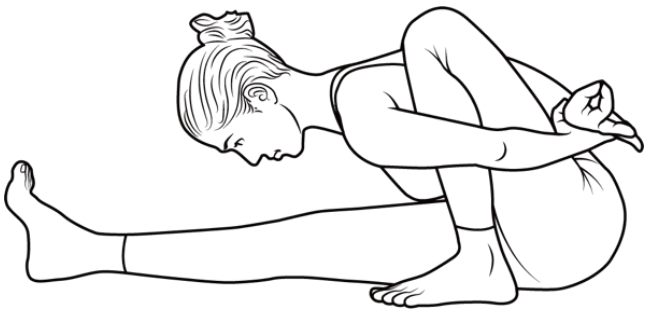
まとめ

「右から始めるべきか、左から始めるべきか」という問いは、形式の問題ではなく、意図と観察の問題である。伝統の流れを尊重しながらも、現代の指導では目的・安全・個体差に応じて柔軟に選択する姿勢が求められる。重要なのは順序そのものではなく、左右のバランスを通じて中庸を見いだすこと。それがヨガの実践の本質である。

Marichyasana

賢者マリーチのポーズ

Sage Marichi’s Pose



MEMO

ポーズ概要

・名称

サンスクリット名:Marichyasana（マリーチアーサナA／Marichi＝光の賢者）

英名:Marichi's Pose

・類型

坐位／片膝／屈曲／矢状面

・主要動作

ダンダーサナから一側膝を立て（足底接地・脛は概ね垂直）、骨盤を伸ばした脚へ正対させて股関節主導（ヒップヒンジ）で前屈。前腕を立膝の内側から回して脛に巻きつけ、背後で反対手と結ぶ（バインド）かストラップで代替。

・主な目的

伸ばした脚後面全体（ハムストリングス～下腿後面）の伸張、股関節の屈曲コントロール、体幹の軸伸長と肩帯の可動性向上（内旋・伸展を含む）、前屈における骨盤主導の学習。

・概要

マリーチアーサナ片膝を立てて前屈しながら腕で自分の脚を抱き込む包み込む動きが特徴。片脚を折りたたむことで骨盤に独特の非対称性が生まれ、腰椎を丸めずに股関節主導で前屈する感覚が明確に得られる。背中側で腕を回して手をつなぐことで、身体の前面は折りたたまれ、背面はやわらかく広がり、呼吸が静かに落ち着くアーサナでもある。

アライメント

・坐位・骨盤：左右の坐骨で均等に床（必要に応じ高座位補助）。骨盤は伸ばした脚方向へ正対～ごく軽度開きまで（仙腸関節に違和感が出ない範囲）。

・脚（伸ばした側）：膝は天井に向け、過伸展は避けマイクロベンド。大腿四頭筋を働かせ膝の軽い伸展を維持。足は軽背屈（痺れがあれば中間位へ調整）。

・脚（立て膝側）：足は坐骨近くにフラット接地（踵～母趾球～小趾球の三点）。脛は概ね垂直

股関節は屈曲＋やや外転＋やや外旋。膝は第２趾方向。膝内倒れ（ニーイン）や外開き過多を避ける。足関節は中間位～軽背屈。

・体幹・脊柱：前屈は腰からではなく股関節ヒンジで。吸気で軸伸長→吐気で骨盤を前傾し胸骨を前上方へスライド。背中を丸めて距離を稼がない。

・上肢・肩甲帯（バインド）：立て膝と胴体の間に空間をつくり、同側腕を脚の内側から前方へ伸ばし脛に巻く（肩＝内旋＋水平内転／肘＝屈曲）。反対腕は後方伸展で手首・指を把持（届かねばストラップ）。肩は下制、肩甲骨は軽外転～後傾で頸部の解放を保つ。

・頸部・視線：後頸部を長く保ち、視線は前下方～足部。顎を胸に押しつけない。

筋活動

大腿四頭筋（伸ばした脚）：膝伸展の保持

腸腰筋：前傾初動を補助、その後は骨盤位置の微調整を等尺性で維持。

腹横筋・内外腹斜筋・多裂筋：腹圧維持と腰椎安定（深度が増すほど重要）。

前鋸筋・僧帽筋下部：肩甲骨の軽外転＋後傾を保持し頸肩の詰まりを防ぐ。

脊柱起立筋群：前屈中は丸まりすぎないように長さを保つ

肩関節：バインド側は肩の内旋＋伸展・水平内転（小胸筋タイトだと制限）。

伸張される部位

・伸ばした脚の後面全体：ハムストリングス（特に半腱様・半膜様／個体差あり）、腓腹筋・ヒラメ筋。

・脊柱後面：脊柱起立筋群（遠心性の長軸伸長）、胸背筋膜。

・肩帯：広背筋・大円筋・菱形筋（上腕前到達・肩甲外転設定で伸張感）、バインド側で三角筋後

部や肩後方組織。

・立て膝側：殿筋群深層・内転筋群は姿位により伸張または短縮位であるが、内転意識。膝・足位次第で内側ハムに牽引感が出やすい。

力のライン

・坐骨―伸ばした足

骨盤は後ろへ伸ばした踵は前へ押すベクトルを前上方にスライド。

・骨盤―頭頂

頭頂を引き上げ脊柱の伸展

・巻きつけ：前腕が脛を抱える圧で胴体と脚が近づく（腕で強引に引かず、脚と体幹の協働で）。

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：ハム短縮→骨盤後傾→腰椎屈曲代償という典型連鎖。高座位＋膝マイクロベンド＋背面呼吸で破綻を予防。

・筋膜：スーパーフィシャル・バック・ライン（足底→アキレス→ハム→仙結節靭帯→脊柱起立筋→後頭下）を連続伸張。バインドでフロント／バック・アームラインも連結。

ポーズの出入り

（右脚を立てる）

IN：ダンダーサナで土台（必要なら坐骨下にブランケット）。右脚の膝を立て、足底フラット・脛は垂直。吸って軸伸長、吐いて腹部を薄く締める。

吸って左手を前に出し、吐きながら親指を下にして大きく背中側に回し右の股関節へ。吸って右手をあげる。吐いて、腹部を薄くしながら股関節から前屈し、胸骨前スライド。吸って胸や手をさらに伸ばす。吐いて右手を右膝前から伸ばし脛に巻き、左手と背後で結ぶ（ストラップ可）。

OUT：吸ってハーフリフトで上体を起こす。

吐いて手も解放。

反対側へ。

呼吸

・吸気＝背骨を長く（頭頂ー坐骨の両極を離す）。

・呼気＝股関節から１–２°だけ深める。

・背面（肩甲間・腰背部）に呼吸を送って広がりを確保。息こらえは回避。

実践のポイント

・骨盤は完全正面に固定しなくて良い

・頭を膝より軸の長さ。

・バインドは目的ではない。届かねばストラップ／前腕抱えで十分。

・立て膝は第２趾方向、膝内倒れを肘で抑え込まない（関節にテコをかけない）。

・坐骨接地＝最優先。片側が浮くなら高座位＋スタンス微調整。

・痺れ・鋭痛は即リグレッション。

・腹圧（IAP）が抜けると脊柱が不安定になる。IAPは軽く保持。ねじりでお腹をへこませると腹圧が抜け腰椎の怪我リスクが増す。

・胸椎伸展不足が回旋を制限

胸椎が丸いままだと回旋は物理的に不可能。伸びてから回す原則

・上半身のねじりは腰から行わず、胸郭の回旋を中心に行う。背中が丸まる場合は、座面の高さを上げるとよい。

注意点・禁忌

・肩バインドは構造的にできない人がいるので無理は絶対にしない。バインドの努力は不要。ストラップで代用すればよい。努力ではなく骨格の問題。

・急性腰痛／椎間板関連痛：深い脊柱屈曲は回避し、股関節ヒンジと高座位で。

・近位ハム付着部痛（坐骨結節）／肉離れ既往：強伸張は禁。膝を必ず曲げる。

・膝障害（立て膝側の半月板・ACL/PCL、伸ばし側の過伸展癖）：膝軌道と回旋を厳密管理。
・妊娠時：腹部圧迫を避け、脚幅を出しボルスター支持。
・神経張力高：痺れ・電撃痛が出たら即中止（足背屈を緩め膝屈曲）。

ポーズが困難な場合の主な原因

・ハム短縮→骨盤後傾→背中が
丸まる。
・肩前面タイト（小胸筋・広背筋）→バインドで肩が詰まる。
・立て膝の足部・膝軌道エラー→安定欠如。
・SIJ過敏／骨格差→正対の強要で不快。

よくあるエラーと修正

・腕で足を強引に引く→胸骨前スライドへ意識転換、ストラップ使用。
・背中の丸まりで距離稼ぎ→高座位＋膝軽屈曲、吸気で再伸張→呼気でわずかに深める。
・立て膝が内倒れ・外開き→足底三点接地・膝第２趾方向に再セット。
・首が詰まる→肩下制・肩甲後傾、後頸部を長く。
・腰を丸めて背中だけで倒れ込む
・骨盤の左右差、お尻が浮く

軽減法

・高座位（ブランケット／ブロック）＝最優先。
・伸ばした膝を軽く曲げる、足首は中間位。
・ノーバインドで前腕抱えまたは前屈する
・ストラップで背後をつなぐ。
（どのアーサナにも言えるが「唯一の正解の形」はない。目的に応じて設定を選ぶ。）

バリエーション

・軽度の回旋を入れる。
・前腕を脛に深く巻き抱え込みで保持（肩の安全版）。
・アルダマツエンドラーサナのように膝を抱えて回旋

練習方法

・ウォームアップ：ハムと背面を段階的に（スプタ・パダングシュターサナ、パスチモッターナーサナ浅め）。
・短い反復×３−４セット（各側３０−６０秒）、間にハーフリフトを挟んで再伸張。
・肩前面は事前に解放（胸椎伸展モビリティ、小胸筋リリース、肩内旋可動域）。

関連アーサナ

・準備ポーズ
ダンダーサナ、ジャーヌ・シールシャーサナ（浅め）、パスチモッターナーサナ（浅め）、スフィンクスで胸椎モビリティ。
ゴームカーサナ
・カウンター
スフィンクス／ベビーコブラ→セツバンダーサナ（前後面のバランスを回復）。
・メインポーズ（メイン→本ポーズ）
パスチモッターナーサナ、ウパヴィシュタ前屈などの後に。
・後続アーサナ（本ポーズ→）
マリーチB/C/D（レベルに応じて）、ナヴアーサナで体幹再活性。

キューイングの例

「足底３点で床、膝は第２趾へ。坐骨を広く、胸骨は前へ滑らせます。」
「吸って再伸張、吐いて１センチだけ股関節から。」
「坐骨で床を押し、頭頂は前へ。軸を長く。」
「吸って背骨を伸ばし、吐いて股関節からわずかに折りたたむ。
「肩は耳から遠く、バインドは深さよりも呼吸の

通りを優先。」
「まず骨盤を前傾にできる範囲で」
「背中ではなく、みぞおちから前へ」
胸の高さを保ったまま前に倒れる」
「立てた膝頭は正面へ向けたまま」
「股関節を深く折りたたむ意識」
「脚で床を押し、骨盤を立てる」

アジャストメント

・原則：押し込み禁止。方向づけと支持のみ。
・軸伸長：肩甲間部にソフトタッチで頭頂方向へ伸びの意識づけ。
・骨盤：腸骨稜に軽接触し前傾の方向性を示す（角度を決めない）。
・安全補助：坐骨下を高く／ストラップで背後を連結。膝やSIJ訴えがあれば即深度を下げる。

インストラクターとして注意すること

・口頭だけのキューイングが困難なアーサナ。原則デモンストレーションをみせること。
・クラス参加者のレベル、柔軟性を見極めて実施すること。
・肩関節の内旋や伸展を事前に準備しておく。（準備運動やゴームカサーナ）
・膝を抱え込むことに意識が向き、代償として背中が丸まり、胸郭が閉じる。まずは脊柱を伸ばし、骨盤を立てることを優先させる。
・手を組む（バインド）ことに固執させない。肩の過伸展やインピンジメントの原因となるため、まずはストラップなどを使った段階的バインドを提示する。もしくは、バインドしないことも選択肢にいれる。バインドできること＝良い、バインドできない＝ダメ　ということではない。肩関節も股関節同様に個人差が大きいことを知っておくこと。
・曲げた脚の膝に負荷が集中しやすいため、膝の角度・足裏の位置・踏み込みの方向を事前に示す。
膝痛がある参加者には軽減法を提案。

観察すべき箇所

・骨盤後傾と腰椎屈曲代償（背中の潰れ）。
・立て膝の軌道（内倒れ・外開き）と足底接地。
・坐骨の接地差／SIJ不快の訴え。
・肩のすくみ・頸部の緊張、呼吸の停止。
・神経張力サイン（痺れ・電撃痛・表情変化）。

よくある質問（FAQ）

Q：バインドに届きません。
A：目的は股関節主導の前屈と軸伸長。ストラップや前腕抱えで十分。
Q：背中が丸まります。
A：坐骨下を高くし、伸ばした膝を曲げ、吸気で再伸張→吐気でわずかに深める流れへ。
Q：膝（立て膝側）が不安定です。
A：足底三点接地と膝第２趾方向を最優先に。膝の内倒れを肘で抑えるてこは避ける。
Q：腰が詰まります。
A：骨盤後傾のサイン。高座位＋ハーフリフトで再伸張、深度を一段戻す。
Q：どのくらい保持しますか？
A：無痛・呼吸スムーズを基準に片側３０–６０秒×２–３セット。セット間にハーフリフトで軸を戻すと安全。

【コラム】ヨガで起こりやすい肩障害

ヨガの肩障害

ヨガの練習において「肩が痛い」「前側がつまる」「二の腕がしびれるような感覚がある」と訴える生徒は少なくない。特にゴームカーサナ、チャトランガ、アームバランス系、ダウンドッグなど、肩を大きく使うアーサナでは肩への負担が集中しやすく、繰り返しの負荷によって肩障害が発生しやすくなる。ここでは、ヨガで頻繁に見られる肩障害を構造的な視点で整理し、その背景にある共通のエラーを理解することが大切である。

肩前面の痛みと上腕二頭筋長頭腱炎

肩前面の鋭い痛みの多くは「上腕二頭筋長頭腱」に関連している。この腱は肩関節前面の狭い溝（結節間溝）を通るため、チャトランガで肘が外に広がる癖や、ゴームカーサナで腕を無理にねじる動作などによって圧迫や摩擦が起きやすい。腱は摩擦と圧縮に弱く、軽度の炎症が続いても自覚症状が出にくいが、痛みとして表れたときにはすでに負担が累積しているケースが多い。

インピンジメント（肩峰下インピンジメント症候群）

腕を挙上する、支える、身体を持ち上げるといった動作で肩の上部が痛む場合、肩峰と上腕骨頭の間で腱板や滑液包が挟まる「インピンジメント」が疑われる。ヨガでは、

手をつくポーズで肩がすくむ

ダウンドッグで肩甲骨が上方回旋せず腕だけで支える

チャトランガで肩が落ち込み、上腕骨頭が前方へずれる

といったフォームの乱れが典型的な原因になる。肩甲骨の動きが硬いと、上腕骨の軌道が狭まり、衝突が繰り返されるため、痛みが慢性的になる。

胸郭出口症候群（TOS）

腕のしびれ、だるさ、重さが出る場合は胸郭出口症候群の可能性がある。これは首から腕へ向かう神経・血管が、鎖骨・肋骨・斜角筋などの隙間で圧迫されることで起こる。ヨガでは、

猫背姿勢での深い前屈

肋骨を開いたまま肩を後ろに回す誤ったキューイング

アームバランスで首をすくめた状態

などが典型例で、胸郭の形と首肩の位置関係が原因となる。

ヨガの肩障害に共通する「根本原因」

これらの障害には、いくつかの共通点が存在する。

・肩甲骨の不十分な可動性

肩は腕の関節ではなく「肩甲骨＋上腕骨」で機能する構造であり、肩甲骨が動かなければ上腕骨に過剰な負荷が集中する。

・胸郭の硬さ・丸まり

胸郭が硬いと肩甲骨が自由に回旋できず、詰まりが生じやすい。

・上腕骨頭の前方偏位

ねじり込みや腕で支える動作が多いヨガでは、上腕骨頭が前へ偏位しやすく、前面の組織にストレスが蓄積する。

・痛みを我慢して形を作る文化

柔軟性を求めるヨガ特有の習慣が、慢性的な肩障害を生みやすい。

まとめ：肩は「結果」だけで語れない

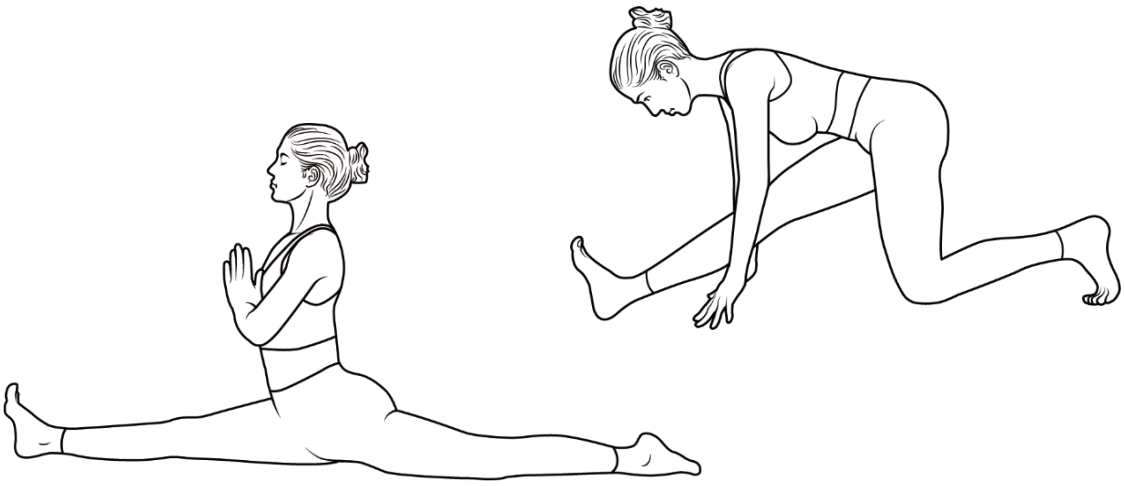
ヨガによる肩障害は、肩単体の問題ではなく、胸郭・肩甲骨・上腕骨の協調の乱れが根本原因となる。形だけを追う練習ではなく、肩甲骨が動くスペースを確保し、胸郭を開き、痛みゼロで行うことが最大の予防となる。肩は繊細な関節であり、正しく扱えば強くしなやかに保つことができる。解剖学の理解こそが、安全な練習への最も効果的

な道具である。

Hanumanasana

猿神のポーズ

Monkey Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Hanumanasana（ハヌマーナーサナ／猿神ハヌマーンの名）／Ardha Hanumanasana（アルダ＝半分）

英名：（Full）Splits/Monkey Pose（Hanumanasana）／Half Splits/Half Monkey（Ardha Hanumanasana）

・分類：

--アルダ：片膝立／屈曲／ヒップヒンジ／矢状面

--フル：縦スプリット／脊柱中立／矢状面：

・主要動作

--アルダ：前脚を伸ばし、股関節主導のヒップヒンジで前脚後面（ハムストリングス～下腿後面）を伸張。

--フル：前脚の股関節屈曲と後脚の股関節伸展を対向させ、骨盤は正面化を目標に保ちながら前後に開く。

・主な目的

前脚ハム群・下腿後面、後脚股関節屈筋群（腸腰筋・大腿直筋・TFLなど）伸張／骨盤-脊柱の協調

・概要

アルダハヌマーナーサナ：前後に脚を分けた姿勢から骨盤を後方へ引き、前脚のハムストリングスを静かに伸ばしていくアーサナ。完全なスプリットへ向かう途中段階の形で、強さよりも余裕のある伸びを意識。前脚裏が伸ばされる心地よい感覚がある。

ハヌマーナーサナ：前後に脚を大きく開いてつくる、前後開脚の象徴的な形。前後に脚が長く伸び、前脚は遠くへ、後脚はうしろへと放たれるような二方向の大きな解放が特徴。

アライメント

共通原則：骨盤の正面化は意識目標。実際は股関節から微調整し、膝や足部のねじりで合わせない。プロップス（ブロック／ボルスター／ブランケット）を積極的に使用する。

（アルダ）

・土台

後膝は股関節の真下に置き、膝下にブランケット。前踵は床に接地。両手は肩の真下のブロック上に。

・骨盤：左右ASISを概ね平行に。前脚側の殿部が後退し過ぎたり、後脚側が前へ出過ぎないよう、内腿を正中へ軽く引き寄せる意識。

・前脚：股関節屈曲。膝は伸ばすが過伸展は回避（常にマイクロベンド）。四頭筋が膝の伸展を維持する。足関節は中間位～軽い背屈（強い背屈は神経張力↑）。母趾の過度な背屈も避ける。

・後脚：足関節は伸展または中立、膝関節は屈曲、股関節は伸展

・脊柱：股関節からヒンジし、坐骨～頭頂の軸伸長を最優先。背中はやや屈曲。背中が丸まるなら直ちに膝を曲げる／ブロックを高くする。

（フル）

・土台：前踵と後脚の膝（または脛）下にブランケットを敷き、摩擦を軽減。両手は高ブロック。

・骨盤：正面化志向を保ちつつ股関節から微調整。完全正面化は構造上不可。仙腸関節・膝に負荷。

・前脚：踵を前方へミリ単位で滑らせて深度調整。膝はロックしない。足部は正面。

・後脚：股関節から軽い内旋を意識し、膝頭と大腿前面はやや内・下へ向ける（足部だけの内旋で膝をねじらない）。ただし後脚は内旋位か外旋位かは個体差あり。必要なら後膝をわずかに曲げる。

・脊柱：骨盤のアライメントが整ってから胸郭を垂直化。リブフレア抑制で腰部圧迫を回避。

筋活動

・前脚：大腿四頭筋が膝の伸展を制御

・後脚：腸腰筋や大腿直筋が外力（体重や床反力）により受動的に伸張され、抵抗するように筋

活動。大腿四頭筋による膝伸展のより脛で床を押す

・安定（共通）：内転筋群が正中保持を補助。中殿筋が骨盤の側方ドリフトを抑制。腹横筋・多裂筋・脊柱起立筋が軸伸長を等尺性に維持。

伸張される筋

・前脚：ハムストリングス、腓腹筋（膝伸展位で伸張増。

・後脚：腸腰筋、大腿直筋、大腿筋膜張筋、縫工筋。

力のライン

（フル）

前脚先―骨盤―後足先

骨盤―頭頂

（アルダ）

前脚先―骨盤

骨盤―頭頂

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：前脚ハム短縮→骨盤後傾→胸椎後湾増→背中の丸まり。

後脚屈筋群短縮→骨盤前傾／開き→腰部過伸展。

・アルダハヌマーンで斜め方向へ屈曲することによりPOS（後方斜めスリング）が伸張。AOS（前方斜めスリング）を意識し屈曲を深める

注意点・禁忌

・股関節の構造差でできない人がいる

ハヌマーンは骨格差で可動域が決まり、

・寛骨臼が深い人

・大腿骨前捻角が大きい人

・大転子が大きい人

は前後開脚が構造的に不可能。

・仙腸関節（SI joint）への剪断ストレス

前後開脚はSIJ痛の最大原因のひとつ

・神経の電撃痛・しびれ：足背屈を中間位へ、膝を深く曲げ、深度を下げる（即時）。

・ハムストリングスの強いこわばり

・鼠径部鋭痛（腸腰腱・前関節包圧迫の疑い）：即浅く＋プロップス追加。

・仙腸関節不安定・疼痛：正面化の強制NG、骨盤支持を優先。

・人工股関節：前方せん断・終末域伸展は避け、医療方針を優先。

・妊娠後期：靭帯弛緩を考慮し過伸張回避、プロップスやプロップス前提。

ポーズの出入り

・アルダ：アンジャネーヤーサナから入って、ランジポジションへ

IN：アンジャネーヤから吐いて坐骨を後方へ引き前脚を伸ばす。吸って胸を前に（軸伸長）、吐いて股関節からヒンジ。股関節を引き込む。

OUT：吸って上体を起こして、ランジポジションへ

・フル

IN：アルダハヌマーンから手はブロック、前踵・後足膝下にブランケットを準備。吸って頭頂を高く、背筋を伸ばして（軸伸長）→吐いて前踵を数mm前／後膝を数mm後へ滑走（反動禁止）。

OUT：吸って腹部を締め、手で床（ブロック）を押しながらゆっくり戻る。

ピリッとした神経症状・腰部圧迫感があれば即浅く／中止。

呼吸

原則：「吸って長さ、吐いて解放」。背部肋骨（後外側）へ呼吸を送る。

呼吸が浅くなったら深度を必ず一段戻す。

実践のポイント

・深度＜アライメント・呼吸（痛みゼロ基準）。

・骨盤の完全正面化を強制しない―股関節から微調整。

・前脚は中間～軽背屈。鋭痛・しびれは直ちに背屈緩和・膝屈曲。
・プロップスは常時OK：前もも下・坐骨下・骨盤下・手元ブロックで宙吊りを防ぐ。

ポーズが困難な場合の主な原因

・前脚ハム群短縮（特に内側群）→骨盤後傾・背中の丸まり。
・後脚屈筋群短縮（腸腰筋・大腿直筋・TFL）→骨盤の開き・前方せん断感。
・神経滑走不全／過緊張（坐骨神経走行）。
・内転筋・中殿筋の等尺安定不足→正中保持困難。

よくあるエラーと修正

・背中が丸まる（アルダ）：前脚ハムストリングス短縮、骨盤後傾
→前膝を曲げる・手元ブロックを高く
→脊柱屈曲をしない
・骨盤が大きく開く（フル）：後脚股関節屈筋群短縮。
→前もも下・骨盤下にプロップス／後脚を股関節から軽内旋／前脚内転筋で正中へ
・前膝の過伸展：常時マイクロベンド＋四頭筋の等尺活性。
・骨盤の正面化にこだわる：構造上無理
→仙腸関節痛の最大原因　自然な角度を許容

軽減法

・アルダ：前膝を曲げる／高ブロック／前踵下に薄ブロックで角度緩和。
・フル：前もも下・坐骨下・骨盤下にブロックまたはボルスターを積む
・後膝やや屈曲の準備形。

バリエーション

・前屈型
・起立型（上体を起こす）。
・軽い後屈型（胸椎主導、腰部圧迫なし）。
・微小ツイスト型（骨盤正面志向を維持できる範囲で）
・側屈：前足側へ側屈

バリエーション

・神経スライダー（アルダハヌマーン）
・起立型・軽後屈型・微小ツイスト型など、目的に応じた微調整。

関連アーサナ

・準備

前脚ハムストリングスストレッチ：スプタ・パーダングシュタ、プールボッタナーサナ、
大腿四頭筋ストレッチ：ヴィーラーサナ系ストレッチ、Low Loungeストレッチ
骨盤-胸郭協調：キャットカウ
後脚屈筋群：戦士１、アンジャネーヤ

カウンター

バーラーサナ、アパナーサナ、軽いブリッジで前面回復、体側伸ばしでラテラルラインを緩める。
・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）（フル）カウンターポーズとしては適していない（アルダ）
アンジェネヤーサナ、戦士１
・後続アーサナ：（このアーサナ→後続アーサナ）

キューイングの例

「深さより正しいアライメント。吸って長さ、吐いて解放。」
「股関節から折り、背中を長く―膝はロックしない。」
「骨盤は正面志向。合わせるのは股関節、膝や足でねじらない。」
「前足は中間～軽い背屈。鋭い痛みやしびれが出たらすぐに緩めます。」

「後脚は股関節から軽く内旋、膝下でのねじりは禁止。」
「プロップスを遠慮なく。今日の最適解を探しましょう。」

アジャストメント

原則：受傷リスクが高いアーサナのため、身体アジャストは最小。言語＋デモ＋補助具配置が主。
安全な介入：前もも下・骨盤下・手元ブロックの最適化／方向性タッチで正面志向を示す程度。
禁止：脚・骨盤の外力での深度強制、膝・ハム付着部・鼠径部の押圧／神経症状を無視した誘導。

指導上の注意事項

ハヌマーンアーサナは、最も怪我リスクが高いアーサナのひとつである。
一般クラスでは
「できる人だけやるポーズ」ではなく、目的を柔軟性向上のデモンストレーションにしないことが基本方針。
形の完成を求めない、深さを評価基準にしない、できない人が劣っていると感じさせない配意が必要。※一般クラスでは、深度を求めると怪我が増える可能性が高い。
インストラクターとして「あともう少しこうしたら・・」という思いが怪我の元になる。
形をクラスの目的にしたり、アライメントにこだわりすぎたり、強制したりすることも同じである。
ブロックやブランケットを積極的に利用し、また、実施する際にはウォーミングアップや準備アーサナなどで十分な準備をしておくことも大切である。
アーサナへの出入りを丁寧に、段階的に行うことで、痛みや準備に気づくこともできる。
形の完全性を求めずに、できることをやること。
ハヌマーンは「できないこと」を感じやすいポーズであり、
「深さは成果ではないこと」
「形は一人ひとり違って良いこと」
を伝えておくことが必要である。まずはそのアーサナをやる必要があるか、他のアーサナで目的を代替できないか、を考えることが大切である。

観察事項

・痛みのサイン（表情変化・息こらえ・放散痛・しびれ）。
・膝の過伸展
・骨盤調整の出所（股関節から行えているか、膝下でねじっていないか）。
・正中保持（内転筋・中殿筋の等尺安定）。
・神経張力の変化（足背屈や頸位で症状が変化）。
・プロップスの適切な活用：外したがる人への介入。

よくある質問（FAQ）

Q：どれくらいでフルができるようになりますか？
A：個体差が非常に大きく、骨格・腱付着・神経系も関与している。時間軸的には数ヶ月―数年単位。
それよりもなぜフルをする必要があるのか考える。
Q：脚後面に電撃様の痛みが走ります。
A：神経張力のサインです。前足の背屈を緩め、膝を曲げ、深度を下げます。残る場合は中止。
Q：骨盤がどうしても開きます。
A：後脚屈筋群短縮の現れであるが、そもそも、正面化は構造上無理。骨盤・もも下にプロップスを入れ、後脚を股関節から軽内旋、前脚内転筋で正中へ。完全正面化の強制は不要。
Q：後屈を足すと腰が詰まります。
A：胸椎主導に切り替え、リブフレアを抑え、深度を一段戻します。圧迫が消えない場合は後屈を外します。

【コラム】神経スライダーとは何か？

神経スライダーとは？

ヨガ、とくに前屈系（ハヌマーンアーサナ、アルダハヌマーン、パスチモッターナーサナなど）を練習する場面で「神経スライダー」という言葉を目にすることが増えている。神経スライダーは神経を伸ばす運動ではなく、神経を滑らせる運動である。この違いを理解すると、前屈に伴う痛みの捉え方が大きく変わる。

神経は「伸ばすもの」ではない

筋肉は伸張に強いが、神経は構造的に伸ばすものではない。神経が安全に伸びられる長さは８～１０%程度とされ、それ以上は痛み・しびれ・損傷の原因になる。

身体が動くとき、神経は伸びるのではなく通り道の中を前後に滑走して対応している。この滑走が妨げられると、

引っかかる感覚

ピリッとした神経痛

坐骨神経ラインのツッパリ

といった症状が生じ、これが神経張力（neural tension）と呼ばれる。神経スライダーは、この滑走性を回復させるためのアプローチである。

神経スライダーのメカニズム

スライダーは、一方を伸張させながら、他方を緩めるという往復運動で構成される。

例：坐骨神経のスライダー

膝を伸ばす（神経遠位へのテンション）

同時に足首を底屈（近位へのスラック）

逆に、膝を少し曲げながら足首を背屈（遠位への滑走）

この交互の波によって神経はストレスなく鞘の中を滑り、筋の柔軟性ではなく神経の動きの質が改善される。

なぜヨガの前屈に必要なのか？

多くの前屈は

ハムストリングス伸張／股関節屈曲／骨盤前傾／膝伸展／足首背屈

を同時に伴い、これらはすべて坐骨神経の張力を高める条件である。そのため、筋肉が硬くないのに

膝裏の鋭い痛み

太もも裏の一点のピリッとした痛み

電撃痛のような感覚

が出ることがある。これは筋ではなく神経張力の問題であり、ハムストリングスのストレッチを増やしても解決しないばかりか、むしろ悪化するおそれもある。ここで必要なのが神経スライダーである。

ヨガでの簡単な実践

前屈前の軽い神経スライダー例：

仰向けで片脚を上げ、膝を軽く伸ばす

足首を底屈／背屈で往復（痛みゼロで１0～２０回）

または立位前屈の途中で、

膝少し曲げ＋足首底屈／膝を伸ばしながら背屈

といった小さな往復も有効。これにより、前屈時の膝裏一点のピリ痛感が大幅に軽減する可能性がある。

低強度・高回数が基本

神経スライダーは非常に繊細で、

小さな動き、痛みゼロ、呼吸を止めない、リズミカルに軽く行うこと

が必須条件である。強く伸ばすのは逆効果で、神経症状を悪化させるおそれもある。

ストレッチより神経スライダーの可能性

神経スライダーは、滑走を改善するモビリティワークであり、前屈が深まらない、膝裏が鋭く痛む、などの場合は、ストレッチより先に神経スラ

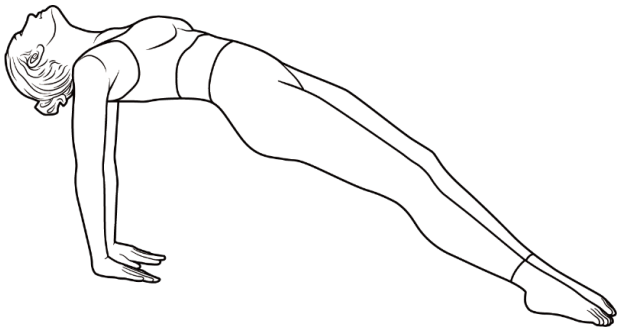
イダーを行うことが効果である。前屈で感じる痛みの多くが、実は筋の硬さではなく神経張力による可能性がると知っておくことは非常に重要である。

Purvottanasana

東側を伸ばすポーズ

East Strech Pose/Upward

Plank



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Pūrvottanasana（プールヴォッターナーサナ／pūrva＝東＝身体前面、uttana＝強い伸展）

英名：Upward Plank Pose/Reverse Plank

・分類

腕支持／後屈／股関節伸展／矢状面

・主要動作

坐位から手掌と足で床を強く押し、骨盤を高くリフトして身体前面を長く開く前面の強い伸張のアーサナ。肩は伸展位、肩甲帯は下制＋後傾で胸骨を持ち上げる。

・主な目的

殿筋群・ハムストリングス・脊柱起立筋・上腕三頭筋の活性、肩前面・胸郭・腹壁・股関節屈筋群の伸張

・概要

上体を後方へ持ち上げて身体を一直線に保つ逆板のポーズである。手で床を押し、肩を開き、胸郭を広げることで胸椎伸展を促し、前面の筋（胸筋・腹筋・腸腰筋）を強く伸張する。同時に殿筋・ハムストリングス・肩甲帯の安定筋が協働し、背部全身の伸展チェーンを統合的に使う点が特徴である。

後屈でありながら下肢の力強さが土台となり、全身が一枚板のように伸びる軽さと張りを感じることができる。

※ほとんどの人において足関節の底屈制限があり、足裏を床につけることはできない。膝を曲げる軽減法をデフォルトにすることを推奨する。

アライメント

・手・腕（土台）

手位：殿部のやや後方に肩幅で接地。指先は前方が基本であるが、外方／後方のいずれも可（手首・肩の快適さで選択）。

押圧：手根球全体で均等に押し、特に母指球～示指球側の連続線を確実に接地。肘はロックせず微屈曲、上腕は軽い外旋。

・肩甲帯・胸郭

肩甲骨は下制＋後傾（必要に応じ軽い内転）。上腕骨外旋を保ち、肩前面の詰まりを回避。胸骨を天井へ引き上げ、胸椎伸展主導でアーチを作る。

・骨盤・股関節・下肢

殿筋群で股関節を伸展し、恥骨を天井方向へ。内腿を正中へ軽く引き寄せて膝の向きを正面に保つ。

足の置き方：両脚を揃え、足底で床を強く押す。古典形では底屈（つま先ポイント）で中足部～足指基部で押す。軽減は膝軽度屈曲で全足底荷重。

・脊柱・頸部

手足で床を押す力で骨盤をリフト。胸骨を引き上げる。腰椎過伸展型は骨盤をわずかに後傾し、下位肋骨を収めて胸椎主導で動く。

・頸部は安全第一：まず顎を軽く引いて天井を見る。後頸の長さと胸椎伸展が保てる場合のみ、頭部を均等に後方へ解放（違和感があれば直ちに中止）。

主な筋活動

・股関節伸展：大殿筋（主働）、ハムストリングス（協働）。

・肩伸展保持＋肘伸展：上腕三頭筋、三角筋後部。

・脊柱伸展・軸保持：脊柱起立筋、多裂筋、腹横筋（腹圧で腰部安定）。

肩甲帯安定

・僧帽筋中下部・菱形筋・前鋸筋が協調して下制／後傾を維持。

伸張される筋

大胸筋・小胸筋・三角筋前部、上腕二頭筋長頭、腹直筋、腸腰筋、前脛骨筋

力のライン

手―胸
足―頭頂（力のベクトルは頭頂方向）

筋膜・運動連鎖

・閉鎖性運動連鎖：手で床を後方へ、足で前方へ押す剪断ベクトルが骨盤リフトを生む。
・筋膜ライン：SBL（浅後線）は活動、SFL（浅前線）は伸張。アームラインはバックアームラインが主働、フロントアームラインが伸張し、胸郭解放を助ける。

ポーズの出入り

・ダンダーサナから二呼吸で入る。
IN：ダンダーサナから手を殿部後方に置く（手首の方向を指示）。一度息を吐いて腹部を締める。吸気で胸骨前上→もう一度吐いてさらに腹部を締める。吸気で手足を強く押して骨盤を高くリフト、身体を一直線に。
OUT：吐気でコントロールしながら骨盤をゆっくり下降→ダンダーサナ（あるいはカウンターポーズへ）

呼吸

・吸う息で胸骨と骨盤のリフトを増し、吐く息で肩甲骨の後傾と下制を整える。
・背部肋骨への吸気で胸椎伸展をサポート。

注意点・禁忌

・急性の手首・肘・肩の障害、肩前方不安定性、SLAP既往は軽減形または回避。
・頸椎症／椎間板障害は頭部後方解放を避け、顎引き中立を維持。
・手根管症候群や舟状骨等の既往は楔／拳／バーを優先。

実践のポイント

・殿筋主導で持ち上げ、腰を反らせて持ち上げない。
・上腕外旋＋肘微屈曲で肘ロックと肩前方滑りを回避。
・手掌全体（特に母指球～示指球）と足底で押すを徹底。
・胸椎主導の伸展、下位肋骨は前壁に収める。
・首は長さ優先。
・胸を引き上げる/胸を開く
・踵とつま先を揃える
・膝を押し出し内旋意識する
・膝は腰幅をキープ
・胴体と骨盤を引き離すイメージ

ポーズが困難な場合の主な原因

・手首伸展可動域の不足
・肩伸展の制限（大胸筋・三角筋前部・小胸筋の短縮）。
・股関節屈筋群の過緊張による骨盤リフト阻害。
・肩前方不安定性や肩峰下の詰まり。

よくあるエラーと修正

・骨盤が上がらない：殿筋弱化／肩伸展可動域不足→テーブルトップで段階化、胸部引き上げ
・肩がすくむ／巻き肩：小胸筋・大胸筋の短縮
→肩甲骨下制＋後傾をキュー、手幅や指向きを調整。
・肘ロック：
→微屈曲と上腕外旋で関節圧縮を回避。
・足裏が浮く／指先だけ：→膝軽屈曲で全足底荷重に変更。
・腰の過伸展：
→骨盤わずか後傾、胸椎伸展主導、腹圧セット。

軽減法

・テーブルトップ（膝屈曲・足底荷重）：膝屈曲・足底フラット
・肘で支える（アルダプールボッタナーサナ）
・足幅をやや広げて安定化、膝軽度屈曲で難度を下げる。

バリエーション

・肩前面の開放を優先：指先を外方に、胸郭の広がりを確保。

・殿筋強化を優先：保持時間を短い反復に

・片足を上げる

・片手を伸ばし、片手で支える

・wildthingsバリエーション：片足を外旋させ小指側の縁をつけ（横を向く）、対角線上の片手を頭上に伸ばす（片足を横に出して安定させても良い）

関連アーサナ

・準備

手首ストレッチ：四つ這いロッキング、キャットカウ（指先を自分の方へ向けて）座位で手をついて前後に動く（手首の方向を色々変える）

肩伸展ストレッチ：ジャタラパリヴァルターサナ、後ろ手を組む、左右に振る、前屈をする、肩を回す、エカパダラージャカポターサナストレッチ

軽い後屈：セツバンダーサナ、ダヌラーサナ、シャラバーサナバリエーション

・カウンター

脊柱屈曲：アパナーサナ、ハラーサナ、パスチモッターナーサナ

肩屈曲：スプタウルドヴァハスタナーサナ（仰向けで背伸び）、ゴームカーサナ、ガルーダーサナの手

・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）

脊柱屈曲系：パスチモッターサナ、ハラーサナ

・後続アーサナ（→後続アーサナ）

後屈系：セツバンダーサナ、マツヤーサナ

肩可動性：ゴームカーサナ

キューイングの例

胸を開く

「胸骨を空へ、下位肋骨は前壁へ収めて。」

「手で床を押して、胸を広げる」

肩の動き

「上腕は外旋、肘はわずかに曲げてロックしない。」

「吸って胸を持ち上げ、吐いて肩甲骨を背中で下げる。」

力の方向

「足で床を押して頭頂を遠くへ」

「手と足で前後に押す。その反力で骨盤を引き上げる」

「脚を一本の柱にする」

「身体を板のように」

「背中でゆるゆかなカーブを作って」

アジャストメント

原則：深度の強制・腰や頸への押圧は不可。補助具配置と方向性タッチ中心。

安全な介入例：

・骨盤：腸骨稜に軽接触で上方への方向性のみ示す。

・胸郭：肩前面にソフトタッチで後傾方向を示し、胸骨の前上を言語で誘導。

禁止：腰を押して反らせる／頭部を後方へ押し込む／手関節への外力。

指導上の注意事項

・肩・手首・腰の安全管理と、胸を自然に持ち上げる導き方が重要

・手首への負担を管理する

手首を強く反らせる姿勢のため、手首痛・腱鞘炎・肘痛の既往がある人には軽減法を優先。

指先を外側に向ける／少し斜めにするなど、個体差で調整。

・肩をすくませない

肩が耳に近づくと胸が開かず首に負担。

胸を前に押し出すキューが有効。

・脚のアクティブさを確保する

膝が曲がったり外旋して不安定になりやすい。

・退出を丁寧に
急に落ちると腰や肩を痛める原因。
お尻をゆっくり床へ下ろし、最後に肩を緩める順に。
・「胸骨を上に引き上げる」と伝えると胸が自然に開く。
・キープ中は「脚の押し→胸の広がり→喉の解放」の順に意識させる。
・手首が弱い人には、前腕を使うPurvottanasanaの軽減（アルダバージョン）を提示する

観察事項

・手首荷重の偏り（母指球～示指球の接地）。
・肩前方滑り／すくみ（下制・後傾の保持）。
・腰椎過伸展の兆候（肋骨の突出）。
・呼吸の質（息こらえの有無）。
・頸部の表情と違和感サイン。

よくある質問（FAQ）

Q：お尻が上がらない。
A：殿筋・三頭筋の課題。短時間の反復保持（３～5秒×数回）で神経ー筋を活性、テーブルトップから段階化。
Q：首は倒した方が良い？
A：胸椎伸展と後頸の長さが保てるときのみ。わずかな詰まりでも顎引き中立に戻す。
Q：どのポーズのカウンター？
A：前屈群（とくにパスチモッターナーサナ）への主要カウンター。胸郭・股関節屈筋の短縮をバランスする。
Q：足首が伸ばせずに足裏がつきません。どうすればいいですか？
A：一般に底屈ROMは４５°程度まで。
足裏がつかないのが普通。
膝を曲げるのがベター。
Q：クラスのどこに入れる
A：中盤～後半の「身体が十分に温まったタイミング」で行うのが最適。
「立位→座位に入る橋渡し」
「軽い後屈の後に前面を大きく開く役割」
として配置すると流れが良い。
Q：逆に入れてはいけない場所は？
A：避けたいタイミングとしては
・クラス序盤（ウォームアップ前）
肩前が硬い状態で行うと肩を痛めやすい
手首・腰の負荷が急に高まる
・深い後屈（ラクダなど）の直後
背面の収縮が強すぎる状態では無理が出やすい

【コラム】ヨガで多い手首の怪我とその背景

手首の怪我

ヨガでは、ダウンドッグ・チャトランガ、プールボッタナーサナなど、手で体重を支えるポーズが多く、手首は特に負担が集中しやすい部位である。手首は本来、細かな操作に適した繊細な関節で、強い荷重を支えるように作られていないため、過負荷や反復動作で簡単に痛みや炎症が生じる。

手首の基本解剖

手首（手関節）は、橈骨・尺骨と8つの手根骨から構成され、安定性の多くを靭帯と筋腱に依存している。

特徴として、

掌屈（手のひら側）は得意

背屈（手の甲側）は構造的に弱い

という性質を持つ。

また、手のひら側には屈筋腱と正中神経が密集するため、荷重で圧迫されやすい。

ヨガで起こりやすい手首の怪我

・腱炎（伸筋腱炎・屈筋腱炎）

主に背屈位での荷重が続き、伸筋の腱が摩擦・炎症を起こす。ヨガではもっとも一般的。

・TFCC損傷（Triangular Fibro Cartilage Complex：三角線維軟骨複合体損傷）

手首の小指側（尺側）に痛みが出る怪我。チャトランガやプランクで「外側に押し抜ける力」が繰り返されると起こる。

・手根管症候群

手のひら側の圧迫で正中神経が刺激され、しびれ・痛みを生じる。荷重時間が長いほど悪化しやすい。

手首を痛めやすい理由（メカニズム）

・伸展位で大きな荷重

ダウンドッグで体重の３０～４0%、プランクで50～６０%が手首へ。構造的弱点に直接負荷が乗る。

・肩・体幹の安定不足

肩が前に入る、コアが抜けると重さが手首一点に集中する。

怪我を防ぐための方法

・手の向きを変える

指を外側に向ける・横向きにすることで伸展角度が減り、負荷が大幅に軽減する。

・手の４点荷重

母指球・小指球・人差し指つけ根・薬指つけ根で均等に押し、荷重集中を防ぐ。

・コアで支える

プランクやチャトランガでは腹圧が抜けると手首負担が急増する。腕だけで支えない。

・ウォームアップ

手首のストレッチ・円運動・軽い荷重練習を行い、急な負荷を避ける。

・道具を活用

痛みがある人は拳立て・指先立ち・ブロック使用などで伸展角度を減らす。

ヨガにおける手首の安全管理

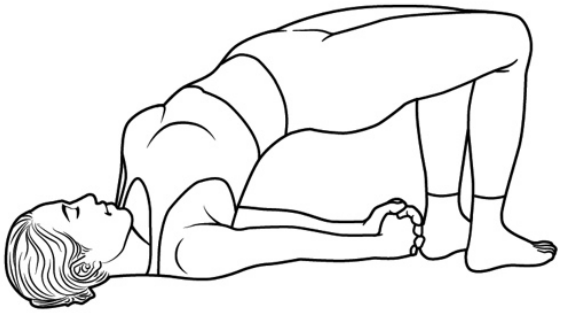
手首は構造上「伸展荷重に弱い関節」であり、ヨガではその弱点が露呈しやすい。

手の向きや荷重の分散、肩と体幹の使い方、ウォームアップを適切にすれば怪我は大きく減らせる。形よりも痛みのない動作と持続可能な実践を優先することが、ヨガにおける手首の安全管理の基本である。

Setubandhasana

橋のポーズ

BBridge Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Setu Bandhasana（セツバンダーサナ／setu＝橋、bandha＝締結・結ぶ）

英名：Bridge Pose

・分類

仰向け／後屈／矢状面

・主要動作

仰向けから足と腕で床を押し、殿筋群とハムストリングスを主導に骨盤をリフト。足裏と肩でブリッジをして胸骨を顎方向へ引き上げ胸椎を伸展し、背面がなだらかな橋のような弧を描く。

主な目的

前面（胸・股関節屈筋群）の伸張、背面筋（殿筋群・ハム群・脊柱起立筋）の強化

備考：Setu Bandhasana（自力保持）と、補助具に載せ長保持するSetu Bandha Sarvangasanaは別ポーズ。

・概要

仰向けでの後屈の代表的なポーズ。形はウシュトラーサナを９０°倒した形であるが、力の伝達経路は全く違う。このアーサナでは脚で床を押す力を上半身の伸びにつなげ、胸が自然に広がり、前面の解放と背面の安定が同時に生まれる。腰で持ち上げるのでなく、脚の力で下から支えられて持ち上がるブリッジポーズ。比較的危険性も少ない。

通常は胸椎伸展のポーズであるが、ブリッジの方法により、股関節伸展のポーズにもなる。

アライメント

・土台（足・肩甲帯）

足部：脚幅は腰幅。踵は膝のほぼ真下。全足底（母趾球・小趾球・踵の三点）で均等に押し、第２趾（人差し指）と膝の向きを一致。

膝は９０°程度屈曲し、股関節はやや伸展。

肩甲帯：下制＋後傾（必要に応じ軽い内転）。上腕骨は外旋して背面で手を組む。肩前面の詰まりを防ぐ。

脚・骨盤：膝は外開きや内倒れを防ぎ、膝頭はまっすぐ第２趾方向を維持。

骨盤はやや後傾（恥骨を臍方向）し腰椎を保護。

・脊柱・胸郭

尾骨～胸骨を「一椎ずつ」持ち上げる意識。

アーチの頂点を胸椎に設定。腰部一点で折れない。

腕：体側で手掌・上腕後面を床に押す。手を組む場合は肩を無理に寄せない

・頸部

後頸の長さを保ち顎は軽く引く。頭の位置を決めたら首は動かさない。

主な筋活動

・主働・協働

股関節伸展：大殿筋（主働）とハムストリングス（協働）が殿部の落下（股関節屈曲）を防ぐ。

床からの力を上体へ伝えるため、大腿四頭筋が膝を伸展方向へ。

脊柱起立筋や多裂筋により胸椎の伸展補助。

上肢支持：上腕三頭筋・三角筋後部（腕で床を押して胸郭リフトを補助）。

・安定化

腹横筋：腹圧で腰椎安定。

内転筋群：膝外開きを抑え膝位置も安定させる。

伸張される筋

股関節屈曲筋群（腸腰筋、大腿直筋）

腹直筋、大胸筋、小胸筋、三角筋前部

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：足底と肩甲帯が固定点。床を踏み、膝や胸を頭頂方向へシフトする力が肩甲骨で堰き止められ、胸が上方にリフトする。

胸椎伸展ができないと腰椎伸展で代償する可能性

・筋膜：SSFL（浅前線）およびDFALやSFALなどのアームラインが伸張。

力のライン

・足―膝（真上へ）

・足―股関節（４５°斜め上へ）

・足―胸（頭頂方向へ）

足底を中心に外側へ放射状に力を伝える

一呼吸毎に円が大きくなるようなイメージ

ポーズの出入り

・仰向けから入り、胸を開く

IN：仰向けから、膝を立て腰幅へ。足指は正面へ。踵を坐骨寄りへ。一度息を吐き腹部を締める。骨盤はやや後傾へ。吸う息で足と腕で床を押し、尾骨から順に脊柱をリフト。胸骨を顎方向へ引き上げる。

HOLD：安定したら手を背中の下で組み、組んだ拳を踵へ近づけるようにして、肘を伸ばし、肩甲骨を下制。

OUT：吐きながら胸椎→腰椎→仙骨の順に丁寧に降ろす。頭位は不変。

呼吸

・吸気：胸郭（特に後外側肋間）に拡張を送り胸椎伸展を補助。

・呼気：足底と上腕で床を押し安定化。バルサルバ禁止。

実践のポイント

・「胸を上げて顎へ近づける」意図で胸椎主導。

・骨盤は後傾を意識

・殿筋は「持ち上げるため」に使い、過緊張は避ける。

・お尻を持ち上げるのではなく、胸を引き上げる

・足裏の力を膝を通して胸部へ伝える。膝の動きのベクトルは頭頂方向へ。足の力で股関節や胸を引き上げる。

・太ももは内旋意識する

・膝にブロックを挟んでも良い

・顔はまっすぐ天井方向。顔を動かさない

・首は長くキープし、首の後の隙間を潰す

・膝～胸はなだらかなカーブ

・太もも・鼠蹊部が膝の高さと同じ高さへ

・腹部の力は入れたまま（後傾傾向を維持）

・持ち上げる際も下す際も、ゆっくり背骨一本ずつ動かす意識。

・肩と腕のポジションを整える

肩甲骨をやや下方へ寄せ、胸郭を広げる土台をつくる。

・首を動かさない

頭部を左右に動かすと頸椎を痛めるリスクがある。

セットした後は視線固定の合図を与える。

・退出はゆっくりと

急に下ろすと腰椎に瞬間的な負荷がかかる。

背骨を１つずつ丁寧に下ろすことをガイド。

注意点・禁忌

・頸椎疾患：首不動＋肩下に薄ブランケットで頸椎カーブを保護。

・腰椎過伸展傾向／腰痛：高さを抑え、胸椎主導・骨盤軽後傾。

・肩前方不安定性・SLAP既往：手を組まない。

・妊娠後期：腹圧上昇や長保持を避け、安全最優先。

ポーズが困難な場合の主な原因

・殿筋群・ハム群の筋力不足、腸腰筋・大腿四頭筋の短縮、胸椎伸展の可動性不足、肩前面の短縮、足底接地の不良。

よくあるエラーと修正

・足関節が回内、外旋

→足底を均等に荷重

・膝が外に流れる：内転筋群の不活性

→膝間にブロック、内転筋の活性

・腰だけ反る：

→骨盤軽後傾。胸骨リフトで胸椎主導へ。
・肩がすくむ
→肩甲骨下制＋後傾、上腕外旋を再キュー。
・殿筋締めすぎ：仙骨周囲の硬直
→保持を8～１0割ではなく6～7割に調整。股関節内旋を意識。ブロックを挟む。

軽減法

・サポーテッドブリッジ：仙骨下にブロック（高さは低→中）。
・手を腰仙部に当てる。
・手を組まない、腕は体側で手掌押し。
・高さを低くする。

バリエーション

・エカパダセツバンダーサナ（片脚挙上：骨盤の左右差管理が必須）。
・踵挙上ブリッジ（母趾球荷重でハム・下腿後面を活性）。
・手を頭上に挙上し、胸の開きを強調
・脊柱中立を維持し、殿部の収縮ポーズ
・斜め上方向へブリッジ
・胸を引き上げず、ヒップリフト（体幹部固定のエクササイズ）

練習方法

膝が開かないように、内腿にブロックを挟む、またはストラップで矯正
ベンチプレスやダンベルプレス（脚の使い方）

関連アーサナ

・準備

キャットカウ（胸椎分節）、胸開き、シャラバーサナ軽度、コブラ、ウシュトラーサナ

・カウンター

脊柱・股関節屈曲：アパナーサナ、ハッピーベイビー
股関節屈曲：仰臥ワイパー、ジャタラパリヴァルターサナ、スプタパダングシュターサナ

・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）

回旋系アーサナ：ジャタラパリヴァルターサナ
前屈系アーサナ：ハラーサナ、サーランバサラバンガーサナ

・後続アーサナ（このアーサナ→後続アーサナ）

ハンドブリッジ、ウシュトラーサナ

キューイングの例

胸の開き
「鎖骨を開く」
「肩の力を抜いて、吸った空気を胸にいれて」
「一呼吸ごとに胸が引き上がります」
股関節の伸展
「足底三点で床を押し、膝は第２趾（人差し指）の方向に。」
「吐いて尾骨から一椎ずつ上げ、吸って胸骨を顎へ。」
「肩甲骨は下げて後ろへ、上腕は外旋。」
「殿筋は持ち上げるため、力み過ぎない。」
吸う息で腰、殿部、胸が天井方向へどんどん上がるイメージで安定した呼吸を続ける。
仕上げに「胸骨を少し前に送る」と伝えると胸が自然に開き、快適な形になりやすい。

アジャストメント

原則：外力で深度を強制しない。頸部・腰部への押圧禁止。
・方向性タッチ：胸骨前上／肩甲骨下制・後傾の方向を軽く示す。
・補助具：仙骨下ブロックの高さ調整。
・禁止：首を動かす誘導、腰を押したり、上から持ち上げて反りを強制、肩を強く寄せる。

指導上の注意事項

・セツバンダーサナは、基本的には強い後屈ではなく安定した穏やかなブリッジであるが、足で押す力により強いブリッジにもなる。

腰で反らすのでなく、足の力で制御する。
一般クラスでは、腰を守りながら脚の押し→胸の広がりの流れを導くこと。
・ドロップアウトの代替案を用意する
腰痛・妊娠中・頸椎違和感がある人には、
ブロックに仙骨を乗せるサポートブリッジを推奨。
または「やらない」選択肢を提案する
・「腰を上げる」ではなく脚で押して、胸が勝手に上がるというキューが安全で効果的。

観察事項

・膝幅と第２趾（人差し指）ラインの一致、膝の外開き/内倒れ。
・腰椎過伸展サイン（下位肋骨の突出）。
・肩前方滑り、すくみの有無。
・頸の不動と表情（苦悶・息こらえ）。
・全足底接地と押圧の均整。

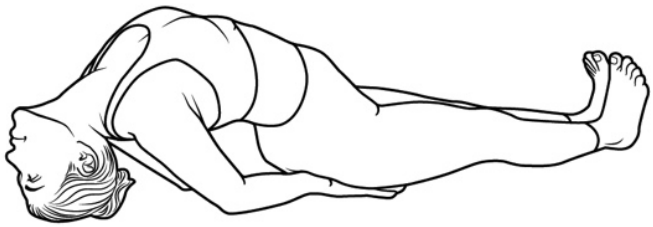
よくある質問（FAQ）

Q：腰が痛くなる。
A：胸椎主導が崩れています。骨盤軽後傾で導入→胸骨リフト→高さを下げ、内転筋で脚軸を安定。
Q：お尻は強く締める？
A：「締め上げる」ではなく「持ち上げるために必要量」。仙骨の硬直やSI関節ストレスを避ける。
Q：手を組むと肩が痛い。
A：前方不安定や小胸筋短縮が関与。手は組まず体側押し＋肩下制・後傾を優先。
Q：ピラティスやエクササイズのヒップリフトとはどう違うのですか？
A：ヒップリフトは臀部のエクササイズ。
ピラティスの場合は肩―胸―腹―太腿―膝を一直線にし、体幹部の一体化、連動性など体幹部の動作学習が主な目的となる。

Matsyasana

魚のポーズ

Fish Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Matsyasana（マツヤーサナ／Matsya＝魚）

英名：Fish Pose

・分類

仰向け／後屈／矢状面

・主要動作

仰向けから胸郭を大きく持ち上げ、胸・喉まわりを前方へ広く開くアーサナ。

仰向けから前腕・肘で床を押し、胸骨を天井方向へリフトして胸椎を伸展。結果として頭冠部（頭頂と後頭の中間帯）が軽く触れる程度に床へ接触する（荷重、支点化はしない）

・主な目的

胸郭や肩前面の開放、鎖骨周辺部の伸張

※伝統的に甲状腺刺激が語られるが、科学的裏付けは限定的という位置づけ。

・概要

肘と前腕で床を押し、胸が弧を描くように軽く反り上がることで、前面が伸びやかに開き、逆転系の後に「胸を解放するポーズ」としても用いられる。頭頂への軽い刺激や、胸がふわりと持ち上がる心地よさを感じることができるアーサナ。

ブロックを使っても、同じ効果を得られる。

伝統的には頭部のチャクラ（サハスラーラチャクラ）の活性の意味を含めることもあるが、その効果の科学的根拠は乏しい。

人により気分が悪くなる場合もあり、好みが大きく分かれる。自分の好みを基準にせず、参加者第一、安全第一で行う。頸部や腰部への個々配慮が必須。

アライメント

土台（腕・肘）：両腕を体幹下へ滑り込ませ手掌は床。肘を屈曲し、前腕で床を押して胸骨を高く引き上げる。

脚と骨盤：足関節は中間位。膝は伸展し内腿を軽く寄せて中線を保持。股関節はやや屈曲し骨盤は床へ安定接地。

脊柱・胸郭：アーチの頂点は胸椎（肩甲骨間）。腰椎で反らず、胸骨を上へ持ち上げ背面は長さを保つ。

肩甲帯：肩甲骨は内転＋下制＋後傾、上腕骨は外旋。肩前面の詰まりや肩峰下インピンジメントを回避。

頸部・頭部：胸郭が十分に上がった結果として頭冠部がそっと触れるのみ。上がり方が少ない場合は後頭部が設置。

理想は荷重0%。頸椎の過伸展・圧縮を避ける。

目線は天井方向

主な筋活動

・胸椎伸展保持：脊柱起立筋（胸部）・多裂筋

※重量による受動的伸展＋自発的な伸展

肩甲帯安定：僧帽筋中下部・菱形筋

上肢支持：上腕三頭筋・広背筋（肩伸展・肘押し出しの補助）

体幹安定：腹横筋

骨盤安定：殿筋群、腸腰筋（前傾制御）

伸張される筋

胸鎖乳突筋・斜角筋群（頸前面）、大胸筋・小胸筋（胸前面）、腹直筋、股関節前面（脚伸展位では腸腰筋・大腿直筋）。

力のライン

・肘―胸椎

胸椎を肘から離す。肘はマットを押す。

・足―胸椎

脚を伸ばして、胸を引き上げる

筋膜・運動連鎖

運動連鎖：肘・前腕の閉鎖性押圧→胸骨リフト→胸椎伸展→頸椎は二次的伸展（非荷重）。

筋膜：SFL（顎下～胸～腹～大腿前）が伸張

小胸筋短縮は胸郭リフト阻害要因になりやすい。

ポーズの出入り

IN：仰向けから入る。両手を手掌を下にしてお尻の下へ敷き込む。両足は閉じてつま先、くるぶし、膝の内側をつける。一度息を吐いて腹部を締め、吸って肘・前腕で床を押し胸骨を高く持ち上げる。胸郭が十分に上がったら頭冠部をそっと接地（非荷重）する。

OUT：吸気で前腕をさらに押して、頭を数ミリ浮かせ、軽く顎を引き頭部を戻す。吐気で胸椎→胸腰移行部→腰椎の順に床へ戻し、最後に頭を置いて、腕を解放。

呼吸

吸気：胸郭上部・鎖骨周辺～後外側肋間へ拡張。

吐気：骨盤と脚で床へ根を作り胸の開きを安定。

息こらえ（バルサルバ）は禁止。

実践のポイント

・ブロックを使うことで同じ目的を得ることができる（推奨）

・頭で支えない――前腕と背面が主動力。

・胸椎を頂点に、腰は長さを保つ。

・肩甲骨は内転＋下制＋後傾、上腕骨は外旋。

・降りる時は「頭→先に浮かせる→背中→最後に頭」の順序を厳守。

・骨盤は床につけておく

・腕全体を体の下にして肩甲骨を寄せる。

・腕だけに頼ると肩が挙上し、首がつまる

・上から見たときに腕が体の下に隠れるのが理想的

（手は骨盤の横でも良い）

・軽く顎を引くように意識すると胸が開きやすくなる

・環椎後頭関節から頸部伸展させる

・引き上げる先は腰からでなく、胸から引きあげる

・腰を骨盤帯から離す意識

・肘、手の平でしっかり床を押す

・足を前に押し出す

・頭には重心をのせない/頭を動かさない

・腹部の力を抜かない。

注意点・禁忌

頸椎症・椎間板障害・急性頸部痛：回避。

肩前方不安定／インピンジメント：肩伸展を控える・受動形を選択。

眼圧/網膜症：軽減形または回避。

低血圧・片頭痛：症状誘発に注意し軽強度で様子を見る。

ポーズが困難な場合の主な原因

胸椎伸展の可動不足

頸前面の短縮

上腕三頭筋の押し出し不足

胸部の短縮や緊張により肩関節外転不足で肘が内側に入らない

恐怖による回避反応

よくあるエラーと修正

・頭に荷重が乗る

→胸リフト不足。肘・前腕押圧を増し胸骨をさらに高く。

・首が詰まる

→胸椎リフトを優先し頸伸展角を減らす。

・腰だけ反る

→足関節中間位・骨盤安定→胸椎主導へ意識転換。

・肩がすくむ、上がる

→肩甲骨下制・後傾と上腕外旋を再キュー。

・肘が外に出る

→準備として肩関節への可動域拡大アプローチ

軽減法

・リストラティブフィッシュ：肩甲骨間にボルス

ター／ブロック、頸部下にブランケットで自然カーブを保持（推奨）。
・頭下ブランケットで頸伸展角を緩和。
・アーチを軽度で止める。
・保持時間を短くする。

バリエーション

脚：基本＝両脚伸展／合せき（バッダコーナーサナ）で前面開放を強調。伝統形＝Padma-Matsyasana（蓮華座足把持：膝・股関節外旋の十分な可動が必須）。
腕：能動形＝腕体側下で支持／受動形＝ボルスターやブロック上でのリストラティブ・フィッシュ。

関連アーサナ

・準備

セツバンダーサナ／スフィンクス／ブジャンガーサナ、壁での胸開き。

・カウンター

アパナーサナで中立に戻し、必要に応じバーラーサナ。

・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）

パスチモッターサナ、ジャーヌシルシアーサナ

・後続アーサナ

セツバンダーサナ、ハンドブリッジ

キューイングの例

「肘と前腕で床を押し、胸骨を天へ高く。」
「頭は触れるだけ、重さは預けません。」
「肩甲骨を下げて後ろへ、上腕は外旋。」
「腰は長く、アーチの頂点は胸。」
「降りる時は頭を先に浮かせてから背中を下ろします。」

アジャストメント

原則：頸椎リスクに配慮し物理アジャスト最小。
安全介入：補助具（ボルスター／ブランケット）の設置、方向性の言語キュー（「肘で床を押して胸を高く」）。
禁止：頭・首への圧、胸郭を外力で押し上げる行為。

指導上の注意事項

・デモを見せる場合は、仰向けになる前に見せる。
言葉のみによる誘導は難しいため、できるだけデモを見せること。
・首を無理に反らせない
頸椎への圧迫を避けるため、頭頂を強く押しつける指示はしないこと。首に違和感・持病がある場合は原則回避。
・胸郭から反ることを強調する
肘で床を押し、胸を持ち上げることを優先して誘導する。
・肩の位置を整える
肩がすくむと首に負担が集中する。
肘・前腕を押しながら肩を後ろへ軽く引き、胸を開くようにガイド。
・退出を急がせない
肘で床を押しながら、ゆっくり背中を下ろして頭を戻すように指導する。頭を急に戻すと首を痛めるリスクがあがる。
・比較的穏やかに見える後屈であるが、首・腰への負担を最小化しながら、胸だけをやさしく開くことを意識する。

観察

・頭部に荷重が乗っていないか（表情・訴え）。
・胸椎主導か（腰反り代償の有無）。
・肩の前方滑り／すくみ。
・呼吸の滑らかさ（胸鎖乳突筋の過緊張はないか）。
・退出時の順序（必ず頭を浮かせてから降ろしているか）。

よくある質問（FAQ）

Q：頭が痛くなる。

A：頭に荷重が乗っています。胸のリフトを増やし、必要なら受動形（ボルスター）に切替。

Q：気分が悪くなります

A：頭部の位置を上げる。ブロックを胸椎と頭部においた軽減版を提案。胸を開く目的であれば、それで十分。

Q：首が怖い。

A：顎を軽く引いたまま胸のリフト練習→頸角度は浅く。ブロック／ボルスターで支持して安全域で学習。

Q：ブロックと使用の違いは？

A：能動形＝背面強化と肘支持スキルの学習、受動形＝リストラティブで前面開放と呼吸拡張。目的で使い分け。胸椎のストレッチであれば基本はブロック使用で良い。

Q：どれくらい保持？

A：呼吸が滑らかに保てる１0～３０秒から。頸部にや頭部に違和感が出る前に解く。

ブロックを使用する場合は、頭部にもブロックを置くことで苦しさから解放される。（推奨）

Q：腰が反ってしまいます。

A腰反りが強い体質は足関節を中間位～軽度背屈にして骨盤を安定。

【コラム】ハタヨーガ・プラディーピカーのアーサナ

ハタヨーガプラディーピカーのヨガ

『ハタヨーガ・プラディーピカー（以下、HYP）』は１５～１6世紀頃に成立したハタヨーガの主要古典であり、その中で「１２の代表的アーサナ」が挙げられている。現代ヨガのように数百ものアーサナが行われる時代とは異なり、古典におけるアーサナはあくまで「呼吸法・バンダ・瞑想のために身体を整える準備段階」であった。筋力強化や可動域拡大などのフィットネス目的は背景にない。

１２の代表アーサナ

HYPにおける１２アーサナは以下の通りである。

１. シッダーサナ：成就の座。最上の座法とされる。

２. パドマーサナ：蓮華座。瞑想・呼吸の基本姿勢。

３. シンハーサナ：舌を出す獅子の座。喉の活性を象徴。

４. ヴァジュラーサナ：金剛座。呼吸法に適した膝立ち座。

5. スヴァスティカーサナ：吉祥座。安定性の高い簡易座法。

6. グームカーサナ：牛面のポーズ。股関節と肩の特徴的な姿勢。

7. ヴィーラアーサナ：英雄座（現代のヴィーラⅠ・Ⅱとは別）。

8. クールマアーサナ：亀のポーズ。深い前屈。

9. クックターサナ：雄鶏のポーズ。腕の挟み込みバランス。

１0. ウッターナクールマーサナ：伸展した亀のポーズ。前屈の派生。

１１. ダヌラーサナ：弓のポーズ。背面を強く使う伝統的後屈。

１２. マツヤーサナ：魚のポーズ。伝統形は首にも荷重がかかる力強い後屈。

古典アーサナの目的

これらの一覧を見てもわかるように、前半は座法が中心であり、立位アーサナは一つも登場しない。現代ヨガの象徴である三角のポーズ、戦士のポーズ、太陽礼拝の流れなどはHYPには存在しない。

古典的アーサナの目的は「座り、呼吸し、内観するための身体の準備」であり、現代のように運動体系としてアーサナが発展していたわけではない。

現代のアーサナ

この違いは、ヨガの歴史的発展を理解する上で非常に重要である。現代ヨガのアーサナ体系は、２０世紀のクリシュナマチャリア以降に再構築されたもので、立位・バランス・逆転・アームバランスなどを含む全身運動としてのヨガは、古典の直接的な継承ではなく、近代的な身体訓練法として発展した側面が大きい。そのため、現代のアーサナ数が数百にも及ぶのは、歴史的必然というよりは「近代的創造」の結果と言える。

古典形と現代形の違い

特にダヌラーサナやマツヤーサナは、HYPの記述と現代アライメント系の実践が大きく異なる。

HYPのマツヤーサナはヘッドブリッジに近く、頸椎に体重がかかる形が基本であるが、現代では頸椎を保護し胸椎中心の軽減形が推奨される。またクールマアーサナも、古典形は強い前屈を含み、現代的安全基準からすると慎重な取り扱いが求められる。

古典から学び、現在の指導に活かす

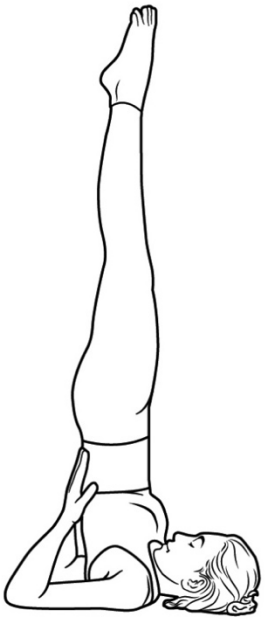
このように、HYPのアーサナは現代ヨガのアーサナ体系とは目的も構造も大きく異なる。古典では「座法の確立」「呼吸とバンダの練習」が中心で

あり、現代では「身体運動としての調整・強化」が中心である。現代のインストラクターにとって重要なのは、古典アーサナを歴史的文脈として理解しながら、現代の解剖学的・安全性基準に基づいて再解釈することである。

Salamba Sarvangasana

肩立ち

Shoulder Stand



MEMO

概要

・名称：サンスクリット名：Salamba Sarvangasana（支えのある全身のポーズ）
英名：Supported Shoulder Stand Pose
・分類：逆転／脊柱中立／矢状面
・主要動作：肩・上腕を荷重部位として胸郭を持ち上げ、手で胸郭下部を支持しながら下肢を鉛直へ伸ばす。後頭部は接地するが非荷重。
主な目的：体幹・肩甲帯の統合、バランス
※喉部圧＝甲状腺刺激は伝統解釈であり科学的根拠は乏しい。
・概要：
サルヴァンガーサナは、全身のポーズの名の通り、肩を土台にして身体を逆転させるアーサナ。背面の深い伸び・胸郭の開放を促す。
背骨が下から上へ一直線に整うことで、内側に意識が集まるような沈静感が生まれる。頸椎や肩の構造に大きな負荷がかかるため、一般のクラスで実施する際は頸部への準備または軽減法の使用は必須。

アライメント

・土台（肩甲帯・腕・ブランケット）：
硬めのブランケット２–４枚を肩の下に敷き、肩線をブランケット端へ、頭は床。頸の自然弯曲を確保。
肩甲骨は内転＋下制＋後傾、上腕骨は軽外旋。肘は肩幅（必要ならストラップで固定）。
手掌は肩甲骨下角〜胸郭中部（目安：T7–T9付近）を支持し、指先は脊柱方向。
・頸部・頭部：
頸椎は非荷重。頭頂・後頭は触れるのみ。首は終始不動（左右に向けない）。
胸骨が自然に顎へ近づく結果として穏やかなジャーランダラ・バンダが生じる（顎を押し付けない）。
・体幹・骨盤・脚：
肩ー骨盤ー踵が鉛直。腹横筋で下部肋骨の前突を抑える。
殿筋群は軽く活性し骨盤後傾気味の反りを抑え、腰椎過伸展（バナナバック）を防ぐ。
両脚は揃え内転筋で中線へ、足関節は中間位〜軽背屈。

主な筋活動

・支持／安定：上腕三頭筋・三角筋後部が床を押し、僧帽筋中下部・菱形筋が肩甲骨内転＋下制＋後傾で土台を安定させる。腹横筋・内外腹斜筋は腹圧を保ち、脊柱起立筋は背中の伸展長さを保持し、腰椎の屈曲を防ぐ。
・下肢保持：殿筋群・ハムストリングスが股関節伸展ラインを保持し、体幹の屈曲化を防ぐ。
・頸部：後頸群は伸張位、前頸群は短縮位であり、いずれも積極的な荷重・圧迫対象ではない。

伸張される筋

肩関節：大胸筋、小胸筋、三角筋前部、上腕二頭筋長頭

筋膜・運動連鎖

・肩帯・上腕：閉鎖性運動連鎖の土台、脊柱・下肢＝開放性で鉛直へ。
・DFL（Deep Front Lie：深層前面ライン）の活性。体幹部の活性
・SBL（浅後線）が抗重力的に統合し、アームラインは肩甲帯棚の安定に寄与。
・DFALやSFALのアームラインが伸張。

ポーズの出入り

・仰向けからハラーサナを経由して
IN：仰向けから入る。膝を立て骨盤を持ち上げる。肩を背中の下へ入れ込み、手を胸郭下部へ。足を持ち上げ、後ろへ下ろし、ハラーサナで重心を肩へ。手のサポート位置を調整。肩〜座骨を整列させる。一度膝を胸へ持ってきて、吸って脚を鉛直へ蹴り上げる。首は動かさない。

OUT：吐きながら膝を曲げ額方向へ。手を外し腕を床へつけ、背骨を一椎ずつ下ろす（胸椎→胸腰移行→腰椎→仙骨着地→脚を下ろす）。

呼吸

・喉部圧があるため強いウジャイは避ける。

・背側・体側へ呼吸を広げる意識で、静かで均一な呼吸。停止や努力性呼吸が出たら深度を浅く。

実践のポイント

・体重は肩・上腕へ、首への荷重は0%意識。

・ブランケット配置を最優先で整える。

・肘は肩幅、上腕三頭筋で床を押し続ける。

・動作中は視線不動（胸方向）・首不動。

・肩―足まで、上体をまっすぐに保つ

・首は長く保つ

・両足は揃える

・膝はまげても良い

・下腹を引き締める

・肘を閉じる（肩幅）

・両肩と肘でマットを押す

・足先を高い位置へ

注意点・禁忌

・頸椎疾患（ヘルニア／頸椎症／不安定症／むち打ち）、椎骨動脈不全，近時の眼の疾患

・妊娠後期、転倒リスク高い不安定期も回避。

・月経時は伝統的には非推奨。

ポーズが困難な場合の主な原因

・胸椎伸展・肩伸展不足、胸部筋肉の短縮で肩甲骨が寄らず棚（手の支えの位置）が低い。

・体幹部の筋力不足、機能不全で鉛直保持が困難。

・逆転への恐怖・固縮により頸部を緊張させる。

よくあるエラーと修正

・首に荷重：ブランケット不足／棚が低い→硬めブランケット2－4枚、肩線を端へ、胸郭を高く支持。

・肘が外開き：ストラップで肩幅固定＋上腕三頭筋の床押しを強化。

・腰の反り：腹横筋を入れ肋骨前突抑制，殿筋・ハムで股伸展ライン再構築。

・手が低い（腰支持）：胸郭下部まで手を上げ直す。

軽減法

・ブランケットは原則全員に推奨。

・ヴィパリータカラニ（脚壁上げ）で逆転効果を穏やかに。（推奨）

・サポーテッド・ブリッジ＋脚上げ：仙骨下ブロックで回復的代替。

バリエーション

・エカパダ・サルヴァンガーサナ（片脚下降／上昇）。

・ハラーサナ（鋤）やカルナピーダーサナへの移行。

練習方法

壁や支柱：背部を当てて壁を歩くように足を高くし、肩を壁に近づける。

関連アーサナ

準備

セツバンダーサナ／ドルフィン（肩帯・体幹連携）ハラーサナ

カウンター

脊柱軽度伸展（マツヤーサナ、セツバンダーサナ）

脊柱軽度屈曲、アパナーサナ

・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）

ハラーサナ

・後続アーサナ（→後続アーサナ）

セツバンダーサナ、マツヤーサナ

ハラーサナ、シルシアーサナ、ハンドスタンド

キューイングの例

頸部の安全確保

「首は動かさないでください」

「目線を動かさないで」

「首を長く保って」

「体重は肩と上腕、首はゼロ。」

背部（土台）

「肘は肩幅、上腕三頭筋で床を押し続ける。」

「肘を寄せて」

脊柱の伸展

「骨盤を持ち上げて」

「鼠蹊部を肩の真上へ」

「足裏（またはつま先）は天井方向へ伸ばす」

呼吸

「首は動かさず、静かな呼吸を背中へ。」

「吐きながら腹部を引き締めて」

アジャストメント

・原則：物理アジャスト最小。頸椎リスクを前提に、補助具配置の最適化と言語キュー中心。

・安全介入：肩を背中下へ入れ込む準備サポート／肘幅をストラップでセット。

・禁止：背中や腰を押す、頸部へ側圧、首の向きを変えさせる行為。

指導上の注意事項

・まずこのアーサナをやる必要性について検討する

目的のために必要であればOK。必要でなければ外す。

・頸椎への負担を最優先で管理する

首が深く屈曲し負荷が大きいポーズ。

頸椎疾患・肩の痛み・高血圧・緑内障の方には原則行わせない。

首を横に向けさせないことを最初に明確に伝える。

・肩の棚をつくる準備を十分に

肩甲骨を少し寄せ、上腕と肩で体重を支える感覚をつくる。

マットの上に折った毛布を置いて「肩は高く、頭は低く」することで頸椎の過屈曲が軽減されて安全性が高まる。

・段階的に導く：ハーフを十分に

いきなり脚を垂直に上げない。

サポーテッド・ショルダースタンド（膝を胸に）→片脚ずつ伸ばす→完成形

段階を踏むことで頸椎・肩への負荷を調整できる。

・まっすぐを強制しない

背骨の形状により、完全な垂直が不快なケースも多い。少し角度を残したままでもOKと伝え、形の完成より安全を優先する。

・呼吸が浅くなりやすいことを理解する

胸が圧迫されるため、短くてもいいので連続した呼吸を促す。

・退出を丁寧に：ロールダウンを急がせない

勢いのある降り方は腰・頸椎を痛めやすい。

背骨を一つずつゆっくり下ろすよう

観察事項

・禁忌の事前確認（頸・血圧・眼圧・眼科術後）。

・ブランケットの種類（硬さ）と配置。

・肘幅・手の位置（胸郭下部支持か）。

・顔色・呼吸・表情（違和感は即時解除）。

・退出時に背骨を一椎ずつ下ろしているか／首不動が守られているか。

よくある質問（FAQ）

Q：なぜブランケットが必要？

A：C7の突出を圧から守り頸の自然弯曲を保持、頸部非荷重を実現するためです。

Q：首に違和感がある。

A：即中止。頸部は危険サインに敏感です。ヴィ

パリータカラニ等へ切替。

Q：背中を真っ直ぐにできない。

A：ハラーサナ経由で肩荷重を学習→膝を胸→そこから鉛直へ。まず棚の高さを確保。

Q：一人練習は可能？

A：初心者は指導者の監督下で補助具の使い方と安全な出入りを学んでから。上達後も頸の違和感＝即解除を徹底。

Halasana

鋤のポーズ

Plough Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Halasana（Hala＝鋤）

英名：Plow Pose

・分類

仰向け／逆転／脊柱屈曲／矢状面

・主要動作

肩と上腕を荷重部位とし、胸郭を棚状に支持してから、脚を頭の向こう側へコントロールして下ろす。脊柱は胸椎中心に分節的屈曲。頸椎・後頭は接地しても非荷重。

・主な目的

背面（ハムストリングス、脊柱起立筋・後頸部）の伸張

・概要

仰向けの姿勢から脚を頭の向こう側へ送り、身体の背面を大きく折りたたむ逆転と前屈の合わさった形のアーサナ。上下が反転したまま静止するため、内側が静まり返るような落ち着きのあるアーサナ。

伝統的には脊柱全体で屈曲させるアーサナであるが、現代ヨガ的には脊柱をなるべく伸展させ、股関節を屈曲させる動きが主流。

最大の障害リスクは頸椎損傷。障害を避ける最良の方法はやらないこと。実施するのであれば、ブランケットの使用、丁寧な観察をするなど最大限の配慮をすること。

アライメント

ブランケット：硬めのブランケット２−４枚を肩の下に敷き、肩線をブランケット端へ。頭は床に残し、頸の自然弯曲を確保。

土台（肩甲帯・腕）：肩甲骨は内転＋下制＋後傾。上腕骨は軽外旋、肘は肩幅（必要ならストラップ）。手は床を押して肘伸展を保つか、背中下で指を組む（関節不安定性があれば組まない）。可動域に制限がある場合は手を仙骨に当てても良い

頸部：非荷重・不動。長さを保ち過屈曲を避ける。

できるだけ頸部は伸ばし、ポーズに入ったら、頭位は左右に向けない。

脊柱：尾骨→腰椎→胸椎へ分節的屈曲。腰だけで折れないよう腹圧で支持。

骨盤・股関節：骨盤は肩の真上〜やや前。膝関節は伸展し、股関節は深屈曲、ハムストリングスが硬ければ膝を軽屈。

脚・足部：脚はそろえ内転筋で中線へ。足は中足骨（母趾球付近）を補助具／床へ軽接地。足背を無理に押しつけない。腰幅程度に開いても良い。

主な筋活動

脊柱屈曲防止と内圧保持：脊柱起立筋群、腹部筋肉

肩甲骨の棚固定：帽筋中下部・菱形筋

床押し：上腕三角筋後部、僧帽筋

下肢：大腿四頭筋（膝伸展の保持）、必要に応じ腸腰筋が活動し、屈曲を深める。

伸張される筋

ハムストリングス、大殿筋、

脊柱起立筋、多裂筋、広背筋、後頸部筋（頭・頸板状筋群、僧帽筋上部）。

上肢：大胸筋、三角筋前部、上腕二頭筋

筋膜・運動連鎖

・運動連鎖：肩帯・上腕＝閉鎖性運動連鎖の土台、脊柱・下肢＝開放性で屈曲・到達。肘外開きや肩沈みは頸椎への剪断↑。

・筋膜連鎖：浅後線（SBL）が連続的に伸張。坐骨神経〜硬膜系のテンション増大に配慮（痺れ・電撃痛→深度を下げる／膝屈曲／足を高いプロップスへ）。

力のライン

座骨―踵

肩―座骨
肘を伸ばした場合は、組んだ手―足・踵
手でサポートの場合は、肘―足・踵

注意点・禁忌

・妊娠中・高血圧・緑内障などは禁忌
逆転＋前屈による圧変動が大きいため、該当者には避けてもらう。
・頸椎疾患（ヘルニア／頸椎症／不安定症／むち打ち）
・椎骨動脈不全、近時の眼科手術、緑内障（特に閉塞隅角）、網膜症、未コントロール高血圧
・重度骨粗鬆症、GERD（逆流症）、副鼻腔炎発症時、めまい体質の悪化期

ポーズの出入り

・仰向けのポーズから入る。
IN：ブランケットを敷き仰向けになる。吸って脚を天井方向へ、骨盤リフト。手で胸郭下部を支えながら分節屈曲、吐いて脚を反動なしで頭側へ下ろす。中足骨がプロップスに触れたら腕を伸ばす／指を組む。肘肩幅と肩甲骨の棚を再調整。
OUT：手をほどき腕を床→膝を曲げて体を小さく→一椎ずつ胸椎→胸腰移行→腰椎→骨盤の順で下ろす。首は終始不動。
・肩立ちポーズから入る。
IN：肩立ちのポーズになる。
吐いて股関節を屈曲、足指を遠くへ。
OUT：吸って足を天井方向へ。吐く息で膝曲げ、背中、腰、お尻とゆっくり下ろしていく。手足解放。

呼吸

喉・腹圧で浅くなりやすいので背側・体側へ呼吸を広げる。強いウジャイは避け、静かで連続的な呼吸を維持。めまい・圧迫感→即座に浅く。

実践のポイント

・脚を高くキープした軽減ポーズも同等に価値があることを伝える。
・頸椎0%荷重、体重は肩と上腕へ。
・肘は肩幅を維持、上腕三頭筋で床押し。
・肩甲骨を寄せる/内転させる。
・上腕は外旋し前腕は回内・
・組んだ手を背中から遠ざける/首は長く保つ。
・腰は伸ばす（過度な屈曲はNG）
・坐骨を引き上げる。
・足を床に届かせることを目的としない。
・痺れ・鋭痛は神経サイン：膝屈曲・足の高さ。UP・深度DOWN。

ポーズが困難な場合の主な原因

・ハム短縮→股関節屈曲制限／神経張力↑
・胸部筋肉の硬さ→手が組めない、肘が後ろにいかない
・胸椎伸展・肩伸展不足→棚が低い
・逆転への恐怖→頸周囲の過緊張

よくあるエラーと修正

・首に荷重：ブランケット不足／棚が低い→硬め２−４枚、肩線を端へ、胸郭を高く支持。
・肘外開き：ストラップで肩幅固定＋上腕三頭筋で床押し。
・くの字（腰だけ屈曲）：腹圧を入れ分節屈曲へ戻す、膝軽屈。
・足に固執（無理に床へ）：椅子・ボルスターへ置き高さ確保。
・急な落下：膝を曲げ小さく→一椎ずつ戻す原則。

軽減法

・肩下ブランケット（原則全員推奨）
・腰の位置を下げ、仙骨にブロックを当てる
・手で腰部を支える
・股関節の屈曲角度を浅くする
・ボルスターやブロックで足のつく位置を上げる

・壁や椅子に足をつく

バリエーション

・エカパダハラーサナ（片脚は天井方向）
・パールシュヴァハラーサナ（左右へ倒す）
・スプタウパヴィシュタコナーサナ（開脚する）
・カルナピーダーサナ（膝耳）ー圧を緩和しやすい

関連アーサナ

準備

セツバンダーサナ、サーランバサルヴァーンガーサナ、ドルフィン（肩帯）

カウンター

マツヤーサナ→バーラーサナ／シャヴァーサナ

キューイングの例

「肩の下に硬めのブランケット、首には空間を。」
「反動は使わず、お腹で持ち上げて一椎ずつ頭側へ。」
「体重は肩と腕、首は不動。」
「足は届かなくてOK。プロップスに預けて。」
「戻るときは膝を曲げ小さく→背骨を段々戻します。」

練習方法

壁や支柱：背部を当てて壁を歩くように足を高くし、肩を壁に近づける。

アジャストメント

・原則：物理介入最小（頸椎保護が最優先）。
・安全介入：ブランケット配置／肘幅のストラップ／足元プロップスのセット。
・禁止
背中・脚を押して深める、頸部への側圧・牽引、頭位変更の強制。

指導上の注意事項

・完全なハラーサナは選択肢のひとつであり、できない人が無理に完成形を目指さないよう誘導する。
必要なのは「安全を最優先する文化」をつくること。
・頸椎への負担リスクを必ず把握する
頸椎トラブルの既往歴（ヘルニア・痛み・しびれ）がある人には原則実施させない。
肩のすぐ上に体重を乗せ、首を左右に動かさないように冒頭で明確に伝える。
・肩の土台づくりを丁寧に導く
肩をすくませず、肩甲骨を軽く寄せて背中側に棚をつくるようにする。マットを肩の下に敷く。
・段階的にアプローチする
いきなり足を床へ下ろさず、まずはサポーテッド・ショルダースタンド→膝を曲げる→脚を少し後方へと段階を踏む。
・退出はロールダウンを丁寧に指導する
勢いよく下りると頸椎・腰椎に瞬間的な負荷がかかる。背骨を一つひとつゆっくり下ろすようにガイドする。

観察事項

・禁忌の事前確認（首・血圧・眼圧・眼科術後）
・ブランケットの硬さ・枚数・肩線位置
・肘幅・肩甲骨の棚の高さ／胸郭の持ち上がり
・顔色・呼吸・表情（違和感→即解除）
・退出時に一椎ずつ戻しているか、首不動が守られているか

よくある質問（FAQ）

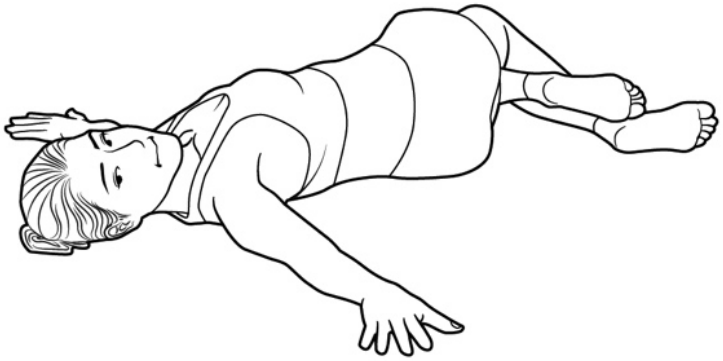
Q：足が床につきません。
A：問題ない。椅子／ボルスター／壁を使って安定高さを確保。重要なのは背中の長さと呼吸。
Q：呼吸が苦しいです。
A：喉・腹圧のため自然。背側・脇へ呼吸を広げ、苦しさが続くときは深度を下げる。

Q：肩立ちとどちらが先？
A：どちらをメインにしたいか、による。一般に肩立ち→ハラーサナが安全。肩で支える軸を先に学習します。やりやすいのはハラーサナ→肩立ち
Q：頸の安全が不安です。
A：硬めブランケット／首不動／反動禁止が三種の神器。違和感が出たら即解除し、ヴィパリータ・カラニ等へ切替える。

Jathara Parivartanasana

腹部の捻りのポーズ

Revolved Twist Pose



MEMO

概要

・名称

サンスクリット名：Jaṭhara Parivartanasana（腹部の回転のポーズ）

英名：Revolved Abdomen Pose/Belly Twist

分類：仰向け／回旋／横断面

・主要動作

仰向けで膝を胸へ引き寄せ、どちらかの足を上にして、足を絡める。膝をゆっくり上側の足の方向へ倒し、上体も向け横臥位へ。手を広げ反対側肩甲骨を床に近づけるように胸椎で回旋する。

・主な目的

胸椎の回旋、胸の開き、コアの活性、体側・殿部外側・胸前面の伸張

・概要

仰向けで身体を安定させたまま、脚と胴体をゆっくりと反対側へ倒していくアーサナ。

名称は「腹部の捻り」であるが、胸椎からの回旋を意識する。

膝をアンカー（固定）にすれば胸椎の回旋へ。肩をアンカーにすれば腰部回旋となりやすい。

床に身を預けることで余計な力が抜け、胸椎まわりや体幹部がほどけていく、ねじるというより、重力にまかせて自然に広がる静かな解放感が心地よさの中心となる穏やかな回旋ポーズである。

また、足の形や手の位置、形によるバリエーションも多様であり、目的に応じた形を選択することで違った感覚を得ることができる。

アライメント

胸椎回旋を目的としたアライメントを解説する。

・土台（下半身）

足（脚）：上に絡めた足の方向へ膝を倒し。膝を床につける。以後、膝が床から離れないようにする。

上側の足：回外（内返し、内転、背屈）で下腿に絡める。（膝関節にねじれが出ない範囲で軽くフック。絡めなくてもよい）。

膝関節と股関節はそれぞれ９０°程度屈曲。股関節はやや内転～中立。

下側の足：足関節やや底屈、膝関節と股関節はそれぞれ９０°程度屈曲。

・骨盤

倒した膝と同じ方向を向く。

・脊柱

腰部は中立維持努力。おへそは骨盤と同じ方向を維持し、腰椎の回旋を最小限に抑える。

胸椎からの回旋を意識する。倒した膝と反対方へ回旋。

腕：肩の高さで伸ばす。手掌は上向きで胸前面の解放を促す。

頸部：快適なら膝と反対側へ顔を向ける。張りや違和感があれば天井を見る中間位。

主な筋活動

外腹斜筋・内腹斜筋：膝を倒した方の内腹斜筋と反対側の外腹斜筋が腰部の回旋を防ぐ。

伸張される筋

上側殿部外側群（中殿筋・小殿筋・大腿筋膜張筋）、場合により梨状筋（※屈曲角度により伸張度合は変動）上側の腰方形筋・大胸筋、内腹斜筋、下側の外腹斜筋

カのライン

・膝―（反対側の）肩・指先

膝と指先を遠くに離す

・殿部―頭頂

お互い遠くに引き離すように。腰部中立、脊柱伸展を補助

筋膜・運動連鎖

運動連鎖：胸、肩の重さを胸椎で吸収。反対側膝の床アンカーが回旋の終点を規定し、胸椎へ運動を集約。

筋膜連鎖：スパイラルライン伸張。

・AOS（前方斜めスリング）を意識して行うことで身体の協調を感じる

ポーズが困難な場合の主な原因

・胸郭の硬さ→反対側肩が浮き、胸椎回旋が入らない

・殿部・体側の短縮→膝が床へ近づかず、腰椎回旋・側屈で代償

・体幹制動不足→膝が勢いで落ち、腰に剪断ストレス

注意点・禁忌

・椎間板障害／急性腰痛：屈曲＋回旋の合成負荷は回避。膝下高支持＋浅い可動域

・SI関節不安定・既往：脚を絡めない／プロップス使用。症状側は深度を抑制

・膝既往（MCL・半月板など）：脚の交差・フックは避けるか緩く

・頸部症状：頸回旋は行わず中間位

・妊娠中：中期以降の長時間仰臥・深い回旋は避け、側臥位の胸郭開きへ

ポーズの出入り

（右足が上で左側に倒す場合）

・手を広げてから膝を倒す

IN：仰向けから始める。両手を肩の高さ程度に広げる。右足を上にして、左足に絡める。（無理に絡める必要はない）。息を吐いて腹部を締め、膝と上体をゆっくりと左側へ倒し膝を床につける。肩が浮く場合は手の位置を下げる。視線は右手指先。または正面へ。

OUT：吸って体幹部を安定させ、顔、脚を正面（仰向け）へ。吐いて脚を解放。

・脚を倒してから手を広げる

IN：仰向けから始める。右足を上にして、左足に絡める。（無理に絡める必要はない）。息を吐いて腹部を締め、膝と上体をゆっくりと左側へ倒し膝を床につける。骨盤やおへそ、胸部も右を向く。両手を肩の高さに伸ばし左手を下、右手が上で重ねる。一度息を吐いて腹部を締め、吸って右手を右側肩の高さで遠くへ。肩が浮く場合は手の位置を下げる。

OUT：吸って体幹部を安定させ、顔、脚を正面（仰向け）へ。吐いて脚を解放。

呼吸

背側・側胸郭へ呼吸を拡げる。吸気で伸ばされる側の肋間に空間、呼気で肩甲骨と肋骨を床へ沈める。呼吸が浅くなるなら深度を２−３割戻す。

実践のポイント

・優先順位：腰椎保護（回旋最小）＞肩つける

・「肩が床」より「膝が床」

・膝をつけると胸部の回旋、肩をつけることを優先すると腹部の捻りが強くなる

・倒した足と対角の肩、腰椎と骨盤を引き離す

・腹の力が抜けないように/お腹は薄く維持

・肩へストレスがかからない位置まで手を下げる（仙骨に当てる）

・呼吸が入っていく場所を意識する

・呼気で肋骨を内旋する

・膝下にブロックを入れても良い

ポーズが困難な場合の主な原因

足が絡めない：身体的な特徴、殿部の硬さ

回旋ができない：胸部筋肉の硬さ

よくあるエラーと修正

・肩が浮く：胸郭の硬さ

→手を腰や仙骨に。肩の負担を減らす

・腰がねじれる：腹の力が抜けて連れていかれる

→お腹の力を抜かず、腰のねじれを最小限にする

・頸肩の緊張：要求張力が過大

→深度を戻す＋首は中間位

・呼吸停止：深度過多、回旋努力に意識

→回旋を２−３割戻し、呼吸を意識させる

軽減法

・回旋側の手を伸ばさずに、仙骨や腰に当てる。
・倒した膝下にブロックやボルスター
・脚を絡めない／両膝そろえ
・片脚ツイスト（下脚伸展＋上膝のみ）

バリエーション

・下の脚を伸ばす（上膝のみ倒す：体側の伸張を選択的に）
・上の脚を伸ばし、足外側を把持（スプタパダングシューターサナのツイスト）
・両足を伸ばして横に倒す（膝関節伸展位、股関節６０°–１２０°屈曲）
・腕位を肘９０°屈曲（カクタス）で調整
・肩関節１８０度屈曲（挙上）して体側の伸びを感じる
・胸椎の回旋運動を行う（動的なストレッチ）
両手を同じ側に伸ばし、腕や胸を開閉または大きく回す
・肩をアンカーにして膝を倒す：胸部脊柱は中立、腰部のツイストメイン。

関連アーサナ

・準備
座位での捻り、コブラでの捻り、キャットカウ回旋
・カウンター
仰向位で軽度の後屈：セツバンダーサナ、マツヤーサナ
仰向位で軽度の前屈：アパナーサナ
股関節の外旋：スプタバッダコナーサナ
・メインポーズ（メインポーズ→このアーサナ）
後屈のカウンターとして：セツバンダーサナ、マツヤーサナ
・後続アーサナ（このアーサナ→後続アーサナ）
ガルーダーサナ、パリブリッタパールシュバコナーサナ、パリヴリッタトリコナーサナ

キューイングの例

・胸椎回旋
「指先を遠くへ」
「肩を床に近づける」
・呼吸
「開いている方の」胸を大きく広げましょう」
・リブフレア
「吐く息で肋骨を内側に締めて」
「肩は床に残す。膝は支えに乗せてからゆっくり降ろします。」
「胸骨を天井へ向け、ねじりは胸で受けましょう。」
「膝が床に届かなくてOK。肩の重さを感じ続けます。」
「吐くたびに、肩甲骨と肋骨が床へ沈むのを感じて。」

アジャストメント

・原則：上から押して深めない。安全と自律性を最優先。
・安全介入：浮く肩上部に柔らかいタッチで方向のみ提示／膝下支持のその場最適化。
・禁止：膝・骨盤を上から押し込む、反動を与える等の強制。

指導時の注意事項

・何を優先するのか（胸部の開き、腰部の回旋、臀部のストレッチなど）を明確にし、それにあった形を選ぶ
・目的にあった形を選び、キューイングも目的に一貫させる
・デモを示す場合は、仰向けになる前に示す。
・個人に合わせ軽減法も必ず提案する
・左右均等にキープする（最初の側が長くなりがち）
・形を選ばせても良い、完成系に強制しない。

観察事項

・どこで回旋をつくっているか観察する

・優先順位の遵守（腰椎保護を最優先）

・局所痛・痺れ・放散痛の有無（神経サイン）

・呼吸の質（背側・側胸郭への拡張が続くか）

・プロップ適合（膝下高さ／頸位／腕位）

よくある質問（FAQ）

Q：膝が床につきません。間違いですか？

A：問題ありません。肩が床に残る高さへ膝下支持を調整するのが原則です。

Q：なぜ腰でねじらないの？

A：腰椎の回旋可動域は全体で約１0−１５°程度と小さく、屈曲＋回旋は椎間板に不利。胸椎は構造的に回旋向きで安全・効果的です。

Q：脚を絡める利点／注意は？

A：上側殿部外側群（中殿筋やTFL（大腿筋膜張筋）の伸張が得やすいが膝・SI関節の負荷は増。既往があれば絡めずに行う。

Q：これはリラックスポーズですか？

A：リラックスさせてもいいし、引っ張り合う力を意識させても良い。

Q：どこも伸びている気がしません。

A：柔軟性が高い人にありがち。

その場合は、指先同士を引っ張り合うようにしたり、腹部の引き込みを意識しても良い。

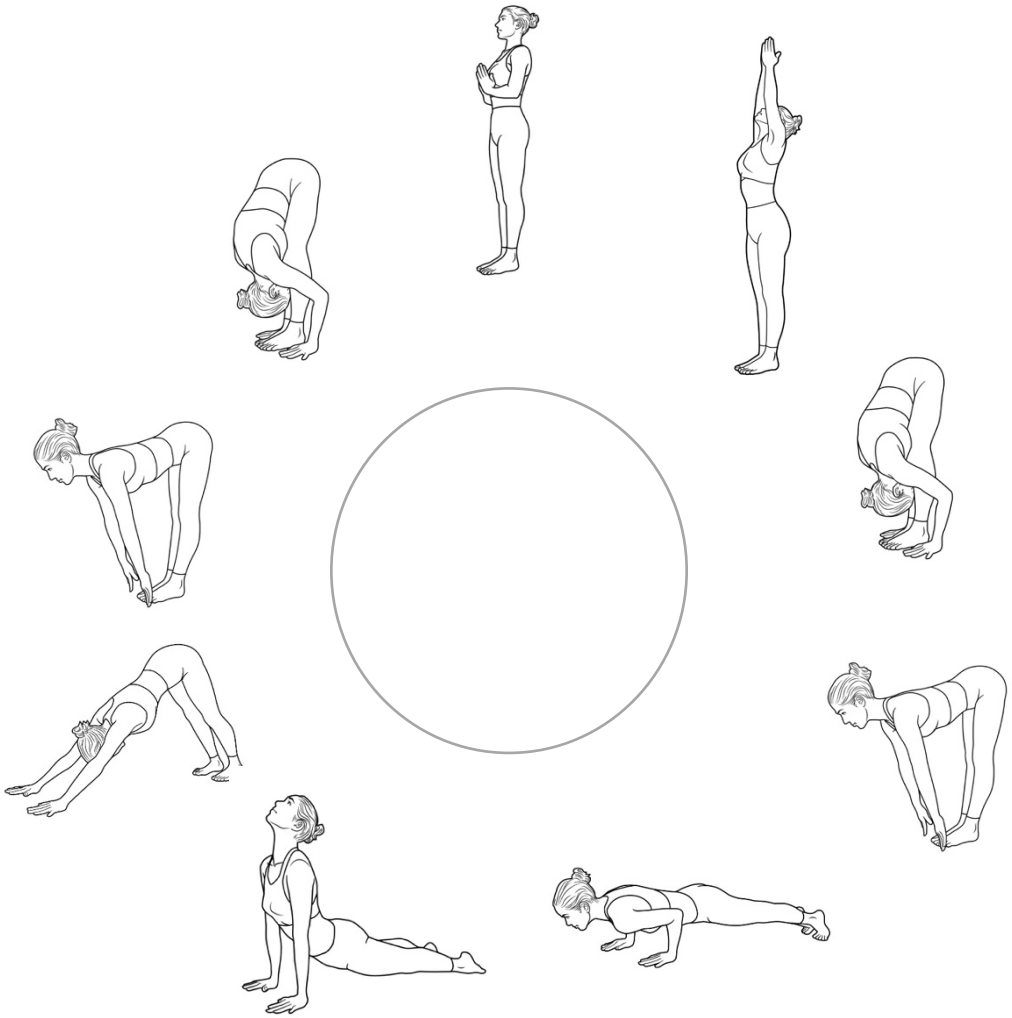
Q：クラスのどのタイミングで入れるのが良いですか？

A：クラスの最後の方に入れることも多いが、動的なストレッチも含め、クラスの最初の方にやってもよい。クラスの最初に入れる場合は、ストレッチ目的ではなく、胸椎回旋モビリティエクササイズとして取り入れると良い。

Surya Namaskar A

太陽礼拝A

Sun Salutation A



太陽礼拝

太陽礼拝が完成したのは１００年ほど前と言われている。西欧の近代的体操に触発されたインド式体操を発展し、西インドのアウンド藩王国の藩王が考案し、受け継がれたと言われる。

当時のマイソール藩王国はクリシュナマチャリアに身体鍛錬術の構築を求め、そこに太陽礼拝を取り入れながら、デモンストレーションや普及活動をおこなった。

太陽礼拝は練習を始めるのに最適な方法の一つ。

バリエーションやアレンジは数多い。

修正やバリエーションを加えることでほとんど誰でもできる。

全身を温め目覚めさせ、筋肉を柔らかくし、関節を開き、呼吸、身体、心、精神における意識的な認識と動きを同調させる。

現代は、クリシュナマチャリア系及びシヴァナンダスタイルの太陽礼拝がメインになっている。

意味・目的

本来は太陽の出る方向に向かって行うものである意味からこの名前がついた。

太陽礼拝は呼吸と動作を合わせ一定のリズムで行う。

太陽礼拝いくつかのヴァージョンがある。

現在ではアーサナの前にウォーミングアップとして利用したり、また太陽礼拝の動きの中でヴィンヤサ形式のヨガクラスにすることもある。

太陽礼拝、特にクリシュナマチャリア系の太陽礼拝Aは矢状面の動きに特化している。

ポイント

呼吸と動作の連動を意識する。

呼吸や動きが途切れないようにスムースにつなげる。

目を閉じて行っても良い。

一つ一つのアーサナを丁寧に行う

アーサナ間の動作も丁寧に行う

トランジションの際も腰部屈曲をできるだけ避ける。

注意・禁忌

手首の痛み、腰の痛み

バリエーション

・ジャンプイン・ジャンプバック

・ダウンドッグを片脚にする

・ランジポジションで準備運動をする

・スピードを変える（ゆっくり、早く）

・目を閉じて行う

キューイング

・「呼吸を意識して」

・「呼吸と動きを連動させて」

・「アーサナのつなぎを丁寧に」

・「流れるように、止まらずに」

・「集中して」

指導時の注意事項

・太陽礼拝はヴィンヤサ系ヨガの基本である。

・同じリズムで行うこと

・ブロックを使った軽減がとりづらいので、他の軽減法を提案する。

・流れを止めずに、同じペースでアーサナをつなげること。

・参加者の動きをみながら適宜キューイングを行う。呼吸―アーサナ名だけにならないように。

・トランジションの際の腰部の動きに注意すること。

・手のつき方やチャトランガなど、細かく指導することはできないので、きになることがあれば、クラスの中で指導する。

・太陽礼拝の練習をするクラスをつくっても良い。

観察

一つ一つのアーサナを正確にできているか

骨盤の前傾後傾が正しいか
自分の身体に合わせた軽減を使っているか
呼吸のタイミング

その他

一つ一つの動作も大事であるが、リズムと呼吸を大切にすること

注意点・禁忌

手首・肩・腰に急性痛がある場合は軽減法または中止。
高血圧・緑内障→前屈・逆転では頭を下げすぎず、膝を曲げて背骨の長さを保つ。
妊娠中→腹部圧迫を避け、チャトランガを省略または膝付きに。
めまいや低血圧→頭部の上下変化を緩やかに行う。

よくあるエラーと修正

チャトランガで肩が落ちる→肘を体側に保ち、胸を前にスライド。必要なら膝をつく。
アップドッグで腰を反りすぎる→恥骨を軽く前方へ送り、腹圧を保つ。腰椎でなく胸椎を使う。
前屈で背中が丸まる→膝を曲げ、股関節から折る。
動きが速すぎる→呼吸が浅くなるため、一呼吸の長さに動作を合わせる。

軽減法

チャトランガ代替：膝をつく／アシュタンガ・ナマスカーラ（膝・胸・顎）
アップドッグ代替：ブジャンガーサナ（コブラ）
ジャンプ移動代替：歩いて移動
ブロック使用：半前屈・ステップ時の手の支持に活用

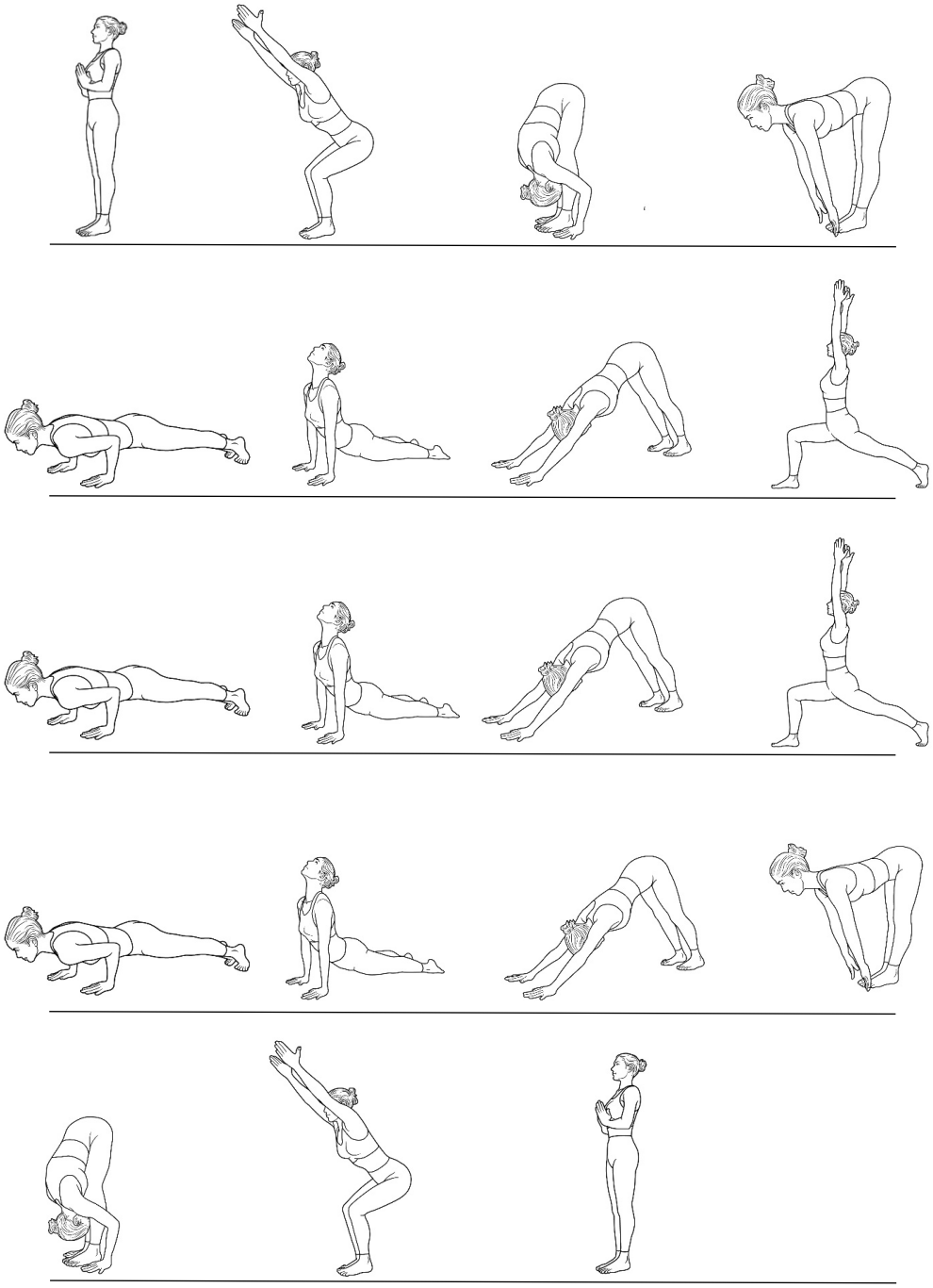
シヴァナンダスタイル

マット前に立つ。息を吐いて。
吸って、ウルドゥバハスターサナ
吐いて、ウッタサナーサナ（前屈）
（＊吸ってアルダウッタナーサナ、吐いて右足後ろに下げる）
吸って、アシュワサンチャラーサナ
吐いて、アドムカシャバナーサナ
吸って、プランク
吐いて、アシュタンガダンダーサナ
吸って、ブジャンガーサナ（またはウルドヴァムカシャヴァナーサナ）
吐いて、アドムカシャバナーサナ
吸って、アシュワサンチャラーサナ（＊吐いて手を着いて、吸ってアルダウッタナーサナ）
吐いて、ウッタナーサナ
吸って、ウルドゥバハスターサナ
吐いて、タダーサナ
実践のポイント
完璧な形より呼吸の連続性を優先。
トランジション（移行）を一つのアーサナとみなす意識で。
速さではなく滑らかさを追求。
反り腰や過屈曲に注意し、胸椎の動きを主に使う。
呼吸・動作・意識が「三位一体」となることを目指す。

Surya Namaskar B

太陽礼拝B

Sun Salutation B



太陽礼拝（スリヤナマスカーラ）B

Surya namaskar B

マットの前方にタダーサで立つ。

吸って、ウッカターサナ（椅子のポーズ）

吐いて、ウッタナーサナ（前屈）

吸って、アルダウッタナーサナ（半分の前屈）背中真っ直ぐに。

吐いて、チャトランガダンダーサナ。身体を真っ直ぐに。

吸って、ブジャンガアーサナ（胸を開く）

吐いて、アドムカシャヴァナーサナ

吸って、ヴィーラバドラーサナⅠ

吐いて、チャトランガダンダーサナ。（身体を真っ直ぐに。）

吸って、ブジャンガアーサナ（胸を開く）

吐いて、アドムカシャヴァナーサナ

吸って、ヴィーラバドラーサナⅠ

吐いて、チャトランガダンダーサナ（身体を真っ直ぐに）

吸って、ブジャンガアーサナ（胸を開く）

吐いて、アドムカシャヴァナーサナ（そのまま数呼吸）

吸って、アルダウッタナーサナ（半分の前屈）

吐いて、ウッタナーサナ（前屈）

吸って、ウッカターサナ（手を上に）

吐いて、タダーサナ

Chandra Namaskara

月礼拝（チャンドラ・ナマスカーラ／Chandra Namaskara）

サンスクリット語で「チャンドラ＝月」「ナマスカーラ＝礼拝」を意味し、「月への挨拶」「月への祈り」として知られるシークエンス（ポーズの流れ）である。有名な太陽礼拝と対をなす存在として、２０世紀以降に発展した比較的新しいヨガの流れであり、伝統文献には登場しない現代的な創作シークエンスである。

太陽礼拝が「陽（ヤン）」のエネルギーを象徴するのに対し、月礼拝は「陰（イン）」のエネルギーを象徴する。太陽は行動・熱・意志・男性性、月は静けさ・冷静さ・直感・女性性の象徴とされ、両者をバランスさせることがヨガの実践において重要とされる。そのため、月礼拝は主に夜・満月・新月・安静期など、心身を鎮めたい時間帯に行うのが適している。

成立の経緯と背景

月礼拝の歴史は、太陽礼拝と比べると非常に新しく、２０世紀後半に現代ヨガの流派によって考案されたものである。古典ヨガの文献（『ハタ・ヨーガ・プラディーピカー』『ゲーランダ・サンヒター』など）には登場せず、インドおよび欧米の近代ヨガ教育の中で創出されたとされる。

起源に関する２つの主要流れ

・ビハール・スクール・オブ・ヨーガ（Bihar Schoolo fYoga）

１９６０年代にスワミ・サティヤナンダ・サラスワティ（Swami Satyananda Saraswati）によって設立されたインドのヨガ教育機関で、シヴァーナンダ系の流れを継承する。同校が１969年に出版した代表的教本『Asana,Pranayama,Mudra,Bandha』の中で、太陽礼拝を基にした１４ステップの月礼拝シークエンスが紹介された。この流派における月礼拝は、伝統的なハタヨーガの祈りの一環として体系化され、呼吸法・マントラ・月の１6相（phases of the moon）との対応など、儀礼的・内省的な側面が強い。

・クリパル・ヨガ（Kripalu Yoga）

一方、１980年代のアメリカで発展したクリパル・センター（Kripalu Center for Yoga & Health）では、女性講師たちによって、より瞑想的で流れるような横方向のシークエンスとしての月礼拝が考案された。太陽礼拝の「縦の動き」に対し、マットの長辺を使って円弧を描くように左右対称に展開する。この形が、今日世界中で「Moon Salutation」として親しまれているスタイルの原型となっている。

クリパル・ヨガの月礼拝（Kripalu Yoga）

特徴

マットの長辺を使った「横方向の流れ」

すべてのポーズを左右対称に行う

股関節の開放と体側の伸展に焦点を当てる

力強さよりも「内観」と「流動性」を重視

・シークエンス（代表的な流れ）

Tadasana（山のポーズ）：胸の前で合掌。

Urdhva Hastasana→Ardha Chandrasana（立位の三日月／側屈）：右側へ体を倒して体側を伸ばす。

Utkata Konasana（女神のポーズ）：足を広げ、膝を曲げて腰を落とす。

Trikonasana（三角のポーズ）：右脚方向へ伸びる。

Parsvottanasana（脇腹を強く伸ばすポーズ）：右脚に向かって前屈。

Anjaneyasana（ローランジ）：後脚を伸ばし胸を開く。

Skandasana（サイドランジ）：マット中央で片膝を曲げ、もう一方の脚を伸ばす。

Malasana（花輪のポーズ）：両足を床につけて深くしゃがむ。その後、反対側に向かってポーズを逆順に行い、中央で再び女神のポーズ、側屈を経て山のポーズに戻る。
この流れは円を描くように展開し、左右を往復することで「満ち欠けを繰り返す月の軌道」を象徴している。動作の合間に静止の時間を置くことが多く、瞑想的な性質が強い。

ビハール・ヨガスクールの月礼拝（Bihar School of Yoga）

特徴：太陽礼拝を基礎にした「縦方向の動き」
呼吸とマントラを重視
ポーズは１４ステップ構成
主要ポーズに「Ardha Chandrasana（半月のポーズ）」が加えられている
シークエンス（一般的な流れ）
Pranamasana（祈りのポーズ）
Hasta Uttanasana（両手を上げる）
Padahastasana（前屈）
AshvaSanchalanasana（馬のポーズ／ランジ）
ArdhaChandrasana（半月のポーズ）
Parvatasana（山のポーズ／ダウンドッグ）
AshtangaNamaskara（八点の礼拝）
Bhujangasana（コブラのポーズ）
Parvatasana（山のポーズ）
AshvaSanchalanasana（反対脚ランジ）
ArdhaChandrasana（反対側の半月）
Padahastasana（前屈）
HastaUttanasana（両手を上げる）
Pranamasana（祈りのポーズ）
太陽礼拝の構造を保持しながらも、４番と１0番のランジに続く「半月のポーズ」が月の象徴として追加されている点が最大の特徴である。呼吸に合わせてゆったりと動き、マントラとともに行うことで、精神の静けさと内なる安定を養うことを目的としている。

現在の実践と意義

今日、世界中で一般的に行われている「Moon Salutation」は、主にクリパルヨガをはじめとするアメリカ発祥の横方向のスタイルである。一方で、ビハール・ヨガスクールの１４ステップの形式も、インド国内では教育的・儀礼的な意味をもって教えられている。
いずれの形式においても月礼拝の目的は共通しており、「太陽のように力を外へ向ける練習」と対をなす、「月のように力を内へ戻す練習」である。太陽が外界との関係を築く象徴であるなら、月は内的世界を照らす象徴であり、そのエネルギーの往還がヨガにおける「陰陽の調和」「心身の統合」をもたらすと考えられている。

まとめ

月礼拝（Chandra Namaskara）は、２０世紀に生まれた現代的シークエンスで、太陽礼拝の陰的対極に位置づけられる。
ビハール・ヨガスクールでは「縦方向の１４ステップ」、クリパル・ヨガでは「横方向の流動的フロー」として確立。
主な目的は、内観・鎮静・ホルモンバランスや心身の調整であり、夜や満月時の実践に適する。
現代ヨガにおいては、太陽と月のエネルギーを統合する象徴的なプラクティスとして位置づけられている。

MEMO

MEMO

瞑想

瞑想の概要

古典ヨガと瞑想

ヨーガスートラでのヨガにおいては「瞑想により心の動きを止滅させ、解脱を目指す」ことがヨガのゴールであった。現代社会において「瞑想」は盛んに行われているが、解脱を目指して瞑想をしている者は少ない。

現代社会における瞑想

瞑想には様々な種類の瞑想があり、それぞれ認識する客体や、その目的が異なっている。
現代では、一般的にはマインドフルネス瞑想が行われていることが多い。
マインドフルネス瞑想は仏教の瞑想を元にジョン・カバット・ジン博士により宗教色が取り除かれ、現代的にアレンジされたものであり、グーグルやマイクロソフトなどIT企業の多くがマインドフルネスを取り入れたこともマインドフルネス瞑想が広まるきっかけの一つとなった。
マインドフルネス瞑想は現代のストレス管理や心理的なウェルビーイングの向上にも応用されている。
この瞑想法は、心を静かにし、現在の瞬間に集中することを通じて、内的な平和と覚醒を促すことを目的とする。
ヨガでは本来は瞑想を通じて解脱に達することが目的ではあるが、現代社会においては、集中力の向上やパフォーマンスアップ、ストレスの軽減、精神の安定などの目的に行われることが多い。
近代に入って科学的な研究と実証された効果により、さらに広く普及するにようなり、その応用範囲は多岐にわたり、ストレス管理や心の健康の向上だけでなく、教育やビジネスなどの分野にも広がっている。

現在のヨガと瞑想

本来のヨガの瞑想がどの瞑想か、一概には言えない。
現代社会において、瞑想を通じて自己を客観的に捉えることは大切なスキルであり、瞑想することも「ヨガ」の一つの形態である。
現代のヨガはアーサナ中心の身体的なヨガではあるが、一方で「瞑想」を通じて自分を客観的に観察すること、自分への気づきを養うことはアーサナにも通じているし、アーサナ中に呼吸や姿勢、自分の感情などを客観的に観察することは「瞑想」そのものであり、その意味でアーサナも瞑想の一つの形態であるということもできる。
また呼吸（プラーナヤーマ）においても呼吸やプラーナの流れに意識を向けることは瞑想的だと言えるし、このようにアーサナとプラーナヤーマ、瞑想はお互いに関係している。

瞑想は理論でなく実践することが大事

瞑想は「心の筋トレ」であり、継続して練習することで鍛えられるものである。
瞑想は瞑想することそのものが練習であり、短い時間でも継続して行うことが大切である。
座って行う瞑想は、何もせずじっとしている整った状況において自分を客観的に観察する練習である。
我々の日常生活は喧騒の中にあり、その中で自分をコントロールするために、まずは落ち着いた状況で自分の呼吸や身体を観察する練習をする。

ヨーガでの位置付け

解脱への手段方法。真の自己とのつながり、世界とのつながり、大いなるものとの一体化
ヨーガスートラの八支則での瞑想

座り方

快適で、安定したもの（ヨーガスートラⅡ-46）
・パドマ（蓮華座）アルダ・パドマ・ヴィジュラ

ーサナ（正座）、スカーサナ（安座）

瞑想の種類

瞑想には様々な種類・方法がある。

・サマタ瞑想：

「止行」の瞑想。集中瞑想。ある特定の対象（呼吸など）に注意を集中し、対象から注意をそらさずに集中を高めていく方法。

まず日常的な心の働きを静め、心を一つの対象に結びつけることを実践する。

ジャパ瞑想、トラタカ瞑想など。

・ヴィパッサナー瞑想

「観行」「気付きの瞑想」と言われています。

対象を定めずに心に感じたことをありのまま観察する方法で、注意を特定の対象に定めず、不特定対象に広げていく。瞬間、瞬間に意識に浮かんできたあらゆる事象をそのまま知覚し、観察していく。

マインドフルネス瞑想、歩く瞑想、食べる瞑想などがある。

・座禅（坐禅）

仏教瞑想の一つ（曹洞宗や臨済宗がメイン）

サマタ瞑想に分類されることもある。

・慈悲の瞑想

生きとし生けるものが幸せでありますように」という仏教の基本精神

仏教における四無量心の「慈悲喜捨」を元にする。

・歩く瞑想

マインドフルネス瞑想の一つ。歩く行為そのものを瞑想の対象として捉える方法。

歩く瞑想では、意識的に歩く動作や足の感覚、呼吸などに注意を向ける。ゆっくりとしたペースで歩きながら、足の着地や歩幅、身体の動きに意識を集中させる。また、自然の景色や環境の感覚も観察しながら歩く。

・食べる瞑想

マインドフルネス瞑想の一つ。食事をする際に食べる行為自体を瞑想の対象として捉える方法。

食べる瞑想では、食べ物の香りや見た目、触感など、五感を通じて食べ物に注意を向ける。

また、噛む動作や味わい、食べ物が身体に入っていく感覚にも意識を集中させる。

食べる瞑想では、食べ物をただ飲み込むのではなく、食べる行為を穏やかな注意深さで行い、感謝の気持ちを持ちながら食事を楽しむことを目指す。食べる瞑想は、食事を心地よい体験に変えるだけでなく、食べることへの意識を高め、食事をより栄養的かつ健康的なものにする助けになるとされている。

【コラム】瞑想と DMN

DMN（デフォルトモードネットワーク）

人は何も課題に取り組んでいない、ぼーっとしていると表現されるような状態でも脳は常に働いている。いわば、脳のアイドリング状態である。

その状態はデフォルト・モード・ネットワーク（DMN）と呼ばれる神経ネットワークが作り出しているとされているが、DMNとは自己言及や情動プロセスに関わる内側前頭前野や前帯状回前部を含む部位と、エピソード記憶や知覚処理に関わる後部帯状回・楔前部や下頭頂小葉を含む部位が中心になっている。

通常、感情は扁桃体の興奮によって生じ、状況判断を司る前頭前野の働きによって抑え込まれているが、マインドフルネス実践者は発生した感情を抑え込むのではなく、より広い範囲での脳活動を制御しているものと考えられている。

DMNは「心ここにあらず」、マインドワンダリングに相当する状態であり、うつ病や不安症の患者さんではDMNの特に前の方の部位の活動が活発になることが知られている。

マインドフルネスを継続するとDMNの働きが低下する可能性が示唆されている。

「頭の中のおしゃべり」「心猿（モンキーマインド）」

DMNは「頭の中のおしゃべり」や「モンキーマインド」とも言われる。

この頭の中の声は本当の自分ではない。この声は自分の頭の中にしか存在しない、

その声はひっきりなしに何かを考えている。そして、ほとんどはネガティブな思考であることが多い。

実際は存在しないものであるが、自分でも気づかないうちに、声の言う通りに行動してしまう。

（そしてたいていの場合は良い結果にはつながらない）人間は生まれてから死ぬまでずっと頭の中の声に支配されている。

瞑想は、意識を「今ここ」に戻す力を鍛える「心の筋トレ」

日々の悩みやストレスは、頭であれこれ考えたり妄想したり、外側に惑わされて自分がわからなくなることから生じる。

マインドフルネスは呼吸にだけ意識を向けて、頭の中のおしゃべりに捕まらない、

モンキーマインドに振り回されないようにする「練習」である。

そこではジャッジをしないことも大切である。

マインドフルネス中にほかのことが思い浮かんでも、それが悪いわけではなく、考え始めたら、ただ、「あ、考えた」と感じてすぐに呼吸に注意を戻すこと。思考に執着せず、「頭の中が忙しい」と気づくこと。

そこから意識を戻して、今ここに意識をおく。するとモンキーは落ち着き、雑念や幻想、悩みにとらわれずに、自分の状態を捉えることができる。

その繰り返しによって心の安定や強さ、鮮明さを培う。

不安やストレス、さまざまな感情や思考が自分の中にあるのは当然で、あっていいもの。

そこに気づいて呼吸に意識を戻し、シンプルに「今ここにある」ことを感じることが大事。

「刺激」と「反応」の間・・・「対応」

私たちは常に色々な刺激や誘惑を受けて、考えや思考、気持ち、感情などが生起する。

瞑想は厳格な脳のエクササイズであり、暴走する思考を制御するための地道な反復練習である。

瞑想をすることで、刺激に「反応」するのでなく、「対応」できるようになる。

私たちの頭の中のおしゃべりや考えはコントロールできない。私たちにコントロールできるのは、浮かんだ考えをどう処理するかということだけであり、そのための練習として瞑想を行うのである。

「今、ここ」だけであり、この目の前の瞬間しかないことを知り、「今この瞬間」の自分のあるがままの状態をただ観察することがマインドフルネス瞑想である。

【コラム】瞑想と脳科学

「瞑想」と聞くと、宗教やスピリチュアルなものを思い浮かべる人も多い。
これまで瞑想の効果は経験的に知られていたが、現在では脳科学の研究によって、その背景にある脳の構造や神経活動が少しずつ明らかになってきている。

瞑想によって変化する脳の領域

・前頭前野（Prefrontal Cortex）

前頭前野は、思考、注意、自己制御、意思決定を担う領域である。
瞑想を継続すると前頭前野の活動が高まり、集中力や注意力、感情のコントロール能力が向上すると考えられている。また、8週間程度のマインドフルネス瞑想によって灰白質密度が増加したという報告もある。

・扁桃体（Amygdala）

扁桃体は、恐怖や怒り、不安などの情動を処理する脳の中枢である。
危険を感じると扁桃体はストレスホルモンやアドレナリンの分泌を促し、心拍数や血圧を上昇させる。同時に、理性的な判断を担う前頭前野の働きが低下し、衝動的な行動を取りやすくなる。この現象は「扁桃体ハイジャック」と呼ばれる。
瞑想を継続すると扁桃体の活動は低下し、ストレス反応や情動の暴走が起こりにくくなることが報告されている。

・海馬（Hippocampus）

海馬は記憶や学習、情動の調整に関わる領域である。慢性的なストレスによって萎縮しやすいが、瞑想によってその体積が維持・増加する可能性が示されており、うつ病予防との関連も注目されている。

デフォルトモードネットワーク（DMN）

DMNは、何もしていないときに活動する脳のネットワークであり、過去の反すうや将来への不安、自己反省などと関係している。瞑想はDMNの過活動を抑え、「今、この瞬間」に意識を戻しやすくすると考えられている。

扁桃体ハイジャックとメタ認知

強いストレスを受けると、扁桃体が危険を察知し、ストレスホルモンが分泌される。その結果、前頭前野の働きが低下し、冷静な判断よりも「逃走・闘争・硬直」といった本能的な反応が優位になる。
一方、瞑想を習慣にすると、「今、自分は怒っている」「呼吸が浅くなっている」など、自分の心身の変化に気づきやすくなる。このように自分自身を客観的に観察する能力をメタ認知という。
メタ認知が高まることで、感情に振り回される前に状況を見直し、より適切な行動を選択しやすくなると考えられている。

神経可塑性 ― 脳は鍛えれば変わる

瞑想が注目される理由の一つは、神経可塑性（Neuroplasticity）を引き出すことである。
神経可塑性とは、経験や学習によって脳の構造や働きが変化する能力をいう。研究では、1日20分の瞑想を8週間継続することで灰白質に変化が見られ、注意力やストレス対処能力、感情の自己制御能力が向上したことが報告されている。
つまり、瞑想は単なる気分転換ではなく、脳の神経回路を鍛えるトレーニングなのである。

瞑想は心と脳を鍛える習慣である

瞑想は難しく考える必要はない。1日5～10分でも十分である。静かに座り、呼吸や身体の感覚に意識を向けるだけでもよい。雑念が浮かんでも、それに気づいて再び呼吸へ意識を戻す。その繰り返しが瞑想の練習である。
瞑想は心を落ち着かせるだけではなく、脳を鍛え、自分自身を客観的に見つめる力を育てる習慣

なのである。

【コラム】どの瞑想が一番いいの？

瞑想には色々な種類がある。

どの瞑想が良い、悪いはない。

瞑想の種類がたくさんあるということは、それだけ瞑想を完成させることが困難である証といえる。

困難が故に、様々な方法が生まれ、試され、残ってきたのである。

現代のヨガ指導上の私たちは、瞑想を完成させることが目的ではない。瞑想を通じて、もっと楽に生きることができること、仕事や生活の質・パフォーマンスを上げること、そしてそれを伝えることなどが目的になるのではないだろうか。

瞑想は一つではない。

一つの瞑想を極める必要もない。

色々な瞑想を試してみるといいと思う。

その中で、自分に合った瞑想を毎日少しでもいいので続けることが大切なのである。

瞑想をしてみよう。

まずは

「心を見つめる」瞑想をしてみよう。

瞑想を通じて自分の「心」を見つめることで、自分の「心」とは何か考えてみる。

心をあるがままに任せると、色々な思考や感情が起こってくるはずである。

身体に不快を感じるかもしれない。音も聞こえるし、匂いや寒さ暑さを感じるであろう。

ひょっとしたら、心は全く空白かもしれない・・・いずれにしろ心は休めたままにしておく。

経験したことや感じたことを、判断したり、説明をしようとしないで、ただ何が起こって、何を感じたのかを見つめる。

たくさんの思考や感情、感覚を感じたかもしれないが、それで良いのである。

それが、あなたは自分が考えること、感じることに対する「ありのままの気づき」なのである。

心の中で何が起こっているのか見守ることが瞑想である。

通常、私たちは考えにふけったり、感情や感覚に引っ張られたりしますが、瞑想の場合はただそれらの思考や感情、感覚を見守るだけ。

自分の経験に何かの判断を持ち込むということを行なってしまうが、一歩下がって心を見つめれば、すべての様々な思考や感情はただ心の中に去来するだけであり、基本的に何の影響も受けてないことが分かる。

心をただあるがままにしておくと、やがて心は落ち着いてくる。

このようにして、心が落ち着いたならば、心を通り過ぎる、すべての思考、すべての感情感覚などに気がつくようにする。

そして自分に問いかける

ー通り過ぎる思考と心の間には違いがあるだろうか。

ー思考するものと思考とはどこが違うのか

と。

このポイントは思考する心と、心の中で起きてくる思考とのあいだには、何の違いもないことを認識することである。

知覚の対象と、それを知覚している心との間には違いはなく、同一であるということを体感すること。

思考や感情感覚等は発生し、しばらくの間留まり、やがて消えていくはずである。心に実態があるのか、心の本質は何か、自分なりに考えてみよう。

瞑想は「無」になることがゴールなのではなく、何かを感じたり、できるようになることではない。

瞑想をすること自体も目的になる。

瞑想は練習であり、実践である。

何かを得ようと思って瞑想をしても何かを得た実感はないかもしれないが、それでいいのである。

「瞑想がうまくできない」ということはない。
瞑想は結局のところ、ただ静かに自分を見つける
こと。それだけなのだから。

マインドフルネス瞑想

マインドフルネス瞑想

「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態でただ観る」こと。

マインドフルネス瞑想は何かに集中するのではなく、今この瞬間に自分に起こっているすべてのことに注意を向ける練習でもある。

自分を客観的に眺める「メタ認知」は瞑想による訓練を通じて発達させることができる。

現代的な実践としてのマインドフルネスは、現代のヴィパッサナー瞑想の訓練に基礎づけられていることが多い。

「現在の出来事への、その瞬間ごとの気づき」を意味するだけでなく、「物事に気づくことを忘れないでいる」ということをも意味している。

現代のマインドフルネス瞑想

現代のマインドフルネス瞑想は、１970年代にジョン・カバット・ジン博士がヴィパサナー瞑想から宗教色を排除し、科学的かつ臨床的な観点から取り入れたことが始まりである。彼は「マインドフルネス・ベースド・ストレスリダクション」（MBSR）プログラムとしてストレス削減のために瞑想を医療に取り入れ、マインドフルネス瞑想は主に臨床心理学の分野で受け入れられ、ストレスや慢性疾患の治療法として利用された。

近年ではグーグルやマイクロソフトなどのIT企業がマインドフルネス瞑想を導入しているが、これらの企業は、瞑想が従業員のストレス軽減や注意力向上、生産性の向上につながると考え、定期的なマインドフルネス瞑想セッションやトレーニングを提供している。

マインドフルネス瞑想の概要

マインドフルネスで「無」になることや「解脱」を目指すものではない。

マインドフルネス瞑想を実践する目的は人それぞれであり、やり方もそれぞれであるが、基本的には

何かに意識を集中させることから始める。

意識を向ける対象としては、呼吸の出入りやお腹の動きなどを対象にすることが多いが、対象は何でも良い。そして意識を対象に向けながら、

「今、自分に起こっていること」に注意を向ける練習をする。

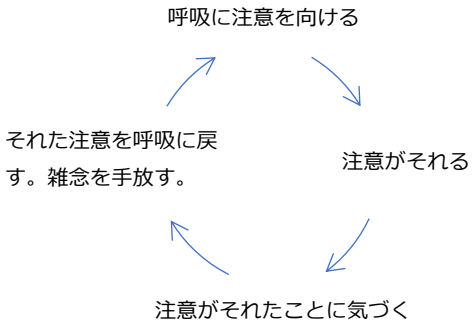
意識が対象から離れたり、注意が逸れることは悪いことでもないし、失敗でもない。

そのことに気づくことがまさにマインドフルネス瞑想なのである。

マインドフルネス瞑想とは、意識を対象仏に向け、意識が対象から外れたら、外れたことに気付いたら、そっと意識を対象に戻す、を繰り返す訓練である。

キーワード

「気づき（Awareness）」「今、ここ（Be here now）」「あるがまま（Being）」



マインドフルネス瞑想のやり方

楽な姿勢で座る。パドマーサナにこだわる必要はない。椅子に座ってもいいし、立ったままでもよい。

どの姿勢でも、背筋を伸ばし、かつリラックスすること。

・呼吸を意識する

鼻、お腹など意識する場所を決める。「吸う息」に全神経を集中し、「吐く息」に全身を集中す

る。
呼吸を感じることに集中し、心が漂っていくのを注意深く観察します。
・余計なことを考えたり、意識が呼吸や対象から離れたら（間違いなく必ず余計なことを考えるはず）
意識が離れたことに気づいて優しく意識を呼吸に戻し、また再度始める。これを何度も繰り返す。
・過去や未来の考え、感情、感覚が浮かび上がっても、それに固執することなく、ただ観察するだけ。
・どんな感情や思考が現れても、受け入れる。
判断や分析をするのではなく、ただ観察し、過去や未来に固執せず、現在の瞬間に集中する。
・簡単に言えば、
１呼吸をすること
２呼吸をしていると知っていること、気づいていること
を認識することが呼吸に対するマインドフルネス瞑想である。

マインドフルネス瞑想のテクニック

・数息観

呼吸を数える瞑想（呼吸法）で、
息を吐くときに「ひとーつ」「ふたーつ」と心の中で唱え、
１から１０まで数える。

・ラベリング

浮かんできた思考や感情に名前をつけるテクニック。
意識が離れた時、集中を見出す下人を認識し、名前をつけてそのラベルを川へ流すようにそっと手放す。
ラベリングすることで意識的に観察することができる。
注意の対象がお腹なら、
息を吸うときに、「ふくらみ」
息を吐くときに、「ちぢみ」
とラベリングし、
注意の対象が鼻先の呼吸の感覚なら、
息を吸うときに、「吸っている」
息を吐くときに、「吐いている」
とラベリングすることで、自分の状態をより自覚できる。
例えば、怒りを感じた場合は「怒り」というラベリングをして、それを手放す。
喜びを感じた場合は「喜び」というラベルを貼り、そっと手放す。
苦しみを感じたばあいは「苦しみ」というラベルを貼り、そっと手放す。
「怒り」や「喜び」「苦しみ」それ自体には良し悪しはなく、ただ自分が感じたことを客観的に判断する練習である。

マインドフルネスプラクティス

マインドフルネス瞑想スクリプト（例）

３回深呼吸を行います。
深呼吸を通じて、今ここに、意識をもっときます。
今ここにくつろいでいきます。
息を吸いながら、身体全体を意識して、
吐いてリラックス
吸いながら身体全体を感じて、
吐いてリラックス
自然な、楽な呼吸にペースを変えていきます。
自然なリズムで呼吸をし、穏やかな注意を呼吸に向けて。
鼻、胸、お腹、身体全体どこでも構いません。
一番呼吸がいきいきと感じられる場所に注意を向けて。
息を吐いているときには吐いていることを感じて、吸っている時に吸っていることを感じて。
呼吸に注意を向け続けて、今この一呼吸を味わいます。
もし、呼吸から意識がそれたら、意識が逸れたことに気づいて、批判なく、穏やかに注意を呼吸に戻します。
注意が逸れて、別の思考や感情が浮かんできてもそれを冷静に見つめて、そしてまた穏やかに呼吸に意識を戻します。
２度と起こらない、今起きているこの一呼吸を味わい、観察します。
吸う息と吐く息の間には一瞬の間があります。その間にも注意を向けて。今、この一呼吸を味わいます。注意が逸れたら、注意がそれたことに気づくだけでいいです。
今、起こるこの一呼吸にしっかりと意識を止めておきます。
それでは最後に３回自分のペースで深呼吸をしましょう。
吐きながら身体をゆったりと楽にして、吸いながらエネルギーと明るさを取り入れて。
ゆっくりと目を開けて、今いる場所に意識を戻します。
オープンな気持ちで、穏やかに、その感覚をそのまま味わいましょう。心地よいですか?不快ですか?
集中して感じてみると強くなりますか?消えていきますか?どんなふうに変化するか、感じみてください。
その感覚が強くなくなったら、意識を呼吸や錨を下ろしたところに戻しましょう。
強い感覚を感じていることが辛いと思ったら、その感覚と一緒に呼吸してみましょう。
呼吸をしながら、ちょうどよいバランス感や、ちょうど真ん中あたりにある空間を見つけましょう。
その感覚に名前をつけてみてもいいですね。感じている感覚に合う言葉があるか探してみましょう。
緊張、痛み、熱、プレッシャー。
自分に問いかけてみましょう。今、私の中では何が起きているの?何か気になる感覚があるでしょうか。
また聞いてみます。この感覚と一緒にいられるかな?感覚の流れをそのまま感じましょう。とても繊細かもしれないし、強いかもしれません。ただ、その存在をあるがままにしておきます。
では、自分のホームベースに戻りましょう。呼吸や、錨をおろしたところです。
落ち着いて、しっかりと意識します。この最後の数分の間に、強い感覚が出てきたら、錨をおろしたところから少し離れて、現れた感覚に全身の意識を向けてみます。
気付いた感覚に名前をつけて、意識を向けましょう。特に強い感覚が現れなかったら、そのまま自分のホームベースを意識します。リラックスしているけれども、集中した状態です。

呼吸を強く感じながらも、強い感覚があった辺りがまだ何となく感じられます。
今、集中すること、バランスを整えること、そして呼吸と刻々と変化する感覚の存在を意識することを身体で感じています。そして、この変化する存在にも気付きを得ています。

四念処経　サティパッターナスッタ

四念処経（サティパッターナスッタ）の概要

サティ（気づき）」を「パッターナ（確立・集中）」するための教え。

パーリ仏典の『長部（第22経）』 および『中部（第10経）』 に収録。

仏教において瞑想（気づき）の基本となる最も重要な経典の一つで、「四つの気づきの実践（四念処）」について説かれている。

四種の気づき

「身体」「感覚」「心」「心の対象」

気づきとは常に何かについての気づきである。

気づきの対象には４つの領域がある。

その４つの領域を入念に観察していくことで真実を見抜く力が得られる。

これを４種の気づきを確立すると言う。

気づきの瞑想：

第一段階は対象に気づくこと。第二段階はそれを深く見つめ照らし出すこと。

気づきとは、目覚めていること、深く見つめること。

対象に十分に気づきながら深く観察する時,観察する主体と観察される客体の境界線は次第に消えていき両者は一体になるのが、瞑想の核心である。

対象に深く入り込み、それと一体になる時初めて理解が訪れる。

身体において身体に気づき、感覚において感覚に気づき、心において心に気づき、心の大生において対象に気づくことである。

身体において身体の観察をする：

身体において物事が生じつつある過程や消えていく過程を、生じ消えつついく過程を同時に観察し続ける。

「ここに身体が存在する」という事実を注意深く受け止める。

歩いているときは、歩いている、と気づき、座っているときは座っていときは座っていると気づく。

感覚において感覚の観察をする：

快感があるとき、快感を経験していると気づく。

苦痛があるとき、苦痛を経験していると気づく。

肉体に快感があれば肉体に快感を経験していると気づき、心に快感があれば心に快感を経験していると気づく。

心において心の観察をする：

何かを欲しいと思うとき、心は欲しがっていると気づき、欲しいと思わないとき、心は欲しがってないと気づく。

何かを憎いと思うとき心は憎んでいると気づく、何かを憎いと思わないとき、心は憎んでないと気づく。

心が緊張しているときに、心は緊張していると気づく、心が緊張していないときは、心は緊張していないと気づく。

心の対象において心の対象の観察をする：

心に肉欲があるとき、自分の心には肉欲あると気づき、肉欲がないときは、自分の心には肉欲がないと気づく。

怒り、眠気、動揺・後悔、疑い、自分の眼に気づき、その対象に気づく。思いの形成の生起に気づく、既に作られた思いの形成の放棄に気づく。

自分の耳に気づき、音に気づく。自分の鼻に気づき、匂いに気づく。

自分の心には気づきがあると気づき、気づきがないとき、自分の心には気づきがないと気づく。

自分の心には安らぎがあるとき、自分の心には安らぎがある、と気づき安らぎがないときは、自分の心には安らぎがない、と気づく。

慈悲の瞑想　メッタ瞑想

慈悲の瞑想

パーリ語で、メッタは「愛」「慈悲」を、バーヴァナは「養成」を意味する。

この瞑想方法は上座部仏教の土台となるもので、自身と他人への思いやりと愛を培うものである。

（例）

「私が慈悲の心で満たされますように。

私が苦しみのない安らかさを感じられますように。

あるがままの私を受け入れられますように。

私が平和で安心していられますように。私が幸せでありますように。」

「慈悲の瞑想」のスクリプト（例）

私が幸せでありますように

私の悩み苦しみがなくなりますように

私の願いごとが叶えられますように

私に悟りの光が現れますように

私が幸せでありますように（3回）

※こころの中で「私が幸せでありますように」と繰り返し念じる。

私の親しい生命が幸せでありますように

私の親しい生命の悩み苦しみがなくなりますように

私の親しい生命の願いごとが叶えられますように

私の親しい生命に悟りの光が現れますように

私の親しい生命が幸せでありますように（3回）

※こころの中で「私の親しい生命が幸せでありますように」と繰り返し念じる。

生きとし生けるものが幸せでありますように

生きとし生けるものの悩み苦しみがなくなりますように

生きとし生けるものの願いごとが叶えられますように

生きとし生けるものに悟りの光が現れますように

生きとし生けるものが幸せでありますように（3回）

※こころの中で「生きとし生けるものが幸せでありますように」と繰り返し念じる。

私の嫌いな生命が幸せでありますように

私の嫌いな生命の悩み苦しみがなくなりますように

私の嫌いな生命の願い事が叶えられますように

私の嫌いな生命に悟りの光が現れますように

私を嫌っている生命が幸せでありますように

私を嫌っている生命の悩み苦しみがなくなりますように

私を嫌っている生命の願い事が叶えられますように

私を嫌っている生命に悟りの光が現れますように

生きとし生けるものが幸せでありますように（3回）

アーナパーナサティスッタ

１６の呼吸による気づきの瞑想

パーリ経典『中部（マッジマ・ニカーヤ）』の第118番「アーナーパーナサティ・スッタ (Anapanasati Sutta)」に収録 。この教えは現代のマインドフルネス瞑想のルーツとしても広く知られている。

アーナーパーナ（Anapana）： 入息（吸う息）と出息（吐く息）、サティ（Sati）： 気づき

パーリ語で、メッタは「愛」「慈悲」を意味する。

この瞑想方法は上座部仏教の土台となるもので、自身と他人への思いやりと愛を培うものである。

「慈悲の瞑想」のスクリプト（例）

私が幸せでありますように
私の悩み苦しみがなくなりますように
私の願いごとが叶えられますように
私に悟りの光が現れますように
私が幸せでありますように（3回）
※こころの中で「私が幸せでありますように」と繰り返し念じる。
私の親しい生命が幸せでありますように
私の親しい生命の悩み苦しみがなくなりますように
私の親しい生命の願いごとが叶えられますように
私の親しい生命に悟りの光が現れますように
私の親しい生命が幸せでありますように（3回）
※こころの中で「私の親しい生命が幸せでありますように」と繰り返し念じる。
生きとし生けるものが幸せでありますように
生きとし生けるものの悩み苦しみがなくなりますように
生きとし生けるものの願いごとが叶えられますように
生きとし生けるものに悟りの光が現れますように
生きとし生けるものが幸せでありますように（3回）
※こころの中で「生きとし生けるものが幸せでありますように」と繰り返し念じる。
私の嫌いな生命が幸せでありますように
私の嫌いな生命の悩み苦しみがなくなりますように
私の嫌いな生命の願い事が叶えられますように
私の嫌いな生命に悟りの光が現れますように
私を嫌っている生命が幸せでありますように
私を嫌っている生命の悩み苦しみがなくなりますように
私を嫌っている生命の願い事が叶えられますように
私を嫌っている生命に悟りの光が現れますように
生きとし生けるものが幸せでありますように（3回）

簡易スクリプト（例）

「私が慈悲の心で満たされますように。
私が苦しみのない安らかさを感じられますように。
あるがままの私を受け入れられますように。
私が平和で安心していられますように。私が幸せでありますように。」

ヨガニドラ

ヨガニドラ

ニドラとは「眠り」。ヨガニドラとは、サンスクリット語で「意識のある眠り」を意味し、肉体・感情・思考を深くリラックスさせるための意識的なリラクゼーション。

ヨガニドラは仰向けで横になり、言葉による誘導に導かれながら、意識をクリアに保ちつつ、起きている状態と寝ている状態のはざまで、自らの潜在意識に働きかけていくものである。

練習を成功させるためのガイドライン

何もしないで、ただそのままにしておく。

深く考えようとせず、ただリラックスと気づきに委ねる。

平穏に、自分自身の全部を完全に参加させること。

心に任せ、ネガティブな考え、パターン、またはイメージが浮かんできたらそれらを留めずにそっと手放す。

視覚化を許可し、否定的な反応が来て、たとえば海の海や動物に恐怖を引き起こした場合は、自分が何を感じているのか、どこにエネルギーを感じているのかを意識する。

6.サンカルパを決める。

自分の習慣を変えるポジティブな決意で。シンプルで簡単に。欲望でなくあなた自身やあなたの周りの人、社会が良くなるようなものであること。

ヨガニドラーの手順

１：「準備」 仰向けに寝る。ヨガの休息、シャヴァーサナの姿勢。

２：「リラクゼーション」 身体を意識的に力ませた後、一気にゆるめてくつろがせる。

３：「サンカルパ」 自分の習慣を変えるポジティブな決意を決めて３回唱える。

４：「ボディスキャン」 ガイドに従いながら、身体の各部位に意識を向ける

５：「呼吸の調整」 呼吸を観察して最適なリズムに整える。

6：「イメージング」 美しい景色や、心温まるシチュエーションなど、視覚的にイメージを描く

7：「サンカルパ」 再び、短く肯定的な大願を３回、自分の心の奥深くに投げかける。

8：「瞑想」 心地よい感覚を心身に染み込ませる。

9：「目覚める／眠りに入る」 ゆっくりと起き上がり、リフレッシュした状態を感じる／または、そのまま眠りに入る。

ヨガニドラスクリプト（例）

横になって、落ち着いてリラックスしてください。

枕、タオル、ブランケット、緊張のない状態をつくります。

痛い場所がないように、

体は動かさないで。

途中で気になる箇所があれば軽く小さく動いてください。自然な呼吸を続けます。

リラックスして。体全体がリラックスしているのを感じてください。

体に集中して床に気づくようにしてください。床に意識を向けて。

頭のてっぺんからつま先の先まで繊細に意識を向けます。体や意識が静まっていくままに委ねます。

....全身完全に委ねます.....完全にリラックス。息を吐いて、すべての筋肉の力が抜けていきます。

心の中で唱えます.....ヨガニドラの途中で眠らない!（三回）起きておく!（三回）

練習の意図を設定します...人の場所や物...。手放したり、やり直したり、自分を癒したりしたいもの。

サンカルパ：サンカルパを心の中で静かに強く、三回唱えます。（休）

リラクゼーションへ

（ボディスキャン）

１.右サイド……右腕全体に意識を向けます。重さ、体温、皮膚にあたる床の温度、風、すべてを感じてリラックスします。親指、———小指、手のひら、手首、下腕、右腕の肘、上腕、右肩、脇の下、右胸、腰、右腰、太もも、膝、ふくらはぎの筋肉、足首、踵、右足の裏、足の甲、右足の親指、小指のつま先…。右側すべてをリラックス。力をぬいて。

２.左サイド……手、親指、——小指、手のひら、手首、下腕、左腕の肘、上腕、左肩、脇の下、左胸、腰、左腰、太もも、膝、ふくらはぎの筋肉、足首、踵、左足の裏、足の甲、左足の親指——小指のつま先…左側のすべてをリラックス。

３.体の前面をリラックス。完全にリラックス。頭の先に意識をむけて。頭頂部、額、呼吸を額へ、

吐いてリラックス。眉間、頭の右側、頭の左側、右の眉毛、眉間……右まぶたと目の奥、左まぶた、目の奥.....右耳と左耳、右頬、左頬、鼻.....鼻先、上唇、下唇、あご、喉。呼吸を喉へ。吐いて完全にリラックス首の右側、首の左側.....右の鎖骨、左の鎖骨、右胸、左胸、胸の中央、心臓を感じて、呼吸を心臓へ。吐いてリラックス。お腹の力を抜いて、完全にぬいて、柔らかさを感じてリラックス。お臍の中心、腹部全体へ呼吸をあつめて、.....リラックス!体の前面か完全にリラックスしています。

４.背中……。次に背中が地面やマットについていることを感じましょう。マットや建物を通じて地球とつながっていることを感じます。あなたの下には大地があります。息を吐いて身体を委ねます。背中の力をぬいてリラックス。右肩甲骨、左肩甲骨……右殿部、左殿部.....背骨……背中全体に注意を向けます。息を吐いて背中全部をリラックス。

5.体全身の力を抜きましょう。：右脚全体…左脚全体...両脚をリラックス（一時停止）……。右腕全体.....左腕全体.....両方の腕をリラックス（一時停止）.....殿部、肩甲骨……正面全体、腹部、胸部.....全体と背中をリラックス.....（一時停止）.....頭全体、全身、全体一緒に、頭全体、全身を完全にリラックス.....完全に力を抜いて・・・すべてを委ねて吐く息でリラックス。完全に。リラックス。

眠りに落ちないでください……。完全な意識で....眠らずに.....動かずに……。（一時停止）リラックス……全身が床に横たわって、全身が床に横たわっていることに気づきます（一時停止）リラックス……あなたの全身が床に横たわっており、あなたの体がこの部屋の床に完全に横になっているのを見ましょう。（一時停止）

6.呼吸：呼吸に気づき、体の内側外側への呼吸の流れを感じてましょう。（一時停止）リズムやペースを変えないで。呼吸パターンに対する体の反応を意識して。呼吸に意識を完全にむけたままつづけます。……（長い一時停止）

7.音を聞いて見ましょう。あなたの身体の音を聞いて見ましょう。心臓の音血管の中を血液が流れています。

あなたの体の音をききましょう。あなたの部屋の中の音に意識を向けましょう。小さな物音に意識をむけて。完全にリラックス。

部屋の外へ意識を向けましょう。部屋の外の音を聞きましょう。

遠くの音に耳をすまして。呼吸は自然に。すべてを委ねて。吐いて、リラックス。

意識を体に向けましょう。今から２7から１まで数えて行きます。数える間、おへそに意識を向けて。

２7お腹を柔らかく

２6リラックス

２5おなかの動きを意識して

２４吸って第三の目へ

２３吐いておへそへ。

２２吸って呼吸を第三の目へ

２１おへそから吐いて。
２０黄色をイメージして第三の目からおへそへ
１9次に胸に意識をむけて。
１8胸のちからをぬいて
１7胸の動きを観察します。
１6リラックスして
１５呼吸をつづけます。
１４色のイメージ
喉の柔らかさと動きに意識をむけて、
鼻へ意識をむけます
鼻腔の柔らかさ、そして動きについて意識をむけます。
呼吸数を数えるのをやめ、呼吸パターンに集中するのをやめ、
今度は心の写真と想像力または視覚化に注意を向けます。（一時停止）
静かな森の中。緑の木の中を歩いてます。木の枝のあいだから、明るい太陽の日差しがはいってきます。地面には赤い小さな花がたくさん咲いています。黄色い花、爽やかな風、冷たい水、青い空、その上には紺色の宇宙が広がっています。目の前には明るい白い光。（休）サンカルパを心の中で三回唱えます。練習を終える
すべての身体と意識をリラックスさせ、自然な呼吸に意識を向けます。あなたの体は完全にリラックスしています....あなたは穏やかに呼吸してリラックスしています.....つま先の先端まで頭のてっぺんに気づいてください...（一時停止）.....マットや床の下を感じ始めますあなたとあなたの体の位置が床に横たわっているのを感じます.....（一時停止）.....息が深くなるのを感じて目覚め始めます.....指とつま先をゆっくり動かします。静かに体を伸ばします.....（一時停止）.....片膝づつ曲げて、一呼吸。右肩を下にして、両手をついて、地面を見ながら頭をゆっくりあげていきます。目は閉じて。.....座って.....手を胸の前に合わせて。ゆっくりと目を開けて。（終了）

プラーナニドラスクリプト

プラーナニドラ瞑想

「自然な呼吸をして・・呼吸をコントロールせず、そのバイブレーションを感じます。
ただリラックスして、お臍から息を吸って、またお臍から吐き出して。
お臍から吸って、お臍から吐きます。
お臍から第三の目に吸って、止めて、右手の指先から吐きます。
喉に意識をむけていきます。
お臍から第三の目に吸って、止めて、右足のつま先から吐きます。
お臍から第三の目に吸って、止めて、尾てい骨から吐きます。
お臍から第三の目に吸って、止めて、左足のつま先から吐きます。
お臍から第三の目に吸って、止めて、左手の指先から吐きます。
お臍から第三の目に吸って、止めて、お臍から吐きます。
リラックスします。
お臍から第三の目に吸って、そのまま胸の中心に向かって吐きます。
胸の中心からスピリチュアルなハートに向かって吐いて。
スピリチュアルなハートから第三の目に吸って、そのまま胸の中心に向かって吐きます。
自然な呼吸。胸の真ん中で吸ったり吐いたりしています。
胸の中心から吸って、そのまま胸に向かって吐き出して
胸の中心から第三の目に向かって吸って、そのままスピリチュアルなハートに向かって吐き出して
胸の中心から吸って、そのままお臍に向かって吐き出して
お臍から第三の目に吸って、左手の指先へ吐いてエネルギーを送ります。
お臍から第三の目に吸って、左足のつま先へ吐いてエネルギーを送ります。
お臍から第三の目に吸って、尾てい骨へ吐いてエネルギーを送ります。
お臍から第三の目に吸って、右足のつま先へ吐いてエネルギーを送ります。
お臍から第三の目に吸って、右手の指先へ吐いてエネルギーを送ります。
お臍から第三の目に吸って、そのままお臍に戻します。
お臍から吸って、お臍から吐いて×３回
お臍から深く吸って、全身の皮膚から吐いて×３回
深く息を吸い、両手の指先つま先を動かして身体をストレッチして、起き上がります。」

【コラム】ヨガニドラーの歴史

ヨガニドラーは２０世紀に再構築

ヨガニドラー（Yoga Nidra）は、現在では「仰向けで行うガイド付きの深いリラクゼーション」や「意識を保ったまま行う眠りのヨガ」として広く知られている。しかし、その現在のかたちは、古代から連綿と技法として受け継がれてきたわけではなく、２０世紀に再構築された近代ヨガのメソッドとして理解する方が正確である。

ヨガニドラーの意味

「ヨガニドラー」という語そのものは、古いタントラ系文献や一部のヨーガ文献に登場し、そこでは「ヨギ的な眠り」「覚醒と睡眠のあいだにとどまる特殊な意識状態」といった、主に概念的なレベルで語られている。

そこには現代のヨガクラスで行われるような、

仰向けの姿勢をとること

身体の各部位を順に観察するボディスキャン

重さ・軽さや温かさ・冷たさなど感覚の入れ替え

サンカルパ（意図）の設定

ガイドの言葉に従って段階的に進行する構造

といった具体的な実技プロトコルはほとんど残されていない。

ヨガニドラーを作り上げた人

現代のヨガニドラーを実質的に「作り上げた」人物として最も重要なのが、インドのヨーガ指導者スワミ・サティアナンダ・サラスワティ（Swami Satyananda Saraswati, 1923–２００9） である。彼はスワミ・シヴァナンダの弟子として修行したのち、ビハール・スクール・オブ・ヨガ（Bihar School of Yoga）を設立し、1950～６０年代にかけてヨガニドラーの体系化に取り組んだ。

サティアナンダは、タントラ系ヨーガの「意識の層に働きかける技法」やプラティャハーラ（感覚の制御）といった伝統的要素に加えて、当時発展していた自律訓練法（autogenic training）や催眠、リラクゼーション研究、心理療法などの知見にも影響を受けているとされる。これらを統合しながら、彼は「横になった姿勢で行う、段階的・構造的な内的旅」としてのヨガニドラーを設計した。

1968年に刊行された著書『Yoga Nidra』は、現代ヨガニドラーの決定的な基礎文献である。この中でサティアナンダは、

・安定したシャヴァーサナ姿勢の取り方

・身体を細かく区分して意識を向けるボディスキャン

・左右差をまたぎながら注意を移動させる手順

・重い／軽い、温かい／冷たいといった感覚イメージの誘導

・サンカルパ（心に刻む短い意図）の位置づけ

・象徴的イメージや記憶を用いた可視化

・終了時に日常意識へと戻す「戻し」のプロセス

といったステップを明示し、誰でも再現できる「技法」としてのヨガニドラーを完成させた。今日、世界中のヨガスタジオやオンラインクラスで行われているヨガニドラーの多くは、程度の差こそあれ、このサティアナンダ式の構造の影響を強く受けている。

ヨガニドラーの発展

その後、アメリカのリチャード・ミラー博士はサティアナンダ系ヨガニドラーをベースに、心理療法・トラウマケアの観点から再編集し、iRest（Integrative Restoration）としてPTSDや不安障害の支援プログラムに応用した。このように、ヨガニドラーはヨガスタジオのリラクゼーションにとどまらず、医療・メンタルヘルス領域でも用いられるようになっているが、その源流を辿れば、やはりサティアナンダの体系に行き着く。

ヨガニドラーは比較的新しい実践体系である。伝統的な瞑想法の純粋な継承というよりも、近代ヨ

ガの文脈の中で意図的にデザインされたメソッドとして理解するのが、歴史的にはもっとも妥当と言えるだろう。

瞑想の練習を持続させるためのヒント

瞑想を持続させるためのヒント

瞑想は、心を静め、自己理解を深めるための有効な実践である。しかし、日常生活の中で継続することは容易ではない。ここでは、瞑想を習慣として根づかせるための具体的な指針をまとめる。

毎日短時間でも座る習慣を持つ

瞑想を継続するうえで最も重要なのは、短い時間でも必ず座る習慣をつくることである。1分、3分といったわずかな長さでもよい。大切なのは、意図を持って「静けさのための時間を設ける」という行為そのものである。この小さな積み重ねが、心の安定と継続力を育てる土台となる。

一日の中に「立ち止まる瞬間」をつくる

忙しさに流されやすい現代において、一日に数回、意識的に立ち止まることが瞑想の質を高める。身体の感覚、呼吸、周囲の音に注意を向け、「今ここ」に戻る習慣である。立ち止まり、呼吸を感じるだけでも、心は再び静けさへと戻ることができる。

自分の内側の願いに触れる

瞑想は単なるリラックスではなく、内面と向き合う行為である。自由への希求、心の平穏を望む気持ち、より深い理解を求める願いなど、自らの内側にある動機を静かに確かめ続けることが、実践を支える力となる。また、誰もが「幸せを望み、苦しみを避けたい」と願って生きていることを思い出すことは、慈悲の心を育て、瞑想の動機をより確かなものにする。

共に学ぶ仲間・学びの素材を活用する

瞑想は一人で行うこともできるが、グループや友人と定期的に練習することは継続を支える大きな助けとなる。また、書籍やダルマトーク、ポッドキャストなど、外部の学びを活用することで、日々の実践に新たな視点やインスピレーションが得られる。さらに、四諦や八正道などの仏教の基礎教義を学ぶことで、瞑想の背景にある思想が理解しやすくなる。

リトリートに参加する

時間に余裕があれば、リトリートへの参加も効果的である。1日から1週間以上の集中した練習は、日常では得られない深い静けさと洞察をもたらす。環境を変えることで瞑想の理解が一気に深まることも多い。

休んでも自分を責めず、静かに再開する

瞑想の道において最も避けたいのは、練習の中断を理由に自らを責めることである。1日休んでも、1週間離れても、あるいは1か月空いても、再び座ればそれでよい。瞑想は優劣や善悪で判断するものではなく、気づきへ戻る力を育て続ける実践である。

瞑想は「生き方」である

最後に、瞑想は単なる技法ではなく、命への敬意をもって生きる姿勢そのものである。非暴力、理解、慈悲、そしてすべての存在に宿る尊厳を敬う心を日常に育むことが、瞑想そのものを深く支えていく。

MEMO

Pranayama・Mantra・Mudra

ヨガの身体観

ヨガの身体観

ヨガでは身体を「肉体的・物質的なもの」（スールシャリーラ（粗大身体/sthūla-śarīra）
「精神的なもの」（カーラナシャリーラ（原因身体/karaṇa-śarīra）そして、「エネルギーの集合体」スークシュマシャリーラ（微細身体/sūkṣma-śarīra）として捉える３つの身体観がある。
このうち、エネルギーの集合体としての身体を微細体（Subtalbody）として取り扱う。

パンチャコーシャ

身体を鞘に見立て、五層の鞘としてとらえている。
エネルギー的な全体として存在し、5つの鞘のすべての側面が同時に存在し、身体に織り込まれているとする。これらの五層は身体、呼吸、心、知恵、精神（至福）を調和させるのに役立つ。
ハタヨガは、この織り成す存在に意識的になるための手段であり、肉体と微細体をつなぎ、意識をより至福の境地へと導くものである。

・アンナマヤコーシャ（食物鞘）

物理的な本体。アンナは「食べ物」、マーヤは「満ち足りた」という意味。
肉体的な自己の鞘であり、食べ物によって養われることから名付けられた。
ハタ・ヨガでは、ここから肉体を探求する練習を始める。
この次元では、エネルギーと意識の組み合わせである物質を経験する。

・プラーナマヤコーシャ（生気鞘）

プラナマヤコーシャは肉体と他のコーシャをつなぎ、肉体と精神を活性化し、つなぎ合わせている。
プラーナは微細な身体の一部であり、ナディを通り、肉体的、エネルギー的なシステム全体を支えている。プラーナを源とし、導くことで、私たちは「プラーナ・ヴァーユ」と呼ばれる、より繊細なプラーナの表現に気づくことができる。

・マノマヤコーシャ（意思鞘）

マノマヤコーシャは、マノス（心）と五感から構成され、思考力と判断力を伝えている。
心や意識をコントロールする。感覚器を通じ色々なことを感じたり、思考したりする。

・ヴィジュナーマヤコーシャ（理知鞘）

ヴィジュナマーヤとは、「ヴィジュナナ（知恵）」から成るという意味で、識別、決定、意志を行う意識の反射的な側面を意味する。この鞘は知覚器官と関連している。
「智慧の鞘」と呼ばれることもあるが、ヴィジナナマーヤはまだ身体と同一視され、変化に左右され、
無感覚で思考している。肉体とサトルボディの一体感を感じると、自己と自然、エゴと神の一体感への洞察が深まっていく。

・アーナンダマヤコーシャ（至福鞘）

ウパニシャッドでは、「至福」を意味する。
それは、心、感覚、身体が眠っているときでさえ、常にそこにあり、これまでも、これからもあり続ける意識である。それは、穏やかな内なる平和と静寂の瞬間に感じられる絶対的な至福である神の反射をキャッチすることによって、その姿を現す。
粗大体・・・アンナマヤコーシャ
微細体・・・プラナマヤコーシャ、マノマヤコーシャ、
ヴィジャナマヤコーシャ
因果体・・・アーナンダマヤコーシャ

ナーディ Nadi

ナーディ　Nadi

身体にある微細なプラーナーの通り道。「気道」や「脈管」などと訳される。

身体を巡っているナーディの数は7万２０００本と３5万本とも言われている。

ナーディが詰まると、プラーナの流れが絶え、やがて病気になる。

ナーディは微細で詰まりやすいので、絶えずメンテナンスをしてプラーナーを流れやすくしておかなければならない。

これらは一日中体温を維持し、身体的、精神的、霊的エネルギーのレベルを調整している。

エネルギーが調和しながら流れている場合、呼吸はおおよそ毎９０分ごとに２つの鼻孔を交互に流れる。

左か右のどちらかが優勢。

→自律神経（交感神経・副交感神経）

たくさんあるナーディの中でも大事なものが１４本あり、その内で次の三つが特に重要

スシュムナー Sushumna nadi

上端は頭の中にある穴ブラアフマ・ランドラー下端は会陰部のあたりにあるムーラダーチャクラ・スシュムナーの中にさらに微細はナーディ（ヴァジリニー）が通っていて、さらにその中にもさらに細いチトラーというナーディが通っていると言われる。

イダーとピンガラーはお互いに交差するよう流れる。

スシュムナーの下端に３巻半のとぐろを巻いた蛇で表されるのがクンダリニー。クンダリニーをが目覚めスシュムナーを上がっていくときにスシュムナーは清掃され、プラーナが自由に流れるようになる。

スシュムナーにはチャクラがあり、クンダリニーが目覚めればチャクラの覚醒にもなる。

イダー （左側）ida

イダー・ナーディはチャンドラ・ナーディ（月の道）とも呼ばれており、女性的で左側の鼻孔を通っている。

このナディは精神的、感情的なエネルギーを調整し、穏やかにしてくれます。また脳の右半球（視覚、直感、創造力）を活性化させます。脳の右半球が現在の状態を作り出します。左鼻孔（イダー・ナーディ）が優勢のときは、静かに、熟考したり、メディテーションを練習するなどの知的活動を行うと良い。 現代の副交感神経系に相当。

ピンガラ（右側）pingala

太陽エネルギーを運ぶ機能を持っており、スルヤ・ナーディ（太陽の道）とも呼ばれてる。男性的な力強い右側の鼻孔を通ると、ピンガラは工ネルギー的に火や太陽のエレメントに関連しており、身体的エネルギーのレベルを調整している。右鼻孔が優勢のときは、食べるなどの（消化するための火が強いタイミング）身体的活動を行うと良い。

現代の交感神経系に相当。

プラーナヤーマ　Pranayama

プラーナヤーマとは

「プラーナ」とは身体内外の生命エネルギーのこと。中国の「気」の概念に近い。
「アヤマ」は制御、静止のこと。
プラーナヤーマで「調気法」と呼ばれる。
ウパニシャッドで初めて説かれる。呼吸に関連しているが、単なる呼吸以上のもの。
プラーナをより研究し、発展させ、上手に利用したのがハタヨガ。
「生命はプラーナであり、プラーナは生命である。プラーナが体内にある限り、生命は存在する。
プラーナによって、人はこの世でも不死を手に入れる。」（カウシタキウパニシャッド）

プラーナヤーマの目的

ラージャヨガ：心の働きをなくしていく補助手段
ハタヨガ：身体や心を活性化させたり、クンダリニーを目覚まさせることが目的。
（タントラ的にはシャクティがシヴァに会いに行くとする）
「プラーナヤーマを正しく行えば、一切の病がなくなるであろう。しかし方法を間違うとかえってあらゆる病が生じる」（ハタ・ヨーガ・プラディーピカー）

呼吸と心の関係

呼吸は交感神経、副交感神経といった感情をコントロールする自律神経とも深く関わっており、
感情の動きによって、呼吸が大きく変化する。
逆に呼吸をコントロールし、整えることで、心の乱れを整え、感情をもコントロールすることに繋がってくる。

プラーナヤマの種類

・プーラカ・プラーナヤーマ Purak pranayama

吸気のこと。
息を吸うときはゆっくりと安定させて、長く意識的に行い、吐くときは自由にリラックスして行う。

・レチャカ・プラーナヤーマ Rechak pranayama

呼気のこと。息を吐くときはゆっくりと長く伸ばして意識的に行い、息を吸うときは自由にする。

・サーマブリッティ Samavritti Pranayama（BalancingBreathing）

自然な呼吸を続けながら、呼気と吸気の時間を一定にする。吸気と呼気の長さをバランスをとりあがら広げていく。呼吸を長くしたり深くしたりすることより、安定と安楽を重視し、リラックスして快適な状態でできる限り深く呼吸する。

・ヴィサーマヴィリッテイ isamavritti Pranayama

プーラカプラーナヤマやレチャカプラーナヤマのように呼気と吸気の時間が異なる呼吸。長さの指定はない。

・クンバカ・プラーナヤーマKumbhak pranayama

息を吸う、吐くに加え、「息を止める」というステップが加わる。

・アンタラクンバカ Antara kumbhaka

吸気の保持
自然な呼吸から始め、呼吸を徐々に深くする。背筋は自然に伸ばしリラックスする。
吸気のあとにある自然な休止に注意を向ける。できるだけ力を入れずに呼吸を止める。
呼気に移行する際、息が勢いよく出てしまう場合は、滞留時間を短くする。

・ビャーヒャクンバカ Bahya kumbhaka

呼気の保持。
息を吐いて保持する。お腹を背骨の方に引き寄せ、横隔膜の方に引き上げる。

ムーラバンダ、ウディヤナバンダを持続する。単純な保持を続けながら、少しづつカウントを広げていく。

・ヴィローム Vilom

分断呼吸。吸気の際に数回に分けて吸い、途中で小さな休止を入れたり、吸気の際に数回に分けて吐く呼吸。

（例：ゆっくりと息を1/3吸い、1-2秒止める。さらに1/3吸い、再び1-2秒止める。最後の1/3を吸い切り、普通に息を吐く。）

・アヌロームヴィローム Anulom Vilom/ナディーショーダナ Anterrior o

片鼻呼吸。ナディ（プラーナの通り道）ショーダナ（浄化法）。

スーリアベダナ（右鼻で吸気し、左鼻で呼気）とチャンドベダナ（左鼻で吸気し、右鼻で呼気）を交互に行う。左鼻から吸って、右鼻から出し、右鼻から吸って、左鼻から吐くことを繰り返す。

この際にクンバク（保息）をいれるとNadishodhanqと呼ばれる。

ヴィシュヌムドラー（人差指・中指を丸め、親指、薬指・小指を使うShunka mudra）で行うことが多い。

（例）左鼻吐（ここから始める）ー左鼻吸４秒ー止８秒ー右鼻吐８秒ー右鼻吸４秒ー止８秒ー左鼻吐８秒ー繰り返す。

・ウジャイプラーナヤーマ　Ujjayi pranayama

勝利の呼吸。心を落ち着かせ、意識を内側に向けるという深い影響をもたらす。

喉の奥を優しく収縮し、呼気の通過に抵抗を生じさせ呼吸する。海辺の潮騒のような音になるためOcean breathingとも言われる。アーサナ中にウジャイ呼吸として使用されるが、プラーナヤーマとは区別されることもある。

・カパラバティ　Kapalabhati pranayama

「カパラ」は頭「バティ」は輝くことを意味する。息を強く出しながら、お腹を凹ます。

息を半分まで吸い込み、急速に繰り返し鼻から吐き出し、息が無くなると少し間をおく。音は喉ではなく鼻の穴で出す。

・バストリカ　Bhastrika pranayama

火の呼吸。吸う時にお腹を膨らませ、吐く時にお腹を凹ませる。１分に１２０−２５０回早く激しく行う呼吸。

手の動き（挙上・下制）を伴うこともある。

プラーナヴァーユ　Pranavayu

プラーナヴァーユは、プラーナが特定の方向や機能に働くときの異なる側面のこと。

主要な5つのプラーナヴァーユがある。

・プラーナ（Prana）：呼吸や空気に関連し、上向きのエネルギーを表す。生命力や活力を提供する。火の要素軽い

・アパーナ（Apana）：下向きのエネルギーであり、排泄や消化といった体内の排出機能に関連する。地の要素重い

・サマーナ（Samana）：周囲から体内に摂取されたエネルギーを均等に分布させる役割を果たす。消化吸収に関する水の要素冷たい

・ウダーナ（Udana）：上昇するエネルギーであり、言語や声、感情といった表現に関連する。風の要素上方へ

・ヴァーナ（Vyana）：全身に広がり、身体全体の統合と連動に寄与する。循環の力

空の要素最も軽い

これらのプラーナヴァーユは、身体や意識の機能をバランスさせ、健康と調和を促進するために重要な役割を果たしている。プラーナとプラーナヴァーユの概念は、ヨーガやアーユルヴェーダなどの伝統的な文化において、身体と精神のバランスを取るための重要な要素と見なされている。

ヨガの経典にみるプラーナの概念

チャーンドギアウパニシャッド

３章１３-１

心臓の5つの門戸

「かの心臓には、神の出口が５つある。

「東の出口」とは吸気（プラーナ）であり、目であり太陽である

南の出口とは体気（ヴヤーナ）であり、耳であり、月である。

西の出口とは、呼気（アパーナ）であり、言語であり、火である。

北の出口とは腹気（サマーナ）であり、意であり、雨である。

上の出口とは上気（ウダーナ）であり、風であり、虚空である。」

ブリハッドアーラニヤカ

「吸気（プラーナ）、呼気（アパーナ）、媒気（vyana）、上気（udana）,等気（samana）なる息のはたらきーこれらはすべてはプラーナ（単数）に他ならない。実はこのアートマンはこの３つよりなる。すなわち、ことば（発声機能）、心、プラーナからなる」

タイッティリーヤ・ウパニシャッド

プラーナマヤ・コーシャ（生気鞘）

「これはプラーナ（生命の風）からなる鞘である。…

プラーナは頭部にある。ヴィヤーナは全身に、アパーナは下腹に、サマーナは中腹に、ウダーナはのどに宿る。」

カウシーターキ・ウパニシャッド（第３章）

プラーナは神と等しい存在として扱われる：

「このプラーナこそが神である。人はそれを知らずにいるが、すべての神々はプラーナの中に存在する。」

ヨーガスートラ

「アーサナの完成後、プラーナとアパーナの流れを制御すること、それがプラーナーヤーマである」

「プラーナーヤーマによって心の覆いが取り除かれる」

ハタ・ヨーガ・プラディーピカー（第２章）

ハタヨーガにおいて、プラーナの制御は**心と解脱**に直結するとされる：

「呼吸が動けば心も動く。呼吸が静まれば心も静まる。

よって呼吸を制御せよ。それがヨーガの道である。」（２-２）

呼吸を制御することによって、ナーディが浄化され、体内の不純物が燃やされる。（２-３）

ゲーランダ・サンヒター（第5章）

プラーナは火のように体内の毒素を燃やし尽くす。プラーナーヤーマの習得は、肉体の清浄化と同時に心の安定をもたらす。

プラーナヤーマシークエンス

プラーナヤーマ・シークエンス

呼吸法（プラーナヤーマ）を一定の順番で組み合わせた練習プログラムのこと。

一つひとつの呼吸法には、それぞれ別の目的があり、「何を」「どの順番で」「どれくらい行うか」がとても大事で、たとえば最初に静かに呼吸を整えてから、少し強めの呼吸でエネルギーを高め、最後にまた落ち着かせて静かに終える…というように、心と体の状態に合わせて呼吸法を組み立てる。

一般的なシークエンスの流れの例：

１準備の呼吸法：楽な呼吸、腹式呼吸など

２浄化・準備のプラーナヤーマ：ナディショーダナ（片鼻呼吸）など（エネルギーラインの浄化）

３活性化のプラーナヤーマ（必要な場合）：
カパラバティ、バストリカなど

４主要なプラーナヤーマ：
ウジャイ呼吸、サマヴリッティ（均等呼吸）、ヴィシャマヴリッティ（不均等呼吸）など

５鎮静・冷却のプラーナヤーマ：ブラマリー、シータリー、シートカーリーなど（クールダウン）

６瞑想的な呼吸またはシャヴァーサナへの準備

プラーナヤーマシークエンスの例

・例１

１センタリング：観察と自然呼吸（２分）

２ウジャイ呼吸（Ujjayi）：４分
吸４・吐6〜8

３サマヴリッティ（Samavritti）：４分
吸４・止４・吐４・止４（４-４-４-４）
「均衡な呼吸」を意識する

４ナーディショーダナ（Nadishodhan）／片鼻交互呼吸：6分
吸４・吐8（保持なし、または必要に応じて吸４・止４・吐8）１0〜１２ラウンド

・例２

準備：安楽な呼吸（数分間）

１カパラバティ（Kapalabhati）（１〜３ラウンド）
１ラウンド２０〜３０回程度〜１００回
各ラウンドの間に数回深い呼吸を挟む

２ナディショーダナ・プラーナヤーマ（Nadishodhan Pranayama/片鼻呼吸）（5〜１0ラウンド）（４-8-４-8））×５−１０。

３ウジャイ呼吸（Ujjayi Pranayama）（5〜１0分程度）

４サマヴリッティ・プラーナヤーマ（Sama Vritti・Pranayama/（5〜１0分程度）
（４-４）または（４-４-４-４）

シャヴァーサナ（Shavasana/屍のポーズ）（5〜１0分）

・例３

準備：安楽な呼吸（数分間）

１サマヴリッティ・プラーナヤーマ（Samavritti）（息止めなし）（３〜5分）

２ウジャイ呼吸（Ujjay Pranayama）（３〜5分）

３ナディショーダナ・プラーナヤーマ（Nadishodhan Pranayama）（5〜7ラウンド

４カパラバティ（Kapalabhati）（１〜２ラウンド）

５仕上げの軽い呼吸または瞑想（数分間）６シャヴァーサナ（Shavasana）（5〜１0分）

重要な注意点：

カパラバティやバストリカの禁忌：高血圧、心臓疾患、緑内障、ヘルニア、妊娠中、最近手術を受けた方などは避ける。生理中の過度な練習も注意が必要です。

無理をしない：どのプラーナヤーマも、苦しさを感じたらすぐに中止し、楽な呼吸に戻ること。

特に息止めは慎重に行い、最初は短い時間から、または指導者のもとで行うこと。

空腹時に行う：食後すぐは避け、２～３時間空けてから行うのが理想。

シャトカルマ shatkarma

シャットカルマ（Shatkarma）

インド哲学では、人間の身体を３つの生理的現象（Tridosha）によって説明する。

その３つとは、体内を駆け巡るエネルギーである「ヴァータ（Vata）」熱放射する「ピッタ（pitta）」及び流動性の原理である「カパ（kapha）」である。これら３つが調和していると人間は健康であり、不調になると病気になると考えられている。

ヨガの実習に入る前に身体の中の気（プラーナ）の道を清掃するために、シャットカルマと呼ばれる６つ（shat）の浄化法（karma）をつかう。

トリ・ドーシャ

生きているものは全て、を持っており、身体のすべての生理機能が支配されているとするもの

ヴァータ・ピッタ・カパという３要素

・vataヴァータ（風・運動エネルギー）

「知る」「動く」「取得する」。感覚器官を通じて色々なことを知覚すること、

排泄作用、運動、消化を強める、血液を循環させる。

・pittaピッタ（胆汁・熱・変換エネルギー）

体温を維持したり、空腹や乾き、身体の弾力性を保つ、皮膚につやを与えたり、高度な知的作業をする働き。

・kaphaカパ（粘液・痰・結合エネルギー）

身体の中では、水分に関係したもの。関節を守る、病気に対する抵抗力、忍耐力。

ハタヨガプラデピカーでの説明

ハタヨガの経典の一つハタヨガプラディーピカーではシャットカルマについて以下のように説明する。

（2-２１）

『肥満体質と粘液体質の人はプラーナヤーマ法を習得する前に、６つの作法を正しく行うべし。

その他の人はこれからの作法を行う必要はない。

何故かといえば、三つの体質が平均しているからである。』

（２－２２）

『六つの作法とは、ダーウティ、ヴァスティ、ネーティ、トラータカ、ナーウリ、カパーラパーティのことである。』

（２－２３）

『この６項からなる作法は、身体の浄化をもたらす秘宝である。それは異常な力を生ずる傾向をもっているので、すぐれたヨーギーたちに貴ばれている。』

シャットカルマの種類

・ダウティ（dhauti）

内臓の浄化、歯、心臓、肛門

・バスティ（basti）

肛門や直腸の浄化

・ネーティ（neti）

鼻腔の清掃。紐を使ったスートラネーティや水を使った鼻の洗浄（ジャラ・ネーティ）

・トラータカ（trataka）

目の強化法

・ナウリ（nauli）

内臓の浄化。腹直筋を立てて左右に動かす。

・カパーラバーティ（kapaabati）

呼吸法

ムドラー　Mudra

ムドラー

ラージャヨーガやカルマヨーガには見られない、タントラ系のハタ・ヨーガ独自のもの。
アーサナやプラーナヤーマと並んで、ハタヨーガの中では重要な位置をしめる。
アーサナに特殊な呼吸法やクンバカ、特定の場所への集中、イメージなどを組み合わせているもの。
ムドラーは象徴的あるいは暗示的な面が強く、表面的なもことだけでは意味するところを理解できない。
狭義のムドラーとは「印相」「印象」「印風」「記号」「象徴」という意味である事物を表現したもの。
仏像に見られる手の指の形もムドラーの一つ。

ムドラーの目的

プラーナを身体内にとどめさせ、そのプラーナの熱や刺激によってクンダリニーを覚醒させること。
具体的にはアーサナやクンバカ、バンダを行うことによって、あるいはこれらを組み合わせることによってプラーナを活性化させるという方法を取る。

ムドラーの種類

一般的にはアーサナ（瞑想）では無理のない楽な呼吸をし、必要以上の力は抜くが、ムドラーではクンバカをし、さらにバンダを行い、ある一点に、あるいはチャクラなどに意識を集中させる。
外見的にはアーサナとさほど変わらないように見える。

ムドラーと５つの要素

親指・・・Samana,Agni=火
人差指・・Vayu,Prana=空気
中指・・・Akash,Udana=宇宙
薬指・・・Apana,Prithvi=地
小指・・・Jal,Vyana=水

手の印相

・ジュナーナ･ムドラー（ギャーナムドラー/チンムドラー）（智慧の印）

人差し指を丸めて、指先を親指の付け根につける。親指と人差し指の先を触れ合わせてもかまわない。
瞑想に用いられるムドラーで、個人の意識を大いなる意識にゆだねるさまを象徴している。
手掌を上にするとチンムドラー。

・アンジャリ・ムドラー（合掌の印）

心臓の位置で、手のひらを合わせて合掌する。
これによって左脳と右脳、男性的エネルギーと女性的エネルギーが調和する。
挨拶や、各人の中に宿る神霊に敬意を表するジェスチャーとして、一般によく使われている。

・ヴィタルカ・ムドラー（説教の印）

両手でそれぞれジュナーナ･ムドラーを結ぶ。それから右手を心臓の前に、左手を左ひざの上に乗せる。
仏陀が始めての説教のあと、師から弟子へと伝えられた教えを象徴するしるしとして、この印を組んだのがはじまり。

・アバヤ・ムドラー（無畏の印）

右手を肩の高さに上げ、手のひらを正面に向ける。左手は左ひざに乗せ、指先で地面を指す。
アバヤ・ムドラーは非常に開放された手印で、畏れのない安らかな心地を表し、
周囲に「来たれ」と伝える合図になっている。手のひらを広げたまま指で地面を指す左手は、赦しの心を象徴している。

バンダ Bandha

バンダの概要

バンダとは「縛る」「締める」「捕まえる」などを意味する。エネルギーロックのこと。

身体の部位を意識したり、締め付けることで、プラーナという生命エネルギーを外に逃さないように体内にとどめ、循環・コントロールしながら、さらにエネルギーを高めるハタヨガのテクニック。

一般的にムドラーというと手印や三つのバンダで知られるが、ハタヨーガでは体全部を使って行う。

ムドラーはハタ・ヨーガの中でも特に秘密にしなければならない行法と言われている。

以下に紹介する重要な三つのバンダの他にも、足底のパダバンダ、手掌部のハスタバンダなどがある。

・ムーラバンダ（会陰部）

ムーラとは土台、根底、基礎という意味。

ゴーラクシャシャタカンでは「踵をしっかりと骨盤底のあたりに押し当て、意識的に括約筋、骨盤底筋を締め付ける。これによってアパーナ（下向きの力）を上向きに変えることができる。」としている。

・ウッディーヤナ・バンダ（腹部）

ウッディーヤナとは「飛ぶ」という意味。

腹部を締め付けるだけでなく、胸の方に引き上げることによりプラーナを上昇させる。

「締め付けられてスシュムナーに入ったプラーナは絶え間なく飛ぶ」（ハタヨガプラディーピカー）

「ウディヤナバンダをマスターすれば、まるでライオンが死んだ象と戦って勝利を収めるように、死を越えることができる」）（ゴーラクシャシャタカン）

・ジャーランダラ・バンダ（咽部）

ジャーランダラは「水（アムリタ）を保持する」という意味。上向きのプラーナを下に引き戻すために行う。

「生命のエッセンスが無駄にお腹の辺りの火に焼かれることなく保たれ、気の流れも悪い方に流されない」

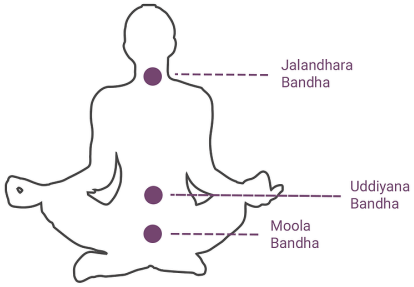
＊アシュヴィニムドラー・・「肛門を繰り返し収縮したり、閉めたりすることでシャクティ（クンダリニー）を目覚めさせる。」

その他のムドラー

マハー・ムドラー

ヴィパリータ・カラニ

ケーチャリー・ムドラー



マントラ Mantra

マントラ

「敬虔な思想」「祈り」「賛歌」「真言」「呪文」という意味。

「Man」はmanas、心のことで、「tra」は道具のこと。

インド古代のヴェーダの宗教では、神々に自分たちの願いを叶えてもらうために神々を讃える賛歌や呪文をとなえた。

その賛歌などの背後には神秘的な力（ブラフマン）が存在していて、その不思議な力によって願い事は叶うと考えられている。

マントラにはそれぞれに特有の性質とリズム・効果がある。

インドにおいてマントラは日常生活に基づいたものであり、様々な状況においてそれぞれのマントラが唱えられる。

歴史的にもインドの宗教の中でマントラはヴェーダの時代からずっと中心的な位置を占めている。

マントラの効果

マントラを唱えるときに生じるバイブレーションは大変強く、そのエネルギーが様々な効果をもたらすと考えられており、サンスクリット語の正確な発音をしなければ効果が得られない、と言われている。

聖音オーム

『聖音「オーム」を繰り返し誦唱せよ。またその意味に思いを馳せながら、ガヤトリマントラを唱えよ』

（ヤジュル・ヴェーダ）

パタンジャリヨーガスートラでは

「自在神を言葉で表したのが「聖音（オーム）」である」と書かれている。

自在神への深い祈りと理解によってもサマーディは達成できる。

マントラや祈りの多くがオームで始まる。

始まりのA 、中間のU、終わりのMで一つの世界をつくる。

・AUMはその他にも様々な意味付けがされている。

「地界・空界・天界」

「女性・男性・中性」

「火・風・太陽」

「ブラフマー・ヴィシュヌ・ルドラ」

「創造・維持・破壊」

マントラの種類

・ディークシャー・マントラ

グルが直接弟子に与えるもの。

伝統的には弟子はグルから与えられたマントラを絶対に明かしてはならないとされている。

・ヴェーダマントラ

聖音「オーム」や「シャンティ」のようにヨーガの経典などに載っている伝統的なマントラ。

アシュラムでのヨーガや祈りはこれらの伝統的なマントラを唱えることが多い。

主なマントラ

シャンティマントラ(Shanti mantra)

タイッタレヤ・カタウパニシャッド

Om

Sahana Vavatu saha nau Bhunaktu

Saha viryam karavavahai

Tejavina vadhitamastu

ma vidvisavahai

Om shanti shanti shanti

神が私たち二人を共に守ってくださいますように

神が私たち二人を共に養ってくださいますように

私たちが力を合わせて働けますように

私たちの研究が活発で効果的でありますように

そして、互いに争うことがありませんように

シャンティマントラ(Shanti mantra)

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

全ての世界が平和でありますように。

ガイヤトリーマントラ(Gayatri mantra)

Om
bhur-bhuvah-savh tat-Savitur-varenyam
bhargo-devasya dheemahi
Dhiyo yo nah prachodayaata.
我々は敬虔なる儀式に影響を及ぼす
聖なるサヴィトリ神の光に瞑想します

グルマントラ(Guru mantra)

Om
Ajnana-timirandhasya jnanajjana-salakaya
Caksur unmilitam yena tasmai sri-gurave
namah

シャンティマントラ　Asato Ma Sad Gamaya

*ブリハッドアーラニカヤ
Om
Asato Ma Sad Gamaya,
Tamaso Ma Jyotir Gamaya,
Mrityor Ma Amritam Gamaya
非存在から存在へと導いてください
闇から光へと導いてください
死から不死へと導いてください

ウパニシャドのマントラ

om aham brahma asmi
我々はブラフマンである。

マハマントラ（maha-mantra)

Hare Rama Hare Rama Rama Ram
Hare Hare
Hare Krsna Hare Krsna
Krsna Krsna Hare Hare

Sa Ta Na Ma Mantra

Sa無限 親指ー人差し指
Ta生命　親指ー中指
Na死　親指ー薬指
Ma再生　親指ー小指

シヴァ神 に対するマントラ

Om namah Sivaya

【コラム】現代インドにおけるマントラ

日常と精神文化の中心にある「音のヨガ」
インドにおいてマントラは、単なる宗教儀礼の一部ではなく、日常生活に深く溶け込んだ「文化的実践」である。古代ではヴェーダ聖典の詠唱に由来し、司祭階級（ブラフミン）が厳密な発音で唱える特別な知識だったが、現代ではより生活の中に浸透し、家庭内の祈りから学校行事、医療・スピリチュアル領域まで幅広く用いられている。
たとえば、多くの家庭では早朝（プラタ・サンダー）と夕刻（サヤム・サンダー）に祈りの時間があり、その中でガーヤトリーマントラやオームなどが唱えられる。病気の回復、子どもの試験、旅の安全など、人生の節目で特別なマントラを唱える人も多い。これは日本における「南無妙法蓮華経」「南無阿弥陀仏」といった題目や経文に近いが、日本では日常的に唱える文化はほとんど残っていない。対してインドでは、マントラがいまも“日常語として生きている”点が非常に特徴的である。

マントラは集中と内観を深めるツール
ヨガの世界では、マントラは集中と内観を深めるツールとして受け入れられている。呼吸法やアーサナと組み合わせることで、思考の雑音を静め、内的な沈黙へと入る助けになる。
世界のヨガスタジオでは、クラスの始まりや終わりに「オーム」や「マントラ詠唱」が行われることが一般的で、これは儀式的というよりも「場の雰囲気を整える」要素として用いられる。日本ではまだ少数派だが、国際的にはごく自然なヨガ文化の一部となっている。

音楽としてのマントラ
また、現代インドではマントラは音楽文化としても進化している。宗教歌である「バジャン」や、コール＆レスポンス形式で歌われる「キールタン」は、寺院だけでなく、大学キャンパス、フェス、カフェ、リトリート施設などでも演奏され、若い世代にも人気がある。特にキールタンは“歌う瞑想”と呼ばれ、言葉の意味を理解するよりも、声を響かせ、他者と音を共有することで生まれる没入感が重視される。

地域に合わせたマントラ
歌詞は同じマントラでも、地域・宗派・歌い手によってメロディーは全く異なる。南インドでは古典音楽（カルナータカ音楽）風、北インドではバジャン形式、欧米ではギターやドラムを組み合わせたヒーリングミュージック風になることも多い。これはマントラが宗教的な領域を超え、スピリチュアル・アート・ウェルビーイングの領域へと広がっている証拠でもある。

聴いてみよう。
世界的なキールタンアーティストとしては Krishna Das、Deva Premal、Wah!、Daphne Tse（ダフネ・ツェ）などが有名で、YouTubeやSpotifyで聴くことができる。特定のマントラを学びたい場合、これらのアーティストの異なるバージョンを聴き比べると、「音のヨガ」がどれほど多様な表現を持つかがよく分かる。
今回紹介したマントラについてもマントラ名を検索すれば聞くことができる。

インドのマントラ文化
インドのマントラ文化は、宗教であり、祈りであり、同時に生活と音楽でもある。その柔軟さこそが、古代から現在まで受け継がれてきた理由であり、ヨガが世界に広がる中で、マントラが新しい形で息づき続ける源泉となっていると言えるだろう。

【コラム】マントラの多様性とインド精神文化

マントラとは

マントラ（mantra）は「manas（心）＋trai（守る・解放する）」を語源とし、音の力で心を整え、意識を変容させる技法として発展してきた。祈りや宗教儀礼に限らず、音による集中・沈静の方法として、現代ヨガでも幅広く受け入れられている。

マントラの世界は主に ヴェーダ系 と タントラ系の二つの源流に分けられる。

ヴェーダ・マントラ

ヴェーダ・マントラはインド最古の文献『ヴェーダ聖典』に記録され、厳密な音律（スヴァラ）と発音に基づく。詠唱は宗教というより高度な音声技法であり、ユネスコ無形文化遺産にも登録されている。目的は個人の悟りではなく、宇宙正しいアライメント（ṛta）や社会の調和を保つことで、供儀（ヤジュニャ）に使われた。

例：ガーヤトリー・マントラ：太陽神サヴィトリへの祈り

マハー・ムリティユンジャヤ・マントラ：治癒・長寿

などがある。宗教性が強く、一般ヨガよりも宗教儀礼の文脈で用いられる。

タントラ系マントラ

中世以降に発展したタントラ系マントラは、神格やエネルギー（シャクティ）と直接つながるための音の技法である。現代ヨガや瞑想で使われる多くはこの系統に属する。

・ビージャ・マントラ（種子音）

最も短いマントラで、音の振動が本質。エネルギーやチャクラを象徴する。

代表例：OM（AUM）／HRIM／KRIM／ラム／ヤム／ハムなど。

意味よりも「響き」が重視され、初心者にも扱いやすい。

・ムーラ・マントラ（根本真言）

特定の神を称えるマントラで、神格の本質とつながる目的をもつ。

例：オーム・ガム・ガナパタイェー・ナマハ（ガネーシャ）

・ナーマ・マントラ（神名の反復）

神の名前を繰り返す形式で、複雑な発音規則よりも感情（バクティ）が重視される。

例：Hare Krishna, Hare Rama

キールタン（歌うマントラ）でよく使われる。

現代ヨガにおけるマントラ

現代のヨガでは、構造が複雑なヴェーダ系よりも、音の反復による集中と沈静を目的としたタントラ系・ビージャ系が広く使われる。音の反復は

・思考の鎮静

・迷走神経の活性化

・リラックス反応（副交感神経優位）

を引き起こすとする研究もあり、瞑想との相性が良い。

宗教色を薄め、音の振動と呼吸を合わせるシンプルな実践として受け入れられている点が、現代ヨガにおける特徴である。

マントラの発展

マントラは

ヴェーダ＝儀礼の音

タントラ＝エネルギーの音

という二つの伝統をもとに、ビージャ、ムーラ、ナーマなど多様な形へと発展してきた。どのマントラにも共通するのは、音によって心を安定へ導くという目的であり、これは古代から現在まで変わらない。

多様で奥深いマントラ文化は、現代ヨガにおいても「音を通じて心の静けさを得る」という普遍的な実践として生き続けている。

チャクラ Chakra

ハタ・ヨーガやタントラの身体観では、目に見える身体とは別に「微細な身体」があると考える。その中心を通るスシュムナー（中脈）に沿って、複数のチャクラが位置するとされる。

チャクラはサンスクリット語で「輪」「車輪」を意味する。微細な身体において、ナーディー（気の通り道）やプラーナ（生命の働き）と関係する中心として説明され、蓮の花や幾何学模様によって象徴される。ただし、チャクラを実際の細い脈が絡まった構造と考える必要はない。

修行においては、クンダリニーがスシュムナーを上昇し、各チャクラを通ると説明されることがある。チャクラの「車輪」という名称は、身体内に球体や車輪が存在し、物理的に回転することを意味するものではない。

チャクラの位置を神経叢、神経節、内分泌腺などと関連づける現代的な説明もある。しかし、チャクラがそれらの解剖学的構造に該当することは確認されていない。 以下の「生理機能」も、伝統的・現代的な対応づけを示すものであり、チャクラが臓器の働きを直接制御するという意味ではない。

チャクラの起源

チャクラの起源を一つの文献や時代に特定することは難しい。古いインドの文献にはプラーナや身体内の通路についての考えが見られるが、現在よく知られる七つのチャクラの体系が、古代からそのまま存在していたわけではない。

その後、ヨガやタントラの文献で、身体の特定の位置に置かれるチャクラの図像や修行法が詳しく説明されるようになった。

仏教のタントラにも、身体内の通路や中心を用いる修行体系がある。

ただし、チャクラの数、位置、色、神格などは文献や伝統によって異なる。

以下では、六つのチャクラと頭頂のサハスラーラを扱う代表的な体系を紹介する。各チャクラに付した「現代によく使われる色」は、古典文献に描かれる蓮弁や図形の色とは別のものである。

第１チャクラ：ムーラーダーラチャクラ（Muladhara Cakra／Root）

背骨の底部、会陰付近に位置するとされるmulaは「根」、*adhara* は「支え・土台」を意味する。クンダリニーが三巻半のとぐろを巻いて眠っていると表現される。

現代のヨガでは、生存、安心感、安定などと関連づけられる。

シンボル：四弁の蓮、地を表す四角形

関連する神格の例：ブラフマー神、ダーキニー女神

現代によく使われる色：赤

関連づけられる身体の働き：排泄など

元素：地

種字（マントラ）：LAM

第２チャクラ：スヴァーディシュターナチャクラ（Svadhishthana Cakra／Sacral）

下腹部、生殖器の近くに位置するとされる。

Svadhishthanaは「自らの座・住まい」などと説明される。

現代のヨガでは、感情、喜び、創造性などと関連づけられる。

シンボル：六弁の蓮、水を表す三日月

関連する神格の例：ヴィシュヌ神、ラーキニー女神（Rakni）

現代によく使われる色：橙

関連づけられる身体の働き：生殖など

元素：水

種字（マントラ）：VAM

第３チャクラ：マニプーラチャクラ（Manipura Cakra／Solar Plexus）

へその周辺に位置するとされる。*mani* は「宝石」、*pura* は「町」を意味する。
現代のヨガでは、意志、行動力、自己の力などと関連づけられる。
シンボル：十弁の蓮、火を表す三角形
関連する神格の例：ルドラ神、ラキニー女神（Lakini）
現代によく使われる色：黄
関連づけられる身体の働き：消化など
元素：火
種字（マントラ）：RAM
※第２チャクラのラーキニー（Rakiṇi）と、第３チャクラのラキニー（Lakini）は異なる名前である。

第４チャクラ：アナーハタチャクラ（Anahata Cakra／Heart）

胸の中央、心臓のあたりに位置するとされる。*anahata* は「打たれていない」という意味で、「二つのものが触れ合わずに生じる音」と結びつけて説明される。
現代のヨガでは、愛情、思いやり、他者とのつながりなどと関連づけられる。
シンボル：十二弁の蓮、二つの三角形を重ねた六角の図形
関連する神格の例：シヴァ神の一形態、カーキニー女神
現代によく使われる色：緑
関連づけられる身体の部位：心臓の周辺
元素：風
種字（マントラ）：YAM

第５チャクラ：ヴィシュッダチャクラ（Visuddha Cakra／Throat）

喉のあたりに位置するとされる。*visuddha* は「清浄な」という意味を持つ。
現代のヨガでは、言葉による表現やコミュニケーションと関連づけられる。
シンボル：十六弁の蓮、空を表す円
関連する神格の例：サダーシヴァ神、シャーキニー女神
現代によく使われる色：青・水色
関連づけられる身体の部位：喉、甲状腺の周辺
元素：空
種字（マントラ）：HAM

第６チャクラ：アージュニャーチャクラ（Ajna Cakra／Third Eye）

眉間に位置するとされ、「第三の目」とも呼ばれる。*ājñā* は「命令」「指示」を意味する。イダーとピンガラーという二つのナーディーとの関係も説かれる。
現代のヨガでは、洞察や直感と関連づけられる。
シンボル：二弁の蓮
関連する神格の例：シヴァ神、ハーキニー女神
現代によく使われる色：藍
関連づけられる身体の部位：脳、下垂体の周辺
元素：地・水・火・風・空の五元素には通常含めない
種字（マントラ）：OM

第７チャクラ：サハスラーラ（Sahasrara／Crown）

頭頂、または頭頂の上方に位置するとされる。*sahasrara* は「千」を意味し、千弁の蓮によって象徴される。
クンダリニーの上昇の到達点として、シヴァとシャクティの合一などが語られる。現代の七チャクラの説明では「第７チャクラ」と呼ばれる一方、六つのチャクラとは区別して扱う文献もある。
シンボル：千弁の蓮
関連する神格の例：シヴァ神、シャクティ女神
現代によく使われる色：紫または白
元素：五元素のいずれにも通常は割り当てない
種字（マントラ）：特定の種字を置かない説明がある。OMと関連づける説明もある

※各チャクラの心理的な意味、身体の働きとの対応、虹色の配色には、現代のヨガで広まった解釈が含まれる。古典文献の記述と区別して理解する必要がある。

【コラム】チャクラと元素の関係

宇宙創造と元素：シヴァサンヒターではまず宇宙がどのように創造されたかを説明し、その過程で空（アーカーシャ）→風（ヴァーユ）→火（テージャス）→水（アパス）→地（プリティヴィ）という順番で5つの元素（五大）が生まれたと説きます。
「五大元素」は宇宙を構成する根源的な5つの元素として、私たちの身体の中にも存在し、そのエネルギーが集中する場所が「チャクラ」であると考えられています。

各チャクラと元素の対応関係
シヴァサンヒターでは、下から五つのチャクラに五大元素を対応させています。最も粗大な「地」を身体の基底部に置き、上へ進むにつれて、より微細な元素を配置します。
第１チャクラ：ムーラーダーラ ― 地（プリティヴィー）
第２チャクラ：スヴァーディシュターナ ― 水（アパス）
第３チャクラ：マニプーラ ― 火（テージャス）
第４チャクラ：アナーハタ ― 風（ヴァーユ）
第５チャクラ：ヴィシュッダ ― 空（アーカーシャ）
これは広く知られる対応の一つですが、すべての文献に共通する決まりではありません。
スヴァーディシュターナを火、マニプーラを水に対応させる文献もあります。

ヨガの実践との関係
この対応関係は、ヨガの実践において非常に重要です。
・自己理解の地図：例えば、「地に足がついていない」「不安定だ」と感じるとき、それは第１チャクラと「地」の元素のエネルギーが乱れていると捉えることができます。
・実践への応用：そのような場合、ヨガのポーズ（アーサナ）や呼吸法（プラーナーヤーマ）を用いて、意図的に第１チャクラを刺激し、「地」の元素が持つ安定性やグラウンディングの感覚を取り戻すアプローチをとることができます。

このように、チャクラと元素の関係を理解することは、目に見えない心身の状態を把握し、具体的なヨガの実践を通して自分自身を整えるための、パワフルな「地図」を手に入れることと同じなのです。
ただし、「落ち着かないのは第１チャクラが乱れているから」と判断できるわけではありません。また、特定のポーズや呼吸法によってチャクラや元素の状態が整うことが、科学的に確認されているわけでもありません。これは古典に見られる象徴を、現代のヨガの実践に応用した考え方です

補足：上位のチャクラについて
第6チャクラ（アージュニャー）と第7チャクラ（サハスラーラ）は、五大元素を超えた、より高次の意識（マインド、直感、超感覚）に関連するチャクラとされ、通常はこの元素対応の枠組みの外で語られます。

チャクラと身体、アーサナ

第１チャクラ｜ムーラーダーラ（Muladhara）
タダーサナ（山のポーズ）
ウッターナーサナ（立位前屈）
マラーサナ（花輪のポーズ）
ウトカターサナ（椅子のポーズ）
パールシュヴォッターナーサナ
パールシュヴァコーナーサナ
トリコーナーサナ（三角のポーズ）
プラサリータ・パードッターナーサナ（開脚前屈）
セツバンダーサナ（橋のポーズ）
スカーサナ（安楽座）ー骨盤底の安定観察
ヴリクシャーサナ（木のポーズ）ー軸脚安定
アルダ・ハヌマーナーサナ（半分の猿王）

第２チャクラ｜スヴァーディシュターナ
バッダコーナーサナ（合せきのポーズ）
ウパヴィシュタコーナーサナ（開脚前屈）
ジャーヌシールシャーサナ（片脚前屈）
アパーナーサナ
アンジャネーヤーサナ（ローランジ）
ハヌマーナーサナ（スプリット）
ゴムカーサナ（牛の顔のポーズ・脚）
アルダ・マツェーンドラサナ（ねじり）
スプタ・バッダコーナーサナ（仰向け合せき）
セツバンダ・サルヴァーンガーサナ（橋のポーズ）
スカンダーサナ（サイドランジ）
マンドゥーカ・アーサナ（カエルのポーズ）
アシュヴァ・サンチャラナーサナ（馬を操るポーズ）
マリーチアーサナ（座位ねじり）
パールシュヴァ・バッダコーナーサナ（側屈合せき）

第３チャクラ｜マニプーラ(Manipura)
ナーヴアーサナ（舟のポーズ）
プランク・ポーズ（板のポーズ）
チャトランガ・ダンダーサナ
ウッティタ・パールシュヴァコーナーサナ
ヴィーラバドラアーサナⅡI
パールシュヴァ・ボート・バリエーション（ツイスト舟）
パリヴリッタ・ウトカターサナ（ねじり椅子）
パールシュヴァ・ブジャンガーサナ（コブラねじり）
シャラバーサナ（バッタのポーズ）
ダヌラーサナ（弓のポーズ）
ウッティタ・トリコーナーサナ（体幹回旋を伴う安定）
プールヴォッターナーサナ（上向き板）

第４チャクラ｜アナーハタ(Anahata)
ブジャンガーサナ（コブラ）
ウシュトラーサナ（ラクダ）
マツヤーサナ（魚のポーズ）
セツバンダ・サルヴァーンガーサナ（橋）
アンジャネーヤーサナ（胸を開くランジ）
ドゥイパーダ・ピタム（ダブルブリッジ）
アド・ムカ・シュヴァーナーサナ（下向き犬）
アルダ・ウシュトラーサナ（片側ラクダ）
ガルーダーサナ・アーム（肩甲骨ストレッチ）
ゴムカーサナ・アーム（腕）
パールシュヴァ・ブジャンガーサナ（ツイストコブラ）
アルダ・ピンチャ・マユラーサナ（ドルフィン）
プールヴォッターナーサナ（胸開き）
バカーサナ（肩甲帯支持）

第５チャクラ｜ヴィシュッダ (Visuddha)
サルヴァーンガーサナ（肩立ち）
ハラアーサナ（鋤のポーズ）
マツヤーサナ（魚のポーズ）
シンハーサナ（獅子のポーズ）

スフィンクス・ポーズ
ブジャンガーサナ（軽度後屈で頸伸展）
アドムカ・シュヴァーナーサナ（頭頸リリース）
アルダ・マツェーンドラサナ（頸回旋）
アルダ・シルシャーサナ（前腕バランス）
パリガーサナ（喉の伸びを伴う側屈）
スカーサナ呼吸観察（頸長筋の制御）
スプタ・マツヤーサナ（仰臥の頸解放）
ヨガムドラ（前屈で喉を柔らかく）

第６チャクラ｜アージュニャー（Ajna）
シルシャーサナ（頭立ち）
バラーサナ（チャイルドポーズ）
ドルフィンポーズ（前腕バランス）
プラサリータ・
ウッターナーサナ（立位前屈）
アドムカ・シュヴァーナーサナ（下向き犬）
スプタ・ヴィラーサナ（仰臥英雄）
サーランバ・シルシャーサナ準備
シールド・チャイルドポーズ（額圧刺激）
シャヴァーサナ（感覚統合）
スカーサナ瞑想（視線内向）
セツバンダーサナ（頭頂圧制御）
パールシュヴァ・バラーサナ（側頭圧安定）
ウパヴィシュタ前屈（脳圧緩和）

第７チャクラ｜サハスラーラ（Sahasrara）
パドマーサナ（蓮華座）
スカーサナ（安楽座）
シャヴァーサナ（屍のポーズ）
シルシャーサナ（頭立ち）
サルヴァーンガーサナ（肩立ち）
ハラアーサナ（鋤）
マツヤーサナ（魚）
スプタ・ヴィラーサナ（仰臥英雄）
セツバンダーサナ（橋）
プラナヤーマ座位（呼吸制御練習）
ヨガニドラ姿勢（半仰臥リラクゼーション）
シャムバヴィ・ムドラ（姿勢と眼位の統合）

※これらはあくまで、参考の一つであり、経典などで決まっているわけではない。
伝統的なヨガではアーサナとチャクラ、アーサナと身体との影響が確立されたように紹介されていることもある。
しかし、チャクラのアーサナの科学的な根拠は薄く、これらはチャクラとアーサナを対応させた確立した体系の結果ではない。
チャクラと結びつけたアーサナ、シークエンスの考え方の一つとして捉えること。

おわりに

最後まで本書をお読みいただき、ありがとうございました。
本書では、一つひとつのアーサナについて、アライメントや解剖学、運動学、キューイング、インストラクションなどをできる限り詳しく解説してきました。しかし、本書で本当に伝えたかったことは、それらの知識そのものではありません。
私が皆さんに身につけてほしいのは、「考える力」です。
これまで何度もお伝えしてきたように、アーサナそれ自体は目的ではありません。目的を達成するための手段です。
目の前の参加者には、どのような身体の特徴があるのか。
どのような悩みを抱えているのか。
どのような変化を求めているのか。
その目的を達成するためには、どのアーサナを選ぶべきなのか。
どのような順番で組み立てるべきなのか。
どのようなキューイングを行えば、その人に伝わるのか。
こうした問いを繰り返し考え続けることが、インストラクターとして成長する最も確かな方法だと私は考えています。

ヨガの世界に「唯一絶対の正解」はありません。解剖学や運動学の知見も日々更新され、指導方法も時代とともに変化していきます。
本書で紹介した内容も、現時点で私が最も妥当であると考えている一つの考え方にすぎません。だからこそ、本書を鵜呑みにするのではなく、実際に指導し、自らの身体で実践し、参加者の反応を観察しながら、自分自身の指導を磨き続けてほしいと思います。
本書は、日々のレッスンに参加してくださる参加者の皆様、そしてこれまで養成講座で学んでくださった多くの受講生の存在があって初めて完成しました。現場で交わされた質問や気づき、一人ひとりの身体から学ばせていただいた経験が、この一冊の土台となっています。心より感謝申し上げます。

インストラクターは、アーサナを教える仕事ではありません。アーサナを通して、人の身体に良い変化をもたらす仕事です。
参加者がレッスンを終えたとき、「身体が軽くなった」「呼吸がしやすくなった」「姿勢が良くなった」「心が穏やかになった」と感じてもらえること。その小さな変化の積み重ねが、ヨガの価値であり、インストラクターの価値でもあります。
どうか、完成したポーズを追い求めるのではなく、目の前の一人ひとりにとって最善のアーサナを選択できるインストラクターであり続けてください。
そして何より、あなた自身が学び続けることを楽しんでください。
ヨガの学びに終わりはありません。
本書が皆さんの学びの一助となり、より多くの人へ質の高いヨガが届けられることを心より願っています。
最後までお読みいただき、本当にありがとうございました。

【著者紹介】倉園晴義

株式会社Classo 代表取締役
ヨガスタジオ　Classo yoga代表
オンラインヨガセミナー　yogiconline.com代表
養成講座のスクール申請・ヨガビジネス相談
kurayoga.com 代表
トレーニングジム　GYMPROTEIOS代表

ヨガインストラクター、ヨガスタジオ・スクール運営、RYT200・RYT500養成講座やオンラインヨガセミナーなどを運営し、これまでに多数のインストラクター育成に携わる。
現場でのクラス指導と養成講座、全国のヨガスタジオ経営者と関わる中で、養成講座中の時間では伝えきれないことが多いと感じてきたことから解剖学的根拠に基づいた安全管理と、参加者の満足度を高めるシークエンス構築の理論を体系化して、インストラクターや養成講座の指導書として執筆。
ヨガ業界をリードするのでなく、下から底上げすることで「ヨガ業界全体のレベルアップに微力でも貢献すること」をモットーに精力的に情報発信中。

最後になりますが、ヨガには様々な流派、組織、考え方があります。
また時代とともにヨガも変化します。
ここで説明した内容も、すべてのヨガインストラクターにとって該当するものではありません。
反対意見もあると思います。
本書の内容についてご質問やご意見があれば、ぜひお聞かせください。
お問い合わせはclasso@classoyoga.com　またはQRコードから。

なお、本書は、ヨガインストラクターとしての指導やクラス設計に関する一般的な考え方を提供することを目的としています。
特定の症状や疾患の治療、診断、改善を目的としたものではありません。

本書の内容を実践する際は、参加者自身の体調や身体的条件を十分に考慮し、必要に応じて専門家の判断を仰いでください。
本書の内容を用いた指導や実践によって生じたいかなる結果についても、著者および発行者は責任を負いかねます。

書名：ヨガインストラクターのためのヨガの教科書
ヨガアーサナ完全教本
著者：倉園晴義
発行日：2026年７月１０日
発行：Amazon.co.jp（オンデマンド印刷）
２０２６年７月１０日　初版第１刷発行
Copyright © 2026 kurasono(Classo yoga)
本書の内容の無断転載・複製・配布を禁じます。