

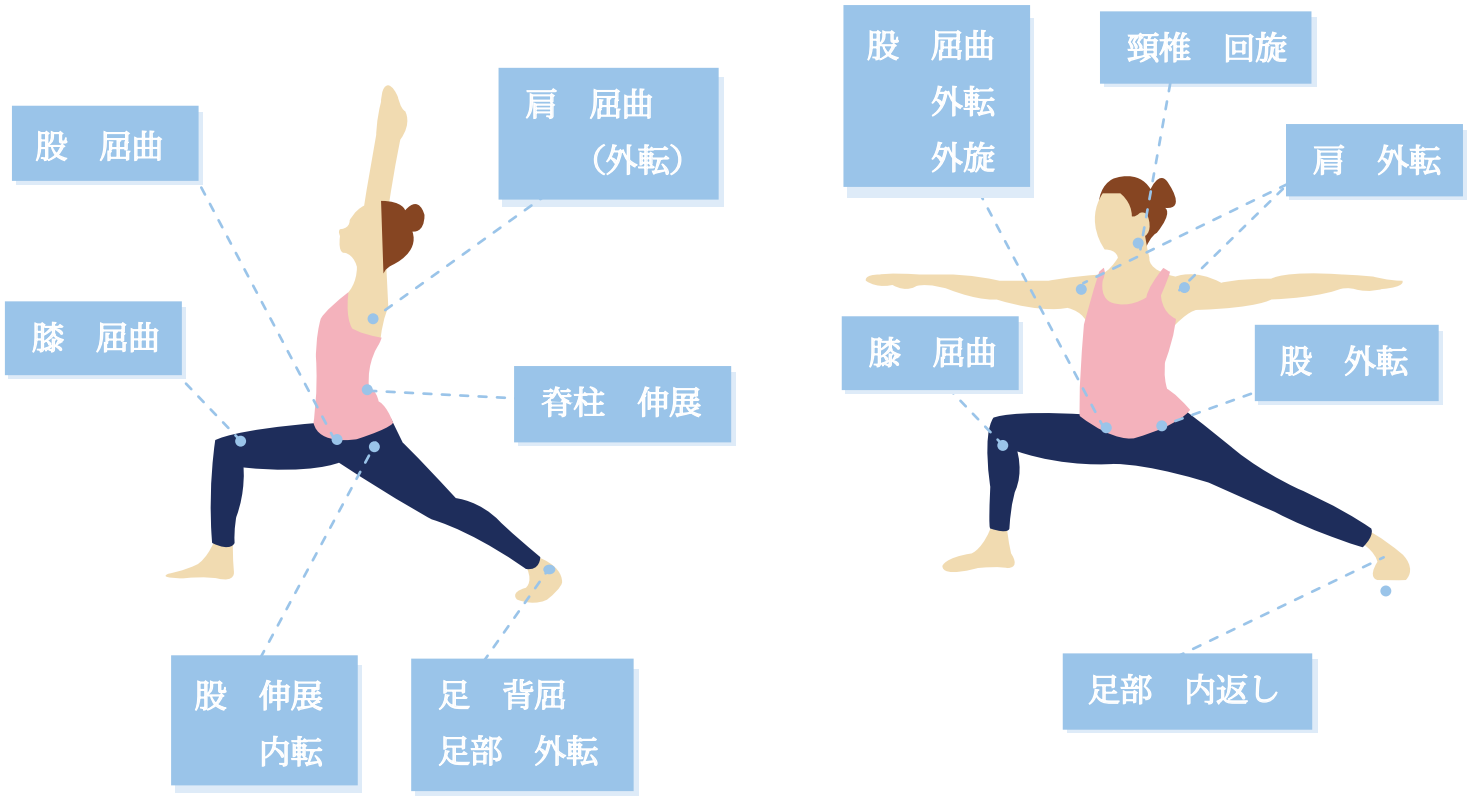
ヴィラバドラーサナ

戦士のポーズ (英: Warrior Pose)

ヴィラ：戦士

バドラー：友達、縁起の良いもの という意味

関節



筋肉



アンジャネーヤーサナ

三日月のポーズ (Crescent Moon Pose)

アンジャネーヤ = 孫悟空のモデルになったともいわれる
猿人の神「ハヌマーン」の別名

関節



筋肉





読む前に押さえておきたいこと



解説をわかりやすくするため、前方・後方を左記のように定義します。

ヴィラバドラーサナ I、IIは、下肢は似ていて前方の膝が屈曲しており、体幹がそちらに移動することにより体重がかかりやすくなり、Iにおいて股関節 伸展や体幹 伸展（後屈）が不足することで体幹 前傾することになり、後方下肢の踏ん張りが効かなることによって全体の安定性の低下を招くことになります。また、無理に身体を起こそうとすると股関節 伸展不足の代償が腰椎 伸展によってなされます。それを防ぐためには、前方足底の床への蹴り込みにより、反作用によって後方の踏ん張りを強くすることができます。

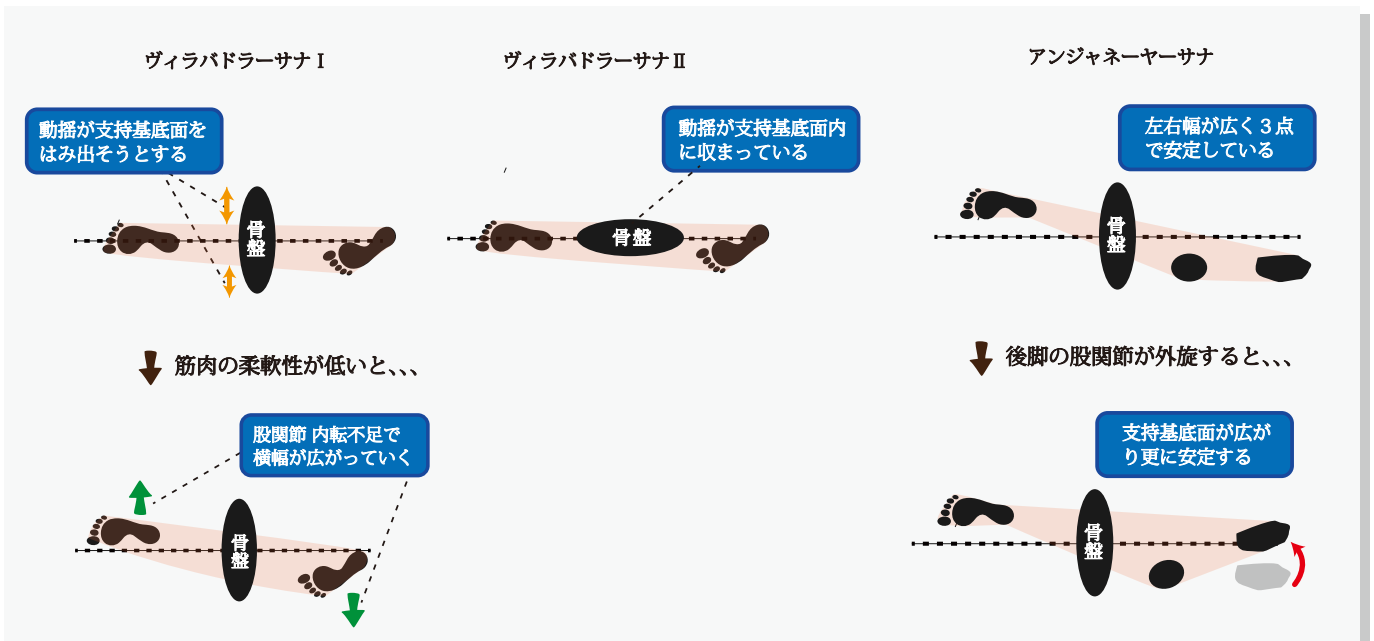
■ ヴィラバドラーサナ I、アンジャネーヤーサナ → 矢状面（屈曲・伸展が中心）

■ ヴィラバドラーサナ II → 前額面（内・外転が中心）

となる。IIにおいては、I と見た目には似ていますが前方股関節の外転・外旋を中心に股関節内転筋群の筋力と柔軟性が求められます。例えるなら I は縦開脚、II は横開脚の要素があると考えられます。

骨盤より上の動きの違いにより、IIは足の着く位置を一直線上にすることが容易であるの対し、Iは骨盤で捻りがあることから股関節を内転させないと足の着く位置は一直線にはならず、そのためには後方の大腿筋膜張筋・縫工筋の柔軟性が必要になってきます。アンジャネーヤーサナは足の着く位置が一直線に近づけるようにはしないため、I に比べ股関節 内転が少なく支持基底面の特に左右方向が広がり安定感が増しやすしい股関節の屈伸可動域が広がるため、深く身体を沈めることが可能になります。

更に後脚は膝と足先が床に設置するため、3点で支持することになり安定しやすい。また、自然に着くと股関節 外旋になり足先が内に入ってきます。すると更に支持基底面が広がるため安定性が更に増します。



たくさんある筋肉を、その特徴に応じて分類することがありますが、今回はアウターマッスルとインナーマッスルという分類について働きや役目など機能面もあわせてどのような特徴があるのかみていきます。

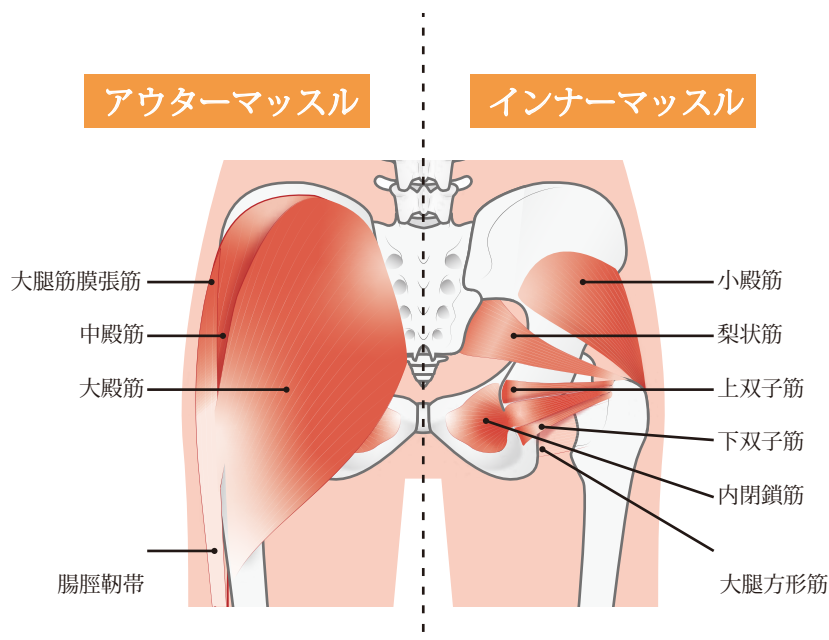
筋肉はミルフィーユのように重なり合っているところがあり、その中でもからだの表層側にある筋肉をアウターマッスルとそれより奥にある筋肉をインナーマッスルと呼びます。

アウターマッスルの働きは、大きく腕を持ち上げる、脚で蹴り上げるなどからだを動かすときの主役になり、インナーマッスルは動く際に関節を安定させたり捻りを加えるなどの補助的な役割（縁の下の力持ち的）を担うと考えられています。インナーマッスルの陰の仕事の働きが少ないと、精緻な運動のコントロールがおろそかになり、パフォーマンスの低下や関節の不安定性が起これ、結果関節に負担をかけてしまうなどの問題が起これると考えられ、インナーマッスルへの意識やトレーニングの必要性が認識されております。

アウターマッスルは使いやすく意識しやすいのに対してインナーマッスルは働きを感じることは難しいですが、それらも含めて体感していくことは体性感覚を鍛えることにもつながりますので、それらも含めて理解しアーサナの実践に活かしてみましよう。

区分	位置	サイズ	力	意識	働き
アウター	表層	大きい	強い	易い	運動の主役
インナー	深層	小さい	弱い	難しい	運動の補助・安定

例) お尻のアウターとインナー



リーディング



- 1、両足を揃えてまっすぐ立つ。息を吸いながら、右脚を大きく前に一步踏み出し、左脚の足先を45度外側に向ける。両手は腰に。
- 2、息を吐きながら、右膝を90度に曲げ、かかとの上に膝をセット。太腿を床と平行にし、骨盤は床と垂直にキープ。
- 3、息を吸いながら、両手を天井方向に上げ、目線を親指に向ける。

禁忌および注意すべきこと

前の脚の膝が足先よりも前に出ると、膝に過度な負荷がかかり、怪我の原因に。前重心にならないように、後ろの足にも体重をのせ、重心を左右均等にする。

《ビギナーへのヒント》

ポーズのポイントは、骨盤と胸を床と垂直にキープすること。骨盤が前に倒れてしまう場合は、骨盤をまっすぐに保てるまで、後ろの脚を前へ移動させて足幅を狭める。



- 1、両足を揃えてまっすぐ立つ。息を吸いながら、右脚を大きく前に一步踏み出す。両手は腰に。
- 2、左脚の足先を90度外側に向け、骨盤と胸を真横に向ける。
- 3、息を吐きながら、右膝を90度に曲げ、かかとの上に膝をセット。太腿を床と平行にする。恥骨と尾骨を体の中心に引き入れる意識を持ち、体幹をまっすぐにキープ。両手を肩の高さで横に開き、右手の指先に目線に向ける。

《ビギナーへのヒント》

骨盤が前に倒れてお尻が後ろに飛び出しやすいので気をつけて。骨盤が前に倒れる場合は、骨盤をまっすぐに保てるまで、後ろの脚を前に移動させて足幅を狭める。また、肩の高さで両手を開くのが辛ければ、両手を腰に当て、下半身を強く保つ練習をしよう。