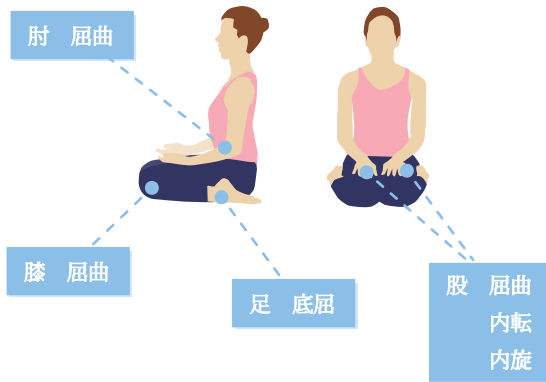


# ヴィーラーサナ (virasana)

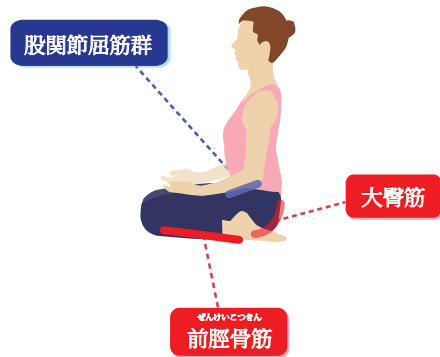
## 英雄坐 (Hero pose)

ヴィーラ：英雄・軍人

### 関節



### 筋肉



### 実践方法

- 1 両膝を合わせた膝立ちをします。**A**
- 2 膝裏の皮膚を押し下げ、ふくらはぎを外側に回してからゆっくりお尻を床につけていきます。**B**  
両足先はまっすぐ後ろに向け、足の甲と床になるべく隙間ができないように足の甲をしっかり伸ばしておきます。**C** 足首を曲げて足先を外側に向けるいわゆる『女の子座り』にはしません。**D**
- 3 両腕を組んで頭上で伸びをしてから腕をおろし座りを完成させます。



### 実践のポイント

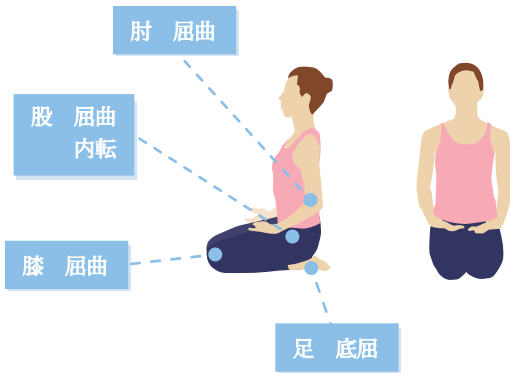
- 2 太もも・ふくらはぎの筋肉がしっかりついている人は膝裏とふくらはぎがギュッと詰まりやすいのであらかじめ指で押し出しておくことで座りやすくなります。足先は後ろに向けている（足関節 底屈）方が足首を曲げて足先を外に向ける（足関節 背屈）より難度は下がります。いわゆる『女の子座り』は股関節 内旋の広い可動域が必要とされます。
- 3 股関節を曲げていることで骨盤はやや後傾方向・背中は丸々方向に向くことがあります。そこで、腕を組み背筋を伸ばすことで体幹をまっすぐにと、それに見合う骨盤の傾きをするをしておくといでしょう。

# ヴァジラーサナ (vajrasana)

## 金剛坐 (Diamond Pose)

ヴァジラ：金剛・ダイヤモンド

### 関節

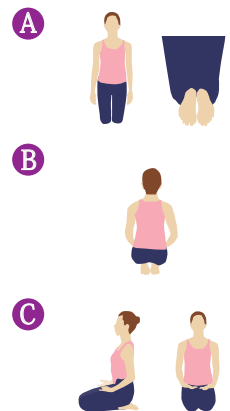


### 筋肉



### 実践方法

- 1 膝立ちになります。このとき、両足・踵はまっすぐ揃えておきます。 **A**
- 2 踵をそろえたまま、その上にお尻を下ろしていきます。足が後ろからみたとき『V』字にならないように気を付けましょう。 **B**
- 3 両手は手のひらを天井に向けて脚の付け根におきます。このとき、手首・肘の曲がり方が自然で力まない位置におきましょう。 **C**
- 4 背筋を伸ばして座ります。



### 実践のポイント

- 2 両足・踵をまっすぐにするのは、慣れるまで正直つらいですが足首の柔軟性を高めるストレッチ効果と長時間座ったときに足が痺れにくくなるという利点があります。
- 3 『V』字になって座ることは自然で、逆にまっすぐ揃っていることは不自然ですが、僧侶も痺れないためにまっすぐに揃える座り方をする人もいるらしく長時間の座りもできるようになるためには習得しておいてもいいでしょう。



# シッダーサナ (siddhaasana)

## 達人坐 (Adept's Pose)

シッダ：たいへん純粋で聖らかでシッディスとよばれる超能力を有する半神

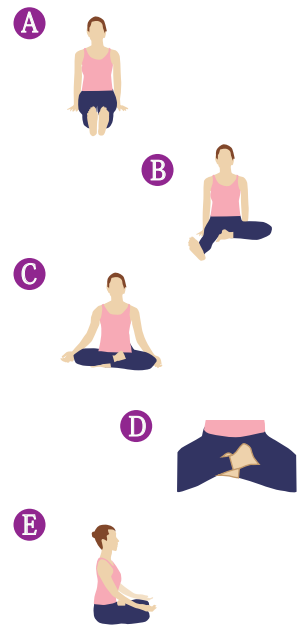
### 関節

### 筋肉



### 実践方法

- 1 両足を揃えて前に伸ばして座ります。(ダンダーサナ) **A**
- 2 片膝を曲げて踵を恥骨に引き寄せて、足裏を反対の内ももにつけます。 **B**
- 3 反対の膝を曲げて、踵を恥骨に近づけ先に曲げた足首の上におきます。 **C**
- 4 右足裏を左の太ももとふくらはぎの間におくようにします。 **D**
- 5 坐骨でしっかり床を押し付けます。その力の反発力で脊柱を下から首までそして頭頂部に伸びあがる力が抜けるようにイメージしていきます。
- 6 両手を前に出して、手のひらを上向きにして膝の上におきます。 **E**
- 7 手をもどしてから足をほどいてしばらく休みます。



### 実践のポイント

- 4 太ももとふくらはぎの間に足先を差し込むようにしますが、難しい場合には恥骨の前で重ね合わせるようにするのもよいでしょう。

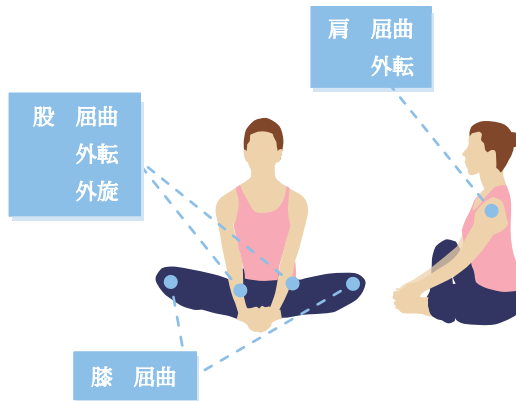


# バッド・コーナーサナ (baddha konasana)

## 合蹠 (Bound Angle Pose)

バッド：とらえられた コーナ：角

### 関節

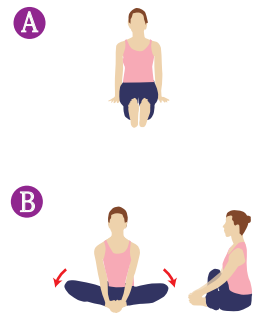


### 筋肉



### 実践方法

- 1 両足を前方に伸ばして座ります。(ダンダーサナ) **A**
- 2 両膝を曲げて、足を手前に近づけ両足の裏を合わせ、踵を恥骨に引き寄せます。膝をしっかり開いて床に近づくようにしましょう。 **B**
- 3 坐骨でしっかり床を押し付けます。その力の反発力で脊柱を下から首までそして頭頂部に伸びあがる力が抜けるようにイメージしていきます。
- 4 両足をほどき、伸ばして休みます。



### 実践のポイント

- 2 足裏を合わせた状態で手前に引いてきますが、無理に引くと内転筋群が過伸長を避けるために膝が上がったり腰が引けたり(骨盤後傾)しますので無理に引かないでできるところからはじめましょう。  
その柔軟性を養うために前屈動作をおこなうのもよいが、脊柱が丸くなりがちです。それ自体は身体への反応としては自然ですが、脊柱を丸める癖はアーサナをする上であまり無意識におこらないようにしていくもので、その癖づけにならないように脊柱が丸くならないように注意しておきましょう。

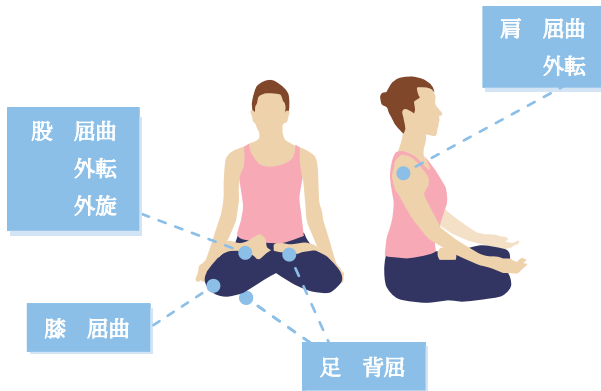


# パッドウマーサナ (padmasana)

蓮華坐 (Lotus pose)

パッドウマ：蓮

## 関節

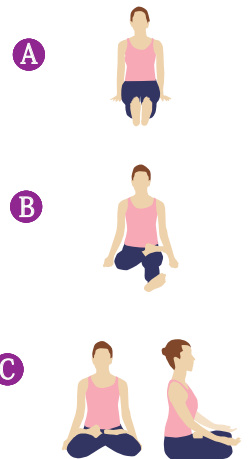


## 筋肉



## 実践方法

- 1 両足をまっすぐ伸ばして座ります。(ダンダーサナ) **A**
- 2 片膝を曲げ、その足を反対側の足の付け根にのせます。このとき、のせた足の踵はへその近くにくるようにし、膝のお皿がしっかり外側に向くようにします。 **B**
- 3 反対の膝を曲げて、曲げた足を反対側の踵をへそに近づけるようにのせます。足の裏は両足とも上向きになるようにするのが基本とします。 **C**
- 4 坐骨でしっかり床を押し付けます。その力の反発力で脊柱を下から首までそして頭頂部に伸びあがる力が抜けるようにイメージしていきます。
- 5 上のにせている足から順番に外していき、まっすぐ足を伸ばして座った状態に戻ります。



## 実践のポイント

- 2 乗せた足が脚の付け根（鼠径部）にしっかり乗ることを前提してありますが、そうするには脚がしっかり持ち上げられないといけなく、それを可能とする股関節の柔軟性（股関節 外旋の可動域）が求められるため難度が高い。それを中途半端に乗せようとすると足首が捻挫するときの形（内返し）になり痛めてしまう可能性があるため慎重に練習していく必要があります。





### 読む前に押さえておきたいこと

- ・ パドマーサナ = 結跏趺坐<sup>けっかふざ</sup>
- ・ 右足が上にある結跏趺坐<sup>けっかふざ</sup> → 吉祥座<sup>きっしょうざ</sup>、蓮華座<sup>れんげざ</sup>、向下門<sup>こうげもん</sup>とも言う
- ・ 左足が上にある結跏趺坐<sup>けっかふざ</sup> → 降魔座<sup>ごうまざ</sup>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れる、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<sup>けっかふざ</sup>もしくは半跏趺坐<sup>はんかふざ</sup>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<sup>あぐら</sup>胡坐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つたりします。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すが、特に座法をおこなう上でネックとなる筋肉には臀筋群<sup>でんきんぐん</sup>、大腿筋膜張筋<sup>だいたいきんまくちょうきん</sup>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である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。

