

前屈 のための土台をつくる

前屈で大事なのは、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、胸を開き脚の付け根から体を倒しましょう。



ウッターナーサナ

足裏の意識を高め、
偏らないよう真っすぐ足裏に体重をのせましょう。

快適なポーズは…

土台ができたら、両脚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、背中は真っすぐをキープしてみぞおちを前へ。

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



／お手本／



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。

快適なポーズは…

土台ができたら、後ろで両手を組み、脚の付け根から前屈。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。”



やりがち
。。。

無理に後ろで合掌をすると、背中が丸くなり、前屈も深まらない。肘はつかむだけでOK。

土台のつくり方

☑ 意識:

足の指を開く。拇指球をおろして接地面を増やす。



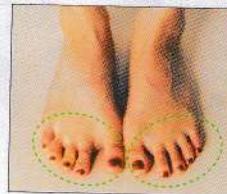
☑ スタンス:

両足の親指をくっつけ、脚をそろえる。



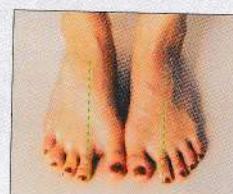
☑ 重心:

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。



土台のつくり方

☑ 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じをイメージで。

