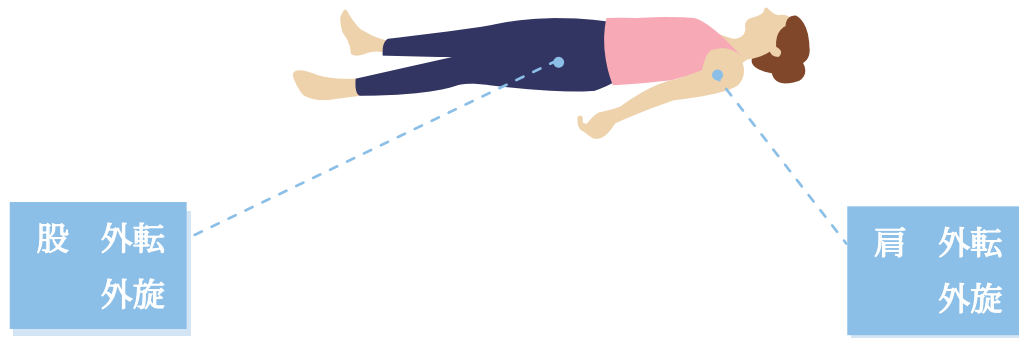


# シャワーサナ

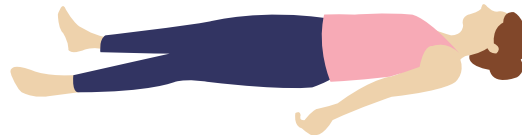
屍のポーズ (英: Corpse Pose)

シャワ = 「屍 (しかばね)」 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

- ・外転 → 関節の左右方向の動きで自分の中心から離れる動き
- ・仰臥位<sup>ぎようふがい</sup> → 仰向けで寝ること (≒背臥位<sup>はいふがい</sup>)

## 動きの理解



読む前に押さえておきたいこと

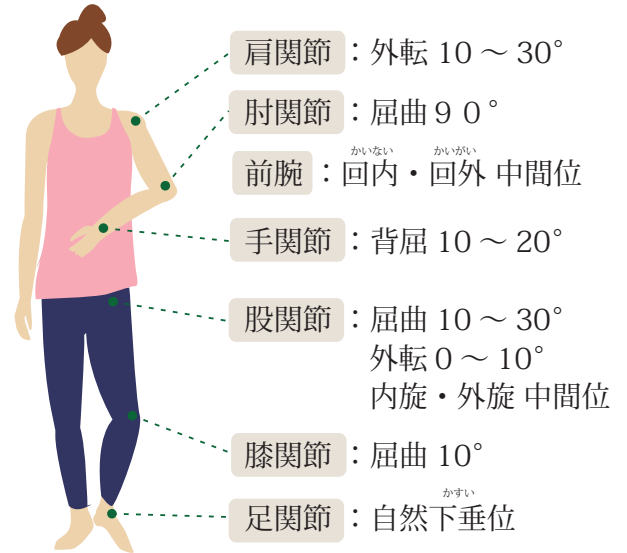
- ・良肢位 → 骨折や手術などで関節を固定したとき、筋萎縮や関節が固まるのを最小にとどめる、関節のもっとも良い位置のこと。
- ・腰仙関節 → 第5腰椎と仙骨の間の関節。
- ・環椎後頭関節 → 後頭骨と第1頸椎の間の関節

アーサナ間や実習の最初や最後に行われます。自分が楽なように仰向け（仰臥位）になるのが基本ですが、関節が長時間そのままであっても楽にいられる『良肢位』に近づけることで、より脱力が進みやすくなります。

シャワーサナの中で『良肢位』を活かすと、手足の位置は、

- 腕は脇を少し体幹から離れた状態（軽度外転位）
- 両脚はピタッとくっつけるのではなく、腰幅かもう少し幅を広げる（軽度外転位）

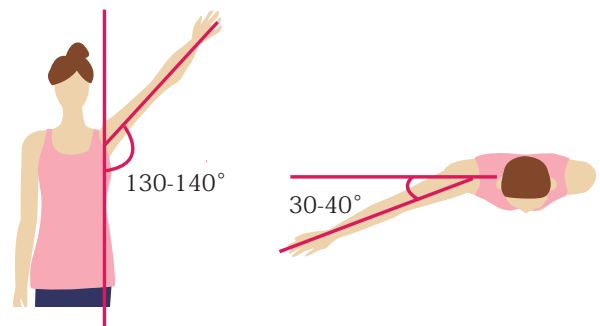
となります。



良肢位

股関節痛・膝痛などがある方は膝下にクッションかバスタオルを敷くだけで下肢が良肢位に近づくため仰臥位が楽になります。腰痛がある方は、腸腰筋の緊張が低下し、腰椎前彎が減少することで、腰仙関節の過伸展が減少することで楽になることがあります。

また、脊柱後彎（猫背）傾向のある方は、あごが上がり（環椎後頭関節 伸展）頭頸部の緊張が起りやすくなるため、枕やクッションなどで頭の高さをあげると緊張が低下するケースが多くあります。肩腕では、肩関節 伸展による肩前面の緊張を避けるため、手をお腹の上ののせたり、ハンモックに寝る人のように腕を上げたりすることを無意識にすることがあります。特に腕を上げる人は、肩関節をハンモックで寝る人のような『ゼロポジション（zero-position）』に近づけようとする人もあります。



ゼロポジション

身体の生理的な変化は、仰向けに寝ると、重力に抗して姿勢を維持する必要がなくなることで、筋肉の緊張がとれやすくなり（筋緊張↓）、呼吸は横隔膜が内臓（腹腔臓器）に押される形で動きが小さくなることや重力により胸郭が膨らみにくくなり、呼吸が浅くなります（呼吸機能の低下）。

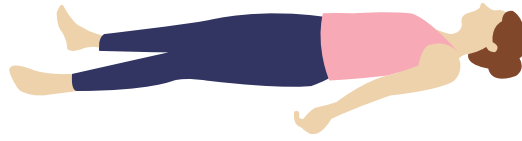
血液は、立ったり座ったりしていると重力により主に下肢に溜まりやすいのが、寝ることで血液が心臓に戻りやすくなり（静脈還流量↑）、心臓はしっかり膨らみ、たくさんの血液を力強く1回1回押し出せることから、心拍数は減少します（一回拍出量↑、心拍数↓）。

## 個別アプローチ

床に寝た時に頭が床に着きにくい、肩や腰が浮いてしまう、などで快適な仰臥位にならない場合があります。アーサナを一通り行なった後にするシャワーサナは快適なのを経験されていると思いますが、「普段の生活で短い時間の中で快適に仰臥位をとれるようにしたい」「より快適にするために重点的にすべきアーサナは？」と考えたときには後屈系をおこなうことがお勧めされます。これは普段の生活や加齢変化が脊柱 後彎を作っていることよりカウンターバランスとしておこなうに適していると考えられるからです。



## リーディング



1. 仰向けになり、脇の下にこぶし1個分スペースを空け、両手を体の横に伸ばす。手のひらを天井に向け、両脚はリラックスできる脚幅に。肩の力を抜き、あごを軽く引いて目を閉じる
2. 肩や腰など体の背面をマットに下ろして力を抜く。体の前面の力を抜き、奥歯をゆるめ、顔の力を抜く。さらに、手や足の指など細かい部分の力を抜き、内臓、目の奥、頭の中など、体の中の力も抜く。
3. 自然呼吸をくり返しながら、全身脱力する。

## 自律訓練法

自己暗示によって体の筋肉の緊張を解きほぐし、中枢神経や脳の機能を調整して本来の健康な状態へ心身を整えることを目的とした訓練法です。1932年にドイツの精神科医シュルツによって体系化され、心療内科における代表的な治療法として広く使われています。

背景公式	「気持ちが落ち着いている」
第1公式	安静練習 「両手両足が重たい」
第2公式	温感練習 「両手両足が温かい」
第3公式	心臓調整練習 「心臓が自然に静かに規則正しく打っている」
第4公式	呼吸調整練習 「自然に楽に息をしている」
第5公式	腹部温感練習 「お腹が温かい」
第6公式	額部涼感練習 「額が気持ちよく涼しい」