



5分でできる!

その場でできる!

事務所をジムに!

# ジム所ヨガ

最終回 正しい立ち姿勢をつくるヨガのポーズ



栃久保 奈々 (Nana Tochikubo)

人材サービス会社・マーケティング会社の人事部を経て独立。日本でヨガインストラクターとしてデビュー後、インド中央政府公認校を卒業し、日米印3か国の資格を取得。スタジオやイベント、企業での出張レッスンにて、3歳のキッズから60代までの男女のヨガレッスンを行う。ダイエット、妊活、マタニティ、骨盤矯正、表情筋のエクササイズ、集中力や想像力アップなど様々なニーズに対応。格闘技やスポーツ、ダンスなどに合わせてヨガセミナーも開催中。

こんにちは！ こちらのジム所  
 ヨガの連載も今回で最終回となり  
 ます。そこで今回は、いつでもど  
 こでもできる内容をご紹介します。  
 きます。綺麗な立ち姿勢が取れる「山  
 のポーズ（タダ・アーサナ）」です。  
 みなさんは自分の立っている時  
 の姿勢を、意識したことはあるで  
 しょうか？ もちろん、座ってい  
 る時もそうですが、私たちにはど  
 うしても数十年培ってしまつた体  
 の癖があります。そのため、気を  
 付けていない限り、体は癖に従つ  
 て自分にとって楽な姿勢を取ろう  
 とします。ただ、この楽な姿勢と  
 いうものは少し厄介なのです。体  
 にとつて、さらに心にと  
 つても、楽な姿勢と正し  
 い姿勢はイコールではな  
 いからです。もちろん、  
 正しい姿勢に慣れ、無意  
 識に取れるようになれば、  
 それは自然と楽になつて  
 いくでしょう。

では、正しい姿勢とは  
 何かということですが、  
 「骨や筋肉の位置が体を  
 支えるために、適正な場  
 所にある」ことです。専  
 門用語で言うと、解剖学

## インドってどんな国!?

インドについてお伝えしたいことはたくさんあるのですが、最後はやはり、ヨガの本場がどんなヨガをしているかをご紹介します。流派にもよりますが、インドのヨガはあまり激しく動かないものが多いです。まさに瞑想の修行の一環という印象で、自分と向き合いやすく静かにポーズを取ることやマントラ（日本の祝詞のようなもの）を唱えるものも多いです。また、ガンジーやマザーテレサのように、人に奉仕をすること自体もヨガと呼びます。ヨガは「するもの」ではなく「生きるもの」というのが、インドでの考え方なのです。



的肢位と呼びますが、簡単に言うと、猫背や反り腰になっていたり、首が前に出すぎていたりしてしまふのは、本人にとつてはいつも通りだったとしても、体にとつては不自然であり、重い負荷がかかっているのです。負担がかかると、体中に酸素や血流が行き渡らなくなることで、肩こりや腰痛、首凝りなどの痛みという形で、体は私たちへメッセージを発信します。このような不調が原因となり、心理的な症状や自律神経失調症に繋がるケースもあるため、最初は少々辛いと思いますが、なるべくいつも正しい姿勢を心がけましょう。

1



基本的に、立ち姿勢は足元から意識をしていきます。



まず、足の間をぴったりくっつける、もしくは拳1つ分あけて立ちます。親指、小指、かかとの3点に均等に体重を乗せて、膝やふくらはぎには力が入らないようにしましょう。太ももの内側をしっかりと締めるようにすると、お尻とお腹に力が入ります。



次は姿勢をキープするのに大事な骨盤です。骨盤は床から垂直に立て、猫背や反り腰にならない位置で体を支えます。その上に背骨を1本1本積み重ねるようにしながら、最後に首を静かに乗せていきます。

2



1、2度息を吸いながら両肩を首に近づけ、息を吐きながら肩甲骨や背骨を挟むようにゆっくり回し下ろしましょう。肩の力が抜けたら、あごを軽く引いて、頭から何かにぶら下げられているイメージで背筋を整えていきます。視線は目を軽く閉じるか、正面を軽く見つめます。自然な鼻呼吸を10~20秒間続けてみましょう。どっしりとした山を想像しながら行くとポーズが安定します。



ポーズの完成形は、写真の通りです。解放する時は、全身の力を抜き、手足をぶらぶらしてリラックスしてくださいね。