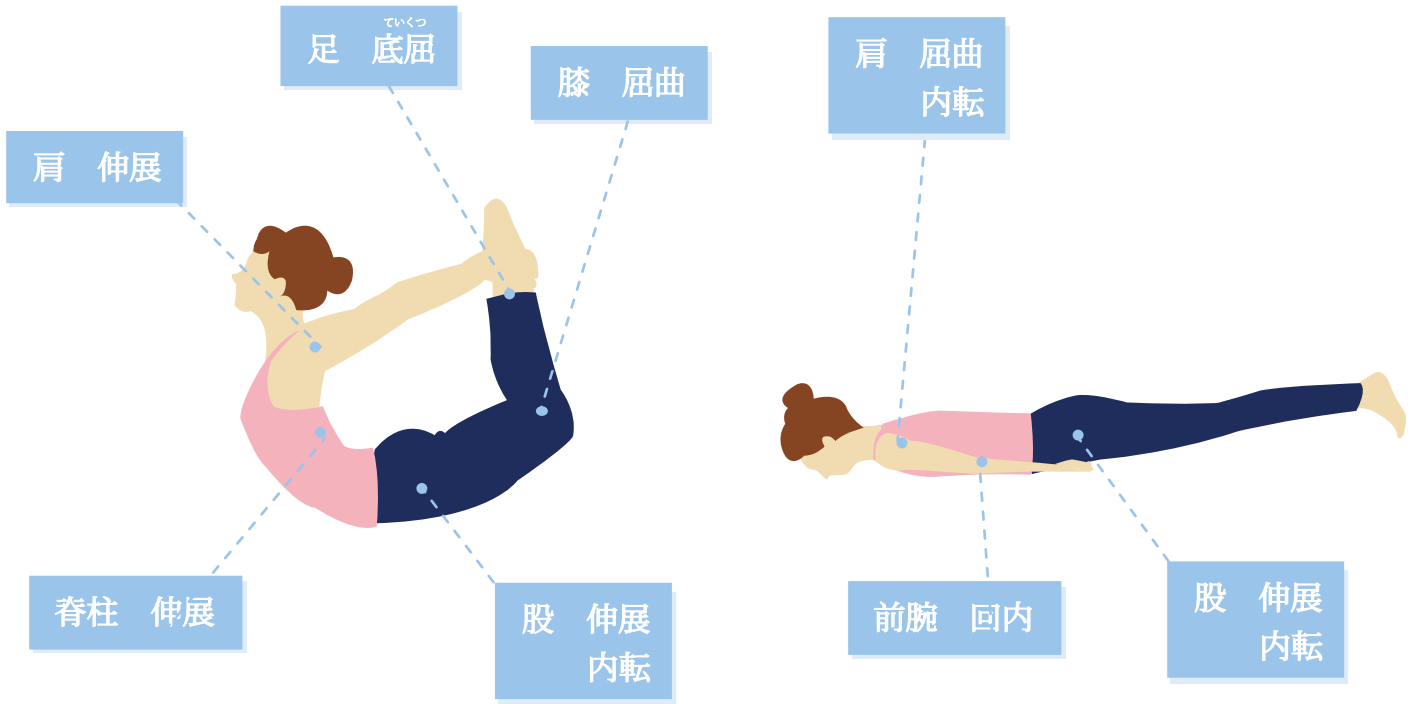


ダヌラーサナ、シャラバーサナ

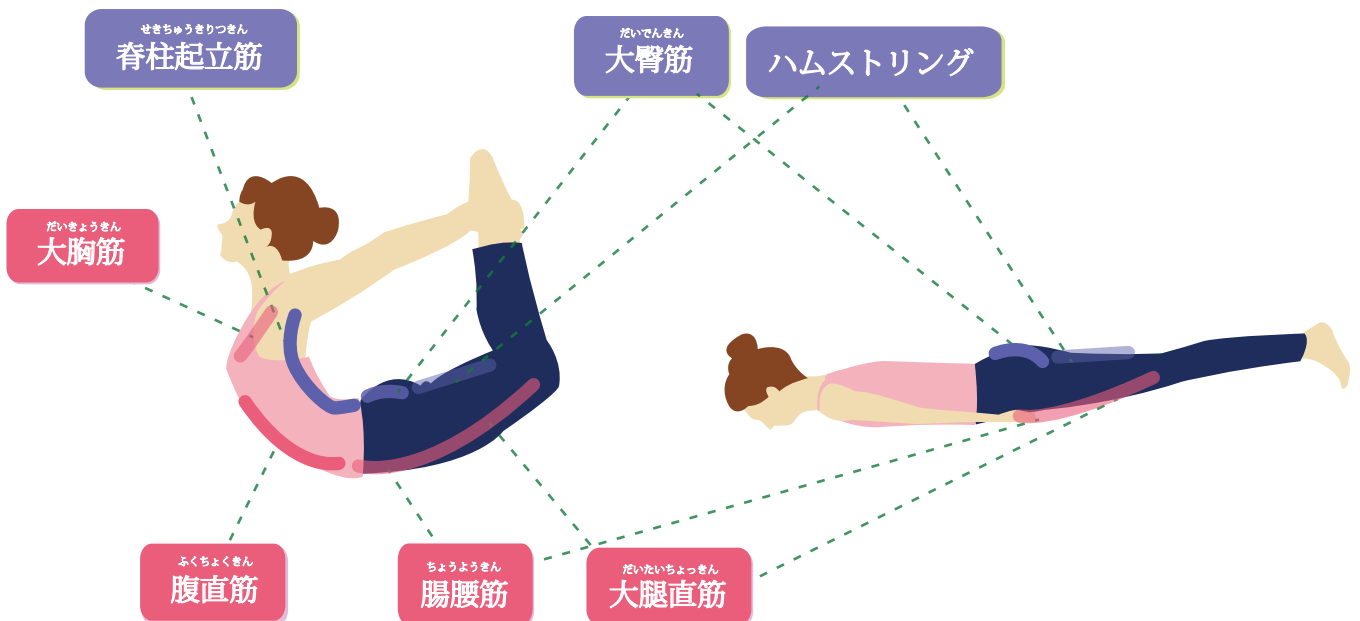
弓のポーズ、バッタのポーズ（英：Bow Pose、Locust Pose）

ダヌラ：弓 シャラバ：バッタ という意味

関節



筋肉



動きの理解

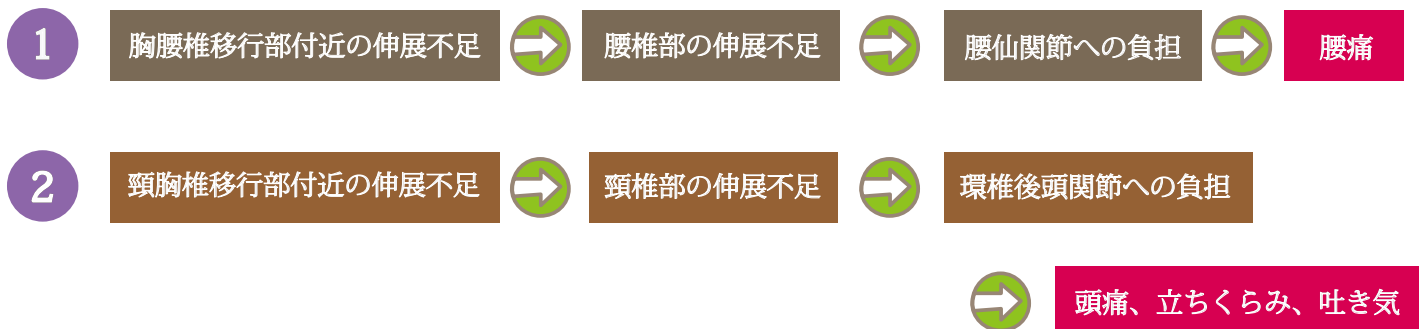


読む前に押さえておきたいこと

- ・頸胸椎移行部けいきょうついいこうぶ → 第7頸椎・第1胸椎の間。
- ・胸腰椎移行部きょうようついいこうぶ → 第12胸椎・第1腰椎の間。
- ・環椎後頭関節かんついとうとうかんせつ → 頭蓋骨・第1頸椎の間。
- ・腰仙関節ようせんかんせつ → 第5腰椎・第1仙骨の間。

ヒトは加齢に伴って全体的に丸まっていく傾向があり、身体の前バランスをとるという観点から特に反らせる動きを励むべきですが、前屈系に比べて後屈系のアーサナはやりづらく可動域が少ないため達成感が少ない反面、傷めるリスクが高いため実践されることが少なくなると危惧されます。

反る動作は、身体を傷めないように脊柱の各部位の可動域に応じて全体的に反る（伸展）ことで傷めにくく実践していただけます。特に注意しておくべきは、下記の反りにくい場所がきちんと反らないと



が起りやすくなります。

各部位で反りやすさに差があるため、漫然と均等に腰や首など反れば反りやすいところばかり反り、反りにくい背中あまり反らない、ということになりかねません。細かい各脊椎間の動きを意識するのが理想ですが、まずはざっくりと『頸椎・腰椎 → 反りやすい、胸椎 → 反りにくい』ことを念頭におき、

- 鎖骨を前に出す、顎と恥骨の距離を広げる → 頸胸椎、胸腰椎移行部を伸展させる
- 背伸びをする、鳩尾を出しすぎない、顎を上げすぎない → 頸椎・腰椎の過伸展を抑制する

などの意識により、反りにくいところを反らせ、反りやすいところの反りを抑えてみましょう。

視点を脊柱から広げると、股関節の伸展も起りにくいため、連動が少ない場合、腰椎への伸展負荷が増強する傾向があるため股関節の伸展について理解を深めることが求められます。

股関節は、内転・内旋するほど伸展しにくく、外転・外旋するほど伸展しやすい傾向がみられます。（脚を閉じれば後ろに行きにくく、脚を開けば後ろにいきやすい）そのため、本テーマのアーサナでは反らせようとすると脚を開きがちになります。その制限因子として筋肉の観点からみると縫工筋ほうこうきんが考えられますので事前にストレッチなどアプローチしておくとうりやすくなります。

アーサナによる違いとしては、ダヌラーサナにおいては、足を掴んでいる腕が強制的に後方に引っ張られることにより

- ・肩関節 伸展、肩甲骨 内転 → 胸椎 伸展
- ・腹部が床と接して伸び上がる支点になる → 腰部に強い伸展負荷がかかる
- ・反りを強くしようとする両膝は曲がり、開いてくる

ことが考えられます。シャラバーサナにおいては、

- ・脊柱の中でも腰部から伸展していく → 腰部に強い伸展負荷がかかる
- ・下肢の重さを持ち上げる力を背筋が担う → 腰部に強い負荷がかかる

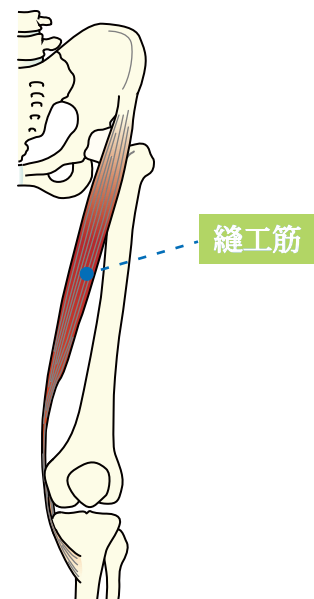
を無意識におこなう可能性が考えられます。

ほうとうきん
縫工筋

『縫工筋：Sartorius muscle』は、

じょうぜんちようこつきよく
起始：上前腸骨棘
がそく
停止：鵞足

他の筋肉に比べて長いという特徴があります。『縫工筋』は、縫う仕事をする人の筋肉 昔は縫物の作業は『あぐら』でしており、その時『縫工筋』がもっとも縮んでいる（短縮）特徴を表しているところからこの名前が付いているそうです。一般的にはそこまで有名ではありませんがアーサナにおける下肢の代償動作の要因になることがままありますので押さえておくと良いでしょう。



ちようようきん
腸腰筋

『腸腰筋：iliopsoas muscle』は、

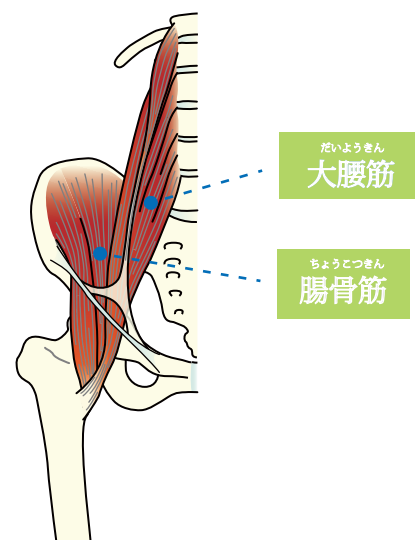
- 大腰筋：psoas major muscle
- 腸骨筋：iliac muscle

という筋肉から成っています。

(小腰筋もありますが、約半数の人がもともとなく（破格）作用は大腰筋と類似するため省略させていただきます)

筋肉の付き方は、

- 起始（大腰筋）：第1 2 胸椎～第4 腰椎までの椎体および肋骨突起、全腰椎の肋骨突起
- 起始（腸骨筋）：腸骨内面
- 停止：大腿骨 小転子



小転子は太ももの付け根にある骨の出っ張りです。足を外に向けて足の付け根を探っていくと触ることができますがかなりわかりにくいです。『腸腰筋』は、股関節のインナーマッスル、深部腹筋（体幹筋）にあたるなど、様々な位置づけをされていて、たくさんある『筋肉』の中でも重要な扱いをされていて比較的有名な筋肉です。注目すべきは起始部が腰椎にべったり付いていることにより、腰痛や反り腰などへの関連付けられることが多いことです。また、本によっては『腸腰筋』『大腰筋』と別名で書かれることがありますが、その多くは意味合いに於いて同じ扱いをしていることが多いことも知っておかれると混乱を避けられます。

リーディング



- 1) うつ伏せになります。脚の間はこぶし1～2個ぶん程度に開きます。
- 2) 両膝を曲げ、手で足の外側を持ちます。柔軟性が十分であれば、足首やすねのあたりを持ちます。
- 3) 背中が狭くなりすぎないように肩を広く保ち、吸いながら脚で手をひっぱるようにして全身を反らしていきます。腰を反らないように、骨盤は後傾させ続けます。
- 4) 可能であれば、全身を弓形に保ちながら全身をゆりかごのように揺らして、下腹部を床に押しつけて内臓をマッサージするようにします。
- 5) 吐きながら胸と太ももを床におろして手をほどき、手のひらを下にして両手を顔の下に重ね、ひたいか頬をのせて休みます。



- 1, うつ伏せになり、首の後ろを伸ばしておでこを床につける。両脚は揃えるか、揃えるのがキツイ場合は腰幅に開く。両手はお尻の横におき、手のひらを床に向ける。
- 2、両手のひらで床を押し、肩と肩甲骨を背骨に寄せる。
- 3、両手のひらで、さらに強く床を押し、太腿を持ち上げ、膝を後方に伸ばすイメージで上半身を床から持ち上げる。顎を軽く引き、首の後ろを伸ばす。

《ビギナーへのヒント》

腰を反ってポーズをとろうとせず、胸と前腿で前後に引っ張り合うことを意識。体の前面が伸びると、背面が自然と縮み、体に負担をかけずにアーチをつくることができる。その際、両手を床から上げて後ろに引くと、肩と肩甲骨が背骨に寄り、胸が開きやすくなる。