



ポーズがツライ...  
その原因と解決法を check!

check!

5呼吸

✓ 解決ワーク

腿裏の筋肉を鍛えて、反対側の腿前の筋肉をゆるめるワーク。うつ伏せで足を閉じ、上体と足を持ち上げる。お腹に力を入れ腰から反らないように。



## “後屈”

がツライ...

主な原因は、前腿の硬さ。特に、日常生活で座っている時間が長いと股関節まわりが固まってしまい、腸腰筋の柔軟性が失われます。

たとえば...

後屈のポーズをとると太腿の前側がビリビリと張る。無理に反ろうとすると、肩がすくみ、腰を痛める原因に。



✓ 解決ワーク

反対側の筋肉である、腿前を鍛えて腿裏をゆるめる。体育座りから、膝裏に手を当てて両足を伸ばす。少し後ろに寄りかかるような意識で胸を開く。

5呼吸



## “前屈”

がツライ...

前屈が苦手な人の場合、お尻や腿裏が硬くなっているのが原因。無理に前屈しようとするので胸も閉じてしまいます。

たとえば...

お尻や腿裏が緊張したまま力まかせに前屈しようすると、胸が丸まって肩も上がり、ますます息苦しくなる。



check!

各5呼吸

✓ 解決ワーク

ブロックなど高さのある台に手をおく。お尻に力を入れ、片脚ずつ真横に開いてキープ。上げた脚のつま先は立てて。



## “開脚”

がツライ...

開脚でツラさを感じる人は、内転筋が硬くなっていることが多いもの。中臀筋などお尻まわりを鍛えると、脚が開きやすくなります。

たとえば...

両脚を開こうとすると、太腿の内側のつっぱりが悪化。膝が上がりに、足裏を前に押し出すことができない。



ポーズを始める前に、まず動きがツラくなる原因になっている筋肉をゆるめましょう。ある動きをするときに、メインで使う筋肉が縮むと、その裏側にある筋肉が引き伸ばされるとい、筋肉の性質を利用します。