

アルダチャンドラーサナ ウッティタパールシュワコーナーサナ

半月のポーズ、体の脇を伸ばすポーズ (英: Half Moon Pose、Extended Side Angle Pose)

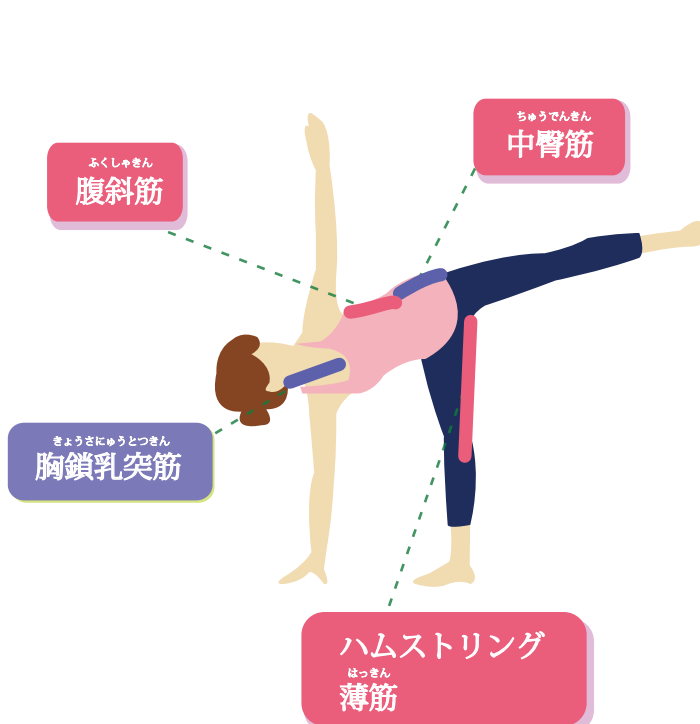
アルダ：半分 チャンドラ：月

ウッティタ：伸ばされた パールシュワ：横腹 コーナ：角

関節



筋肉



動きの理解

アルダチャンドラーサナでは、体幹がまっすぐな状態で傾斜していくことから、前屈系に比べ脊柱起立筋など腰の筋肉を伸ばすことはなく、軸足下肢後面の伸長をすることができます。



浮かせている足を蹴り出すようにすることで同側の骨盤が下がり、側腹部(腹斜筋・腰方形筋)の伸長が高まりますが他の側屈系とは逆の伸長が起こると考えられます。

■ 側屈系(ウッティタパールシュワコーナーサナ、パリガーサナ)

骨盤部は固定もしくは大きく動かないで土台としてあり、体幹の傾斜による側屈により、体側・臀部^{たいそく でんぶ}を伸長していく

■ アルダチャンドラーサナ

体幹は固定もしくは大きく動かないで土台としてあり、骨盤の下制による側屈により、体側・臀部伸長していく

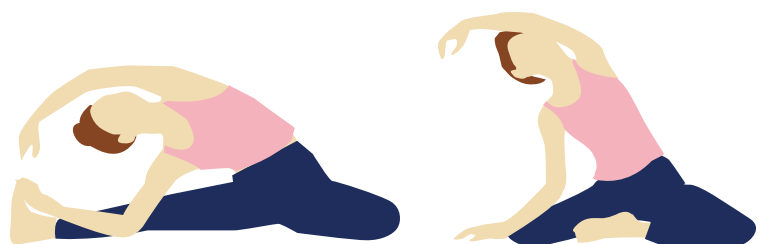
結果としては同じように見えますが、実際の筋肉の伸長感は異なりますし、アルダチャンドラーサナは骨盤の動きが意識的にも実際にも大きくなります。

ウッティタパールシュワコーナーサナでも地面に踏み込んで、腕をあげ上方へ伸びることで強い伸長が起こります。上体が片側へ傾斜するため、荷重が移動し伸ばした足の地面への踏み込みが弱くなってしまいがちですがそうになると安定感と筋肉の伸長が少なくなることに注意が必要です。

上体や腕は床方向に向くよう捻れやすいが、これは側屈の連動(ウパヴィシュタコーナーサナ、パリヴルッタ・ジャーヌシルシャーサナの頁を参照)や広背筋が過伸長を防ぐために起こりますので、やや天井方向に捻るイメージをもっておくとまっすぐ側方に傾斜させやすくなります。これらを行うにあたって事前に

- ・ パリヴルッタジャーヌシルシャーサナ
- ・ マーメイドストレッチ

などをおこなっておくのもよいでしょう。特にマーメイドストレッチでは、伸長する側の骨盤が横座りをする事で骨盤が下制された状態で固定されやすいため、パリヴルッタジャーヌシルシャーサナより容易に体側の伸長感を得やすくなります。



パリヴルッタジャーヌシルシャーサナ

マーメイドストレッチ



読む前に押さえておきたいこと

- ・ 上肢 → 上腕 + 前腕 + 手部
- ・ 下肢 → 大腿 + 下腿 + 足部

身体の安定を高めることでスポーツパフォーマンス向上から怪我予防、そして腰痛・肩こり改善までありとあらゆることに必要と言われる『体幹筋』、もちろんアーサナをする上でもその筋力は必要とされています。

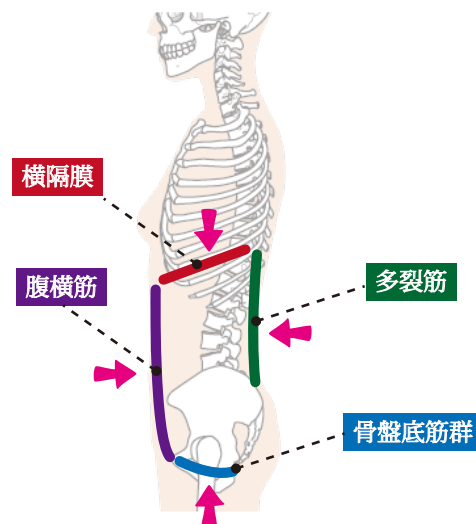
体幹とは、首から上（頭頸部）・腕（上肢）・脚（下肢）を除いた胴体の部分を指し、それを支えている筋肉を体幹筋と呼びます。このような言葉が出てきたのもここ20年くらいの最近の話です。体幹筋は、静止状態でも姿勢を作る筋肉であり、動作においては動きのメインを作る上下肢の土台として働きます。

体幹筋に具体的にあたるものは

■ 脊柱起立筋

■ 腹筋群（腹直筋、腹斜筋、腹横筋）

になります。このことから一昔前までは「腹筋・背筋鍛えないとね」と言われてたのが「体幹鍛えないとね」と言葉が変わったという見方ができます。体幹筋の定義は抗重力筋と同じで実は曖昧で、体幹の安定に腹圧が関わることを考慮すると上下前後から横隔膜・骨盤底筋群・腹横筋・多裂筋で挟むかたちにする広義の体幹筋ということもできます。



脊柱の固定に関わるものという範囲で考えると斜角筋・胸鎖乳突筋なども広げて体幹筋の中に入れることも可能です。

この体幹筋を使って機能訓練や筋肉トレーニングするもの全体を『体幹トレーニング』と呼びさまざまな方法で行われており、その観点からすれば立位のアーサナの実践を体幹トレーニングと呼ぶことも可能かと考えられます。

リーディング



- 1, 両脚を左右に大きく開き、右脚の足先を右側に向ける。右手を肩の高さで横に伸ばし、目線を右手の指先に。左手は腰に当てる。
- 2, 右膝を曲げ、右足に体重をのせる。右足の先に、右手の指先を下ろす。左肩と左肘は天井方向に向ける。
- 3, 右足裏で床を踏み、右脚でバランスをとりながら左足を床から上げる。左脚のつけ根を外側に回し、左足先を横に向けて足裏を後方に押し出す。右手を右肩の真下にセットし、目線は斜め前に。
- 4, 左手を天井方向へ伸ばし、目線を左手の指先に向ける。左足裏で床、右足裏を後方に押し、両手を上下に引っ張り合いながらバランスをとる。反対側も同様に。

《ビギナーへのヒント》

軸足をまっすぐ伸ばした状態で完成形を目指すとバランスがとりにくいので、慣れるまでは軸足の膝を曲げ、最後に膝を伸ばすと安定しやすい。また、天井方向に片手を上げたときに腕が後ろに反ってしまう場合は、3の姿勢で練習を。



- 1, 右脚を前に、両脚を前後に大きく開いて、左足先を90度外側に向ける。左足のかかとの外側と小指で床を強く踏み、両手を肩の高さで前後に開く。目線は右手の指先に。
- 2, 左足の小指とかかとの外側を床にしっかりつけたまま、息を吐きながら右膝を曲げ、膝の真下にかかをセット。太腿を床と平行にする。
- 3, 息を吐きながら右手を右足の小指側の床につく。左手を頭の先へ伸ばし、左足、背骨、左手を一直線にする。このときも、左足の小指とかかとの外側で床を強く踏む。目線を、右手の指先に向けてキープ。反対側も同様に行う。

《ビギナーへのヒント》

完成形をとり、後ろ足の小指が浮いたり、お尻が下に落ちてしまう場合は、手を床から離し、肘を曲げて太腿にのせ、正しいアライメントをとる練習をしよう。後ろ足に意識を向け、小指とかかとの外側で床をしっかり踏み、後ろ足、背骨、頭の先に伸ばした手を一直にする。