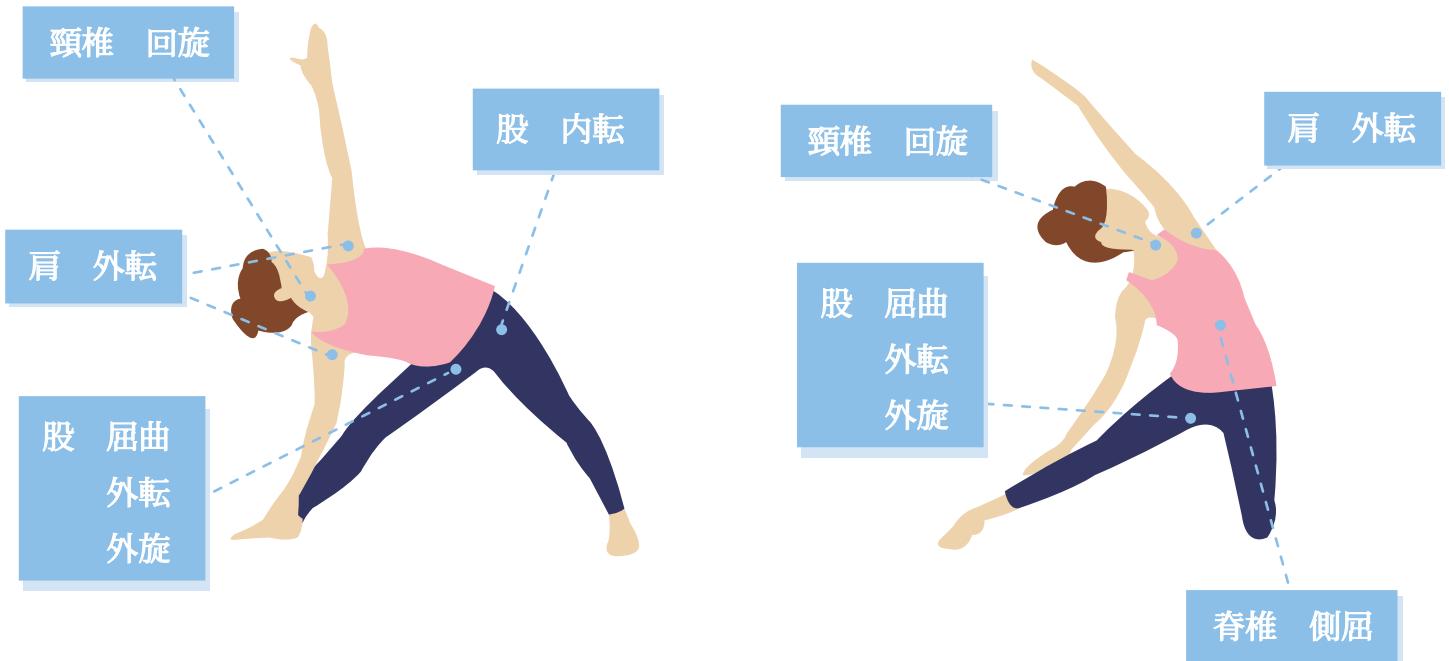


ウツティタ・トリコーナーサナ、パリガーサナ

三角のポーズ、門のポーズ (英: Triangle Pose, Gate pose)

トゥリコーナ: 三角 パリガ: 門を閉めるかんぬき という意味

関節



筋肉



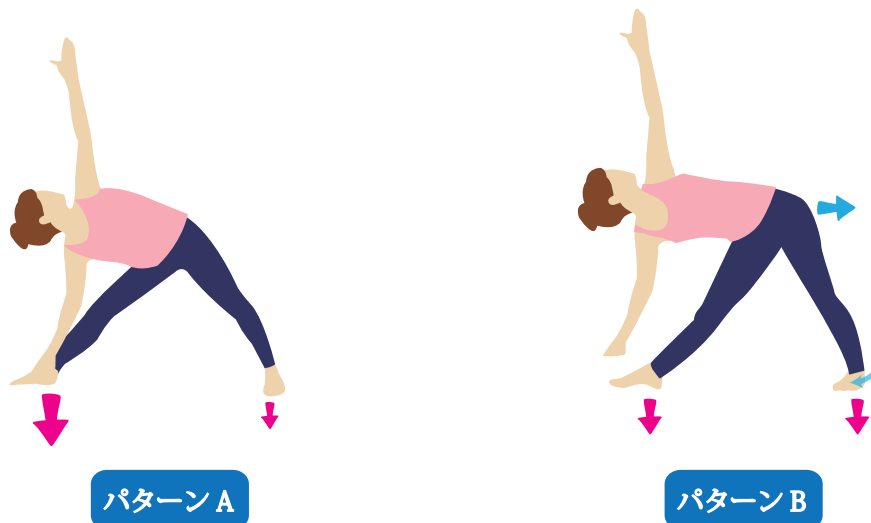


読む前に押さえておきたいこと

- ・ しんちょうせいしゆく 伸張性収縮 → 筋肉の長さが長く伸びながら力を発揮（収縮）している状態。強い力を発揮できるが傷めやすい。アーサナで傷めやすいのもこの収縮をしている部位。
- ・ 膝の内側の『がそく 鷲足』部に半腱様筋と薄筋と縫工筋の3本がガチョウの足のように付着しています。



ウツィタトリコーナアーサナでは、傾斜側の下肢内側面（薄筋、内側ハムストリング）に伸張性収縮の負荷が強かかります。この負荷が過大になれば筋肉の付着部である鷲足（膝内側）に炎症が起こったりするリスクがあることを心に留めて置くべきでしょう。ウツィタトリコーナアーサナでは、大きく分けて2パターンの形が考えられます。




パターンAは、

- 傾く上体側に重心が大きく傾く → 傾斜側に荷重が乗りやすく、逆側の足が浮きやすい
- 骨盤の左右の高低差が少ない → 上体が傾斜できる角度が浅くなる

パターンBは、

- 傾斜側は股関節 外転、逆側は股関節 内転、が増える → 傾斜側 下肢内側筋群、逆側 下肢外側・臀部 筋肉群の伸長性が高まる

があります。総じて考えてみると、上体の傾斜を作るには、脚の開き幅＋左右骨盤の高低差、になります。

パリガーサナ  は、片足が膝をついていることで、軸足側の動きが制限されることで骨盤の動きも大きく制限され骨盤の高低差が作れないため上体の傾斜は自ずと制限されて体幹の側屈で傾斜を作っていきます。また、傾斜側の股関節 外転可動域が広くとられるため自ずと下肢内側面筋の伸長が高くなるため見た目より強い伸長刺激があります。

インドにおける近代ヨーガの大指導者として忘れてはいけないのは、ティルマライ クリシュナマチャリア師（1888-1989）。

彼は衰退していたヨーガを復興させ近代ヨーガのアーサナや『アシュタンガ・ヨガ』の基礎を作り、近年のヨーガの流派は彼から始まったと言われるくらいの大きな潮流を生み出しました。



また、アーサナに解剖学的知見を採り入れたパイオニアとして押さえておきたいのは、クリシュナマチャリア師の直弟子のひとりである B.K.S. アイアンガー師（1918～2014）。

彼が体系化したアイアンガーヨガは、日本でもクラスが盛んにされておりました。

アイアンガー氏の近代ヨーガを確立するうえで有名な功績のひとつがトリコーナーサナにおいて従来は両足先を正面に向けておこなっていたものを、傾斜側の足先を外に向ける（股関節 外旋）ようにしたことです。それによって股関節 外転の可動域が大幅に広がることで上体を深く傾斜することが可能になりダイナミックな見た目になりました。しかしその反面、内転筋群の過伸長による股関節や膝の障害が起りやすくなりました。

その後、欧米の中でアーサナを動きとして解剖学的な視点で分析・アプローチする書籍なども多数出版されることや、ヨーガインストラクター養成のカリキュラムに採り入れられることで、ヨーガにおいて解剖学的知見を学ぶこと、その視点で見ることが一般化されていきました。

私が勉強させていただいたインドの伝統的ヨーガを実践するカイヴァリヤダーマヨーガ研究所では、インドにある古典（文献）を大切にしながらも西洋医学や科学的知見も積極的に採り入れるハイブリッドな施設でした。



日本ではやや西洋医学や科学に偏重しがちに感じておりますので、うまくバランスをとりながら知識を深め実践していくことで怪我なく心地よくなっていければ良いなと思っております。

リーディング



- 1, 両脚を大きく開いて立ち、右脚を一步右へ踏み出す。右足先を右、左足先を正面に向ける。両手を肩の高さで横に開き、視線を右に向ける。
- 2, 息を吸いながら右手を右へ伸ばし、股関節から上半身を右へスライド。
- 3, 息を吐きながら上半身を右に倒す。右手を右足の甲、左手を天井方向に伸ばし、両手を一直線に。目線を左手の親指に向ける。反対側も同様に。

《ビギナーへのヒント》

右足の甲に右手をおくのが難しい場合は、太腿やすねなど膝の横以外に手をおき、上半身の下側を伸ばし、胸を開くことを意識。上半身を右に倒すときに、右脚に頭をのせるようにすると姿勢が整いやすい。



- 1, 床の上にひざまずく。右脚を右へ伸ばし、足を床へ。左膝は左腰の真下（腿が床と直角になるように）、右かかとと左膝が同じライン上にあるように。骨盤をやや右へ（左腰が右腰よりも前になるように）、なおかつ胴体上部は左へ。膝頭が天井のほうへ向くように、右脚を外側に向ける。
- 2, 息を吸いながら両腕を横に伸ばして広げ、床と平行に。手のひらは下向き。右脚の上に向けて体を曲げて、右手をすね、足首、または右脚の外側の床に下ろす。胴体の右側を収縮させ左側を伸ばす。左手は左腰外側に置き、骨盤を床の方へ押す。その手を肋骨左の下まで滑らせて、左のウエストにスペースをつくりながら、肩のほうへ上げる。
- 3, 吸う息で左腕を左耳の後ろへ伸ばす。この側屈では、胴体が床のほうへ傾きやすい。左腰を後ろに押さないようにして（やや前に回す）、胴体上部を床から遠ざけていく。
- 4, このポーズで30秒～1分ステイする。息を吸いながら起き上がり、胴体を垂直に。右膝を左膝の脇に戻し、脚を反対にして繰り返す。
- 5, パリガーサナのフルポーズは、深い側屈になる。ステップ2の最初のポジションから伸ばした脚の上に体を傾けていく。胴体の下側を低くして伸ばした脚の上にできるだけ近づける。下の手を足の甲に置き、上の腕を耳の後ろから伸ばして行って、両手のひらを合わせる。ステップ4を行って終わる。

《ビギナーへのヒント》

初心者は伸ばしたほうの足を床につけることができないかもしれない。その場合の2つのオプションは、拇指球をサンドバッグ（砂袋）か厚く折りたたんだブランケットに置く。あるいは壁を使って、拇指球で壁を押す。