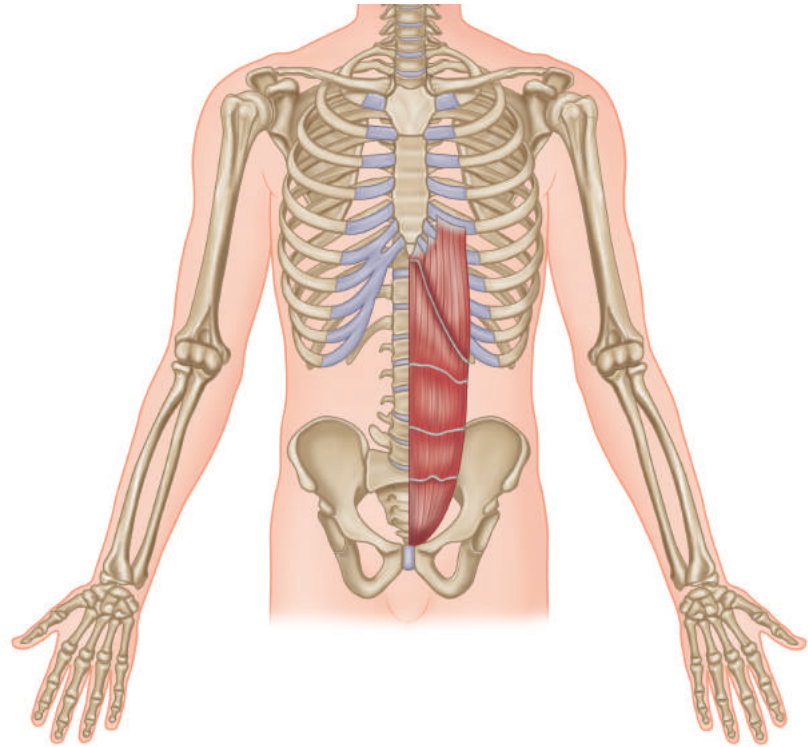


腹直筋

RECTUS ABDOMINIS



ラテン語

rectus : 直線
abdominis : 腹部の

腹直筋は腱画によって3~5の筋腹に分けられ、腱膜（腹直筋鞘）によって包まれている。それらの腱膜が正中で合わさって白線をつくる。腹直筋の前下部には錐体筋があり、白線を引き締める。アスリートの腹筋は錐体筋と腹直筋によって割れたように見える。

起始

恥骨稜、恥骨結合

停止

剣状突起、第5-7肋軟骨

作用

体幹の屈曲、胸郭の下垂、骨盤の固定

神経支配

肋間神経（T5-T12）

基本動作

例：低い椅子から立ち上がるときの初動、仰臥位から上半身を起こす動き。

筋力低下による問題

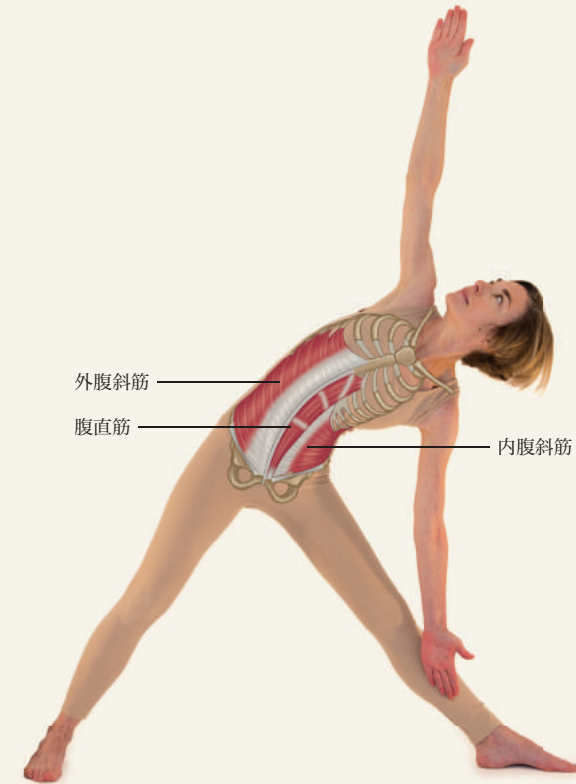
腰椎の損傷

この筋をよく使うアーサナ

筋力強化：トリコナーサナ、アパナーサナ、ナヴァーサナ、アグニサーラ、ウトウカターサナなど、腹直筋を脊柱の固定に使うアーサナ。ヴィラバドラーサナ3、ヴリクシャーサナなど、片足立ちで脊柱と骨盤を支えるアーサナ
ストレッチ：セツバンダーサナ、バックベンド

トリコナーサナ/三角のポーズ/レベル1

Trikonasana



trikona=3つの角、三角形

意識すること

呼吸、力強さ、ストレッチ、拡張、バランス、保持、刺激、力、治癒、中心

動きとアライメント

背すじを伸ばす、肩関節の外転、肩甲骨の安定、肘関節と手関節の伸展、体幹の引き締め、骨盤の安定、股関節の屈曲と外旋（前脚）、膝関節の屈曲と伸展、足関節の内反（後ろ足）。両肩は一直線にして、前の踵は後ろ足の中央と合わせる。

テクニック

両手を腰に置いたタダーサナから、片足を後方に引き、ヴィラバドラーサナ2へ。前脚の膝関節を伸展し、骨盤を中央に置く。体幹を引き締め、骨盤底を引き上げる。骨盤を後ろに押し出しながら、前側の腕と体幹を横に倒す。手を空に伸ばしつつ、倒した手を脚もしくは台の上に置く。頭は脊柱と一直線にする。この状態を1分間保つ。

ヒント

2つの“面”に挟まれているように体を伸ばす。これを感じるために、最初は背中を壁につけて行う

とよい。頸部に負担がかかからなければ、目線は上の手を向く（手を上げずに仙骨に置いてよい）。特に後ろ脚のハムストリングスが伸ばされるため、膝を緩めると緊張を少し和らげることができる。息を吸いながら体を持ち上げて元に戻り、反対側も行う。このアーサナは、体の中心を再確認する意味でクラスの間に行うとよい。

カウンターポーズ

ヴィバリータ・ヴィラバドラーサナ

1 ルート・チャクラ (Muladhara)

存在の根幹、土台となるチャクラで、「基礎」「最初のニーズ」「グラウンディング」「つながり」「安心感」を司る。

場所は肛門より上の脊椎の基底部で、骨盤底、足、脚と大腸を制御する。

色は赤、惑星は土星、元素は土、感覚は嗅覚、動物は象、原音は lam。

女神の力であるクンダリーニ・シャクティがここに巻きつく。

2 仙骨チャクラ (Svadhithana)

第2のチャクラは「セクシュアリティ」「情熱」「甘味」「喜び」「創造」などを司る。

場所は下位脊椎の前面、骨盤、仙骨、卵巣、精巣で、生殖能力、下背部、股関節、膀胱、腎臓を制御する。

色はオレンジ、惑星は冥王星と月、元素是水、感覚は味覚、動物はワニ、原音は vam。

私らしさが開花する。

3 太陽神経叢チャクラ (Manipura)

第3のチャクラは「虫の知らせ」「呼吸」「戦士(勇氣)」「輝く宝石」「個人の力」などを司る。

太陽神経叢、横隔膜の結合、腰筋、臓器、臍のまわりを中心とする場所に位置している。

生命の消化、代謝、感情、普遍性を制御する。色は黄色、惑星は太陽、火星、元素は火、感覚は視覚、動物は雄羊、原音は ram。

免疫、神経、筋肉系に影響を与える。

4 心臓チャクラ (Anahata)

第4のチャクラは「神性な受容」「愛」「関係」「情熱」「生命の喜び」を司る。

胸郭上部、心臓、肺、胸腺に位置して、上背部、精神的能力、一部の感情、生命の開放性を制御する。

色は緑およびピンク、惑星は金星、元素は空気、感覚は皮膚、動物はカモシカ、原音は yam。

宇宙のリズムを飲み込む。

5 喉チャクラ (Vishuddha)

第5のチャクラは「コミュニケーション」「自己表現」「調和」「振動」「恩寵」「夢」などを司る。

喉、首、甲状腺、耳、口にあり、音、声の力、同化を制御する。

色は空色、惑星は水星および木星、元素はエーテル、感覚は聴覚、動物は白い象、原音は ham。

内なる真実を世界に伝え、肉体からスピリチュアルな次元に上昇させる。

6 額チャクラ (Ajna)

第6のチャクラは「第3の眼」「直観」「集中」「良心」「献身」「中立性」を司る。

眉の間から上、頭部の中心、下垂体に位置しており、創造力、想像力、理解、合理的な夢を制御する。

色は藍および紫、惑星は海王星、元素は光、感覚は心、動物は黒いカモシカ、原音は aum。

すべてが神聖に見えるようになるチャクラ。

7 頭頂チャクラ (Sahasrara)

第7のチャクラは「純粋な意識」「スピリチュアリティ」「真の英知」「統合」「至福」を司る。

頭頂部、松果体、大脳皮質に位置して、身体、心、他のチャクラのすべての機能を制御する。

色は白、青紫、金。惑星は天王星とケートゥ。

元素を超越するチャクラで、象徴は千の花弁の蓮(空)。

クンダリーニのエネルギー(シャクティ)が男性のエネルギー(シヴァ)に結びつき、すべての実体を超越する。

**ヨガの八支則**

ヨガを取り入れた生活を実践するための指標として、約2500年前にパタンジャリによって定義された八支則をここに紹介する。

1. ヤマ Yamas (禁戒)
2. ニヤマ Niyamas (勧戒)
3. アーサナ Asanas (座法)
4. プラーナヤーマ Pranayama (調気法)
5. プラティヤハール Pratyahara (制感)
6. ダーラナ Dharana (凝念)
7. デイヤーナ Dhyana (静慮)
8. サマーディ Samadhi (三昧)

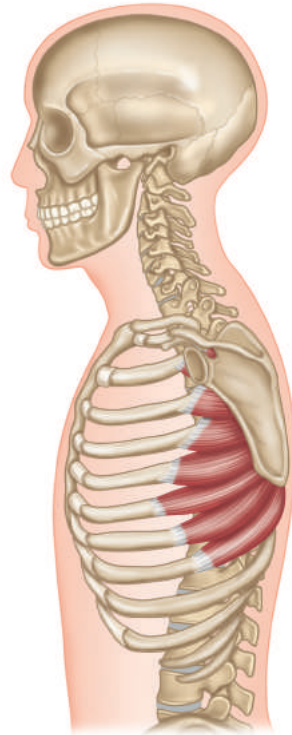
解剖学と動きについて述べている本書では、体のバランスと呼吸法を意識してもらうためにアーサナ(3)とプラーナヤーマ(4)に重点を置いている。

ヨガに至る方法は1つではない。マットを使ったヨガから始まり、さまざまな指導者からその手法を学ぶ。ヨガの哲学が伝える教えを完全に紐解くには、ヨガを生活に取り入れ、その真髄に継続的に触れることが必要である。

すべてはつながっている。

前鋸筋

SERRATUS ANTERIOR



ラテン語

serratus : のこぎり状の
anterior : 前

前鋸筋は上部の肋骨とともに内側壁を形成する。指のような形の筋肉が集まって構成されている。下部の筋肉は外腹斜筋と連結している。

起始

第1-第8(第9)肋骨の外側上縁と肋間を覆う筋膜

停止

肩甲骨の内側縁

作用

肩甲骨の上方回旋、肩甲骨の外転。腕立てやパンチのときに押す動きを促進する。

神経支配

長胸神経 (C5-C7)

基本動作

例：もう少しで手が届きそうな物に手を伸ばす。

損傷の原因

長胸神経の障害が起こると、肩甲骨の内側縁が後部胸壁から下がって翼状肩甲骨の原因となる。筋力が低下しても、重い物を持ったときに同様の状態がみられる。

この筋をよく使うアーサナ

肩甲骨に関わるすべてのアーサナ
筋力強化：アド・ムカ・シュヴァナーサナ、チャトランガ・ダンダーサナ（腕を上げるとき）、ガルーダーサナ、トリコナーサナ
ストレッチ：体の後ろで手を組む

アド・ムカ・シュヴァナーサナ/下向きの犬/レベル1

Adho Mukha Svanasana



adho=下向き、mukha=顔
svana=犬

意識すること

呼吸、力強さ、ストレッチ、安静、エネルギーの充填、体全身の治療

動きとアライメント

背すじを伸ばす、肩関節の屈曲、肩甲骨の安定と上方回旋、肘関節と手関節の伸展、股関節と膝関節の伸展、足関節の背屈。体全体で逆V字をとる。

テクニック

つま先を立てたテーブルのポーズ（四つん這い）から始める。体幹を意識しながら両膝と尾骨を引き上げ、体重を両下肢に移動させる。手と頭は一直線に保ちながらサポートする。踵は床につけ、肋骨はリラックスする。

ヒント

このポーズはハムストリングスを強くストレッチする。膝を少し曲げるとハムストリングスが緩む。両肩を耳から離すように遠ざけ、

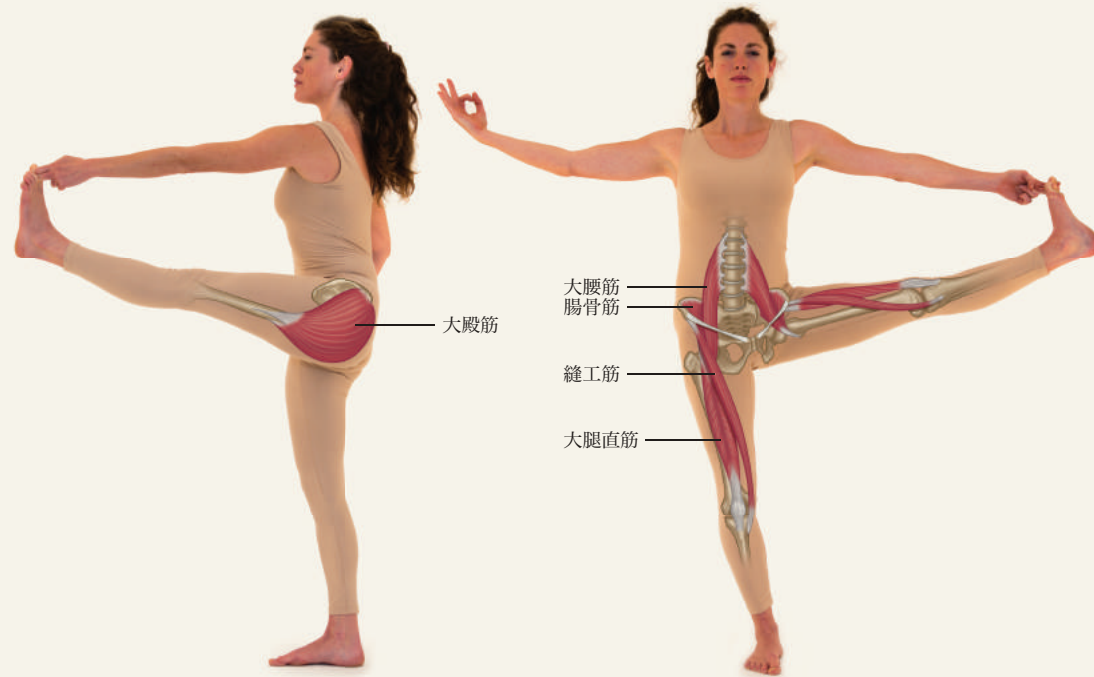
左右に広げると腕への負荷が小さくなる。3呼吸分、このアーサナを保持してリラックスする。このポーズからスパイラリングの概念（編注：エネルギーの流れ）を見いだすことができる（母指、肘関節の外側から肩関節へ、母趾、膝関節の外側から股関節へ）。アド・ムカ・シュヴァナーサナは多くのアーサナのカウンターポーズで、太陽礼拝の一部でもある。

カウンターポーズ

バラサナ

ウツヒタ・ハスタ・パダーングシュターサナ／一本足のポーズ／レベル 2

Utthita Hasta Padangusthasana



utthita=伸展された、hasta=手
pada: 足、angusta=母趾

意識すること

呼吸、力強さ、ストレッチ、バランス、体幹、集中力、視点

動きとアライメント

背すじを伸ばす、肩の安定、股関節の屈曲から外旋、足関節の背屈、頭から軸足のつま先までを一直線にする。

テクニック

タダーサナから片脚に体重を乗せながら、反対側の脚を胸の前まで上げる。上げた足の母趾を掴んだまま、脚全体をまっすぐに伸ばす。可能であれば手を離し、脚を地面と平行に保つ。背すじをまっすぐに伸ばす。股関節の屈筋と伸筋がしっかり温まってから行うとよい。

ヒント

片脚立ちになったとき、脚を前に出すときに体が後ろに反らないよ

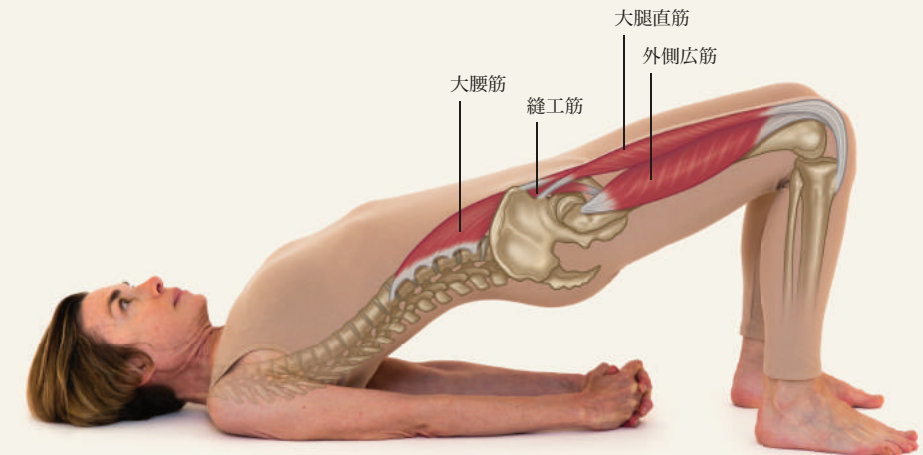
うにすることが重要である。壁やストラップを使ってもよい。骨盤を正面に向ける。さらに難しいポーズに挑戦する場合は、脚を真横に開き、上げた脚と反対の方向へ顔を向ける。また、簡単な方法として、上げた脚の膝を曲げて保持してもよい。左上の図では脚をまっすぐ伸ばす筋肉として大殿筋を図示した。

カウンターポーズ

タダーサナ

セツバンダーサナ／橋のポーズ／レベル 1 股関節屈筋のストレッチ

Setu Bandhasana



setu=橋、bandha=鍵

意識すること

呼吸、ストレッチ、力強さ、刺激、循環、沈静化、集中力、治癒

動きとアライメント

脊柱の伸展、肩の安定、股関節の伸展、膝関節の屈曲、肩は地面にしっかりとつけ、膝は足の真上に位置させる。

テクニック

仰臥位から、膝関節を屈曲して脚を骨盤の幅に開いてから、足底を地面につける。両手は骨盤の両脇に沿って置き、手指を踵に向けて手掌を地面につける。骨盤を持ち上げて、なるべく膝関節と一直線になるようにする。腰が十分に上がった状態で両手を組み、肩甲骨を近づけるようにする。

ヒント

このポーズを心地よく回復を促す目的で行うために、仙骨の下にブロックを置いてよい。クラスのどのタイミングで行ってもよい。股関節前面を開くポーズである。

カウンターポーズ

シャヴァーサナ