



YOGA VINI  
a way back to life...™

Yoga Teacher's Training Programme

Text book 2018 Dec-2019Feb

●後屈の時：腰に負担がかからないように背骨の裏側である腰を鍛え、脚の力を使いながら背骨の力を借りて上体を反らせる動きをとります。

○腰のカーブがない人、つまり後ろ側の柔軟性に欠ける人はお腹に力を入れにくく、脚の力を使わなければならないため脚が重く感じます。

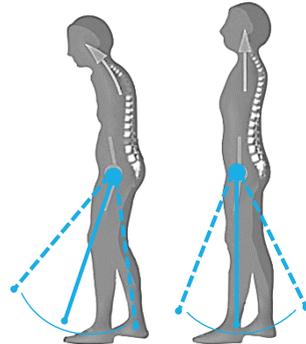
右図は人が前後に脚を動かす動作を振り子のように例えたイメージです。背骨に癖のある状態では、前後どちらか強い方を無意識に偏って使っているため、手足の動きの幅が強い方に大きくなってしまいます。

ヨガの様々なポーズは背骨を前後の動き、左右の動き、ねじりの動きを、背骨全体を使って動かすように考えられています。ヨガは体のコアを鍛えかつ背骨のストレッチを同時に行える最高の動きだと言えるでしょう。

後屈のポーズの例  
プジャンガアーサナ（コブラのポーズ）

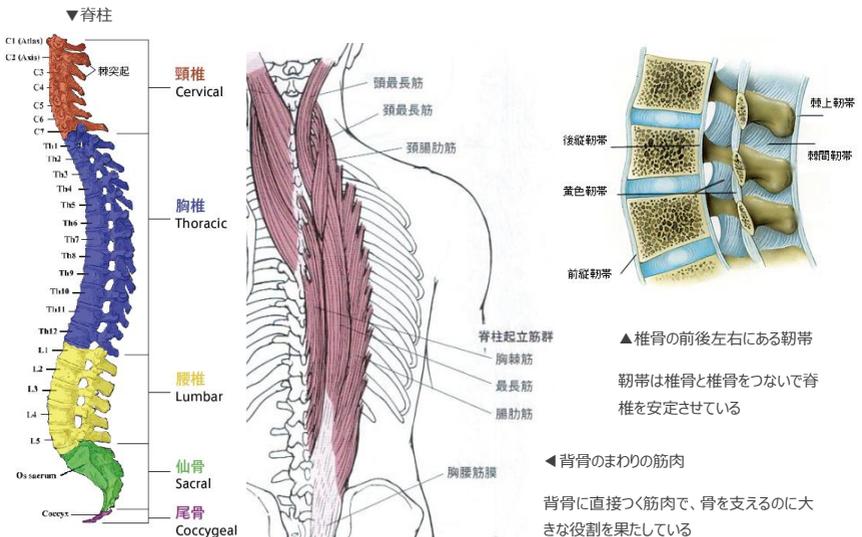


背骨の癖がもたらす手足への影響  
(左) 前側に偏った場合 (右) バランスの取れた状態



## 背骨の5つの部分の動き

脊柱は椎骨とよばれる33個の骨が連結したもので、その全体の総称を脊柱と呼びます。脊柱は5つの部分（頸椎、胸椎、腰椎、仙骨、尾骨）に分類され、それぞれ前後に湾曲しています。



▲椎骨の前後左右にある韧带  
韧带は椎骨と椎骨をつないで脊柱を安定させている

◀背骨のまわりの筋肉  
背骨に直接つく筋肉で、骨を支えるのに大きな役割を果たしている

## 背骨と手や脚の関係～背骨は身体全体の動きの軸である～

背骨が身体の動きの源であり、手や脚を動かすための軸になります。手や脚に見られる動きの癖は33個からなる背骨の5つの部分、そして5つのコアのバランスが崩れていることが原因です。

身体の中心部分となる腰椎から上のアンバランスは手の動きに、腰椎から下のアンバランスは脚の動きに影響をもたらします。手や脚の動きは筋肉だけで行うものではありません。体の軸となる背骨の強さと柔軟さが手や脚の可動域に影響を与えます。つまり背骨のコアに力がないと動きが制限されてしまうのです。

【実際に動いてみよう】

うつ伏せになり、右写真のように手や脚を動かしてみましょう。

ポイント：

- 片手、片脚ずつ動かしたとき、背骨のどの部分を使っているか？
- 脚の筋肉を使っているか？腰の力を使っているか？
- 「上げやすい」「上げにくい」などの左右の差を感じるか？
- 右手と左脚（対角線）でねじった動きを加えて引き上げると背骨のどの部分を使っているか？



## 背骨の5つの部分の大切さ

背骨の5つの部分つまり背骨の柔軟さを作る5つのコアを意味します。例えば、写真のように膝の曲げ伸ばしや脚を上下に動かすという動きは、太ももの裏側の筋肉、ハムストリングを伸ばす・縮めるという動きは背骨の腰の前後の部分に連携します。

【偏った身体の使い方の例】

- 腰（背骨の裏側）に力が無い場合  
→お腹や脚（ハムストリング）の力だけで膝を曲げ、脚を上げようとする。

- 脚（ハムストリング）の力が無い場合  
→腰（背骨の裏側）の力で膝を曲げ、脚を上げようとする。→腰に過度の負担がかかる。



つまり手足の筋肉を伸ばす・縮ませる力が足りない場合、その負担は背骨にかかる。逆に背骨の力が無い人は手足の筋肉に頼ってしまいます。

ヨガで背骨の5つの部分を使うことで、背骨と脚や手の連携をもたせ、両方の力を使って身体を動かせるようになります。

背骨も筋肉も両方を同時に使えることが一番身体に負担が無く、バランスの取れた状態に導けるのです。

## Cat & Cow で背骨の5つの部分を意識する

背骨をつくる5つのパートを意識して使ってみましょう。キャット&カウのポーズでは自分の背骨を前後に大きく動かす柔軟性が求められるポーズです。背骨のどこが一番深い湾曲が出来ていて（＝動かしている）、どこが一番真っすぐになっている（＝動かしていない）かを確認しましょう。多くの人はこの5点の力にバラつきがあるので、均等な湾曲にはなりません。

○図1は、背骨の5つの部分が均等に使っている例です

○図2では、胸椎の湾曲が大きく、腰が真っすぐな状態になっています。これは胸の中心の力が強く、おへその力が弱いということです

○図3では、腰椎の湾曲が大きく、胸椎の湾曲は小さくなっています。これはおへその力が強く、胸の中心の力が弱いことを表しています

図1

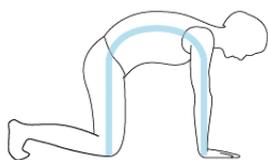
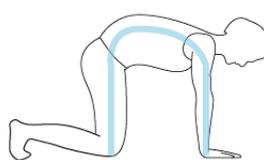


図2



図3



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 仙骨を動かすための必須トレーニング

仙骨の前側後ろ側を鍛え、仙骨の上げ下げをする力をつけるとともに、腰椎の動き、股関節の動き（四頭筋・ハムストリングの伸び縮み）も意識しながら行いましょう。この必須トレーニングメニューを行うことで以下のようなメリットがあります。

### 仙骨を柔軟に動かすためのトレーニング項目

仙骨の動きの癖によって、腰や手足の動きを大きく使わなければならなくなり、筋肉も均等に使うことができなくなりバランスが悪くなります。仙骨の動きをサポートしている筋肉や他の関節を柔軟に動かせるようになることで、仙骨の動きをサポートすることができます。

- 仙骨の上げ下げを前屈・後屈のアーサナで意識しながらコントロールすることができます
- 腰への負担を軽減させて、腰を痛めにくくなる
- 脚を軽く感じることができるようになる
- 股関節の癖を直すことができる

- ✓ 恥骨
- ✓ お尻
- ✓ 股関節・腸腰筋
- ✓ 四頭筋・ハムストリング
- ✓ 腰椎（おへその力・腰の力）

#### 必須トレーニング①

【ポジション】うつ伏せになって両手伸ばす。もしくは肘を曲げておでこの下で両手を重ねる。

トレーニング：恥骨に力を入れて、恥骨を床に押す



#### 必須トレーニング②

【ポジション】仰向けに寝て腰の下に丸めたバスタオル、ボルスターなどを置き、両肩を地面に付けて手を伸ばす

トレーニング：お腹に力を入れないように注意しながら恥骨の力で脚をまっすぐ伸ばしたまま片脚ずつ上下させる。（両脚で行ってもよい）

