

座法



ヴァジュラーサナ
稲妻のポーズ



スカーサナ
安楽座のポーズ



バッドコナーサナ
合腋がっせきのポーズ



パドマーサナ
蓮華れんげ座のポーズ



読む前に押さえておきたいこと

- ・ パドマーサナ = 結跏趺坐けっかふざ
- ・ 右足が上にある結跏趺坐けっかふざ → 吉祥座きっしょうざ、蓮華座れんげざ、向下門こうげもんとも言う
- ・ 左足が上にある結跏趺坐けっかふざ → 降魔座ごうまざとも言う

一般の方が呼吸法や瞑想をいきなりしようとしても、そもそも座り続けることが大変で違和感や突っ張りなどの感覚が邪魔をして集中し続けることができません。そこでいろんなアーサナをとりながらそんな大変な姿でも心地よく安定することができればシンプルに座っているのが難しくなくなり、より深く集中できるようになる、ということでアーサナを日々練習していきます。

アーサナとしての座法はさまざまありますが、習得できれば結跏趺坐けっかふざもしくは半跏趺坐はんかふざが一番安定して座り続けられます。結跏趺坐を組むには膝の曲がり方や足首の柔軟性が大切に見えるかもしれませんが、実は股関節の柔軟性（特に外旋）が組みやすさを決定づけます。

同様の胡座あぐらも併せてみてみますと、股関節 屈曲・外転・外旋の柔軟性が低いと足を組めない、もしくは骨盤が立たず後ろに倒れて（後傾）しまい背筋が伸びなかったりします。身体が後ろに倒れそうになっていくと身体に力みが生まれ、その緊張感で瞑想の集中が妨げられます。

様々なアーサナを行い柔軟性を獲得していきませんが、特に座法をおこなう上でネックとなる筋肉には臀筋群でんきんぐん、大腿筋膜張筋だいたいきんまくちようきんがあります。これらの柔軟性が高まればより座りやすくするための対策になります。

現代的な視点で考えてみれば、呼吸法・瞑想へ早くから進んでおくのも効率的であると言えなくもありません。結跏趺坐は、骨盤 前傾（もしくは後傾抑制）が作れば背筋が伸びた状態を維持しやすいため理想的な座位と言えますが習得までの道のりは長いのが難点です。比較的やりやすいのは胡坐と正座です。ただ胡坐は骨盤が立たず猫背になりやすいのが懸念され、正座は背筋が伸びやすいが足が痺れてしまうので長時間するには不向きです。

そのために、正座椅子やクッションなどのサポートグッズを使用したり、椅子座位で行うのも方法論としてはやりやすいので一考の余地はあると考えます。

