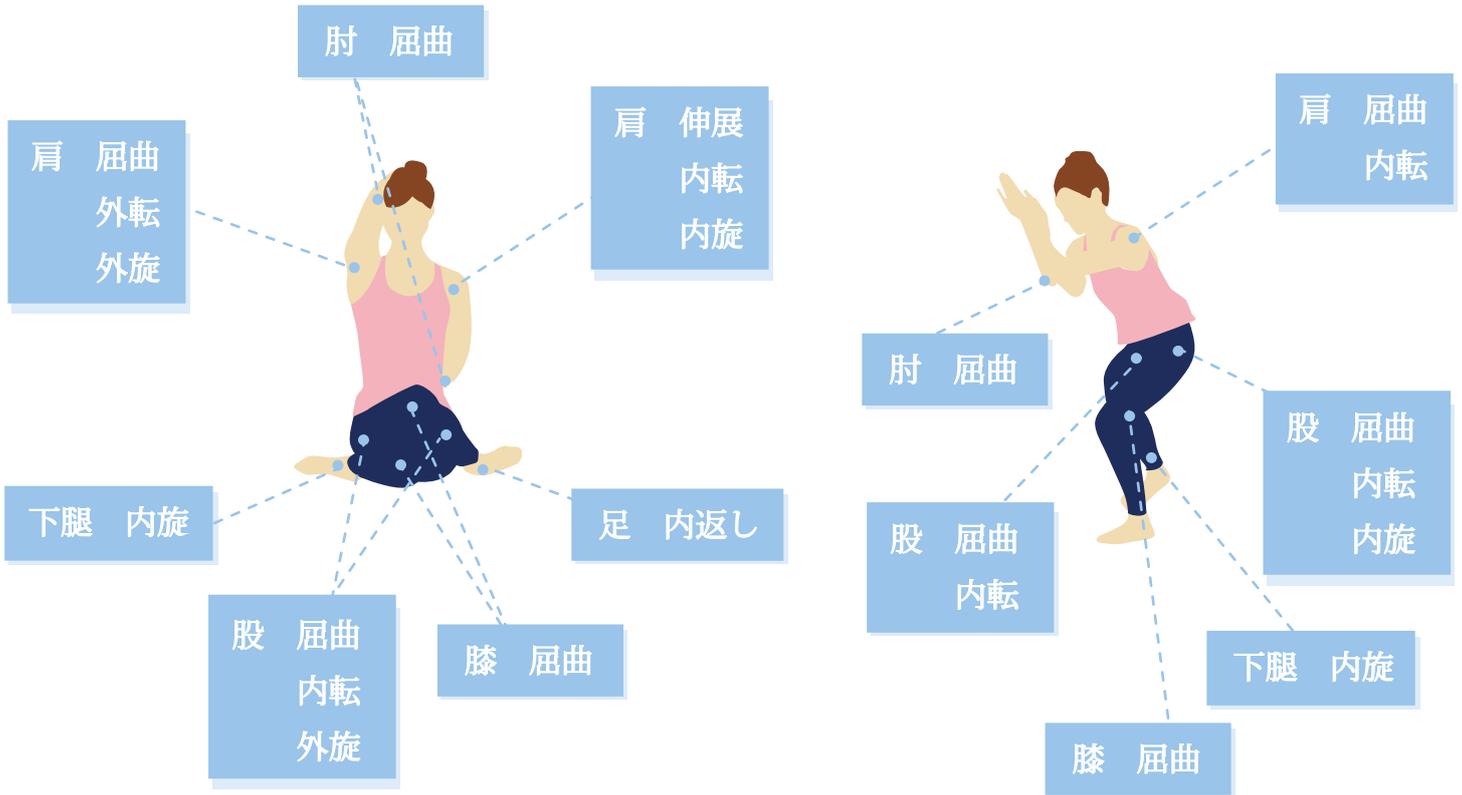


ゴームカーサナ、ガルーダーサナ

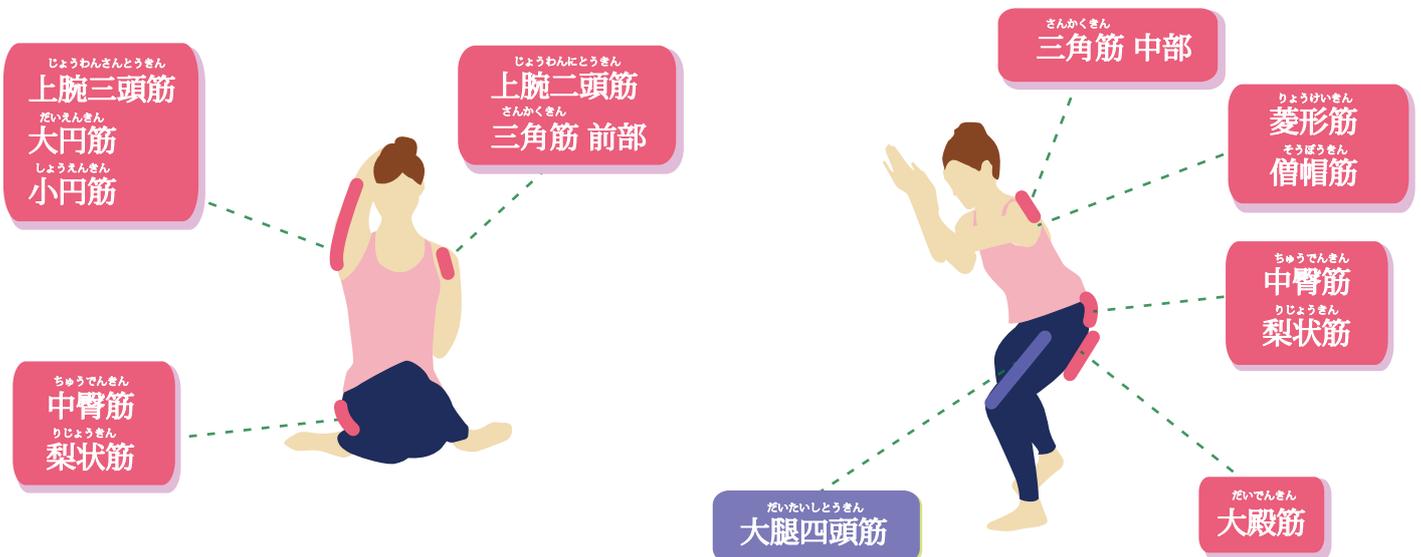
牛の顔のポーズ、鷲のポーズ (英: Cow Face Pose、Eagle Pose)

ゴー：牛 ムカ：顔 ガルダ：鷲 という意味

関節



筋肉





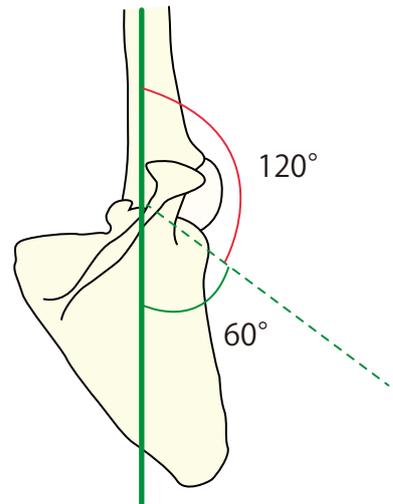
読む前に押さえておきたいこと

- ・ 肩関節 → 腕（上腕骨）と肩甲骨をつなぐ関節（正式には肩甲上腕関節^{けんこうじょうわん}）
- ・ 肩甲骨の動きは、肩甲胸郭関節^{けんこうきょうかく}によって起こっていると考えます。

腕の動きを作っている肩関節は、両腕をバンザイできることから広い(180°)関節可動域を持っていることがわかります。その大きな動きは肩関節単体ではなく、肩甲骨の動きもあわせて作られています。

肩関節(上腕骨) : 肩甲骨 = 120° : 60°

両者は歯車のように約2:1のリズムで協働することから『肩甲上腕リズム』と呼ばれております。(ただし、歯車のように一定の割合で動いていません)肩の動きの1/3は肩甲骨にかかっており、肩の動きが悪い人は肩甲骨がうまく動けてないことが多いです。また、肩甲骨の協働がうまくいかず肩関節が庇う形で本来の2/3以上に動くことで負荷をかけてしまうことがよくみられるケースとしてもあります。



肩甲骨の動きを制限し協働がうまくいかない因子を土台の連動から見れば、胸椎 後彎(猫背)が起こると肩甲胸郭の可動性が低下します。これは猫背の人や高齢者の腕のあがりが悪い場合によく見られます。この際に無理に腕をあげるエクササイズやゴムカーサナなどをやりすぎるのは余計な負荷をかけるためよくありません。

筋肉から制限する因子を見れば

■ **うまく縮められない**(収縮力低下)

→ 僧帽筋(上部)、肩甲挙筋

■ **ちゃんと伸びない**(伸長性低下)

→ 僧帽筋(下部)、菱形筋、広背筋

があり、これらにアプローチすることで肩甲骨の可動をよくすることも大切です。

アプローチの理想の手順は動きの土台になる方からすべきで、関節で言えば

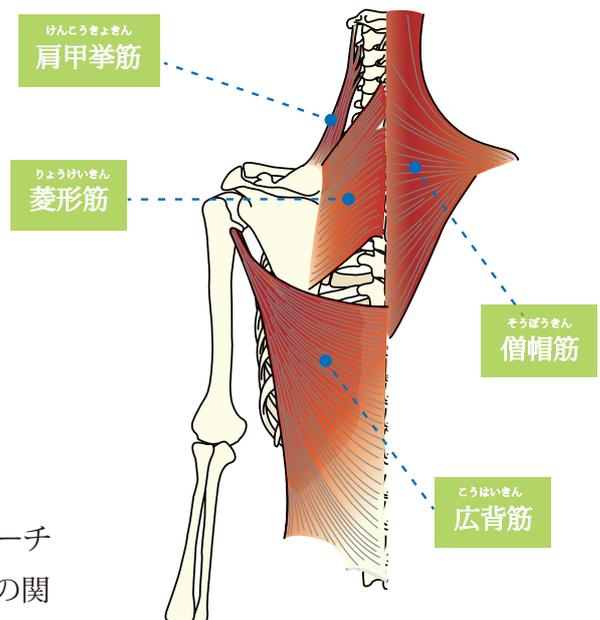
■ 肩関節 = 上腕骨 + 肩甲骨 → 肩甲骨まわりの

関節・筋肉からアプローチ

■ 股関節 = 大腿骨 + 骨盤(腸骨) → 骨盤(腸骨)まわりの関

節・筋肉からアプローチ

が理想的ではないでしょうか。





読む前に押さえておきたいこと

- ・矢状面 → 屈曲・伸展、前額面 → 内転・外転、水平面 → 内旋・外旋の3つの面の要素がいくつ関わるかによって、1次元的、2次元的、3次元的となり複雑さが増していく

ゴムカーサナ  における後ろ手で組む動きは、スクラッチ動作とも言われますがこれは一般的にはできなくて当たり前の動作で、できるのは関節が普通以上に柔らかい(関節がゆるい)傾向があると考えられます。この動きは、肩関節だけでおこっているわけではなく肩甲骨も動きに参加しています。そのときの肩甲骨の可動は胸椎の可動(伸展)が連動として必要となります。

動きとしては、

- 挙げる側(結髪) → 屈曲・外転・外旋
- 下げる側(結帯) → 伸展・内転・内旋

と三次元の複合関節運動をおこなっているため、肩を痛めるとこの動きはもちろんです。仮に肩を傷めたとすれば必然的にこの動作ができるまで回復するのも一番遅くなってしまいます。日常生活では、髪を洗う、頭を掻く、ブラジャーのホックを留める、背中を掻くなどの動きができなくなるため大変不便になってしまうため少しでも早く改善させておきたいものです。

この動作の主な制限因子を筋肉の視点から見ると

- 挙げる側 → 肩甲下筋、小円筋、大円筋、広背筋
- 下げる側 → 肩甲挙筋、僧帽筋(上部)、上腕二頭筋、前鋸筋、小胸筋

が挙げられます。また基本的な制限因子としては、猫背があり、猫背による胸椎伸展不足は肩甲胸郭関節の可動を減少させ、肩甲骨が動きづらくなります。(特に内転、下方回旋)

ガルーダーサナの腕の組み方は

- 肩関節 屈曲・内転
- 肩甲骨 外転

によるものですが、主な制限因子としては肩甲骨 外転不足と腕や胸の筋肉量など体格の因子が関わってくることに留意しておく必要があります。それはゴムカーサナにおいても同様です。

事前にしておくとよいアーサナとしては、

- ・アドムカシュヴァナーサナ
- ・パールシュヴォッターナーサナ

や、それに似たポーズ・ストレッチなどをおこなっておくとよいでしょう。





読む前に押さえておきたいこと

・ROM (Range of motion) → 各関節が運動を行う際の生理的な運動範囲。身体
の各関節が、障害などが起きないで生理的に運動することができる範囲（角度）
のことを示します。

肩関節は、可動性(自由度)が高い関節である反面、構造の似ている股関節と比べてみると脆弱で大きな負荷に耐えられる構造ではなく、脱臼や組織の損傷をしてしまいやすい特徴があります。その肩関節の最大の特徴である関節可動域について確認しておきましょう。決まった方向の一般的な可動域のため、複合動作に関しては目安がありませんがそれでもここにある分だけでも知っておくと役立ちます。

目安がない動きの中で、

- 結髪 → 髪の毛を束ねる・シャンプーの動作
- 結帯 → 後ろ手で帯を締める動作、背中を搔く
ブラジャーのホックを留める動作

などは、前後・左右・捻りの三次元の複合動作になります。そこで押さえておくべきは、一般より柔らかい(可動域が広い)状態と正常の境界はどこにあるかということです。

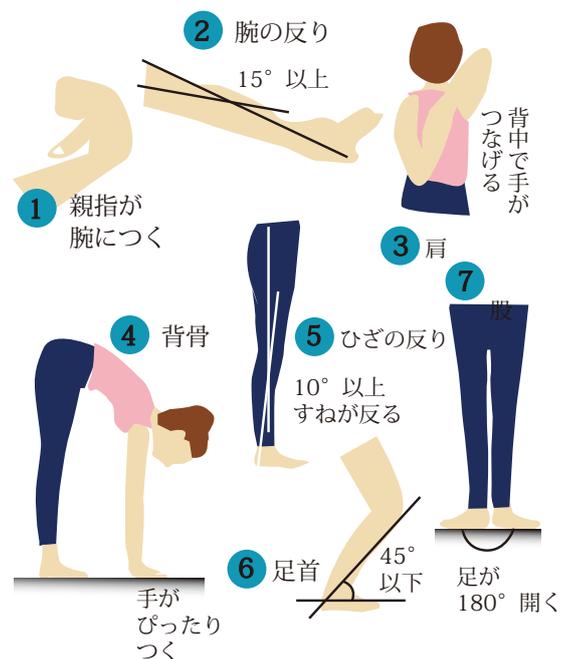
右下の図は全身関節弛緩症を判定する指標になるものですが、これからみれば関節が正常(一般)レベルを超えて柔らかい状態にゴームカーサナの後ろ手で手を組む(スクラッチ)動作やウッターナーサナで手が床に届くことが入っていて、ここから一般的にはできなくて普通ということがみえてきます。

(できるということは一般より少し関節が柔らかいもしくは鍛錬により獲得した可動域と考えられる)

ひとつ当てはまるから即問題というわけではありませんがその当てはまる数が多いと関節が柔らかい傾向があるとみることができます。

ヨガ講師も体操選手など同様に柔軟性を高めていくため該当する数が多い(4つ程度)傾向はあると推測できますが、一般の基準というところからの視点を持つことで焦って可動域を獲得しないよう、いい意味のブレーキをかけることができるようになれるとよいでしょう。

屈曲	180°	
伸展	50°	
外転	180°	
内転	0°	
外旋	60°	
内旋	80°	
水平屈曲	135°	
水平伸展	30°	



General Joint Laxity

リーディング



- 1, 両足を伸ばして座る。左右の坐骨に均等に体重をのせ、腰を立てる。両手の指先を立て、指の腹を床に。右膝を立て、左脚の外側に右足をおく。
- 2, 左膝を曲げて両膝を重ねる。両手で足先をつかみ、かかとをお尻のほうへ引き、足の甲を伸ばす。
- 3, 左手を頭上に上げて肘を曲げ、背中をタッチ。肘が横に広がらないように肘先を天井方向に向け、胸を引き上げる。
- 4, 右手を脇腹側から背中へ回し、両手の指先を組む。左右の肘先を体の中心に寄せて胸を引き上げ、目線を天井方向に。反対側も同様に行う。

《ビギナーへのヒント》

完成形をとるのが難しい場合は、上の膝を立て、両手を背中にタッチ。もし、お尻が床から浮くようなら、お尻の下にブランケットを敷くと姿勢が安定しやすい。初心者はしばらくの間、両坐骨に均等にのることができないかもしれない。その場合、両膝を均等に重ねることが難しくなる。骨盤が傾いていると背骨がまっすぐに伸ばせないなので、折りたたんだブランケットやボルスターを使って、坐骨を床から上げ坐骨の高さを均等にしよう。



- 1, 両足を揃えて、まっすぐ立つ。
- 2, 両膝を曲げ、鼠蹊部を後ろに引き込み、右脚を左脚の太腿の上へのせる。
- 3, 両手を体の前に伸ばし、右手の上に左手をのせてクロスする。
- 4, 左右の肘を重ねて両肘を曲げ、手の甲を合わせる。お尻を後ろに引き、右脚の膝下を左脚に絡ませる。
- 5, 左足のかかとでマットを踏み込み、息を吸いながら肘を顎の高さまで上げ、目線を指先に。反対側も同様に行う。

《ビギナーへのヒント》

体が硬かったり、バランスがとりにくい場合は、軸脚に反対側の脚の膝下を絡ませずに練習しよう。軸足の太腿に脚をのせ、内腿同士を寄せ合い、できる範囲でお尻を後ろに引く。首や肩が詰まらないように上半身の力を抜くと、下半身が安定しやすい