

まずは太陽礼拝の基礎となる 4つの体の動かし方を覚えよう

太陽礼拝以外の
ポーズにも活きる
体の使い方です!



太陽礼拝の効果を深める、とっておきの体の使い方を乳井先生が伝授。具体的な体の部位を意識し、そこに流れるエネルギーの方向をイメージすることで、初心者でも正しいアライメントでポーズをとることができるようになります。また、それぞれのエネルギーをアジャストして入れられるようになるには、筋力も必要。筋力UPのワークも併せて取り入れて!

骨盤のエネルギー = 骨盤後傾

尾骨&恥骨の意識で
後屈系もスムーズに

尾骨をたくし込むと同時に、恥骨を引き上げる意識を持つことで、腰に負担をかけずに骨盤を後傾させることができる。後屈系のポーズでは、特にこのエネルギーが重要になってくる。



手を使わず動かせるようになる! ヨガ筋トレ

セツバンダーサナ

仰向けで膝を立て、お尻を高く持ち上げたら尾骨をキュッと巻き込み、恥骨も引き上げて。



シャラバーサナ

うつ伏せから両脚を揃えて浮かせ、胸も浮かせる。尾骨IN&恥骨UPの動きを意識し5呼吸。

腿のエネルギー = 骨盤前傾

股関節を内に回すと
骨盤が立ってくる!

腿の付け根に手を当てて内側に回す=股関節を内旋させると、骨盤が自然に前傾するのがわかる。前屈系のポーズは、この内旋させるエネルギーを入れ続けることで、深めやすくなる。



手を使わず動かせるようになる! ヨガ筋トレ



マルジャリヤーサナのアレンジ

5呼吸

四つん這いから片方の膝を真横に上げ、腿の付け根を内旋して膝を真下に向け、5呼吸キープ。反対側も。

腎臓のエネルギー = 下腹部の引き締め

会陰引き締め&下腹部
引き上げて体軸が安定

「バンダ」「丹田」と言われてもピンとこない人は、腹部にある腎臓付近を意識。会陰を引き締め、下腹部を引き上げることでポーズの要となる体軸がぐっと安定する。けがの防止にも。



手を使わず動かせるようになる! ヨガ筋トレ

さっそくやってみよう!



腹筋エクササイズ

仰向けで膝を立て、おへそを覗き込むように肩甲骨を浮かせる。会陰と下腹部を引き締め続けて。

肩のエネルギー = 胸を開く

肩関節を外に回して
閉じた胸を開放

肩関節を外に回す=外旋させ、みぞおちを前に押し出すアクション。このエネルギーを意識すると自然と胸が開くので、ポーズ中の呼吸がラクになる。内巻き肩や猫背の防止にも最適。



手を使わず動かせるようになる! ヨガ筋トレ



ウシュトラサナ

膝立ちになり、両手で両足先をつかみながら、背中側からみぞおちを押し出す。

5呼吸

肩関節ほぐし

両手を後ろで組み、肩関節を外旋&みぞおちを押し上げて肩甲骨を寄せながらキープ。

