



ウッターナーサナ

足裏の意識を高め、
偏らないよう真つすぐ足裏に体重をのせましょう。

土台のつくり方

快適なポーズは—

土台ができたら、両足の付け根から骨盤を傾けて前屈を深めていく。手や頭から前屈をする人が多いので注意して。背中が丸まると腰に負担がかかるので、膝を曲げ、背中が真つすぐをキープしてみぞおちを前へ。

“床に届かない場合は、手を曲げて手を床に。接地面積が増えて土台が安定する。”



✓ 意識:

足の指を開く。拇指球をおろして接地面を増やす。



✓ スタンス:

両足の親指をくっつけて、脚をそろえる。



✓ 重心:

重心は、足裏全体、特に前屈で浮きやすい拇指球側に。



✓ 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。



パールシュヴォッターナーサナ

後ろ足を強くして、前に動く上体を支えます。
膝を伸ばしきらないことも安定した土台のポイントに。

土台のつくり方

快適なポーズは---

土台ができたら、後ろで両手を組み、足の付け根から前屈。深く前屈しようとせず、胸を開きながら背中を伸ばすことを意識しよう。後ろ足のかかとでも床をしっかりと踏むと、重心が両足にのりやすい。

“前足の拇指球でしっかり踏み込むと、膝が過伸展にならず、負担が軽減される。”



✓ 意識:

足の指を開く。拇指球で床を踏み接地面を増やす。



✓ スタンス:

両脚の幅は目安として、肩幅の2倍程度をキープ。



✓ 重心:

両足均等に体重をのせる。後ろ足の外側でも床を踏む。



✓ 位置:

両足の裏で、1本のラインを挟む感覚をイメージで。



前屈、
のための土台をつくる

前屈で大事なものは、上半身が大きく動いても両足に体重を均等にのせ続けること。また、背中が丸くなると息苦しくなるので、胸を開き足の付け根から体を倒しましょう。

