

# アドムカシュヴァナーサナ

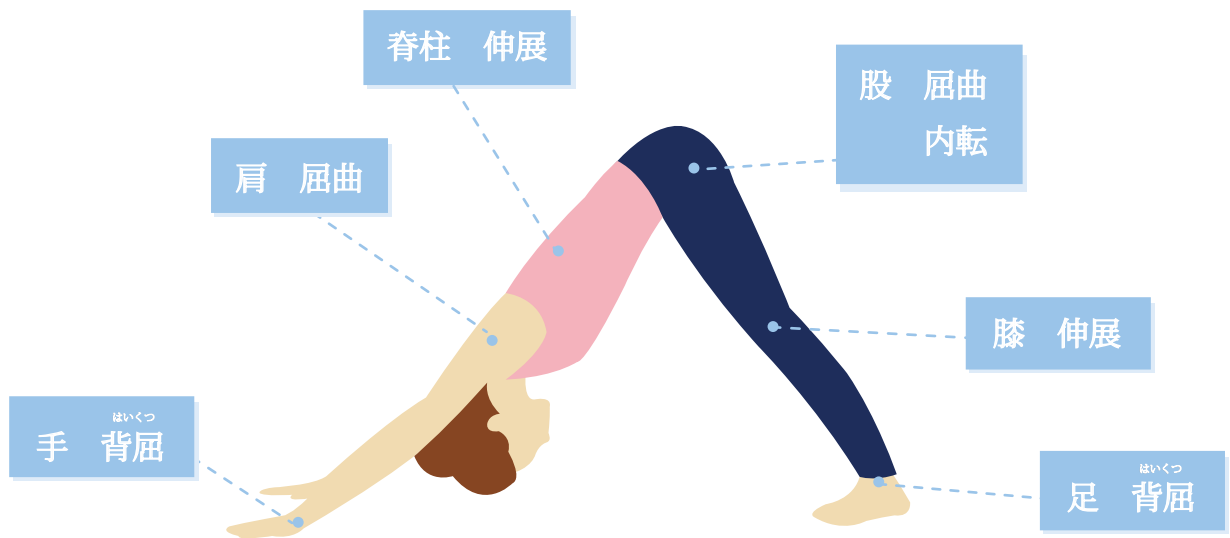
下を向いた犬のポーズ (英: Downward-Facing Dog)

アドー・ムカ: 顔を下に向ける

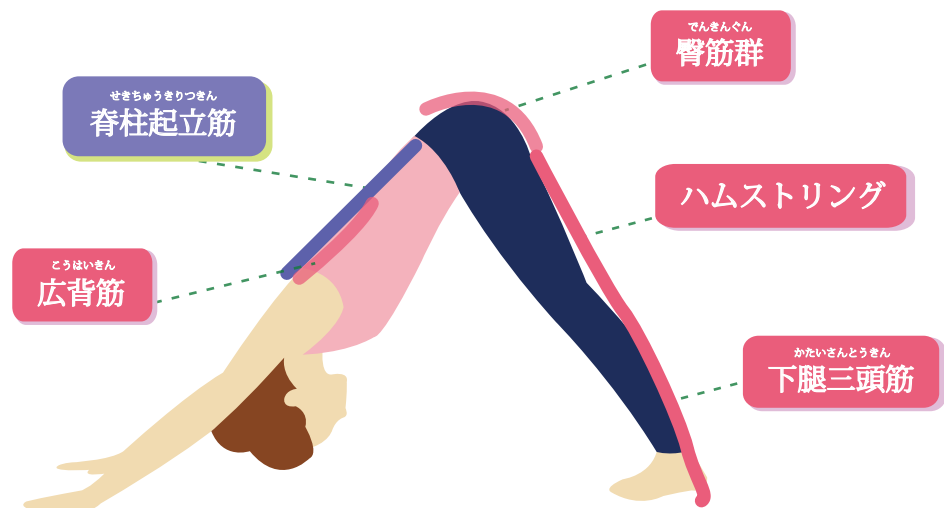
シュヴァナー: 犬

という意味

## 関節

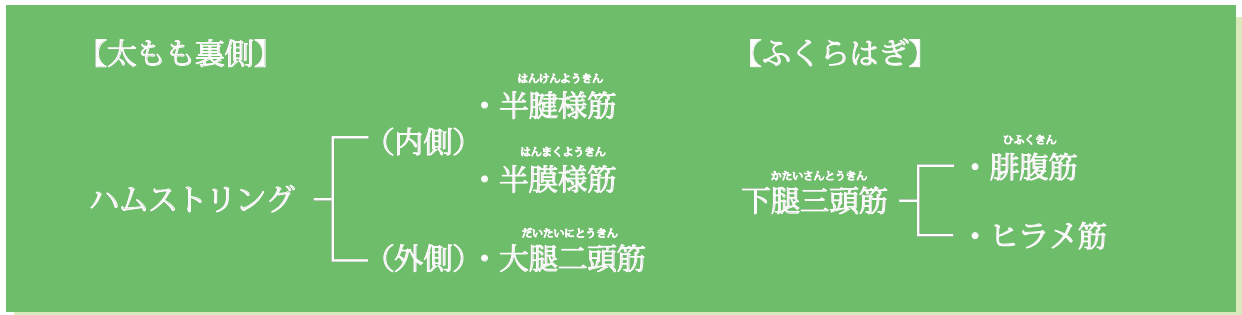


## 筋肉





## 読む前に押さえておきたいこと

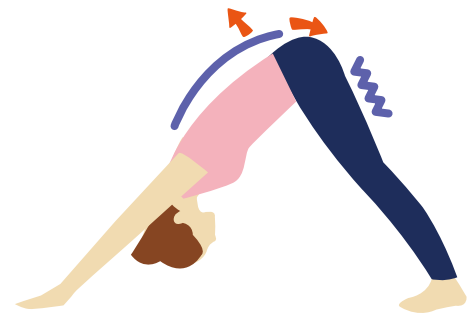


アドムカシュヴァナーサナは、背面の柔軟性が求められる前屈系に入りますが、他の前屈系との違いは

- 足関節 背屈、股関節 屈曲が深く、ハムストリング・下腿後面（腓腹筋）の高い柔軟性が要求される
- 足を腰幅に開くことから、大腿後面（大腿二頭筋）の伸長性はやや下がる
- 脊柱が屈曲（前屈）していないため、体幹背面の伸長性は下がり、下肢後面の伸長が際立つなどが挙げられ、上半身は後屈系・下半身は前屈系のハイブリッドと考えることができます。

下半身の筋肉の伸長が足りないと骨盤が後傾させられ脊柱屈曲（後彎）が起こります。背中が丸いままだと肩甲骨の可動が不十分な肩関節 屈曲・外転になります。結果、肩関節の不完全な連動が起こり、肩関節に負担がかかってしまいます。

この不完全な連動は、肘関節 屈曲、前腕 回内、手関節 撓屈を起し、手への体重の乗り方が偏ることで負担をかけることにもつながります。この例は連動が全身へ波及していくことを知るには好例です。当然、この状態で曲がった肘を伸ばすことに意識を向けてもなかなか伸びないため注意が必要です。



この場合に骨盤 後傾のまま脊柱 伸展を意識してもできないため、軽く膝を曲げ下腿後面の二関節筋を緩めること（図1）や事前に下肢後面のストレッチになるアーサナやエクササイズ（図2，3）をおこなうことで下肢後面の柔軟性を上げておき、骨盤（仙骨）前傾をしっかり作り出し背中丸みをとっていきましょう。



図1 膝を曲げている



図2



図3



読む前に押さえておきたいこと

・手の指 → 手指、足の指 → 足趾

手や足にはアーチと呼ばれる構造があります。アーチの役割は、荷重の衝撃を吸収・分散させることで足への負荷を軽くすることや歩くときにはスプリング作用で吸収した力を推進力に変える役割があります。

足のアーチは、

### ① 内側縦アーチ (B-C)

いわゆる土踏まず。アーチが低いものを扁平足、高いものをハイアーチ・凹足・甲高、などと呼ばれます。甲高で靴が窮屈になることがあります。

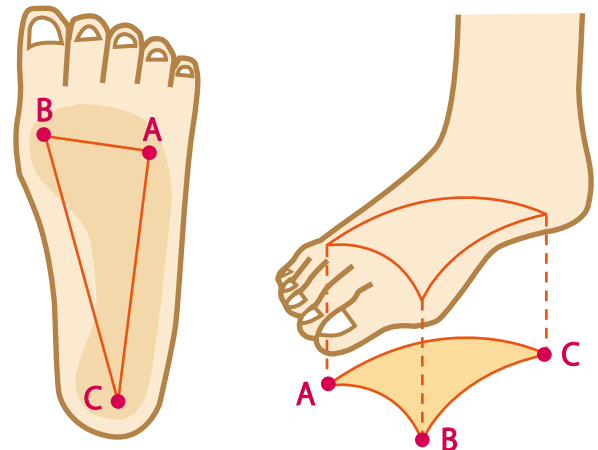
縦アーチは一定の評価方法があります。

### ② 横アーチ (A-B)

アーチが低いものは開帳足かいちょうそくと呼ばれます。低下すると足趾は広がり浮いて床をとらえにくくなる傾向があります。評価方法はなく、視覚的に評価するしかありません。

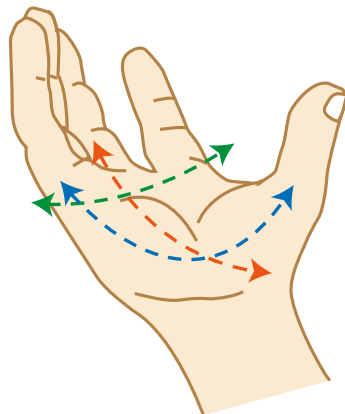
### ③ 外側縦アーチ (A-C)

こちらについては評価方法がありません。



横アーチ (A-B)  
内側縦アーチ (B-C)  
外側縦アーチ (A-C)

足のアーチに異常があることが、足の疲れへんべいそくしょうがい（扁平足障害）や痛みそくていけんまくえん（足底腱膜炎）、変形がいはんぼし（外反母趾）の原因になると言われております。アーチは加齢に伴い低下傾向があります。手においては、アーチが低くなることで手関節に負荷がかかったり、手の血管や神経に問題が出るしゅこんかんしょうこうぐん（手根管症候群）原因にもなりかねません。



横アーチ  
縦アーチ  
斜めアーチ

先日ある方に「ヨーガをずっとしていたけど肩を痛めてしまって、ピラティスをするようになってから痛みが改善してそれ以来ずっとピラティスをしているんです。ヨーガは全体的にフワッとしていますがピラティスは細部にわたって意識していくので身体が変わっていきます。」と言われました。

こういう話はまああることですがなぜこんなことになったと思われませんか？その原因はこの方がヨーガとピラティスを正しく認識されていないことにあります。この方はヨーガを健康（身体づくり）として実践されていたようで、アーサナの見た目・可動域（柔軟性）の向上に意識がいており、自分と向き合う（感覚を磨く）ことが足りなかったと思われます。そのため、痛める手前の段階の違和感に気づけず、痛み始めても『スティラスッカ（安定で心地よい）』の原則に従いきれなかったことが事態を深刻にしていたのでしょう。

ピラティスはヨーガに比べて可動域をフルに使わない動作かつ微細な動きに意識を向けていくものが多くなります。そのため比較的関節への負荷はかかりにくく、動きの習得（リハビリ）的側面もあることから肩への負荷を減らしながら実践することができて改善に向かったのではないかと考えられます。

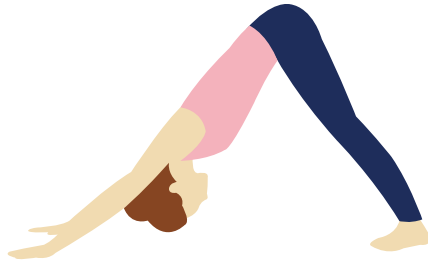
ピラティスの起源がドイツで西洋的（細かく切り分けていくのが得意）なアプローチであり目的が戦時中の囚人の肉体鍛錬として興り、アスリートのリハビリとして使われ人気になったことから身体的アプローチに特化しているメソッドであると言えます。

メソッド	起源	特徴	アプローチ	目的
ヨーガ	インド（東洋）	全体的	身体・精神	身心の統合
ピラティス	ドイツ（西洋）	部分的	身体	身体鍛錬・リハビリ

ヨーガは前項にて触れましたが、アーサナの見た目や可動性という身体の外面的なところに重きを置く傾向があり、身体感覚を養えないことや本来の目的への理解がなく実践することでのずれが余計な障害を生むことになって、傷めた人がピラティスに移られることがおきてしまいます。

それでヨーガの印象が悪くなりピラティスをされる結果になるというのは残念で仕方ありません。本書を読まれる皆様にはこのあたりの違い（認識）をご理解いただき、不要な障害やイメージダウンを生まないような実践者・指導者であっていただきたいです。

## リーディング



- 1, チャイルドポーズをとる。膝が胸の外側にくるように両膝を少し開き、背骨を長く伸ばす。
- 2, 背中を長く伸ばしたまま、息を吸いながら四つん這いになり、足先を立てる。
- 3, 両手の指の第一関節でマットを押してお尻を持ち上げる。その場で5回ほど足踏みをし、足裏を伸ばしてから、かかとを下ろす。手のひらから肩を離すように引き上げ、そけい部を引き込み、目線を1点に集中させる。

### 《ビギナーへのヒント》

膝を伸ばすのが難しい場合は、背骨をまっすぐに伸ばし、膝は軽く曲げてOK。