

マリッチャーサナ、バラドヴァージャーサナ

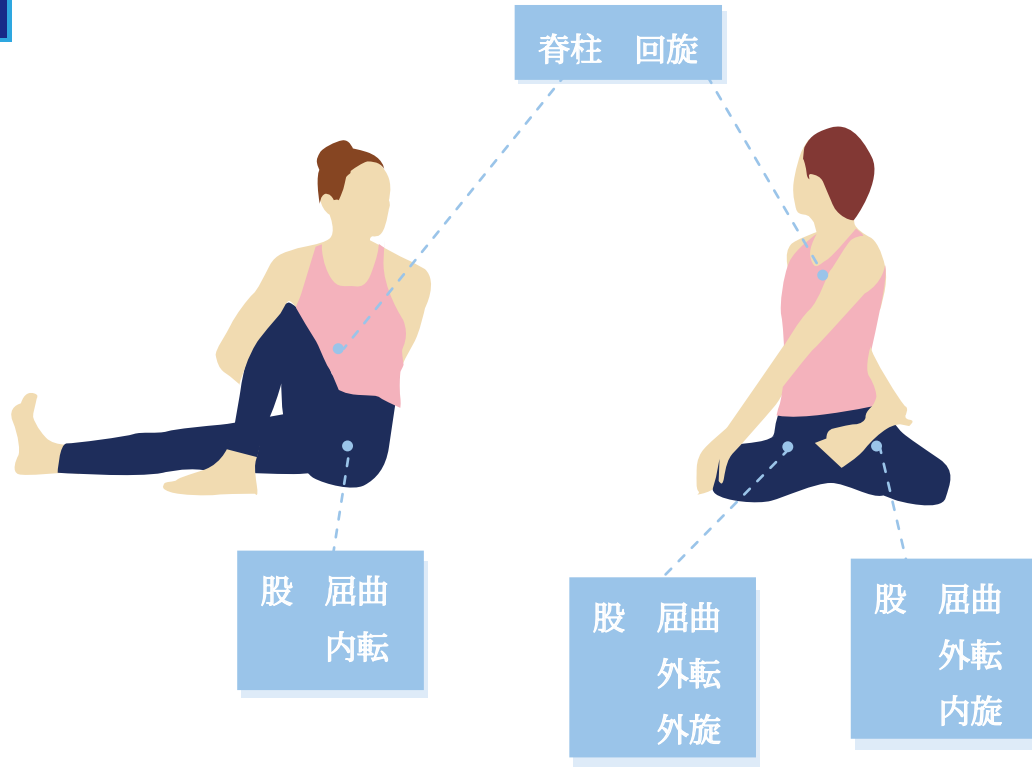
賢者マリーチのポーズ、賢者のポーズ

(英: Pose Dedicated to the Sage Marichi, I Bharadvaja's Twist)

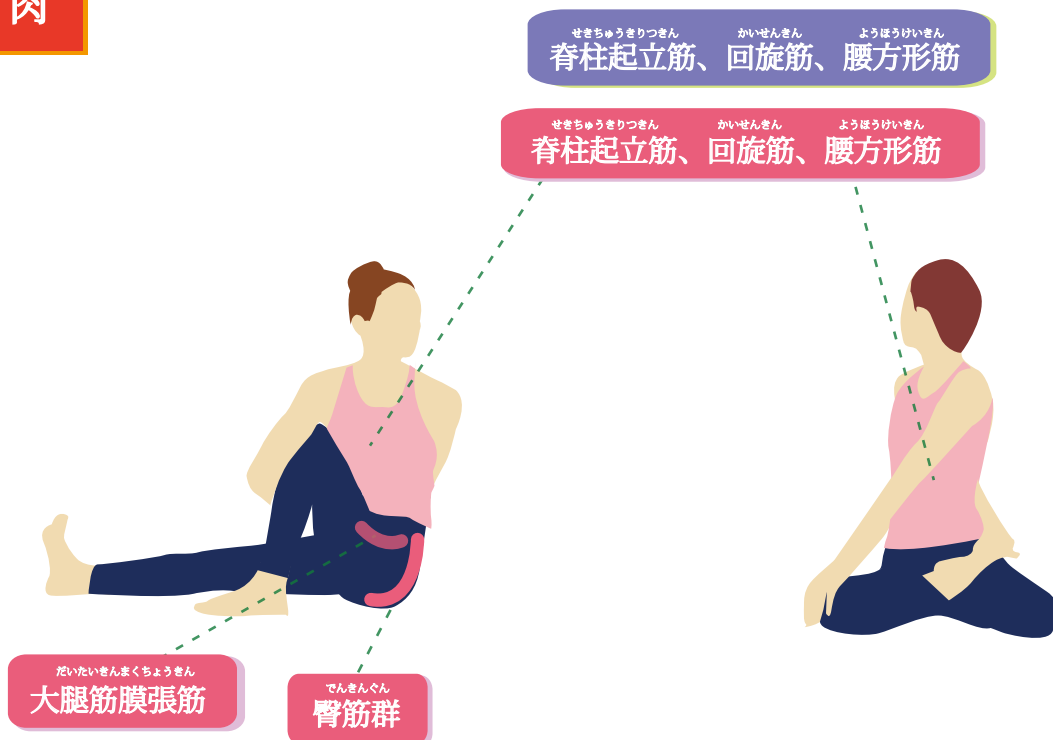
マリーチ：7人の賢者のうちの一人。創造の神ブラフマーの息子

バラドヴァージャ：「マハーバーラタ」に述べられている軍事指導者 という意味

関節



筋肉





読む前に押さえておきたいこと

- ・ 脊柱（背骨、体幹）を前に曲げる → 屈曲、前屈
- ・ 脊柱（背骨、体幹）を後ろに反らせる → 伸展、後屈

体幹（脊柱）を捻る動作は、脊椎によって可動域が異なります。回旋可動域は第2頸椎が突出して多く、あとは主に頸椎～胸椎にかけてだいたい一様に起こります。腰椎は大きな可動域はありません。実際捻る動作は頭を後ろに振り向かせる頸椎と体幹（胸郭）を捻るところが大きいのですが、それが体感と一致せず腰がまわっていると感じている方は認識を改めて取り組むことが大切です。

また脊柱は純粹な捻り（回旋）のみが起こるのではなく、前後（屈曲・伸展）・左右（側屈）が連動して起こります。（カップリングモーション）この連動は捻り始めるときに脊柱が全体的に曲がっている（屈曲）状態か、反っている（伸展）状態かによって変わり、

■ 脊柱が曲がっている状態から捻っていくと脊柱は更に曲がっていく

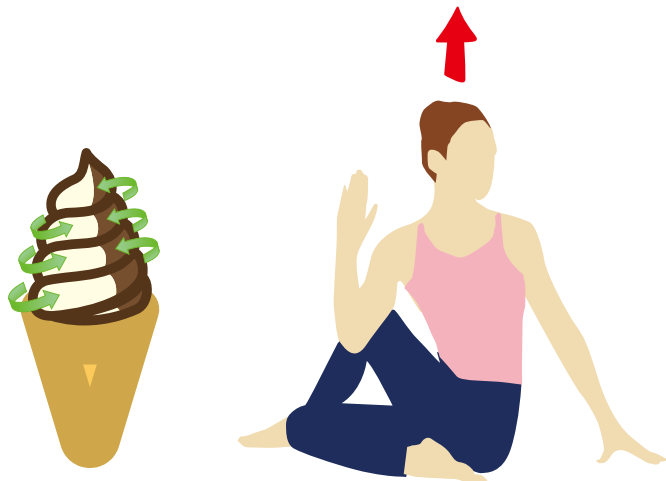
■ 脊柱が反っている状態から捻っていくと脊柱は更に反っていく

連動の傾向が見られます。

脊柱が曲がりすぎれば背中中の筋肉を過伸長する恐れがあり、反りすぎれば脊柱の関節や神経にストレスがかかる場合があります、どちらに偏り過ぎるのも良くありません。回旋系のアーサナにおいては自然に脊柱は曲がっていく傾向にありますが、それは股関節を曲げる時に土台である骨盤が後傾し脊柱が屈曲位になりがちなどところからアーサナを始めてしまうところに原因があります。捻ったとき脊柱が屈曲傾向になっていくのを意識的に伸展させようとしても補正しきれません。開始姿勢から骨盤を後傾させないようにすることが最善の対処となり、この観点からすれば股関節の屈曲が深いものほど骨盤が後傾しやすく回旋時脊柱が屈曲していきやすくなるため、アーサナの難度が高まります。

回旋の意識は顔が向く方向への意識が強くなり、右後方回旋の動きでは、体幹を通る中心軸が右側方・右斜め後方になる傾向があります。中心軸が過剰に移動すると捻りの力が部分的にかかってしまう可能性があります。その場合、顔が向いていない逆側（左前方回旋）を意識することで中心軸からずれにくい回旋ができます。

意識は捻りながら下に下がりがちになり背中を丸めることになるため、身体を引き上げながらソフトクリームのように巻きながら上がっていくイメージをするとよいでしょう。





- 1, 両脚を体の前に伸ばして座り、両坐骨に均等に体重をのせる。左膝を曲げ、かかとを左の坐骨の前におき、両脚の間に、脚1本分スペースをあける。
- 2, 右脚の膝とつま先を真上に向け、上半身を胸から右側にねじる。このとき、右の肋骨を左膝にかける意識で上半身をしっかりねじることがポイント。右肘を左膝の外側にかけ、左手を体の後ろの床につく。視線は体の後ろへ。
- 3, 両腕を背中側に回し、左右の体側の長さをそろえて背中で両手を組む。反対側も同様に。

《ビギナーへのヒント》

背中で両手を組むことに一生懸命になると、上半身の姿勢を崩しやすい。完成形をとり、腰が丸まったり、片方の体側が縮む場合は、2の姿勢で練習を。両坐骨で床を押し、背骨を伸ばして左右の体側の長さをそろえる意識を持つことで、床から手を離れたときにも、背中を真っすぐキープできるようになる。



- 1, 両脚を前に伸ばして座り、左膝を曲げ、かかとをお尻の横に。右膝も曲げ、右足の甲を左脚の鼠蹊部にのせる。左右の坐骨を床に下ろし、背筋を伸ばす。両手の体の横に下ろし、指先を床につける。
- 2, 背骨、頭頂を引き上げながら上半身を右にねじる。左手を右膝にのせ、右手で右足先をつかむ。上半身をねじるとき、左側のお尻が浮かないように、両坐骨を床にしっかりつけておく。
- 3, 左手を右膝の下に挟み、左手のひらで床を押し、胸を引き上げ、視線を後方へ。前かがみにならないように背骨を伸ばすことを意識。反対側も同様に行う。

《ビギナーへのヒント》

完成形をとり、坐骨が床から浮いたり、上半身が前傾する場合は、2の姿勢で練習しよう。両坐骨で床をしっかりと押し、背骨を伸ばして上半身が前かがみにならないポジションを見つけることでアライメントが整う。