

ワールドゥヴァ ハスターサナ

吸

(つなぎ)

(POINT:2) (POINT:1)

柔軟性に任せて腰が反りやすいが、ターダーサナのポジションのまま胸を開きながら上へ伸びて。



5点を一直線上に保ったまま、両手を横から上げていく。

(POINT:2) (POINT:1)



ターダーサナ

(POINT:1)

(POINT:2)

(POINT:3)

すべてのポーズの基本が凝縮されたターダーサナからスタート。まずこの原点を正しく整えて。



(POINT:1)

肩のエネルギー を入れると呼吸がラクにできる

ヘアで



肩関節を外旋し余分な力を解除

腕を上げるとき肩ごと上げると呼吸が詰まりNG。肩関節を外旋させると、首が詰まるのを防ぐことができる。

自分で



外旋ポジションの感覚を覚えて

腕を下ろした状態で肩関節を外側に旋回させるのが「外旋」。片腕ずつ手を添えて、外旋方向を覚えよう。

(POINT:2)

「反る」より「胸を開く」意識を持つ

腕を伸ばすときは肩関節は外旋、みぞおちを前に押し出して胸を開くように。腰の反らしすぎは避けて。



(POINT:1)

足裏4点に体重をのせる

重心は足の拇指球、内かかと、小指の付け根、外かかと、の4点に均等にのせる。



(POINT:2)

足指でもしっかりマットをつかむ



4点に重心をおいたら、足指を一度浮かせて開き、マットをぐっと握るようにつくと安定感がUP。

(POINT:3)

腕は横から上げるほうが腰の負担が少ない

前から上げると...



腰が痛い!

両手は前から上げると腰で支える負荷が大きくなり、腰も反ってしまいがち。会陰から下腹部に力を入れながら、手を横から上げるのがオススメ。

(POINT:1)

耳、肩、腰、膝、くるぶしを一直線上に

両足を揃えて立つとき、5点が一直線に並ぶように。一度、写真撮って確認してみよう。

(POINT:2)

腿のエネルギー

骨盤のエネルギー

で骨盤を真っすぐ立てる

股関節を内旋させたと、尾骨をたくし込んで恥骨を引き上げることで、骨盤が真っすぐに整う。



(POINT:3)

膝はわずかにゆるめておく



膝をピンと張りすぎる過伸展では、骨に負担大。膝は少しゆるめて筋肉を使って立つ意識を。