

8ポイントポーズ

(POINT:3)



(POINT:2)

両足つま先、両膝、胸、両手、あごを床につけた8ポイントポーズ、または肘を90度にしたチャトランガに。

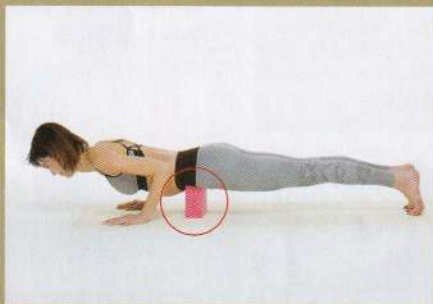
(POINT:1) できる人はチャトランガでキープ

初心者は8ポイント、できる人はプランクから肘を90度に曲げて支えるチャトランガを。肘は90度以上曲げると痛めてしまうので、注意。



(POINT:2) チャトランガにつながる強い体幹はブロックを使った練習で養う

プランクよりも負荷がかかるチャトランガ。まずは骨盤の下にブロックを置いた軽減ポーズで練習すると、正しいアライメントと「骨盤&腎臓のエネルギー」を養うことができる。



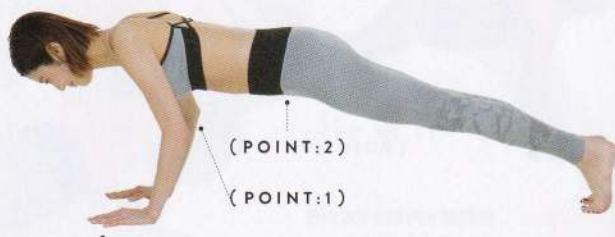
(POINT:3) 肩甲骨の間は縮めずプランクと同じ幅をキープする

肘を曲げると同時に肩甲骨が中心に寄ってきてしまいやすい。これも体幹が抜ける原因になるので、肩甲骨の間は広く保ったままをキープして。



吐

(つなぎ)



(POINT:3)

プランクから肘を曲げていき、全身をマットに下ろしていく準備を。

(POINT:1) 肘を曲げながら前に伸びるように下りていく

プランクで整えた一直線の体軸を保ったまま、肘を90度になるまで曲げながら、前に飛び込むようなイメージで全身をスライド。



(POINT:2) 腎臓のエネルギーを入れ直し下腹が落ちないようにする

腕で体重を移動させるこのつなぎは、腕力が必要。また、右の写真のように、お腹の力が抜けて胴体が落ちやすいので、ここで会陰〜下腹部を引き締め直しておく。



(POINT:3) 手の力を外に広げるように意識すると体をラクに支えられる

脇の下が開きすぎると腕力が正しく入らない。両手は動かさず、指先を外に押し出すような力の流れを意識すると、脇がキュッと締められ土台が安定する。

