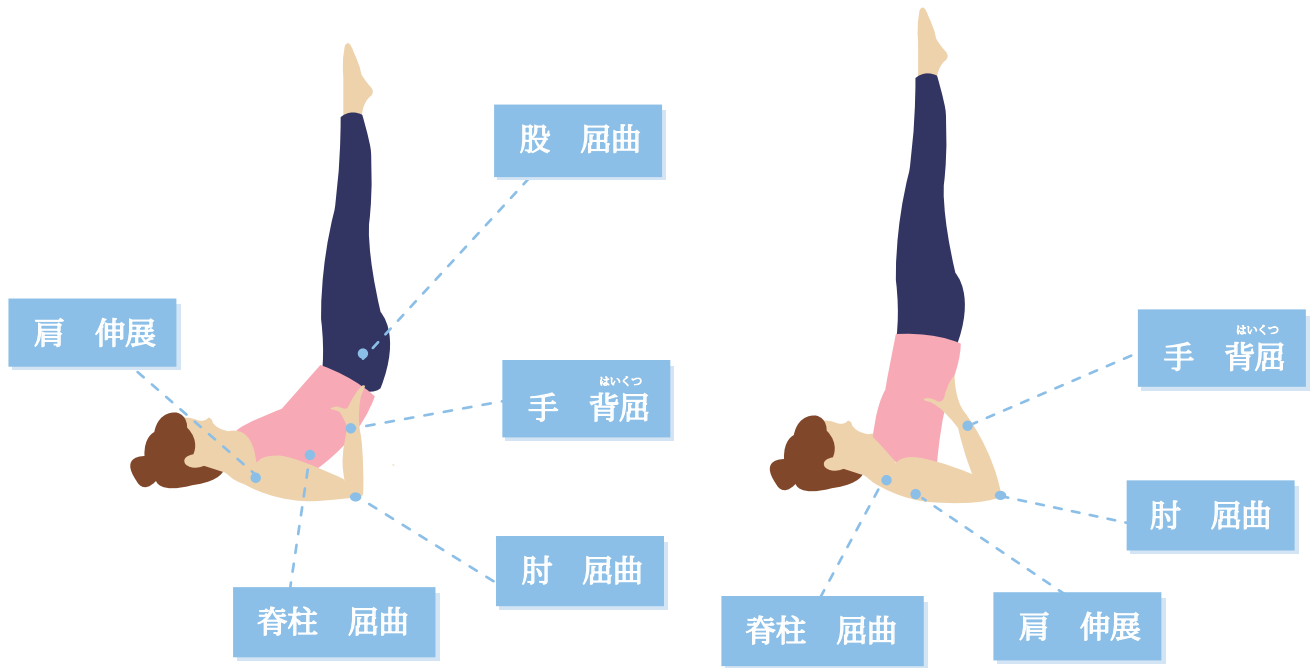


ヴィパリータカラニー、サーランバ・サルヴァンガーサナ

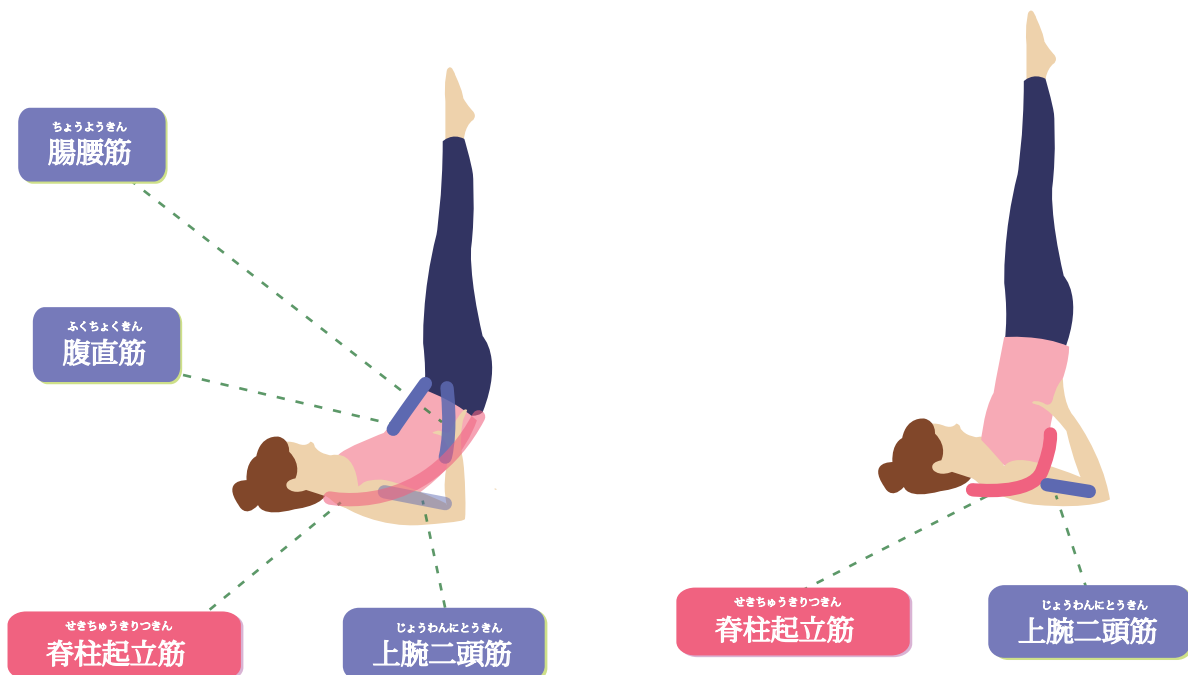
逆転のポーズ、支えのある肩立ちのポーズ（英：Supported Shoulder Stand）

ヴィパリータ：逆さ、反対 カラニー：行為、動作
サーランバ：支えられた サルヴァ：すべて、アంగా：「身体」という意味

関節



筋肉

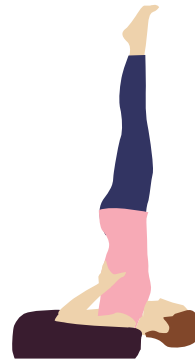


動きの理解

普段は体幹筋によって体幹・頭部のバランスを保ち安定させていますが、逆転すると腹部・下肢のバランスを保つことになります。下肢は脊柱のように骨（関節）・筋肉がたくさんあるわけではないため、精緻なバランスの調整が難しくより腹筋などの体幹筋のはたらきが必要とされます。

軸に沿ったときは体幹筋がほとんど働かなくてもバランスがとれてしまいますので、そこで油断していると突然バランスを崩したときに弛緩しきって無防備な腰に一気に負担がかかってしまうことがあるため、脚を天井に押し上げるイメージを持つことで腹横筋を収縮させておくことは安定と突然のバランスの乱れに対応しやすくなるために役立ちます。

下肢を安定させてあげておくために壁際でおこなって足を壁につけておいたり、首の屈曲角度を減らし、負担を減らすためにクッションを下に敷いたりすることなどのアレンジも可能です。



個別アプローチ

腹横筋は、内臓を押さえるだけでなく、体幹の安定（姿勢維持）の役割も持っています。

その腹横筋と連動しやすい骨盤底筋群も、内臓下垂予防だけでなく、間接的に姿勢作りなどにも関係します。腹横筋を鍛えるには、

- ・お腹を凹ませる、背筋を伸ばす

ことが大切で、プランクなどがトレーニングとしては有名です。

骨盤底筋群トレーニングは、

- ・膣や尿道を締める、肛門を引き上げる

意識をもつ練習をすることで鍛えられます。



また、背部の柔軟性を高めておくことで体幹をまっすぐ立てやすくなりますので、事前に下記のアーサナなどをされておくのもよいでしょう。



上下が逆転するこれらのアーサナにおいて、一番構造として知っておきたいことは、頸椎が体重を支え切れるか、ということです。体重を支える役割が強い腰椎と運動の役割が高い頸椎を比較してみます。だいたい体重60kgくらいの人でみたとき、頭部5kg、上肢5kg、下肢12kgとすると、

■ 立位での腰椎は、38kg

■ 逆転系での頸椎は、45kg

の負荷がかかっていると考えられ重さは首の方が負担がかかります。それに加え腰椎と頸椎の椎体（荷重を受け止める場所）は3：1となり、単純計算で首（頸椎）は腰（腰椎）の約4倍負担を受けていることになります。

逆転系アーサナでは頸椎だけでなく腕や肩にも体重が乗って負荷を分散しているとして、少なくとも両肩と三等分かそれ以上に負荷を分散しないと過剰な負荷がかかることになります。

また頸椎部は本来のカーブが失われる形になり、ストレートネックの方などにはそれを助長するかたちになっていることで衝撃吸収できない状態で負荷を受けているとも考えられます。

腹横筋

『腹横筋：transversus abdominis』は、ふくちよくきん 腹直筋、がいふくしや 外腹斜筋・ないふくしやきん 内腹斜筋と共に腹筋群というグループに入り、この中で最深層にある筋肉です。（直接接触することはできないインナーマッスルになります）

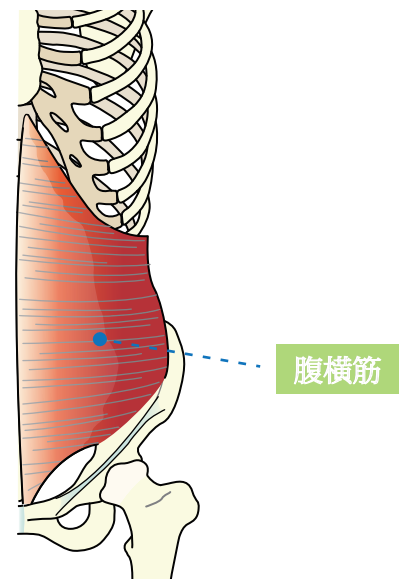
腹筋群は腹筋運動のように体幹を曲げる時に使われますが、腹横筋はこういった骨格筋の直接的な運動には関わらず、それらや他の脚の運動などを行うときも土台として先行して収縮し、体幹を固める役割を担っている体幹筋になります。

腹横筋を働かせるために何か動きをしようとしても効果的ではなく、

■ お腹を凹ませる（腹圧をかける、たんでん 丹田の意識）

■ 背伸びをする

をすることで収縮させることができます。それは腹横筋のトレーニングがプランクなど動きを伴わないものであることから想像がつくでしょう。この腹横筋の張力は腰の腰背腱膜ようはいけんまくに伝わり、そこから背筋群に収縮を促すことができるため背筋を伸ばすには腹横筋が必要不可欠なことがわかります。



お腹の中に収められている内臓（腹部臓器）の多くは腹膜に包まれているかたちで固定されていないため時にはその位置が下がってくる場合があります。（内臓下垂）

内臓下垂はさまざまな要因によっておきますが、それに関係する筋肉としては

- ふくおうきん 腹横筋（図1）
- こつぽんていきん 骨盤底筋群（図2）

があります。

腹横筋はお腹をコルセットのように前後左右から締め付けておりその圧迫力によって下に臓器が落ちてこないようにしています。骨盤底筋群は、骨盤の底にある穴を塞いでおりここが弱くなることで下に下がってきた膀胱や子宮といった臓器がはみ出てしまうこともあります。（こつぽんぞうきだつ骨盤臓器脱）

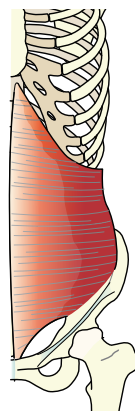


図1

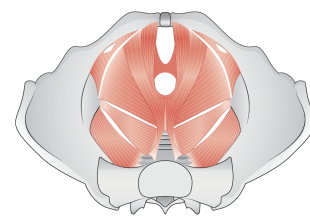


図2

内臓下垂に対して逆転系のアーサナをおこなうことで、一時的にはあっても重力が逆にかかり、それによって下がっている腹部臓器を持ち上げるようにすることができます。

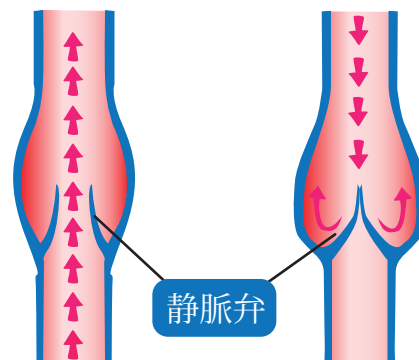
からだの血液循環は、心臓のポンプの勢いに乗せて送り出されていき、全身に酸素や栄養などを届けます。その後、二酸化炭素やからだの不要物を静脈に乗せて心臓に戻ってきますが、足へ向かった血液は重力に逆らって昇って還っていく必要があります。

足の筋肉が心臓のポンプ作用の代わりになって、筋肉の収縮に合わせて血液を上へ押し上げてサポートしていきます（筋ポンプ作用）が、筋肉が弛緩したときにせっかく押し上げた血液が下がってしまいます。

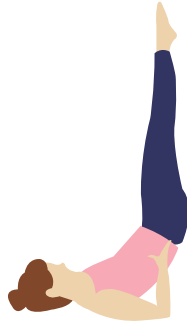
そうならないように逆流を防ぐ弁が静脈にはついており、両者の作用で静脈血を心臓に送り返しています。そういう機構があっても、

- 筋力低下
- 静脈弁の不具合

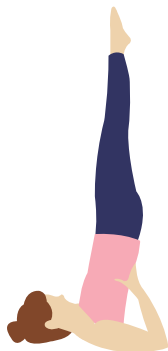
などにより、足は浮腫んだり、静脈血が溜まってしまふ（か下肢静脈瘤）ことがあります。逆転系のアーサナでは、ふしゆ浮腫改善への後押しをすることができます。



リーディング



- 1) 仰向けで寝ます。両脚を伸ばして揃えたまま持ち上げ、足先を頭の上へ運んでいくようにして腰を下から持ち上げて行きます。勢いを使わず、なるべく背骨の下から順番に1個ずつ床から離していくようにしましょう。このとき、アゴを上げすぎず・引きすぎないようにします。鼻先は、仰向けで自然に寝たときのまま、真上を向いています。
- 2) 肘の間は肩幅程度、開きすぎないようにして床を押し、手は背中を支えます。体幹は無理なく支えられる角度にします。
- 3) 脚はなるべくまっすぐ伸ばして、無理なく支えられる角度で上へ持ち上げます。腹式呼吸で、気持ちよくキープできる範囲で1～5分程度続けます。
- 4) 吐きながら、手で背中を支えつつゆっくり仰向けに戻ります。シャヴァーサナで休めます。



- 1, 仰向けになり、両膝を立てる。肩が浮かないように肩の外側を床につけ、背中～腰を広く床に下ろす。
- 2, 両膝を胸のほうへ引き寄せ、両手で床を押し、足先を頭の先へ伸ばす。肩の外側に体重をのせ、体の後ろで両手を組み、左右の肩甲骨を寄せる。
- 3, 両手で腰を支えながら、肩の真上に腰をセット。お尻が後ろに引けないように両手を固定する。
- 4, 肩の外側に体重をのせ、床から足先を浮かせ、ゆっくり天井方向へ伸ばす。足先を天井方向へ伸ばし続ける意識を持つと首や肩の負担が軽くなり、姿勢が安定する。

《ビギナーへのヒント》

初心者は無理をせず、できる範囲から練習をスタート。その際、膝が曲がったり、鼠蹊部がくの字に曲がってもOK。慣れてきたら、膝を伸ばし、鼠蹊部のシワを伸ばすイメージで脚を引き上げて。また、ストレートネックの人は肩～背中にブランケットを敷くと首に程よくカーブでき、ポーズをとりやすくなる。