



後、屈、のための土台をつくる

お手本



ヴィーラバッドラーサナ I

胸を開いても真っすぐ上半身が支えられる、足幅を見つけましょう。

土台のつくり方

快適なポーズは…

土台ができたら、骨盤を正面に向け、胸を斜め上に開く。両手は頭の上へ伸ばす。骨盤が開きやすい場合は、足幅を少し狭めのスタンスにすると、バランスがとりやすくなる。

骨盤を真っすぐ前に向けるために、股関節を内旋させ、尾骨をすくい上げる。



前足に重心がのりすぎると後ろ足のかかたが浮き、骨盤が前傾、後屈しにくくなる。



意識:

足の指を開く。拇指球が浮かないよう接地面を増やす。



スタンス:

両足の幅は目安として、肩幅の2.5倍の長さをキープ。



重心:

どちらかの足に偏らず、後ろ足の外側にも体重をのせる。

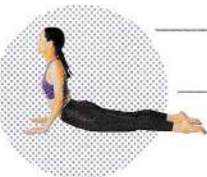


位置:

両足の裏で、1本のラインを挟む感じをイメージ。



お手本



ブジャンガーサナ

恥骨から足先まで、なるべく床との接地面を増やして、均等に体重をかけましょう。

土台のつくり方

快適なポーズは…

土台ができたら、肩より少し前に肘がくるよう腕をおく。あごを少し引き気味にしなが、床との接地面を広く保って上体を持ち上げる。このとき、下腹部を引き締めると腰が安定し、胸が開きやすくなる。

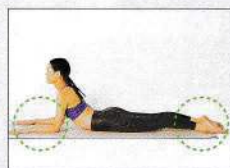
恥骨のあたりを床にぴったりつけ、下半身を安定させるように意識しよう。



腕の力だけで上体を持ち上げようすると腰を痛める原因に。

意識:

手と足の甲(特に拇指側)をつけ、接地面を増やす。



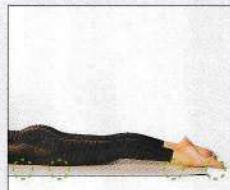
スタンス:

両手は肩幅、両足は腰幅と同じくらいの位置におく。



重心:

恥骨と太腿、足の甲と指先に、均等に体重をのせる。



位置:

足の人差し指とかかとを結んだ線を左右平行にする。



後屈のポーズがツラくなるのは、腰や首で反ってしまったり、上半身に気を取られて、足の意識が抜けてしまうから。床との接地面を広げ、みぞおちを前に押し出す意識で行いましょう。

