

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

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

# 土台のつくり方

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ます。「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もらいました。

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

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!

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  
ツラさなどがある場合は、どこか  
が間違っているはずです」  
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は色々あ  
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。

挑戦してみましょう!  
ここでは、ポーズの基本になる  
土台のつくり方を紹介します。  
「土台が安定してきたり、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

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  
ツラさなどがある場合は、どこか  
が間違っているはずです」

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は色々あ  
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」

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立。  
1000名を超えるヨガ指導者を  
育成。著書に「ヨガの魔法」  
(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。

