

アサナの方法と効果

1. ターダアサナ（サマスティティ）

Tādāsana (Samasthiti) (写真1) ☆

ターダとは「山」、サマとは「直立」「まっすぐ」「不動」を意味する。スティティとは「不動の姿勢」「堅固」を意味する。したがって、ターダアサナは、しっかりと山のように立つポーズである。これが立ちポーズの基本となる。

〈方法〉

- ①足をそろえてまっすぐ立つ。両足の親指、およびかかとをつける。
また足の指はすべて床にぴったりとつける。
- ②ももの内筋肉を伸ばしあげるようにすると、ひざをリラックスしたままでひきあげることができる。このとき、尻はそっと締めるようになる。



③胃が自然にひっこむように、肋骨をひろげ、背骨を上に伸ばし、首をまっすぐにする。

④体重はかかとと指先の一方だけにかけずに、等分にかけること。

⑤理想的には、ターダアサナでは頭上に両手を伸ばしておくのであるが、便宜上、両ももの横に下げてもよい。立ちポーズは、各々この、てのひらをももの側面に下げたターダアサナの形で始まる。

〈効果〉

ふつう、われわれは正しい立ち方に注意を払わない。片方だけに体重をかけている者もあれば、片方の足が曲がっている者もある。体重をかかとだけにかけている者、あるいは足の外側だけ、内側だけにかけている者もいる。これは、靴のどこがすり減っていくかによって、観察することができる。まちがった立ち方、かたよった体重のかけ方によって、身体にゆがみが生じ、脊椎の弾力性が失われる。両足を開いたときは、かかとと親指を結ぶ2本の線が平行になるようにする方がよい。こうすることによって尻がひき締まり、腹がひっこみ、胸を張ることができる。身体が軽くなり、頭も敏活になる。体重をかかとの方にかけていくと、重心が動いていくのが感じられるが、そうなると尻がたるみ、腹が出て、上体が後ろに傾き、背骨に異常な緊張が生じ、その結果、心身ともに疲れてしまう。したがって、正しく立つ方法を修得することは最も基本的なことである。

2. ヴリクシャアサナ

Vṛkṣāsana (写真2) ☆

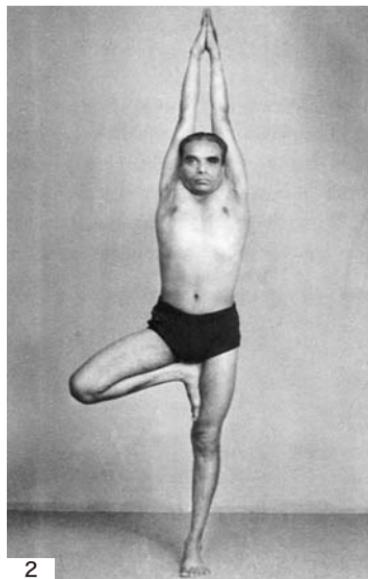
ヴリクシャとは「木」のことである。

〈方法〉

①ターダアサナのポーズで立つ (写真1)。

②右ひざを折り曲げ、左足の内股にそわせて上げていき、かかとを内もものつけ根につける姿勢をとる。右足のつまさきはまっすぐ下に向いている。

③左足で全身を支え、両手を上に伸ばし、頭上でてのひらを合わせる
(写真2)。



2

④深呼吸をして、2、3分この状態を保つ。終わるときは、両手を下げ、左右のてのひらを離し、伸ばして再びターダアサナに戻る。

⑤左足を曲げ、右足で立って、同様に繰り返す。左足で立ったときと同じ時間行ない、再びターダアサナに戻りくつろぐ。

〈効果〉

両足の筋肉の調子をととのえ、平衡感覚を発達させる。

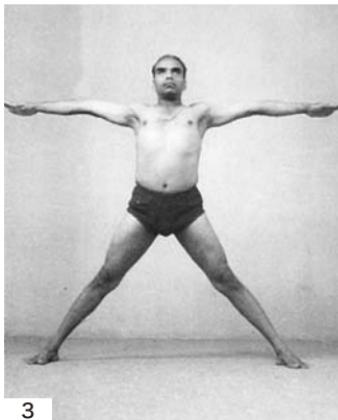
3. ウッティタ・トウリコーナアサナ

Uttihita Trikonāsana (写真4・5) ☆☆☆

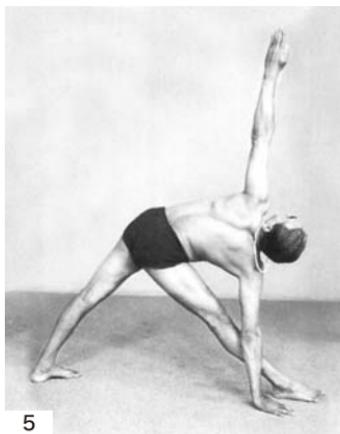
ウッティタは「広がった」「伸びた」という意味。また、トウリは「3」、コーナは「角」をあらわすので、トウリコーナとは全体で「三角形」を意味することになる。この立ちアサナは三角形に全身を伸ばしたポーズである。

〈方法〉

- ①ターダアサナのポーズで立つ（写真1）。
- ②深く息を吸い、ジャンプして両足を横に90センチから1メートル開く。肩を上げないように、てのひらを下に向け、両手を真横に伸ばす（写真3）。



- ③右足先を90度外に向ける。左足先をほんの少し右に向ける。左足を内側から伸ばし、同じくひざの裏を伸ばす。
- ④息を吐きながら、上体を右へ曲げ、右のてのひらが右足首につくようする。できれば右てのひらを完全に床につける（右側上腹部が縮まないよう腰を使うこと）（写真4・5）。
- ⑤写真のように、右肩と一直線になるように左手を上にまっすぐ伸ばし、上体を伸ばす。両足の後ろ側、上背部、尻が一平面をなすようにする。伸ばした左手の親指を見つめ、右足のひざの裏を伸ばし、ひざ頭を上にひきあげるようにして、右ひざを右足先の方へ向ける。
- ⑥深くととのった呼吸をしながら、30秒から1分間この状態を保つ。終わるときは、まず右手を床から離す。息を吸いながら元の②の位置に戻る。
- ⑦左足先を90度まで外に向けて開き、右足先を少しだけ内に向ける。両ひざをしっかり伸ばして②～⑥の動作を繰り返す。息を吸いながら②の位置に戻る。左右同じ時間だけ続ける。



⑧息を吐きながら、ジャンプしてターダアサナの位置に戻る。

〈効果〉

両足の筋肉の調子をととのえ、足と尻の筋肉をほぐす。また、足のちょっととしたゆがみならば矯正することができ、足を均等に発達させる。背中の痛みをとりのぞき、首の筋違いを治し、足首を強靭にして胸を発達させる。

4. パリヴリッタ・トウリコーナアサナ

Parivṛtta Trikonāsana (写真6・7) ☆☆☆☆☆

パリヴリッタは「回転した」「回った」「裏返った」ということ。トウリコーナは「三角形」という意味である。つまり、パリヴリッタ・トウリコーナとは「回転する三角形」という意味。このアサナは、ウッティタ・トウリコーナアサナの逆である。

〈方法〉

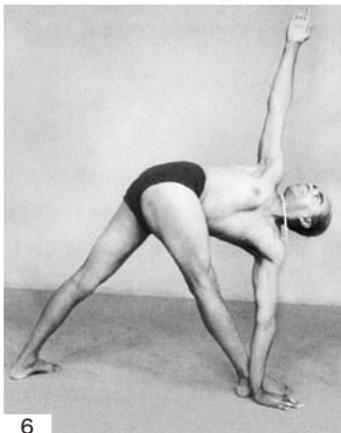
①ターダアサナのポーズで立つ。深く息を吸い、ジャンプして両足を大きく開く(90センチから1メートル)。両手を横にまっすぐ伸ばし、てのひらは下に向ける(写真3)。

②右足先を90度右に、左足先を60度右に向ける。左ひざはまっすぐ伸

ばす。

③息を吐きながら、上体を右後ろへねじっていき、左のひらを右足外側の床につける。

④右手が左手と一直線になるまで伸ばし、右手の親指を見つめる（写真6・7）。



⑤両ひざをまっすぐ伸ばし、足の指は床にぴったりとつけ、左の足の裏の外側（小指側）を床から離してはいけない。

⑥両肩、両肩胛骨をしっかり伸ばす。

⑦ふつうに呼吸をしながら、この状態を30秒保つ。

⑧息を吸いながら、左手を床からまず離し、上体を①の形に戻す。

⑨息を吐きながら、左足先を90度左に、右足先を60度左に向か、右のひらを、左足外側の床につける。

⑩両側とも同じ時間行なうが、その時間は、各々3～4回の深呼吸を繰り返すようにすれば調整できよう。

⑪息を吸いながら、上体を元の位置に戻し、両手は真横に伸ばしたままで、両足先を前向きに戻す。

⑫息を吐きながら、ジャンプして、ターダアサナのポーズに戻る。

〈効果〉

ももとふくらはぎの筋肉とハムストリングの調子をととのえる。脊

椎下部の血行がよくなり、背骨および背中の筋肉の機能をととのえ、背中の痛みをとりのぞく。胸部もいっぱいに広がる。腹部内臓の働きを高め、尻の筋肉を強くする。

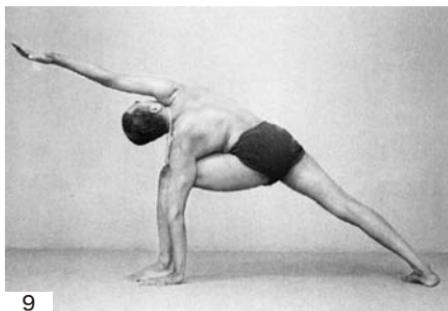
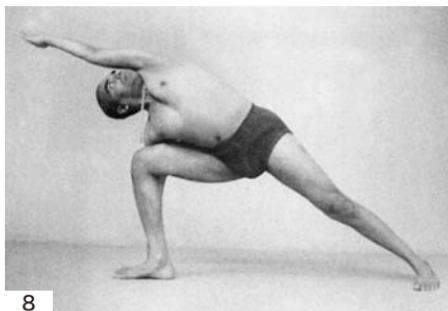
5. ウッティタ・パールシュヴァコーナアサナ

Uttithita Pārśvakonāsama (写真8・9) ☆☆☆☆

パールシュヴァは「側面」「横腹」、コーナとは「角」、つまり横向きに角度をつけて伸ばすポーズといえる。

〈方法〉

- ①ターダアサナのポーズで立つ（写真1）。深く息を吸い、ジャンプして両脚を1メートルから1メートル20センチに開く。両手のひらを下に向けて、両手を真横に伸ばす（写真3）。
- ②ゆっくり息を吐きながら、右足先を90度外に、左足を少しだけ内に向ける。左足はひざの裏を伸ばし、まっすぐにする。右足のひざより下の部分が床と垂直になり、ももが床と平行になるように右ひざを曲げる。
- ③右のひらを右足外側の床にぴったりとつける。このとき、右わきの下が右ひざの外側をおおうようにする。左手を左肩の上でしっかり伸ばす。頭はたれないようにする（写真8・9）。
- ④腰をしっかりと張り、足の裏側の筋肉を伸ばす。胸、尻と左右の足が一平面をなすように、胸を後方にもちあげる。身体の後ろ側、とくに背骨に意識を集中し、身体のあらゆる部分を伸ばす。脊柱すべてと肋骨が動き、皮膚までが十分ひき伸ばされるように背骨を伸ばす。しかし、むりやりに伸ばすと、この動きは起こらない。静かに、そっと肋骨の四方にひろがる力によって、できるだけ伸ばす。
- ⑤深くととのった呼吸をしながら、この姿勢を30秒から、1分間保つ。
- ⑥息を吸いながら右足を伸ばし、腕を①の状態（写真3）まで戻す。
- ⑦息を吐きながら、左右入れかえて②～⑤の動作を繰り返す。
- ⑧息を吐きながら、ジャンプして、ターダアサナのポーズに戻る。



〈効果〉

足首、ひざ、ももの調子をととのえる。ふくらはぎ、ももを正常な状態にする。胸を発達させ、腰のまわりと尻の脂肪を取りのぞく。坐骨神経痛や、関節炎の痛みにも効果がある。消化器官の蠕動運動を助長し、排泄を助ける。

6. パリヴリッタ・パールシュヴァコーナアサナ

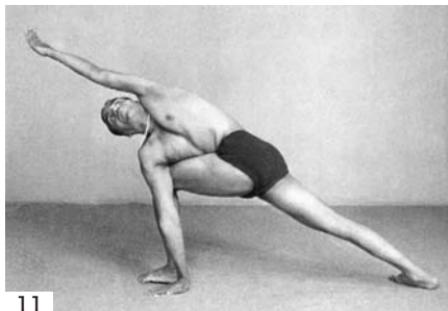
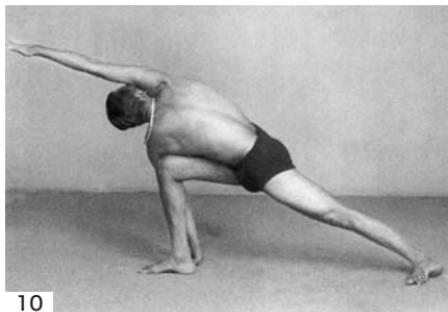
Parivrtta Pārśvakonāsana (写真10・11) ☆☆☆☆☆☆☆☆

パリヴリッタは「回転した」、パールシュヴァは「横腹」、コーナは「角」。ひねりながら、横に角度をつけて伸ばすポーズである。

〈方法〉

①ターダアサナのポーズで立つ（写真1）。

- ②深く息を吸い、ジャンプして両足を1メートルから1メートル20センチくらいに開く。てのひらを下に向け、両手を横に伸ばす（写真3）。
- ③右足先を90度外に、左足先を少しだけ内に向ける。左ひざの裏を伸ばし、左足をまっすぐにする。右足はひざより下が床と垂直、ひざより上が床と平行になるように曲げる。
- ④息を吐きつつ、左手が右ひざをおおうようにしながら、上体と左足を右にねじる。左のわきの下を右ひざの外側につけ、左のてのひらを右足の外側、床の上にぴったりとつける。（写真10・11）。



- ⑤背骨に強くひねりを加え、上体をねじる。右手は写真のように右耳にかぶせるようにして、まっすぐ伸ばす。目は、この伸びた手の方向を見つめる。左のひざはつねに伸ばしておく。
- ⑥深くととのった呼吸をしながら、この姿勢を30秒から1分間続ける。息を吸いながら、左手を床から離し、上体を上げ、右足を伸ば

- し、両腕を水平に戻して、②のポーズに戻る。
- ⑦息を吐きながら、③～⑤を左右入れかえて繰り返す。
- ⑧アサナを左右にわけて行なう場合、常に左右同じ時間で行なうという原則が、ここでも適用される。

〈効果〉

パリヴリッタ・トゥリコーナアサナ（写真6）の強化型といえるもので、効果はより大きいが、ハムストリングはそのときほど伸びない。腹部内臓がより収縮し消化がよくなる。周辺の血液がよくめぐるようになり、腹部内臓と背骨が若返る。また、このアサナは、結腸から老廃物を無理なくとりのぞくのにも効果がある。

7. ヴィーラバドラアサナ I

Vīrabhadrāsana I (写真14) ☆☆☆

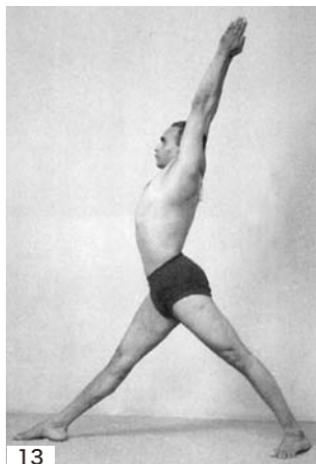
あるとき聖仙ダクシャは大規模な供犠祭を催したが、自分の娘のサティーも、その夫で神々の首領であるシヴァも招かなかった。それでもサティーは供犠祭に参加したが、ひどい辱めを受けたので、火の中に飛びこみ自ら命を絶ってしまった。これを知って激怒した夫のシヴァは、自らのもつれた髪の毛を一本抜いて地面に投げつけた。すると、そこから豪傑のヴィーラバドラが生まれた。シヴァは命令を持つヴィーラバドラに、彼の軍隊をひきいて、ダクシャの供犠祭を台なしにしてしまうように命じた。ヴィーラバドラは軍隊とともに、ダクシャたちが集まっていたところに疾風のごとくあらわれ、供犠祭の会場を破壊し、他の神々と僧侶を追い払い、ダクシャの首をとった。その後シヴァはサティーの死を悲しんでカイラーサ山にこもり、瞑想に入った。サティーは、ヒマーラヤの家にウマーの名で生まれ変わり、再びシヴァの愛を求めて努力し、ついにその心を射とめた。

この物語は、カーリダーサのすばらしい詩『クマーラ・サンバヴァ』（戦いの神の出生）のなかに語られているものである。

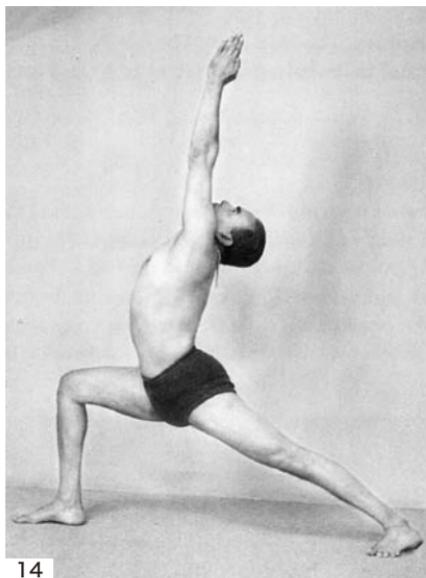
このアサナは、シヴァが自らのもつれた髪から創造した豪傑に捧げるポーズである。

〈方法〉

- ①ターダアサナのポーズで立つ（写真1）。
- ②両手を頭上にまっすぐ伸ばし、てのひらを合わせる（写真12）。
- ③深く息を吸い、両手を頭上に伸ばしたままジャンプして、両足を1メートルから1メートル20センチの幅をとって横に開く。
- ④息を吐きながら、右に向く。同時に右足先を90度外に、左足を少し内に向ける（写真13）。右ももが床と水平、右むこうずねが床と垂直になるようひざを曲げる。このとき、右足のひざとかかとの線とは、一直線になる。



- ⑤左足を、ひざからまっすぐ伸ばす。
 - ⑥顔、胸、右ひざは、写真のように、右足先と同じ方向に向けなければならない。両腸骨を結ぶ線は床に平行である。尾骶骨は下方に、腰椎から上は上方に、椎骨間がひとつずつ伸びていくように、深く肋骨をひろげ、頭をもちあげて合わせた両手を見つめる（写真14）。
 - ⑦ふつうに呼吸をしながら、この姿勢を20秒から30秒続ける。
 - ⑧④～⑥の動作を左右入れかえて繰り返す。
 - ⑨息を吐きながら、ジャンプしてターダアサナの姿勢に戻る。
- すべての立ちポーズ、とくにこのポーズはたいへん刺激が強いので、心臓の弱い人は避けなければならない。かなり強い人でも、こ



14

のポーズは長時間行なわないこと。

〈効果〉

このポーズでは、胸が十分にひろがるので深呼吸がしやすくなる。首、肩と背中のこりをとり、足首とひざの調子をととのえる。また、尻のぜい肉をとりのぞく。

8. ヴィーラバドラアサナ II

Virabhadrasana II (写真15) ☆

〈方法〉

- ①ターダアサナのポーズで立つ(写真1)。
- ②深く息を吸い、ジャンプして両足を1メートルから1メートル20センチに開く。てのひらを下に向けて両手を水平に伸ばす(写真3)。
- ③右足先を90度、左足先を少しだけ右に向け、左ひざ裏から左足をまっすぐ伸ばす。