

吐

(つなぎ)

(POINT:2)

(POINT:1)

股関節を内旋させながら
デウンドッグに向かう。

ブジャンガーサナ

上体を持ち上げて胸や
お腹を気持ちよく開放す
るブジャンガーサナ。前
面をストレッチしながら背
筋や腕、肩を強化。

(POINT:1)

(POINT:2) (POINT:3)

吸

(つなぎ)

(POINT:1)

(POINT:3)

(POINT:2)

お腹から下半身、足の甲
までを床に落とす。

(POINT:1)

つま先を立てて腰を浮かす



ブジャンガーサナから両足のつま先を立てて、床につけていた下半身を浮かせる。

(POINT:2)

腿のエネルギーを入れて
お尻を上げていく

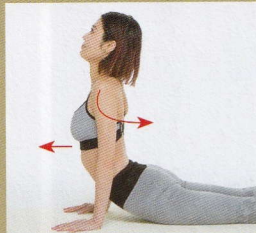


お尻を上げようとするより、腿の付け根を内側に回す意識を。すると自然と股関節が内旋する「腿のエネルギー」が入り、骨盤も自動的に前傾、そのままスムーズにお尻が持ち上がる。

(POINT:1)

肩のエネルギーを入れて
みぞおちを引き上げる

反ることを意識しすぎると、肩が内巻きになり腰だけで反ってしまいがち。肩関節を外旋させ、みぞおちを前に押し出しながら胸を開く。



(POINT:2)

手は「押す」ではなく
「引く」を意識する

両手で床を押しすぎると肩が上がリ、首がすくみがちに。両腕は背中側に引いて肩甲骨を寄せる意識で肘を伸ばすと、自然な後屈に。



(POINT:3)

背中中の筋肉を
しっかり使う

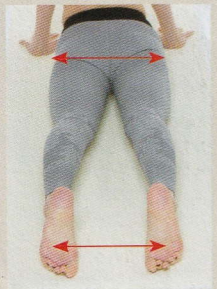
腕の力だけで体を持ち上げようすると腰に負担が集中しやすい。背筋をしっかり使うことで体の前側がゆるみ、腰の負担が軽減する。



(POINT:1)

足幅を腰幅と揃える

両足は腰幅に開いて床につき、足の甲はベッタリと床に寝かせることが、次のブジャンガーサナで上体を持ち上げる際のポイントに。



(POINT:2)

親指の付け根側の足の甲で
マットを押す



床についた足の甲の親指側を意識すると、足幅が平行に保てる。股関節を内旋させて「腿のエネルギー」を入れると安定感がさらにUP。

(POINT:3)

骨盤のエネルギーを入れて
背筋の力で反る



尾骨をたくし込み恥骨を引き上げると会陰と下腹部も引き締め、腰の反りすぎを防げる。そこからは手の力だけではなく、背筋も使って反ろう。