

自分に合った
アライメント
を見つけよう

反る・曲げる・開く 快適なポーズのための 土台の作り方

動ける 痛くない 疲れない
PA 5 RT
体が変わる!
— ヨガ解剖学 —

読者限定!
オンライン
レッスン付き



このマークのある特集は、購入者限定のオンラインレッスン付きです。詳細はP18まで!

ポーズがツライ、苦しい……そんな悩みを解決するヒントは、ポーズの土台にあり!
「反る」「曲げる」「開く」を例に、心地よさを感じるための土台づくりを教えてくださいました。

photos by Nobuhiro Miyoshi (RELATION) hair&make-up by Yagi text by Hiroko Suzuki

“ 土台からすべての要素が積み上がる! ”



「快適なポーズには、土台・アライメント・呼吸・集中ができていないことが必須。そして土台には、スタンス・意識・位置・重心の4要素があります。土台を安定させアライメントや呼吸を整えると、ポーズに集中できます」(乳井先生)

- スタンス(手足の幅)
- 意識(床との接地面)
- 位置(手足の位置)
- 重心(体重の中心)

快適なポーズは土台の安定から生まれる

「本来、ヨガのポーズは安定して快適な姿勢であるもの。息苦しさやソラさなどがある場合は、どこかが間違っているはずですよ」

そう話す乳井先生。快適であるための要素は右図のように色々ありますが、まず大事なのは土台づくりで、これを誤るとポーズが不安定になってしまいます。

「ポイントとはスタンス、意識、位置、重心。これらを正しく導くことで、快適で、かつポーズによる身体的・精神的な効果も得られるようになりますよ」

ここでは、ポーズの基本になる土台の作り方を紹介します。

「土台が安定してきたら、アライメントや呼吸などにも意識を向けてみてください」と乳井先生。早速挑戦してみましょう!

モデル
池田莉子さん

幼少から新体操を始め、全国大会に出場するなど活躍するが、疲労骨折で引退。その後ヨガと出会い、ヨガインストラクターの資格を取得。現在、雑誌や広告・CMなどでモデル業をこなしながらヨガ講師としても活動中。

教えてくれたのは
乳井真介先生

ヨガ指導歴20年。インドとアメリカを渡り歩きながらさまざまなスタイルのヨガを習得後、リラヨガ・インスティテュートを設置。1000名を超えるヨガ指導者を育成。著書に「ヨーガの魔法」(バードリンク)がある。ヨガ哲学と機能解剖学を融合させた独自のヨガ指導に定評がある。

