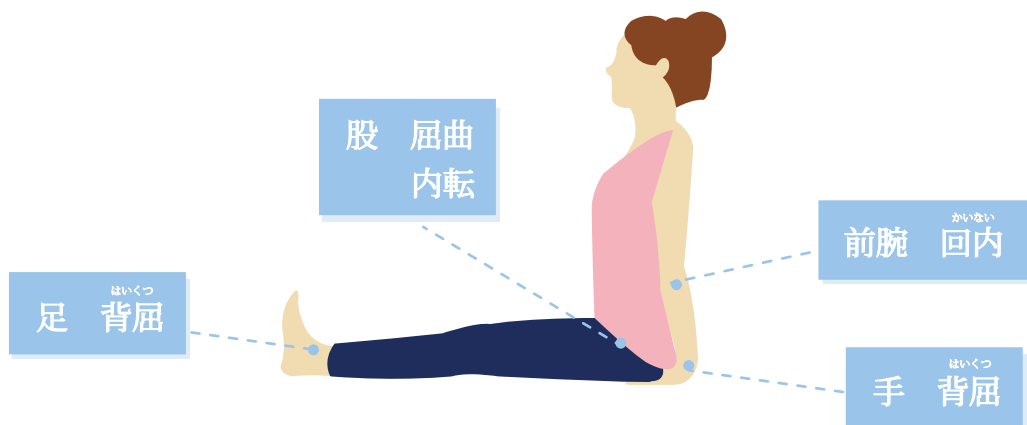


# ダンダーサナ

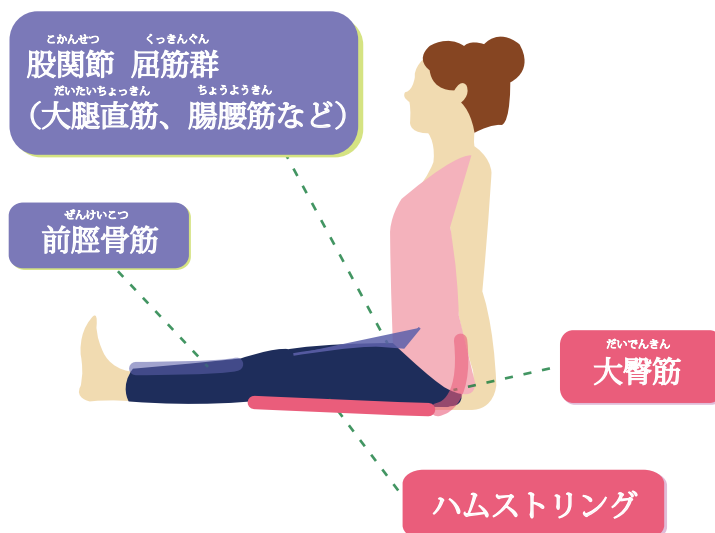
杖のポーズ (英: Staff Pose)

ダンダ:杖 という意味

## 関節



## 筋肉



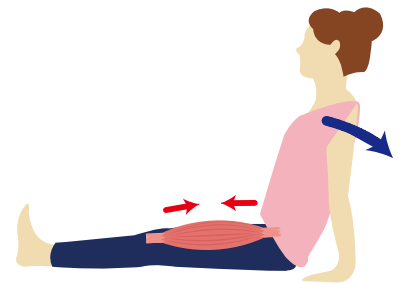


読む前に押さえておきたいこと

- ・ 屈曲・伸展 → 屈曲は前方に曲げる、伸展は後方に曲げる動き
- ・ 股関節屈筋群 → 大腿直筋<sup>だいたいちようきん</sup>、縫工筋<sup>ほうこうきん</sup>、大腿筋膜張筋<sup>だいたいきんまくちようきん</sup>、(内転筋群<sup>ないてんきんぐん</sup>)

長座で座ることは簡単そうに見えて意外に難しく、一般男性のほとんどはできません。女性でもきちんと座れる人は稀です。ダンダーサナ（≒長座）において、坐骨の真上に上半身が乗るようにできた時リラックスした綺麗な長座姿勢が作れます。上半身が少しでも後方であれば上半身は後方に倒れそうになり、それを前に戻そうと股関節屈筋群（股関節前面、大腿前面）が収縮します。この収縮が起きている人に「太ももの前は硬くしないで柔らかく！」と脱力のリーディングを行っても力を抜く事はできません。

坐骨の上に乗せるように上半身を前に起こすことが全身の緊張をとり安定した座り姿勢を保つことにつながります。背面の筋肉群の伸長性が高くないと綺麗に座ることはできません。後ろに倒れがちな骨盤を立てるために特に伸長性が求められるのは、ハムストリング<sup>だいでんきん</sup>・大臀筋です。



体が硬い人やビギナーは、

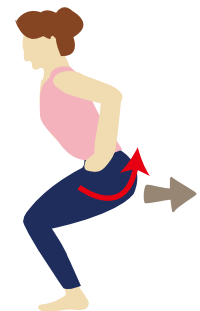
- ・ 脚を揃えず幅を広げる（股関節 外転・外旋方向に）
- ・ お尻にクッションなどを敷く
- ・ 膝を軽く曲げる（膝関節 屈曲方向に）

などすると、ハムストリングの伸長をやや弱め骨盤を前傾（骨盤を立てる）させやすくなりダンダーサナの練習がしやすくなります。

## 個別アプローチ

上半身の質量が坐骨の上に乗って脱力が進む感覚を養うには、長座でするよりも椅子を使うことをお勧めします。椅子座位では膝関節が屈曲位になり、ハムストリングが緩むためハムストリングのブレーキがかからないで股関節 屈曲 → 骨盤 前傾 → 脊柱 伸展 の骨盤を立てる練習をすることができます。

同様にスクワットや四股スクワットの状態でも骨盤 前傾を意識する練習をするのもよいでしょう。



アーサナを解剖学的に見ていく上で筋肉を見ていくことは必須ですが、今の時代ネットでちょっと調べればいくらでも情報を集められるため、オリジナリティーは少ないと考えポイントで紹介するかたちにしておき、本書では筋肉全体の特徴を押さえておきたいと思います。

## ■ 筋肉は縮むしかできない

筋肉は力を発揮すると膨らんで硬くなって縮むイメージは容易に持てると思いますが、逆に筋肉は自分で長くなって伸びていけるのかというそれはできません。ストレッチで筋肉を伸ばすというのを知っている方なら伸びることもできるんじゃないかと無意識に思われているかもしれませんが、それは伸びている筋肉の周り、もしくは正反対の位置にある筋肉（拮抗筋）が縮んでいることで受け身的に伸ばされている状態になっているだけで自力で伸びているわけではありません。

## ■ 筋肉の各部分の名称と特徴

基本的な筋肉のつくりは、骨と骨の間にあり、骨と筋肉を腱という組織がつないでいます。簡単に考えれば、筋肉という柔らかい組織とカチカチに硬い骨という組織を繋いでしまうと伸び縮みの負荷がかかったときその繋ぎ目に負荷が集中してすぐ壊れてしまうため、緩衝材（中間の硬さの組織）として腱が入ることで負荷を分散しています。

それでも繋ぎ目は負担がかかりやすく痛めやすい場所は

■ 筋肉の付いている場所（ふちやくぶ 附着部）

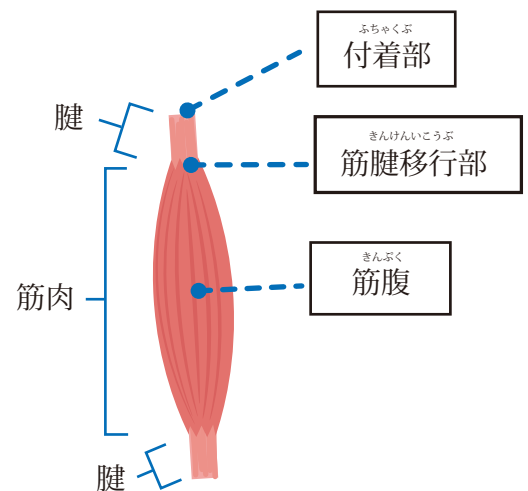
■ 筋肉と腱のつなぎ目（きんけんいこうぶ 筋腱移行部）

で筋肉痛が起こりやすいのは筋腱移行部付近であり、附着部炎が起こるのは附着部あたりです。附着部は、両端の2ヶ所あり身体を中心に近い方を『きし 起始』、遠い方を『ていし 停止』と呼びます。原則として、ストレッチしたときに筋肉がよく伸びる（伸長感を感じる）のは停止部寄りになります。

## ■ 筋肉の知識（名称）を活かすには

アーサナやストレッチを行ったときに筋肉の伸長感を感じやすいのは筋肉の長さが長いものになります。アーサナでつっぱりが強いところがあるとしてその辺りの筋肉を調べるときを例に考えてみます。そこにひとつしか筋肉がなければ迷いませんが大抵はいくつかの筋肉が近くに集まっています。どれが主に突っ張っているのかを知るには上記の原則を当てはめて、感じている場所が『起始部ではなく停止部に近い側の筋腱移行部や附着部で筋肉の長さが長いもの』という条件で絞り込んでいけば最も重要な筋肉を見つけることができるでしょう。

それがわかればその筋肉をストレッチなりトレーニングなりその他アプローチして自分が意図した状態にその筋肉を変化させていけるようになり、より理想的なアーサナを作っていけるようになることでしょう。



## リーディング



- 1、両脚を揃えて座り、膝と足先を真上に向け、足裏の指のつけ根を前に押し出す。両手を肩の下におき、指先を立てる。
- 2、鼠蹊部と坐骨で床を押し、腰を立て、背骨を自然なS字カーブに。
- 3、胸を斜め上に引き上げ、鎖骨を横に開く。耳をひとつ分、後ろに引き、首の後ろを伸ばして顎を軽く引く。
- 4、頭頂を天井方向に引き上げ、坐骨で床を押し、頭頂と坐骨で上下に引っ張り合う。
- 5、胸を前に突き出すと肋骨が開き、お腹の力が抜けて反り腰になる。また、無理に膝を伸ばそうとして腰が丸くなると、ポーズの効果を得られないので注意。

### 《 ビギナーへのヒント 》

ポーズのポイントは、膝を伸ばすことより、骨盤を床と垂直にし、背骨を自然なS字カーブに保つこと。膝を伸ばすのが難しい場合は、腰を立てられるところまで膝を曲げ、坐骨と鼠径部で床をしっかり押すとアライメントを正しくキープできる。

