

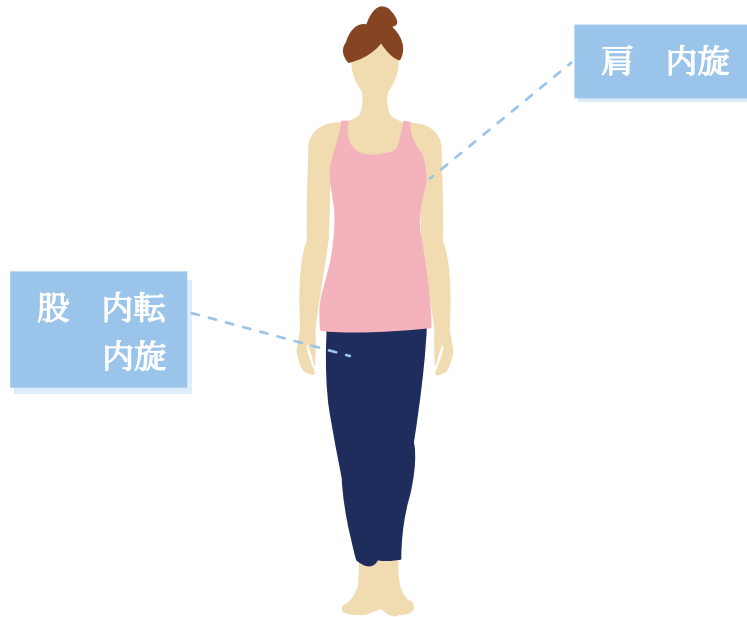
# ターダーサナ

山のポーズ (英: Mountain Pose)

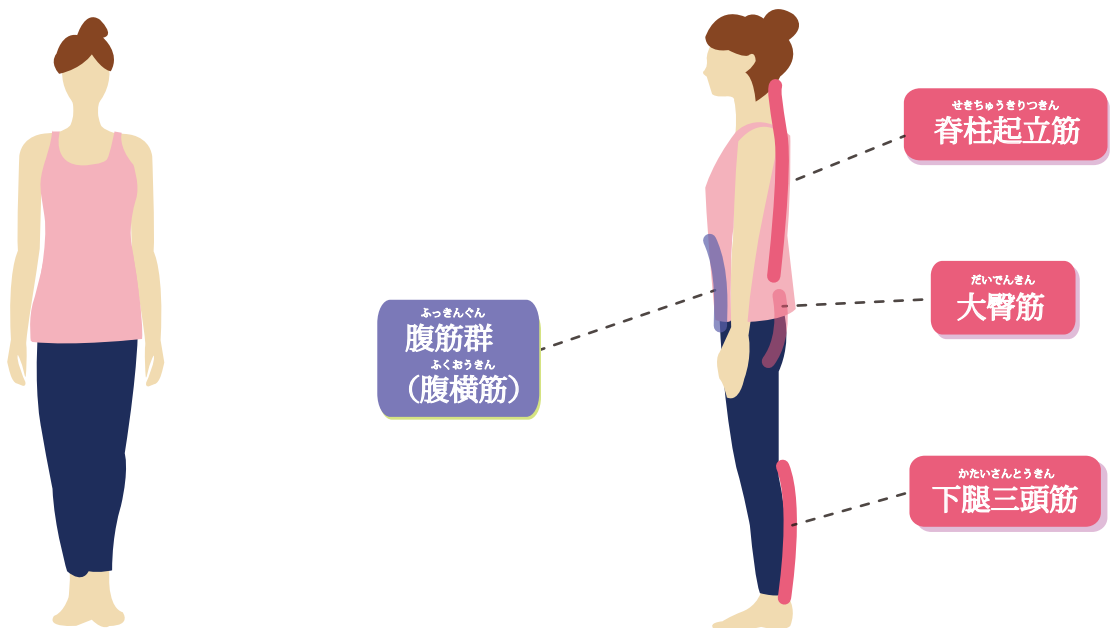
別名では、『サマスティティ: Samasthiti』とも呼ばれます

- ・サマ: 直立、まっすぐ
- ・スティティ: 不動の姿勢の意味

## 関節



## 筋肉



## 動きの理解



読む前に押さえておきたいこと

- ・下肢 = 大腿部 + 下腿部 + 足部、いわゆる太ももから足先全体を指す
- ・内旋 → 下肢で言えば膝蓋骨や足先が内側（中心側）に向く動き、捻じれ

二足で直立するのは、ヒト特有ですが骨だけを積み木のように組み立てても自立できず倒れてしまい、筋肉で支える必要があります。その働きが強い筋肉を『抗重力筋』と呼びます。

身体は、前側に倒れやすいため、筋肉は後ろ側に引っ張って支える必要があって、抗重力筋の主たるものは背側にあります。

ヒトは立ち方を習わなくても誰でも立てますが、それが機能的かというところとは言いきれません。特に加齢変化に伴う姿勢の変化によるものや、無意識にダラっと立つと筋肉の全体使用が高まったり、一部の筋肉の強い力で支えられることで負担を集中させることがあります。

機能的な姿勢とは、抗重力筋を含めた筋肉の使用を最小化して立位姿勢を保っていることと定義することができます。『機能的な姿勢≡見た目に美しい姿勢』であることから外観からアプローチすることも大切ですが身体の筋緊張を感じながら不要な緊張が抜けていくようにして筋緊張の最小化を目指していくことも機能的な姿勢作りになりますし、それは同時にターダーサナを深めることと捉えることもできます。

古来より伝わる『丹田（臍下丹田）』の意識は、腹横筋の収縮 → 腰背腱膜の緊張 → 脊柱起立筋の緊張の連鎖で背筋を伸ばすこと（体幹をつくる）が効率良くでき、少ない力で安定した立位姿勢を作ることができるものと説明することができます。

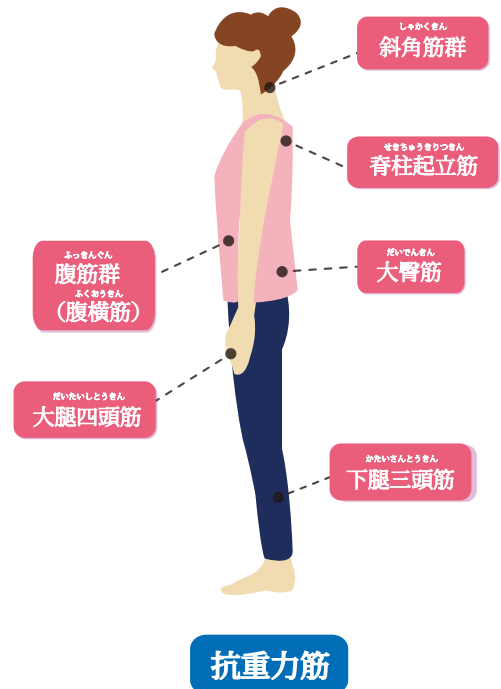
自然な立位とターダーサナの大きな違いの一つは、足の閉じ方です。

ターダーサナでは、両足をピタッとくっつけて揃えて立ちます。ここで押さえておくべきポイントは、

■ 自然な立位と違い、下肢が内旋位

■ 自然な立位より不安定

であるということです。下肢が内旋するため膝蓋骨は正面を向かずやや内側に向き合う形になりますがこれは自然なことですから気にする必要はありません。そして、より不安定な立位で安定させられるようになることが訓練となると解釈することができます。



## 個別アプローチ

無意識に今の立位姿勢になっていますので、一度理想的な立位姿勢を作ってみて今の姿勢との違いに気づく必要があります。そこで、おすすめの方法は、

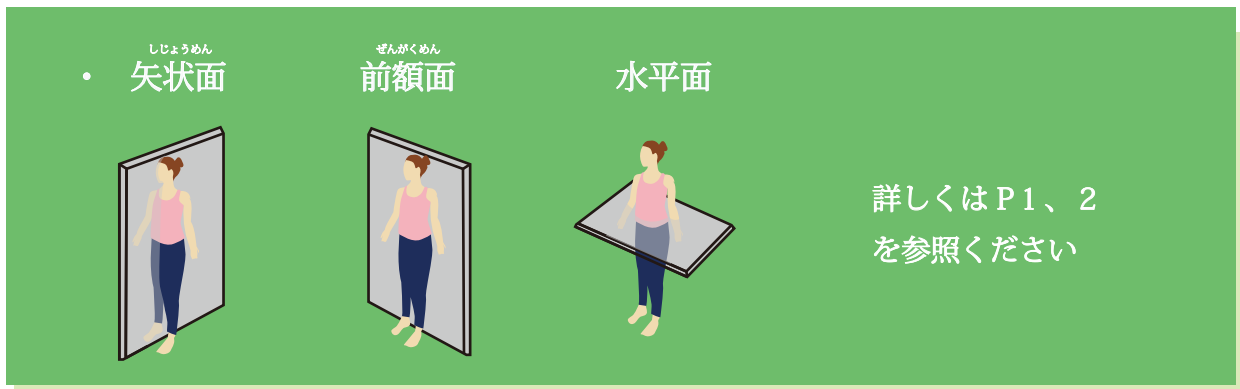
- 1、壁に頭・背中・お尻をピタッとくっつけて立つ
- 2、立った状態で体を前後傾や左右や捻りなどわざと姿勢を変えてみる

があります。普段と違う状態をわざと作ることで、現状との差を認識しやすくすることができます。

## Column 静止立位姿勢の基準



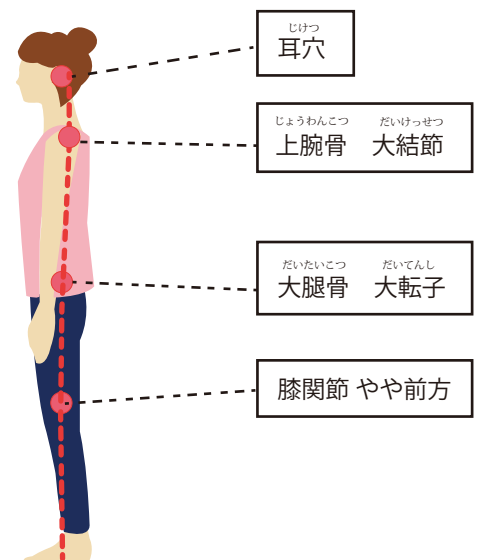
読む前に押さえておきたいこと



ヒトによって最適な姿勢は異なりますが、一般化して理想的な静止立位姿勢と言われているのは、矢状面においてくるぶしの前から床との垂線を引き、その線が

- ・膝の中央よりやや前
- ・足のつけ根中央 (大腿骨 大転子)
- ・肩の中央 (上腕骨 大結節)
- ・耳穴 (≒耳垂、耳たぶ)

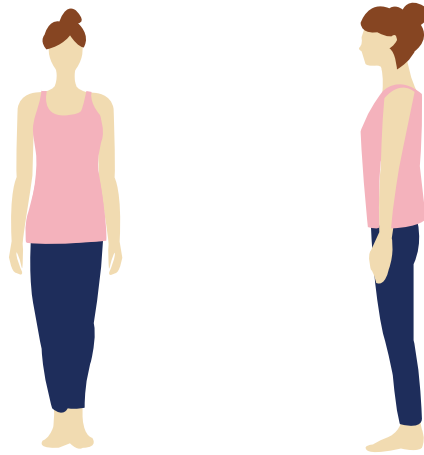
を通るとされています。実際にチェックしてみると、身体に不調がある方はラインの乱れが強い傾向がありますが、ラインが理想に近い人は不調が少ない傾向にあることに気づくと思います。普段の自分に当てはめると、日によっても不調があるときはラインに乱れがあることに気づけることでしょう。



よくあるポイントの乱れには

- ・耳穴が前に出る → 頭部前方移動姿勢 ≒ 猫背、ストレートネック
- ・上腕骨が前に出る → 巻き肩
- ・大転子が前に出る → 腹部筋力低下 ≒ 腰抜け
- ・膝関節が前に出る → 膝が曲がっている、重心の低下

などがあります。



- 1、両足裏の親指のつけ根、小指のつけ根、かかとの内側、外側の4点で、床をしっかり踏んで立つ。両手を体側に沿わせる。
- 2、両膝を正面に向け、太腿を引き上げる。
- 3、骨盤をまっすぐに保ち、恥骨と尾骨を体の中心に寄せる。
- 4、下腹部を引き入れ、胸を斜め上に引き上げる。
- 5、首の後ろを伸ばし、頭が前に出ないように耳をひとつ分、後ろに引いて顎を軽く引く。
- 6、両手の指先を床側に引き下げ、肩を下げる。頭頂を天井方向へ引き上げ、頭頂と足裏で引っ張り合うように姿勢をキープ。

### 《 ビギナーへのヒント 》

反り腰や猫背にならないように、足裏、膝、お尻、骨盤、お腹、胸、頭と、体の下からパーツの位置を確認しながら姿勢を整えていく。  
特に、女性は胸を前に突き出しやすく、反り腰になる傾向があるので、胸を斜め上に引き上げる意識を持つと姿勢が整いやすい。