

YOGA VINI セオリー マニュアル

Theory Manual



Live Love Yoga 株式会社

骨盤の後傾

<ポイント>

- 骨盤後傾は腹部のコアを活用し、背骨に強さと安定を与える動き
- 後傾のクセがある人は腹部のコアが強い傾向がある
- 腎筋、ハムストリングス、腹筋群は骨盤後傾を支える筋肉である

骨盤の後傾

骨盤の後傾とは、**骨盤が後ろに傾いた状態**を指します。腹部のコアを活用し、背骨に強さと安定を与える動きです。骨盤後傾のクセがある人は、男性に多く、腹部のコアと股関節の伸筋が緊張している一方で、腰の筋肉や股関節の屈筋が弱い傾向があります。

骨盤の後傾を支える筋肉群

1) 腎筋:

腎筋は大腎筋、中腎筋、小腎筋が含まれます。大腎筋は、腎筋の中で最も大きく、腸腰筋と拮抗し、**股関節の力強い伸展**に働きます。大腎筋は、腸骨、仙骨、尾骨、胸腰筋膜を起始とし、大腿骨から腸脛靭帯（腸骨から脛につながる靭帯）を停止部としています。骨盤の動きでは、**後傾を助ける筋肉**です。

2) 腹筋群:

腹筋群は腹部の屈曲の主動筋であり体幹の主軸となる筋肉で、腎筋群とともに骨盤の後傾を支えます。深層（インナー）まである筋肉群で、ヨガでコア（おへそ周りの力）の一部としても重視される筋肉群です。

3) ハムストリングス:

ハムストリングスは、太腿の後ろ側にある筋肉です。大腿四頭筋と拮抗し、**膝の屈曲と股関節の伸展**を担っており、骨盤後傾で収縮します。骨盤を後傾すると膝が曲がりそうになるのは、この筋肉の動きがあるからです。



図1 骨盤後傾の体の状態

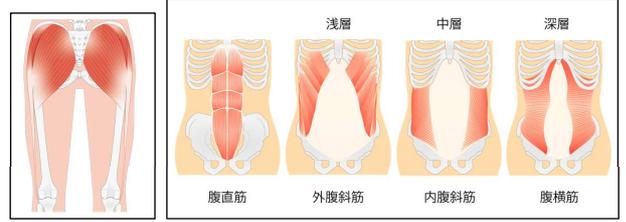


図2 腎筋群

図3 腹筋群



図4 ハムストリングス

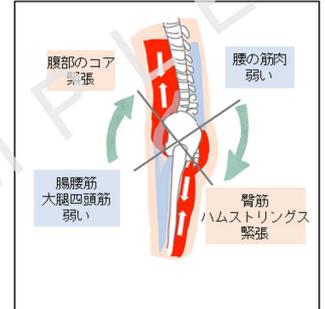


図5 骨盤後傾の筋肉の関係

プラナとは何か

<ポイント>

- プラナとは、**気、エネルギー、生命力**を意味する
- プラナはラジャス（動き）の性質をもっている
- 呼吸はプラナの動きを現わす道具である

プラナって何？：体と心のメンテナンス役

プラナとはサンスクリット語で**気、エネルギー、生命力（生きる力）**を意味します。プラナは全てのものを動かしており、**生きること**を支える道具です。我々の体と心もまた、プラナによって動いており、プラナがどれだけ投入されているか、もしくは取り除かれているかによって変わります。例えば、心がひどく動揺しているとき、体はどんな反応を示しますか？心の状態によって体が影響されるのは、なぜでしょう？それは、プラナが両者をつなげているからなのです。

体は、本来は **Tamas タマス**（純さ、不活発、重さ）の性質を持つものです。一方、心は、本来、**Sattva サトヴァ**（調和、気づきのある）の性質を持っています。そして、プラナは **Rajas ラジャス**（動き、変化、活発さ）の性質を持っており、体と心をメンテナンスする調整役です。

呼吸からプラナの動きを感じよう！

プラナは形がなく無味無臭のものです。そのため、通常、私たちはプラナを感じる事ができません。しかし、プラナの「動き」は様々な場面で感じることができます。例えば、川の流れる水は水を動かしているプラナの動きを現しています。それと同様に、私たちの体の中で、プラナの動きを現している道具が**呼吸**です。プラナの動きを感じただけで、呼吸を感じてみましょう。そして、プラナをコントロールする方法を **PRANAYAMA（プラナヤマ）**と呼びます。

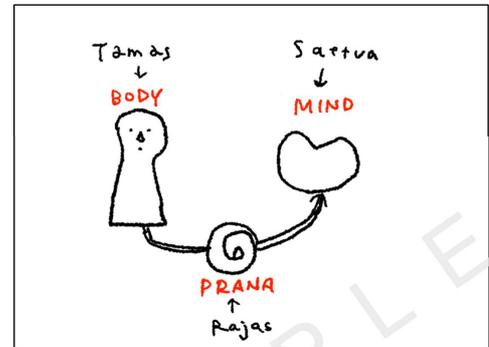


図1 体と心をつなぐプラナ



図2 プラナの動き

心とは何か？

<ポイント>

- 心は「無」である
- 心を本来の透明な状態にする唯一の方法は、「集中」である

心とは何か？この問いの答えは実はとても簡単です。答えは「ゼロ」、つまり、心とは、本来は存在しない「無」のもので、透明です。では、普段私たちが感じている「心」とは何でしょうか？それは、私たちが経験から創り上げた色のついた「心」なのです。経験というフィルターを使って、何層にも色が重ねられて心は創り上げられているのです。

それでは、どのような時、心に色がつくのでしょうか？意識が自分の内側ではなく外側に向けられている時、私たちは外に理由を求めようになり、心にはどんどんフィルターがかかり、執着や安易な判断につながります。自分がどう思われるか、人にどう評価されるか、また、過去や未来のことに振り回されるのは、意志の弱さが原因です。こういう時、たとえ、外側の状況を変えたとしても、なにも変わらないことが多いです。例えば、ある人のことを「好き」と思っている、ある日、「嫌い」になることがあるでしょう。これは、相手の問題ではなく、あなた自身の問題で、相手がどうこうできることではないのです。

では、塗り固められた心のフィルターを取り除いて、心を透明にするにはどうすればいいのでしょうか？その答えはただひとつ、「集中」です。自分の外側ではなく、内側に意識を向け、強い意志をもって、「今」に集中することが心を本来の姿にできる唯一の方法なのです。

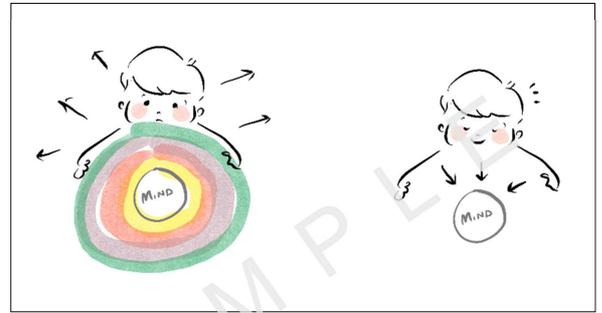


図1 意識が外向きだと心にフィルターがかかる

YOGA VINI
ムーブメント
マニュアル

Movement Manual



Live Love Yoga 株式会社

