



お  
手  
本



## トリコナーサナ

後ろ足でも強く床を踏むと、上半身を倒してもぐらつかない土台に。

### 快適なポーズは…

土台ができたら、お尻の外側の筋肉を意識して体を倒し、両手を上下に開く。下の手は膝以外において。尾骨を中にしよう意識を持つと、お尻が後ろに出るのを防げる。

足をつかむ位置は高くてもOK。それより、胸を開き、お尻が飛び出さないことを意識。



やりがち  
足幅が狭かったり無理に床に手をつこうとすると骨盤が倒れて開脚しにくくなる。



### 土台のつくり方

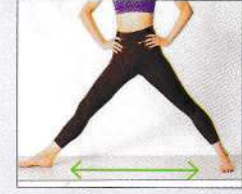
#### 意識:

足の指を開く。拇指球を下ろして接地面を増やす。



#### スタンス:

両脚の幅は目安として、肩幅の2.5倍程度をキープ。



#### 重心:

両足均等にのせるよう、後ろ足の外側でも床を踏む。

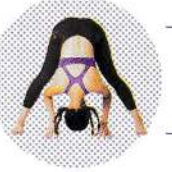


#### 位置:

前足のかかとと後ろ足の土踏ましが一直線上に。



お  
手  
本



## プラサリタパードッターナーサナ

足裏全体に体重がのる足幅をキープ。手でサポートしてもOK。

### 快適なポーズは…

土台ができたら、お腹に力を入れ、脚の付け根から深く前屈して手を床につく。背中丸めず、真っすぐに。無理に上体を下ろそうとせず、胸は開いたままキープする。

太腿の前側を働かせると、ハムストリングスがゆるみ、脚が開きやすく、前屈も深まる。



やりがち  
足裏のバランスが崩れると骨盤が起きないので、十分に開脚ができない。



### 土台のつくり方

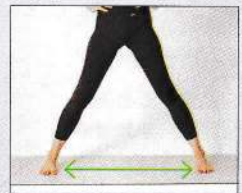
#### 意識:

足の指を開く。拇指球を下ろして接地面を増やす。



#### 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。親指、小指、かかとを床へ。



#### 位置:

足の人差し指とかかかとを結んだ線を左右平行にする。



# 開脚

## のための土台をつくる

開脚のポーズを心地よく行うコツは、脚を開いたときに無理なく安定する脚幅を見つけること。お尻の外側の筋肉を意識して、しっかり使いながら開くようにしましょう。

呼吸が深まったら、ポジティブな対象に“集中”  
苦手なポーズは「できない」「苦しい」というネガティブな思考になりがち。そんなときは心地いい状態を思い浮かべ、それになりきることが大事です。

