

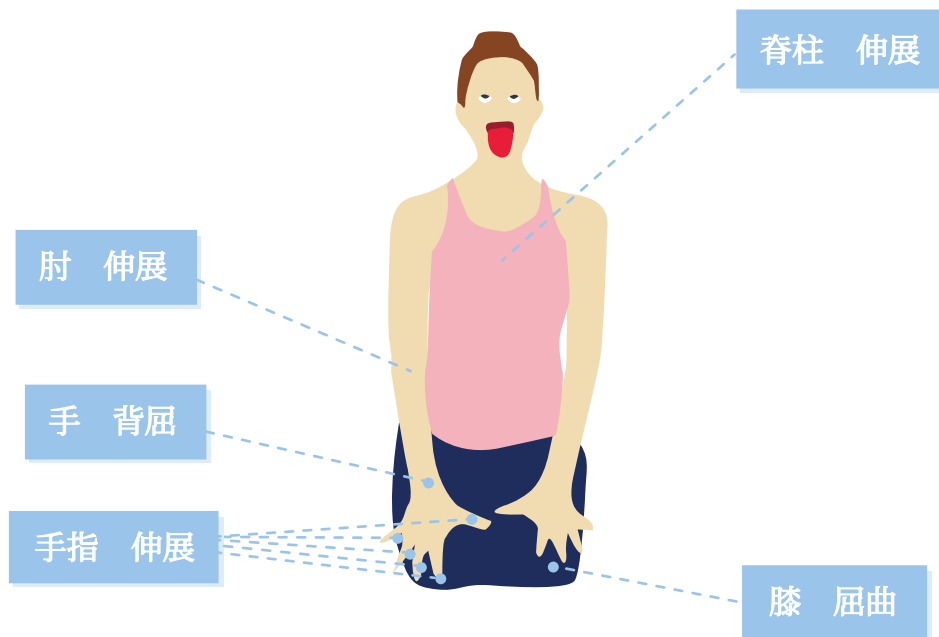
シンハーサナ

ライオンのポーズ (英: Lion Pose)

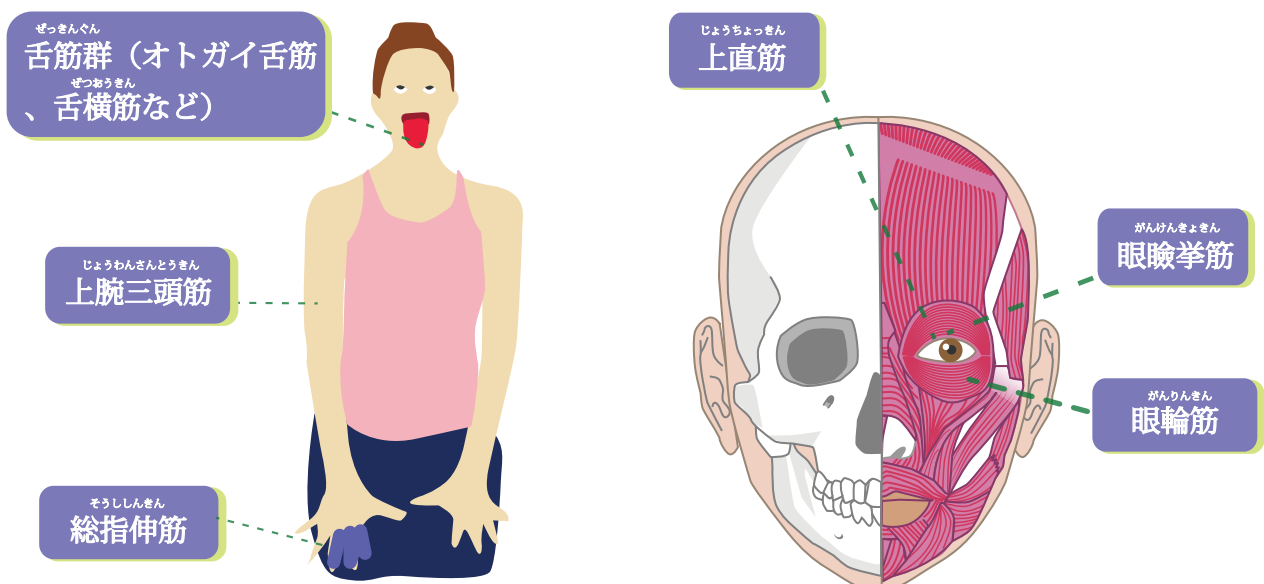
シムハ: ライオン

ヴィヌシュの化身である獅子人ナラシムハ (ナラ=人、シムハ=ライオン)

関節



筋肉





読む前に押さえておきたいこと

- ・顔まわり（眼・口・舌など）を動かしているのも筋肉なので、使わないと退化しますし、使い方が偏るとバランスを崩してしまいます



シンハーサナの各部位の動きとヒトが加齢変化で起こる状態を並べてみると、お互いが相反する関係にある傾向があります。どんなアーサナをおこなっても身体に刺激が入って加齢変化に抗うことになる傾向にありますがその中でもシンハーサナはその要素が特に強いと考えることができます。

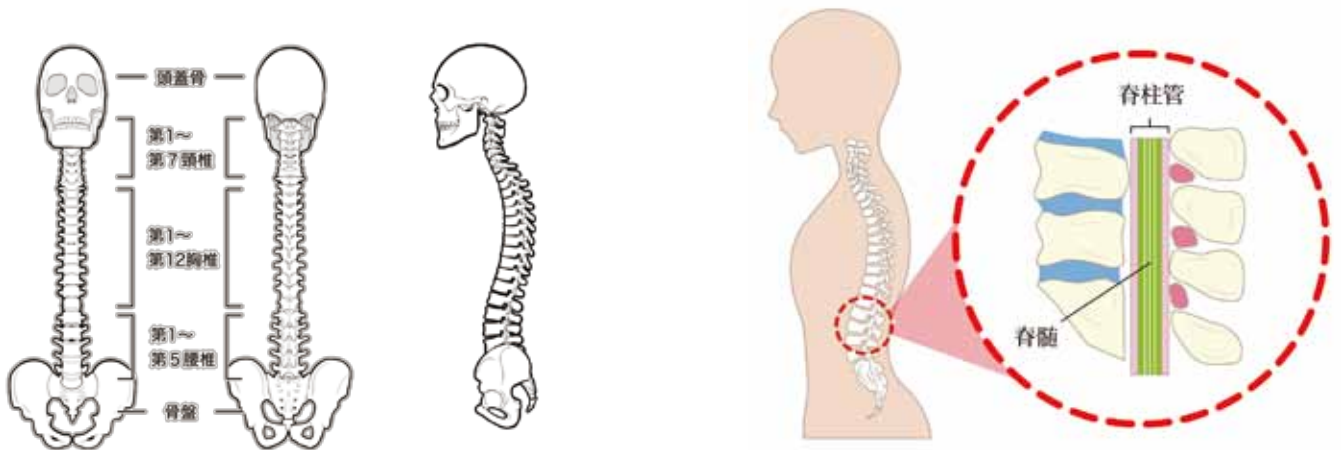
	加齢変化	シンハーサナ
手指	曲がる（屈曲）	反らす（伸展）
肘	曲がる（屈曲）	反らす（伸展）
脊柱	猫背（屈曲（前彎））	反らす（伸展（後彎））
膝	曲がる（屈曲）	曲がる（屈曲）
眼	目が細くなる（眼瞼下垂）	眼を見開く（眼瞼挙上）
	手元を見る生活	上を見上げる（眼球上方）
舌	舌根沈下 → いびき 筋力低下 → 滑舌が悪い	舌を出す
顎	口をあまり開かない	口を大きく開く（開口）

シンハーサナは、他のアーサナであまりアプローチしない顔周りの筋肉までも使うことができるのは特徴的であるが動きに関節の高い可動域が求められない（言い換えれば練習を積んでも見た目には大きな変化が起きない）ため、客観的に変化の確認ができないため達成感を感じづらいアーサナです。

そして、クラスで行う際にはいかに羞恥心を持たず全力でできるかを見ることで、周囲に気が散る事なく自分に集中できているかが確認できます。自分では集中しているつもりでも無意識下で周囲の目を意識していることがあり、それがシンハーサナをすると、無意識下の心の動きが露わになり自覚を深めることができます。

脊柱は、7個の頸椎・12個の胸椎・5個の腰椎・1個の仙骨（もともと5つだったのが癒合して1つになったと考えられます）と尾骨が積み木のように重なってできています。この重なり方は、頸椎が前彎・胸椎が後彎・腰椎が前彎というクネクネしたS字カーブを描いておりましたが、車のサスペンションのように彎曲によるクッション作用があり、ストレートに積み重ねたときより衝撃吸収が10倍優れていると言われております。

構造として塔のように下は大きく、上にいけば小さくなっています。これは下になるほど支えるべき荷重が重くなるため、安定して支えられる構造になっています。



脊柱の主要な役割は身体を中心を通る大黒柱として全身を支えていることと、その真ん中を通る脊髄を保護していることです。脳への情報をやり取りするパイプ役として脳と手足を繋ぐ中心のホースが脊髄です。これが障害を受けると手足が動かなくなってしまいます。そのホースが剥き出しにならないように脊柱という骨で周りを囲って守っています。

各脊椎の特徴としては、

- 頸椎 → 関節の可動性（自由度）が全体的に高いが、安定性（支持性）が低く痛めやすい、特に回旋は第2頸椎が突出して高い
- 胸椎 → 肋骨と繋がり胸郭を形成していることから可動性はそこまで高くないが12椎あることもあり胸椎全体としてはそれなりの回旋の可動性があり、歩行時の体幹回旋の主要な部分を担っています。
- 腰椎 → 安定性（支持性）に優れている反面、回旋の可動性は低い。スポーツで『腰を回す』と表現することはありますが実際回旋の中心をになっているわけでもありません。



第7頸椎



第7胸椎

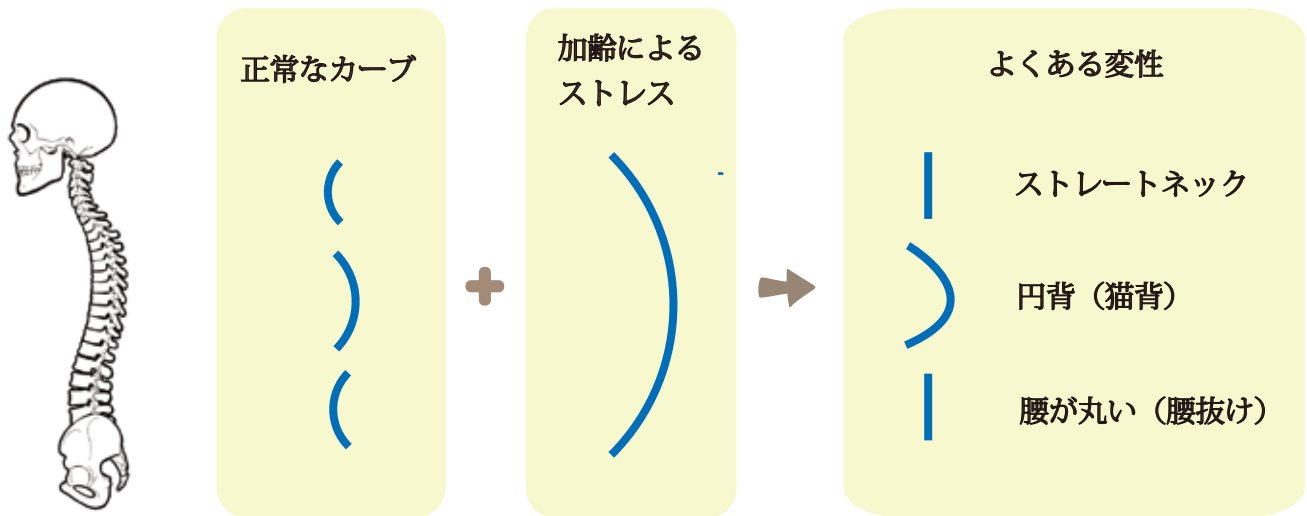


第5腰椎

ヒトの脊柱は加齢に伴い

- ・頸椎は前彎から前彎消失（ストレートネック）
- ・胸椎は後彎が更に強くなる（猫背、円背）
- ・腰椎は前彎から前彎消失（腰抜け、腰が丸くなる）

というように、全般的に後彎ストレスを受け続け、そちらに変性を起こしていきます。

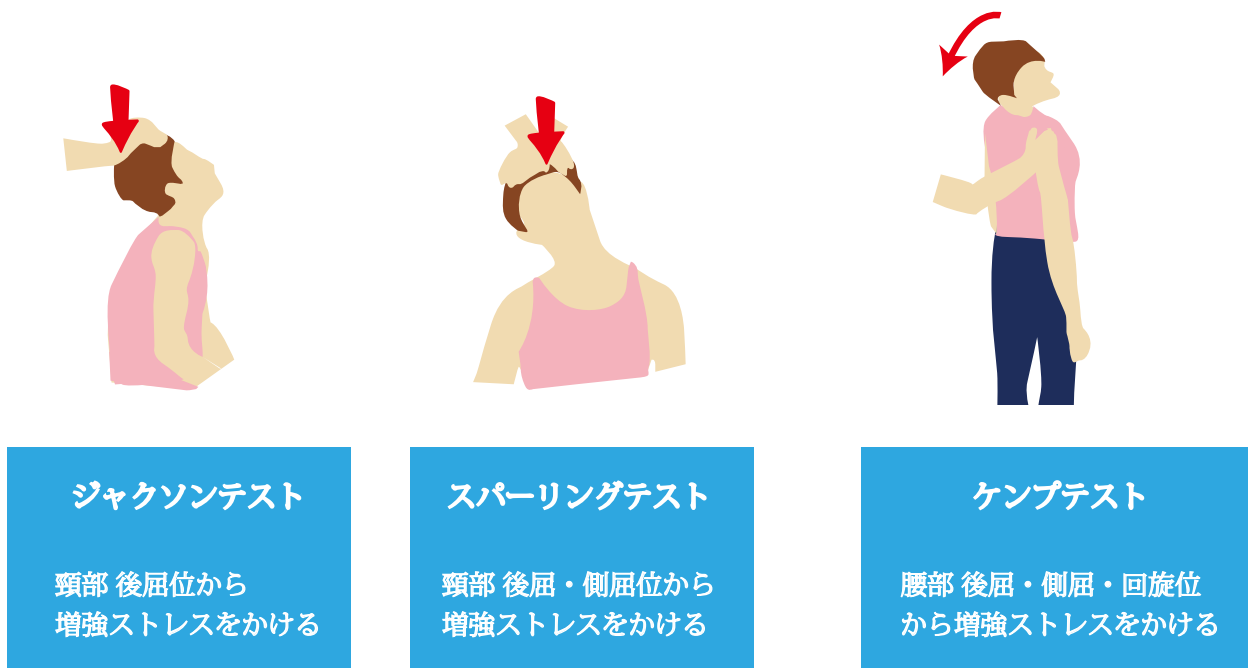


加齢変化により丸まっていく身体のバランスをとろうとすれば、後屈（反らせる）方向へのアプローチを多くするべきだと言えるでしょうが注意点があります。

それは、椎間板や神経根に問題が生じないか整形外科で検査する

- ・頸部を後屈させる→『ジャクソンテスト』『スパーリングテスト』
- ・腰部を後屈させる→『ケンプテスト』

があることから前屈（丸まる）動作に比べ後屈（反らせる）では、局所に刺激が集中すると神経根や椎間関節・椎間板にストレスがかかるリスクがありますので後屈動作をする必要性が高いとはいえ慎重に取り組むことも大切です。





1、ひざを開いて座る

- ・ひざを開いた正座で座る
- ・つま先を立てる

正座からひざを開き、つま先を立てて座ります。

2、両手を床につける

- ・両手を床につける
- ・両肩を左右に開く
- ・息を吸って背筋を伸ばす

両手を床につき、両肩を左右に開いて胸の中心を前へ伸ばすようにします。息を吸って背筋を伸ばしましょう。

3、目を見開き、舌を出す

- ・息を吐く
- ・大きく口を開ける
- ・舌をあごに向けて大きく出す
- ・目は見開く
- ・目線は上へ
- ・反り腰にならないように

息を吐きながら、大きく口を開けて、舌をあごにつけるくらい出します。目も大きく見開き、目線は上へ。反り腰にならないように注意して、両足はつま先を立てたままおしりをかかどにあずけます。