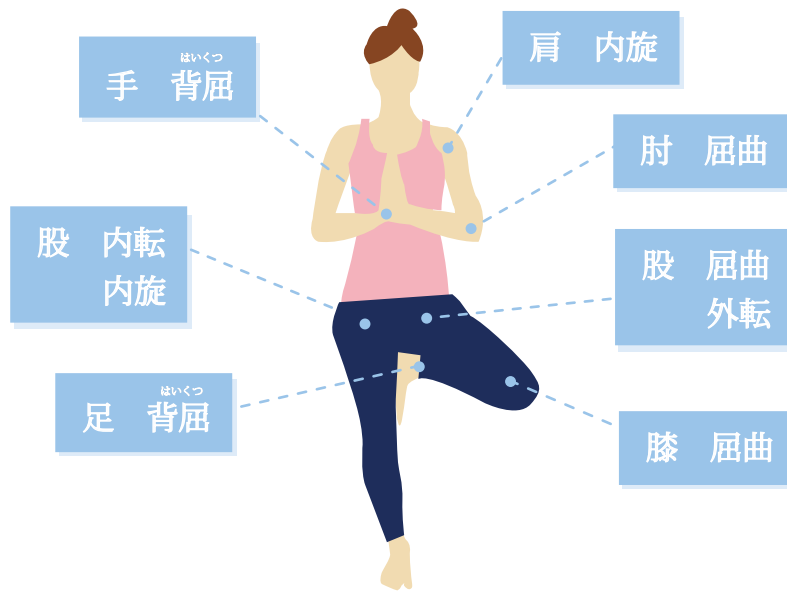


ブリクシャーサナ

立ち木のポーズ (英: Tree Pose)

ブリクシャ：木 の意味

関節



筋肉





読む前に押さえておきたいこと

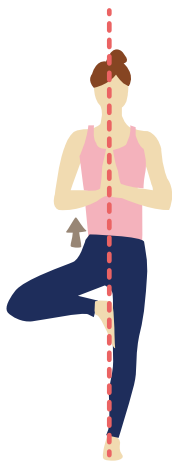
- ・内反ないはん → 正面からみたとき関節より遠い側の骨が内側に向く状態
正常な関節運動では起こらない 例) O脚
- ・内転 → 関節の左右方向の動きで自分の中心に近づく動き

片脚立位姿勢へんきやくりつゐはバランスがとり難く、安定するには下肢・体幹の筋力が必須です。その中で『股関節外転筋』の中臀筋ちゅうでんきん・大腿筋膜張筋だいたいきんまくちようきんは特に注目すべきです。物理的に片脚を挙げることで倒れてしまいそうになる身体を軸足側の外転筋が働く事で真っ直ぐ起こしています。この筋肉の働きが悪いと、普通の歩行では体が左右に揺れる歩き方になります。

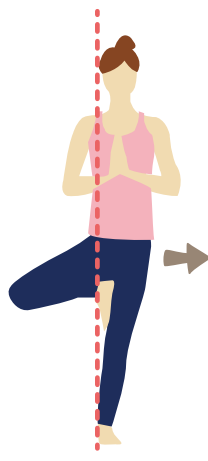
片脚立位姿勢は、足裏の荷重を外側かけると比較的容易にできますが骨盤が側方移動し下肢の軸は床に対して斜めになります。それは膝関節内反・股関節内転を強制する力が加わり、下肢外側の張力で姿勢を保持します。この立ち方は、膝関節・股関節外転筋群にストレスをかけますが骨盤は水平を保ちやすくなります。下肢をまっすぐにするには、足裏内側の荷重を意識し挙げている脚側の骨盤を引き上げる必要があります、股関節外転筋群と骨盤と体幹をつなぐ筋肉ようほうけいきん（腹筋群、腰方形筋など）の働きが重要になってきます。それによって骨盤は傾斜し、それを代償そくぐつするために脊柱は側屈します。

以上より、ブリクシャーサナでは、下肢・体幹の軸を垂直に、骨盤を水平に保つことを目指したとして同時に実践することは物理的に不可能なので、現実的にはその両者に偏らずいい塩梅で軸を作って行けるようにするのが醍醐味かもしれません。

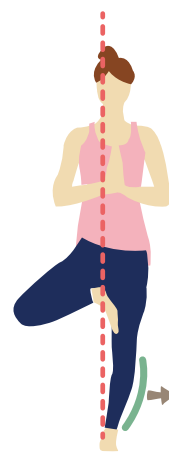
片脚立位で骨盤側方移動や外側荷重の癖があれば、歩行においても片脚立位の瞬間があるため、歩行の癖にもなり、O脚になりやすいリスクを持つことにもなりかねません。



骨盤挙上して
軸を合わせる



骨盤側方移動して
下肢側面の張力で立つ



下腿の張力と膝関節
の内反で立つ

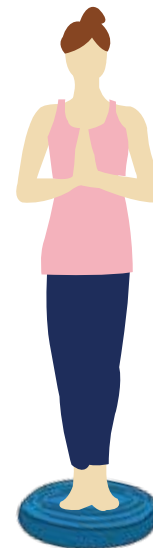
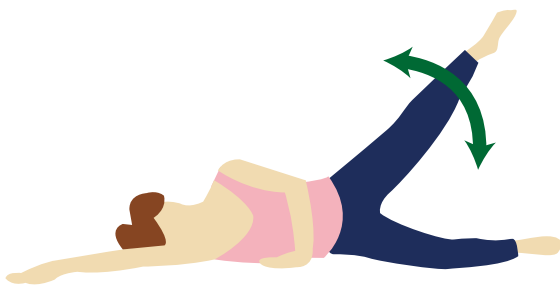
腕は、胸の前や頭上で合掌しますが、これらは下半身を作る前に先にしておくと比較的容易にできます。腕の動きを後にすると、片脚立位の不安定な状況では些細な腕の動きでの重心動揺が起こりアーサナの難度をあげることになります。もしする場合には、頭上に伸びあがる意識を持ち続けることで腹横筋から体幹筋の収縮を強め、より強く安定を高めるようにすることをおすすめします。

個別アプローチ

片脚立位姿勢の安定性を高めるためには、股関節外転筋群を鍛えるサイドレッグレイズがあります。

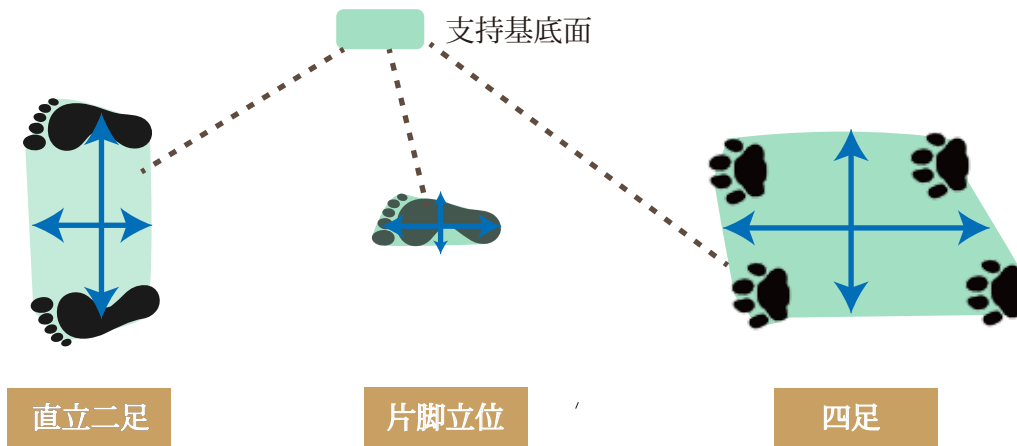
このような部分練習とあわせて

- バランスディスク上や柔らかいクッションなどの上で片脚立位姿勢を練習する
- 壁や椅子・机などに軽く片手で触れた状態で片脚立位姿勢をつくり、わざと重心を移動させるなどがあります。何かに触れる際は、体重を乗せて支える意識ではなく、そっと軽く触れることで指先から位置情報を入力するつもりで行うことがポイントです。



Column 重心と支持基底面

ヒトは直立二足歩行ですが、四足歩行の動物に比べて直立姿勢は不安定で更に片脚立ちはグラグラで非常に不安定です。車に比べてバイクが安定性が低く転倒しやすいことからこの違いは容易に想像できます。安定性は、床と接している足底の面を全部繋いだ大きさに関わり、これを『支持基底面』と呼びます。

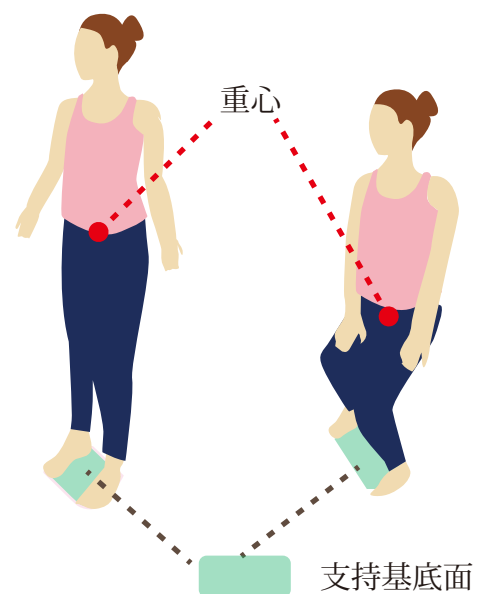


身体における重心は、身長に対して床から56-8%の高さ(第2仙椎せんついと同じ高さ)にあります。重心は低いほど安定し、高いほど不安定になります。機動性は重心が高いほど高く、低いほど低くなります。足底の重心位置は、足先より53%付近にあると言われていたがこちらは加齢に伴い後方化する傾向が見られ、それによって足趾そくしが浮いてくる『浮き指』と言われる状態になりやすいです。

身体の重心が両足底の間を細かく揺れ動いており支持基底面の端に近づけばグラグラ不安定になり、外れてしまえば転倒してしまいますのでこの面の広さが安定性の高さと結びつきます。

重心が支持基底面の内から外れそうになった場合即座に中心に戻す反応が起こりますが、ヒトは加齢に伴いその反応が遅くなります。そのバランス補正の遅れをカバーするために立つ時の足の横幅を広くとって(がに股)支持基底面を広げたり、歩くときに一步一步の歩幅を狭くして(トボトボ歩く)重心が乱れやすい状況を作らないようにしたり、安定性を求めて重心を下げたりします。

立ち系アーサナは支持基底面を狭くする傾向がありますが、これは不安定な状態を作りそんな状態でも安定して心地よい状態をつくること(≒バランスを鍛えること)を目的としていると考えることができます。ブリクシャーサナは支持基底面が最小になりますので不安定な反面、バランスを知る・鍛えるには有効です。



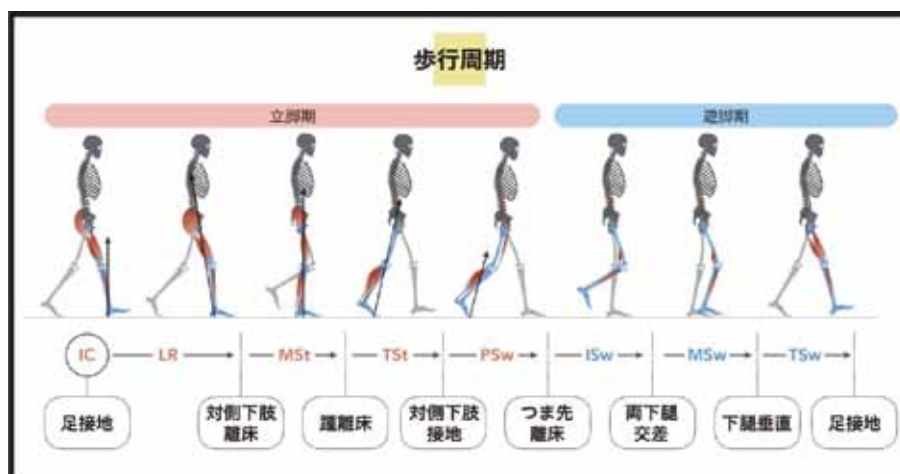
リーディング



- 1、両脚を揃えて、まっすぐ立つ。
- 2、左足に体重をのせて右足を床から浮かせ、かかとを左脚につける。両手は腰に。
- 3、右手で右足を持ちながら脚のつけ根まで持ち上げ、足裏を左脚の内腿につける。
- 4、左足の拇指球でマットを強く踏み、右脚の足裏と左脚の内腿を押し合う。両手を胸の前で合わせて合掌し、手のひら同士も押し合う。
- 5、息を吸いながら、両手を天井方向へゆっくり伸ばす。足元から背骨、頭頂をまっすぐに伸ばす意識を持ち、視線を一点に集中させる。反対側も同様に。

歩行周期

ランチョ・ロス・アミーゴ方式



	初期接地	IC: Initial Contact	観測肢の接地
立脚相	荷重応答期	LR: Loading Response	IC~対側つま先が離れる
	立脚中期	MSt: Mid Stance	対側つま先が離れる~対側の下腿が下垂位
	立脚終期	TSt: Terminal Stance	対側の下腿下垂位~対側のIC
	前遊脚期	PSw: Pre-Swing	対側のIC~観察肢のつま先離地
遊脚相	遊脚初期	ISw: Initial Swing	観測肢のつま先離地~両下腿の交差
	遊脚中期	MSw: Mid Swing	両下腿交差~観測側の下腿下垂位
	遊脚終期	TSw: Terminal Swing	観測肢の下腿下垂位~観測肢のIC