

アルダマツェンドラーサナ

半分の魚の王のポーズ

(英：Half Lord of the Fishes Pose)

アルダ：半分

マツィエンドラ：ハタ・ヨガの創始者のうちの一人 という意味

関節



筋肉





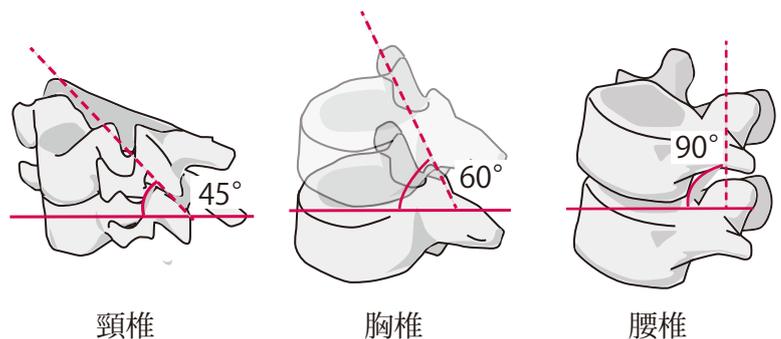
読む前に押さえておきたいこと

- ・ 第1頸椎（別名：環椎）、第2頸椎（別名：軸椎）、形状が他に比べて特徴的なため、別名がついています
- ・ 椎間関節 → 上下に重なる椎骨をつないでいる関節

脊椎の回旋可動域は椎間関節の形状によって決まります。個々に多少の違いはありますが特徴によって大別するとそれぞれの椎間関節の向きは

- ・ 頸椎 → やや横方向（約45°）
- ・ 胸椎 → 斜め方向（約60°）
- ・ 腰椎 → 縦方向（約90°）
- ・ 環軸関節（第一・第二頸椎椎間関節）
→ 棒と輪の特殊な構造

となっていることで捻る（回旋）可動域が『腰椎 < 胸椎 < 頸椎 < 環軸関節』の順で大きくなることを理解しておこなうことは大切です。



現実的に起こることで意識しておかなくてはいけないのは

- 動きが少ない腰椎の可動の意識が大きくなる
→ まわらない腰にばかり意識がいき、胸椎の可動への意識が薄れる
- 日常生活での振り返り動作では頸椎が主体になる
→ 胸椎・腰椎へ連動が起こらず首が目いっぱい回って負担がかかることがあります。

日常生活で用心しておきたいのは車の運転時の目視後方確認です。車のシートは高級車であるほど骨盤から背中を包み込むように作られています。シートベルトの固定も加わって、骨盤 後傾・脊柱 屈曲（後彎）を作り回旋が起こりにくくなります。



その中、目視後方確認となると首以外の連動が起こりにくくなり、首への負担と望ましくない回旋グセをつけることになりかねませんので要注意です。回旋させるときの意識の持ち方でポイントは『見返り美人的回旋の意識』をすることです。足先から骨盤、体幹とまわって最後に首が回ってくる下から上へ順に回旋が連動していくようにします。このように回旋するとすぐ機能的で見た目としては優雅（機能美を感じるよう）に見えます。こういう回旋をたまに練習しておくことで回旋連動の感覚を養っておくことはアーサナで回旋するときにも活かされてくることでしょう。





- 1, 両脚を前に伸ばして座る。坐骨で床を押し、背骨をまっすぐ伸ばす。
- 2, 左膝を立てる。右膝を曲げ、足先を左のお尻の外側にセット。
- 3, 左足を右膝の外におく。左のお尻が床から浮かないように、両坐骨を床に下ろすことを意識。右肘を左膝に掛け、指先を上に向ける。左手は体の後ろの床について体を支え、背骨を伸ばす。
- 4, 右手で左足の甲をつかむ。左手は背中側に回し、右の腰、または右の鼠蹊部をつかむ。視線を体の後ろに向ける。手脚を変えて、反対側も同様に行う。

《 ビギナーへのヒント 》

右肩が内側に入り、右手で左足の甲をつかめない場合は、右肘を曲げたままで膝と肘で押し合い、右肩を開く。左手を背中側に回せない場合は、左手を体の後ろの床につき、指先で床を押し腰を立てる。そうして両肩を床側に下ろし、両坐骨で床を押し意識を持つと姿勢が安定する。