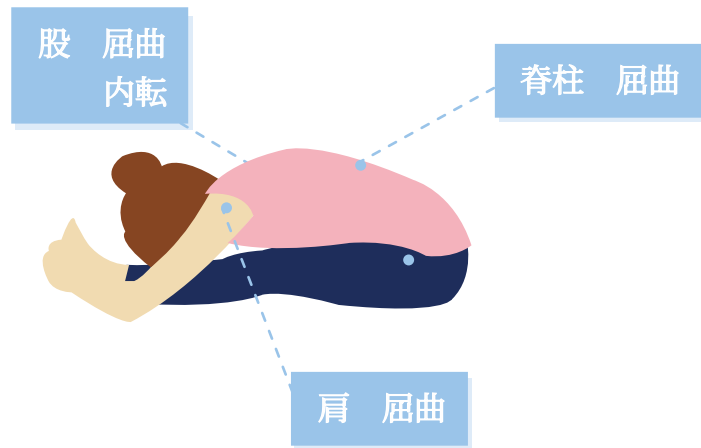


パスタモッターナーサナ

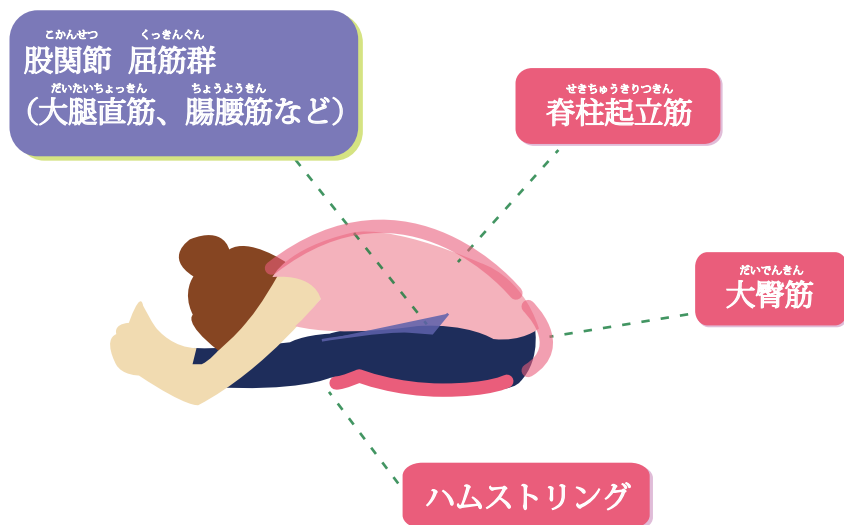
坐位の前屈ポーズ (英: Seated Forward Bend)

別名: ウグラナーサナ、ブラフマツチャリヤーサナ
パスタマ: 西、身体後面 という意味



関節



筋肉



動きの理解

ダンダーサナ  から体幹を前傾していくパスチモッターナーサナ  では、ダンダーサナ以上に背面の筋肉の柔軟性が求められます。動きの出ている頭や体幹が前に倒れることに意識が向きがちになり、見た目は体が倒れているが大腿後面の筋肉の伸長が足りず、骨盤前傾・股関節屈曲が起こらないことがあります。こうなると大腿・股関節前面のつっぱりが強くなる、お腹が攣りそうになる、腰まわりの筋肉の伸長が強すぎてしまうなどが起こることになります。体幹の前屈を無理な緊張をさせずに行えるようになるには大腿後面の伸長（骨盤前傾）をいかに作れるかにかかってきます。

最初は体幹を屈曲させずに体幹をまっすぐにしたまま、まず起こりにくい股関節屈曲・骨盤前傾をしっかり作るため「坐骨を後ろに引いて！」とリーディングをすることで大臀筋やハムストリング起始部など伸びにくいところを先に強調して伸ばすことで背面全体の伸長を作ろうとする工夫の仕方があります。

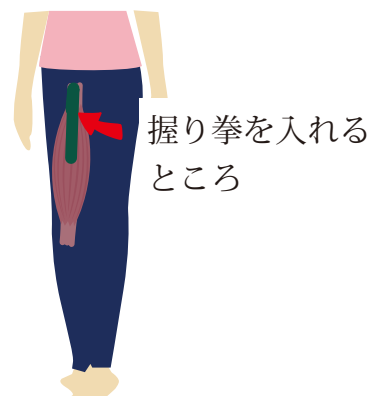


上記のやり方は、猫背になりがちな現代生活者には向いていると考えられますが、伝統的な方法として背面全体を伸ばすことを目的にした場合には上記のやり方はする必要がありません。

個別アプローチ

伸びにくい部分を手でほぐす方法を紹介します。

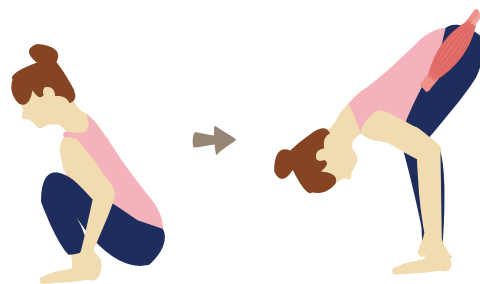
握り拳を作り、坐骨の傍の大腿後面（ハムストリング）のあたりに敷いて座るだけでもほぐれます。また、握り拳でなくテニスボールなどをお尻に敷いて仰臥位になるだけでも良いです。物理的に筋肉を刺激して緩める方法になります。



他には、『ジャックナイフストレッチ』と呼ばれる方法があります。

- 1、しゃがんで足首を掴みます。
- 2、太ももとお腹をなるべくくっつけたまま、お尻を持ち上げることで膝を伸展させハムストリングをストレッチしていきます。

これは、ハムストリングの筋腹・起始部付近を中心に刺激することができるのがポイントになります。



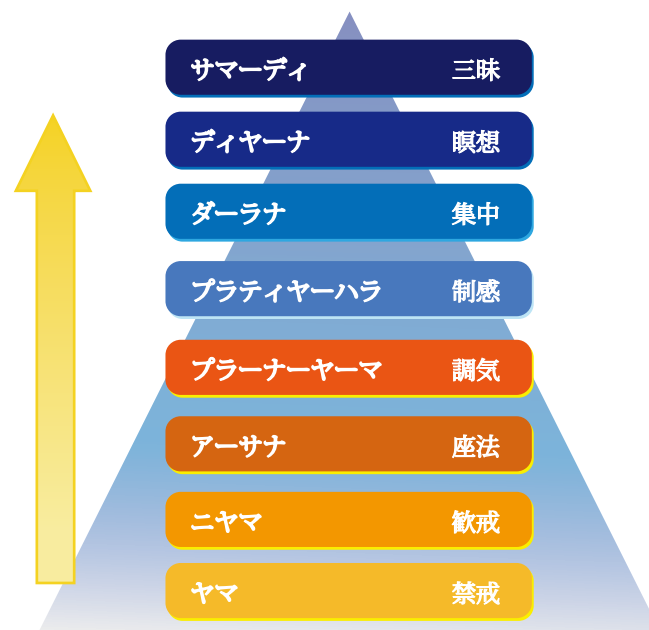
ジャックナイフストレッチ

Column ヨーガの目的、アーサナの目的

日本におけるヨーガのイメージや活用方法としては健康になること、運動不足解消などがあり、教室ではアーサナの実践に重きを置く傾向にあります。ヨーガやアーサナの主目的とは本来何なのか？をきちんと押さえておくことは実践の上で迷いを少なくする道標となります。

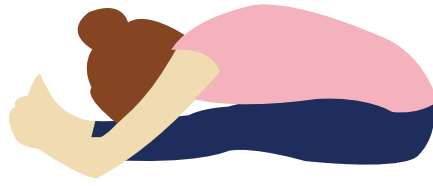
アーサナについては、ヨーガの聖書とも言われる『ヨーガスートラ』に『スティラスッカアーサナム（心地よく安定した座り）』とあります。筆者の解釈も入りますが、アーサナはヨーガの主目的を達成するために必要な座位を雑念なく長時間とれる身体を作るために行われるもので、いろんなポーズを心地よく安定して行えていけるようになれば自ずと座りも快適になっていくという考えから実践すべきです。そしてアーサナは、長期間続けるものではなく早く次の段階に移行していくべきであるとも書かれております。

ヨーガでは8段階のステップがあり、アーサナはその3段階目にあたるため、早く3段階目を修めて4段階目以降にどんどん進んでいかないといけないということでしょう。簡単に段階を追えば、アーサナの後、調気（呼吸法）→制感→集中→瞑想→三昧となります。



細かいことは抜きにして、少なくとも呼吸法と瞑想の実践がアーサナの後ろに待っているのはわかります。それがアーサナの段階で足踏みを続け、ヨーガの本当の旨みを味わえていないのが現状です（アメリカではアーサナの偏重から脱し、瞑想に進む本来のかたちになりつつあります）非常にもったいないことです。

アーサナでは身体の柔軟性の必要性は最低限であり、他者との比較もまったく必要ありません。目的は健康になるためのものでも、運動不足解消のものでも、美しくなるためのものでもありませんが、実際は身体の柔軟性を求め、他人からの目（外観）を気にする傾向があります。本来の目的と実際のしていることの認識にズレがあることは身心を不健全な状態に導くリスクを高めるため、みなさまはこの前提を再認識してより良いアーサナの実践をしていただければと思います。



- 1, 両脚を前に伸ばして杖のポーズ（ダンダーサナ）で座る。両坐骨に均等に体重をのせ、足裏を後方に押す。
- 2, 鼠蹊部から上半身を前へ倒し、両足の先で両手を組む。

《 ビギナーへのヒント 》

両手を前へ伸ばすことに意識が向きがちですが、このポーズで大事なのは鼠蹊部から上半身を前へ倒すこと。完成形をとり、腰が丸くなる場合は、鼠蹊部から上半身を前へ倒して腰が丸くならないところまで前屈を。両手を無理ないところにおき、膝は軽く曲げても OK。