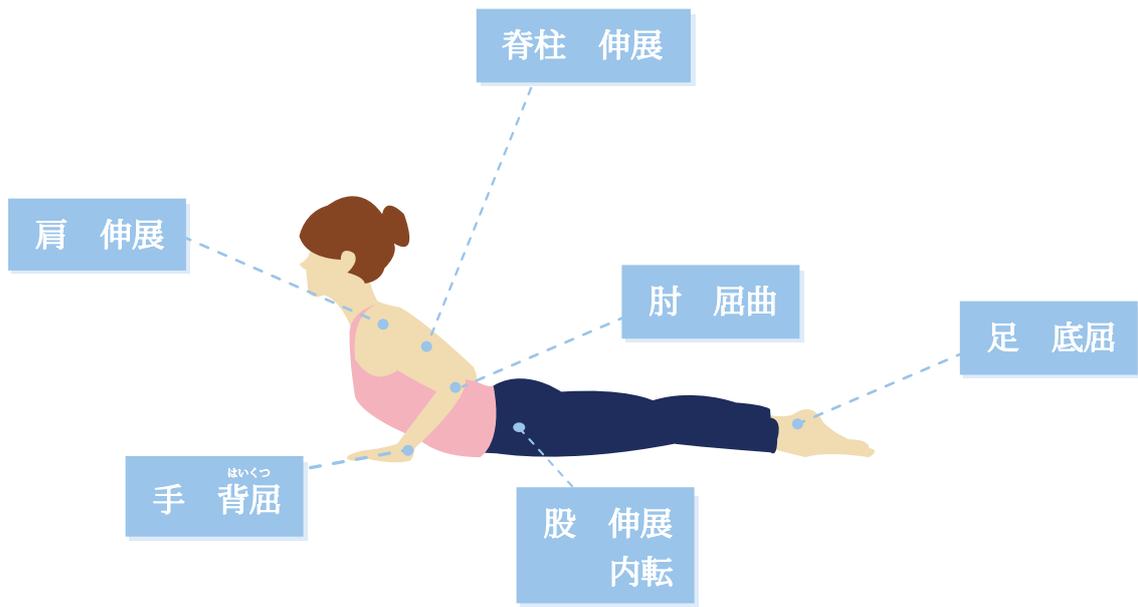


# ブジャンガーサナ

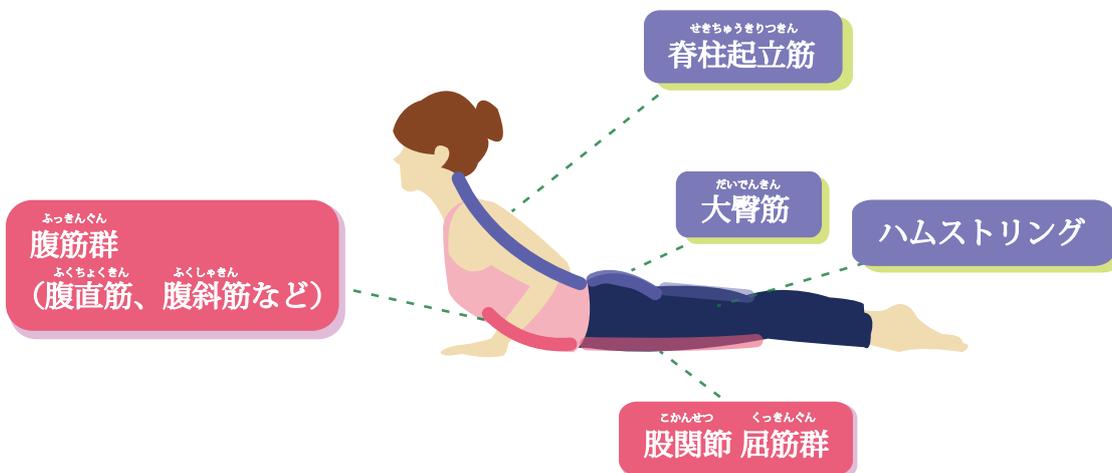
コブラのポーズ (英: Cobra Pose)

ブジャンガ: 蛇 という意味

## 関節



## 筋肉





### 読む前に押さえておきたいこと

- ・背骨は一般の言い方、背骨全体を脊柱<sup>せきちゅう</sup>、背骨のひとつひとつを脊椎<sup>せきつい</sup>と言う
- ・一般的な背筋は脊柱起立筋のことを指すことが多い
- ・肩甲骨は、外転 → 左右の肩甲骨が離れる、内転 → 左右の肩甲骨が近寄る

まず脊柱の構造からの動きの理解を深めていきます。脊柱は

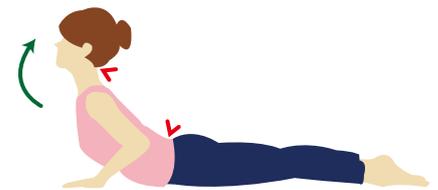
- ・頸椎は前に反り（前彎<sup>ぜんわん</sup>）
- ・胸椎は後ろに反り（後彎<sup>こうわん</sup>）
- ・腰椎は前に反り（前彎<sup>ぜんわん</sup>）

全体にS字を描いて積み重なります。この構造からみて頸椎・腰椎は反らせ易く、胸椎は反らせにくい特徴があるため、普通に身体を反らせる意識を持つと、首か腰を強く反らせ、背中では反りが不足しがちです。そこで意識はいかに胸椎を反らせ、頸椎・腰椎を過剰に反らせないようにするかが課題となります。



実際反らせるやり方には、自分の脊柱を反らせる筋肉を使うタイプ（能動的、アクティブ）と腕や足などの動きによって反らされるタイプ（受動的、パッシブ）があります。本アーサナは、前者にあたり腕で床をなるべく押さないようにし、脊柱起立筋を主とした筋肉の働きによって背骨を反らせます。アクティブは、筋力・柔軟性共に必要となるのに対し、パッシブは柔軟性がより必要となり可動域を目いっぱい使うことができ見た目の可動域は広くなりがちです。

アーサナにおいて、顔を先に上げ頸椎を先に伸展させると脊柱全体の伸展が連動していき反らせやすくなりますが、頭頸部の過伸展<sup>とうけいぶ</sup>が起こったり、背中での反りが足りなくなる可能性があります。逆に顔を後に上げると頸椎・腰椎の過伸展を防げますが脊柱全体が反りにくい傾向があります。



連動の観点からみれば

- ・肩甲骨 内転 → 脊柱 伸展（後屈）
- ・肩甲骨 外転 → 脊柱 屈曲（前屈）

があります。猫背の人は肩甲骨 外転で固定されがちであることから内転が起こりにくく背中が反りにくい傾向にあります。猫背にならないように姿勢をよくみせようと肩甲骨 内転を過剰にすることで胸を張りすぎた不自然な姿勢になってしまうことにも注意が必要です。

また、上体を起こし床より離れる（上下）ことを意識しやすくなりますが、床と平行に（前後）しっかり伸びることで腹横筋が収縮し腰部 過伸展を抑制することができます。

アーサナを行うにあたり、その前提となる各体位の特徴を把握しておくの良いです。

## 仰向け

上向きで寝る体位。仰臥位<sup>ぎょうがい</sup>、背臥位<sup>はいがい</sup>。

- ・ 頭部 → 後方移動
- ・ 頸椎・胸椎 → 後屈（伸展）
- ・ 腰椎 → 前屈（屈曲）
- ・ 股関節・膝関節 → 伸展
- ・ 足関節 → 軽度底屈<sup>ていくつ</sup> ※布団をかけると底屈<sup>ていくつ</sup>
- ・ 足部 → 前方位



重力の上から下に押しつぶされる力の影響で、脊柱は全体的に屈曲（前屈）方向に力が加わります。通常は頭部は後方移動し、その移動量は胸郭の厚み、胸椎の後彎・胸椎の関節の硬さの程度により変わり、その量が少ない人は枕を使わない、もしくは低い枕を使用し、量が多い人は枕を必ず使うもしくは高枕になります。また移動すべき量が大きいにも関わらず胸椎が硬い場合は、上部頸椎が後屈（伸展）して顎があがったり重力による舌根の沈下<sup>ぜっこん</sup>が起こり、気道を空気がスムーズに通れなくことによるいびきが起こります。

## 膝立て仰向け

仰向け（仰臥位<sup>ぎょうがい</sup>）から膝を立てた状態（股関節・膝関節 屈曲位）

仰向け（仰臥位<sup>ぎょうがい</sup>）との違いのみを書けば

- ・ 腰椎 → 前屈（屈曲）抑制、減少
- ・ 股関節・膝関節 → 屈曲



で、仰向け（仰臥位）における腰椎は、『股関節屈筋群による骨盤 前傾→腰椎 伸展 連動（A）』をさせようとする力が加わっており、上部腰椎から頭側は重力による屈曲させる力と合わさり、下部腰椎に局所的な過伸展が生じ、腰痛の人にとってはそれが負担となり受け入れられない傾向があります。

その場合、膝を立てると、股関節屈筋群の張力が低くなり（A）の連動が起こらず下部腰椎の過伸展はなくなり、腰を反らせると痛みがある腰痛持ちにとっては楽な体位になります。

## うつ伏せ

下向きに寝る体位。伏臥位<sup>ふくがい</sup>。腹臥位<sup>ふくがい</sup>。

- ・頭部 → 前方移動 ※鼻が当たるため頭部を回旋させがち
- ・頸椎・胸椎 → 前屈（屈曲）
- ・腰椎 → 後屈（伸展）
- ・股関節・膝関節 → 伸展
- ・足関節 → 底屈<sup>ていくつ</sup>



伏臥位では骨で出来ている硬い胸郭<sup>きょうかく</sup>があるため胸部は沈まないが、腹部臓器は比較的柔らかいため腰椎部は重力によって沈められることと、床に面することで股関節が屈曲できないため腸腰筋の張力は高まりやすく腰椎を伸展させることで腰椎部の伸展負荷が高くなり、腰痛患者の多くは伸展負荷に耐えられないため辛いと訴えるケースが多い体位です。

## 横向き寝

体を横にして寝る体位。側臥位<sup>そくがい</sup>

- ・頭部 → 側屈
- ・脊柱 → 前屈（屈曲）、上部 後方回旋
- ・股関節・膝関節 → 屈曲
- ・足関節 → 自然下垂、背屈<sup>はいくつ</sup>



横向き寝は、下になる肩・腕に重しがかからないために肩甲骨を外転させることでいわゆる内巻き肩状態を作ること、そして上側の肩を後方に引くように上側体幹を後方に回旋させることが多いです。

そして、前後にバランスをとりやすくするためもあって体幹全体は屈曲傾向をとり後方に、下肢は股関節 屈曲・膝関節 屈曲をとって前方に置く傾向があります。

腰痛持ちや呼吸を楽にしたい方（特に高齢者）などにとって側臥位はとりやすい体位です。加齢に伴い仰臥位で長時間寝られない人の割合は増え、そういう方は最終的に側臥位に行き着くことになりがちです。また、腰痛持ちの方が仰臥位で夜寝てると腰が痛くて寝続けられなかったのが腰痛の改善に伴い寝られることもよくあって、腰痛の改善の度合いを測る指標にすることもできます。

## リーディング



- 1, うつ伏せになり、額を床につける。両脚を腰幅に開き、すね・かかと・足の甲・足の指を真っすぐ伸ばす。両手は胸の横の床につく。
- 2, 息を吸いながら、肩と肘を後ろに引く。
- 3, 息を吐きながら手のひらで床を押し、鎖骨を開きながら胸を持ち上げる。首の後ろを伸ばし、目線を鼻先に向ける。

### 《 ビギナーへのヒント 》

腰を反ってポーズをとろうとすると、腰に過度な負担がかかるので要注意。軽くあごを引き、胸を開いて体の前面を伸ばすことを意識しよう。