



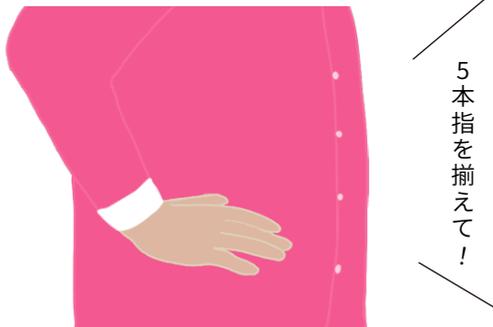
竹下雅敏考案「動く瞑想」

経筋体操

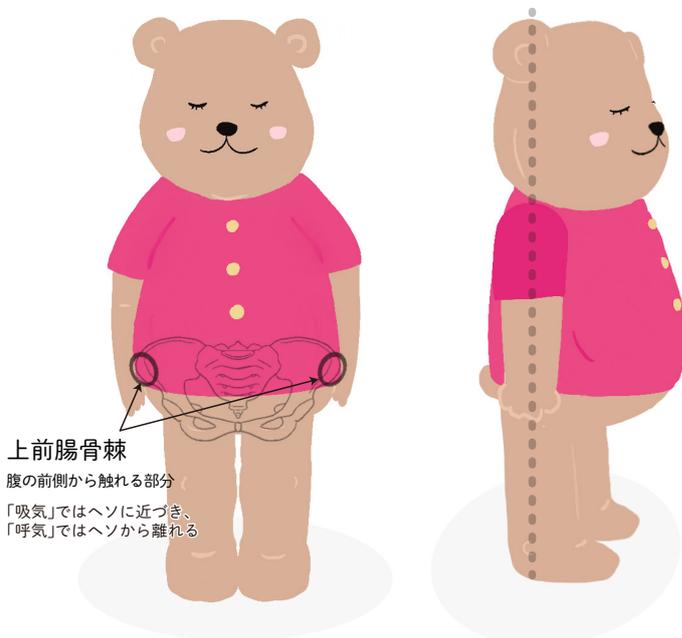
各関節の様々な運動が呼気・吸気のいずれが自然かを考察した結果から生まれた体操です。スワディシュターナ・チャクラのエネルギーの放出と吸収という観点に基づいて組み立てられています。

注意点

- 両足を肩幅に開いて立つ。
- どの体操も基本的に12回ずつ行う。
- 動作に呼吸を合わせる。
- 呼吸は、鼻から吸って、口から吐く。
- 息を吐く時に腸骨(上前腸骨棘)が開き、息を吸う時に腸骨が閉じるのをイメージする。
- 腰に手を当てる時は、5本の指をそろえて伸ばして腰に当てる。



- 体操と体操の間は、タダアーサナのポーズを取り、3～5呼吸 休む。



One point

“横から見て、耳、肩関節、大転子(股関節)、外くるぶしが一直線になるのが正しい姿勢”であり、骨盤の傾きをニュートラルな位置に保つのがポイント！

タダアーサナ 参考動画

<https://www.youtube.com/watch?v=wUzrNPDzEHQ>



タダアーサナ (山のポーズ)

次の順序で行います。

- ①「足の指を全て上げて、足の親指を降ろす。踵の内側を強く踏む。小指を降ろす。

これが土踏まずが引き上がった状態。(残りの足の指を降ろす)」

出典：【ヨガの基本】姿勢を改善、全身の歪みを整えるポーズ タダーサナ | ヨガ・アーサナ解説 | 藝 UeL TOKYO
<https://www.youtube.com/watch?v=gPK1T5AW1W8>



- ②「(両手のコブシを胸の前で合わせて) 上にグーッと引っ張りましょう。みぞおちを少し引っ込めるようにして、上に引っ張っていきます。上に引っ張られている感覚が得られたら、お腹はそのままで手だけ降ろしましょう。」

出典：【正しい歩き方】誰でもすぐ出来る！肩こりも腰痛もこない歩き方！ <https://www.youtube.com/watch?v=xznxNDVJS1s>



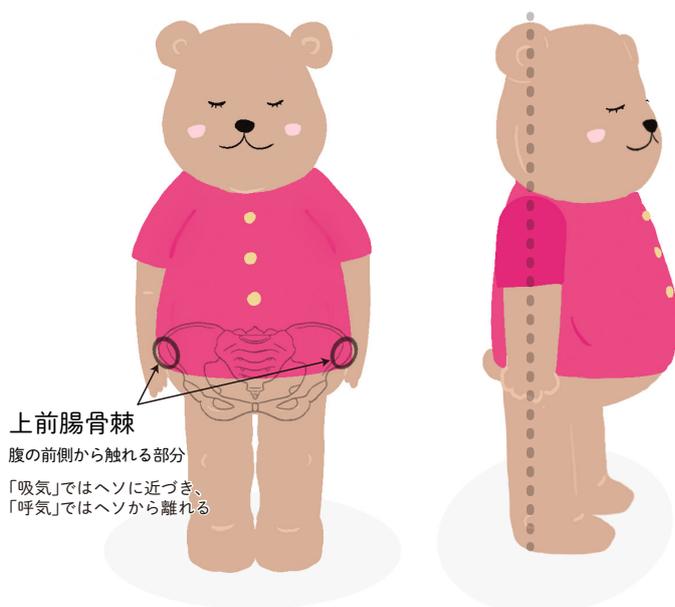
- ③「手のひらを前に向けます。この状態でこのまま横から手を上に上げていきます。そして、頭の上で手を合わせます。このままゆっくり手を降ろして完成です。」

出典：3秒で正しい姿勢になる方法 <https://www.youtube.com/watch?v=hU2GaPEB2Mo>



- ④ 舌先を上の前歯の付け根にあて「鼻で呼吸」をするか、または、舌先を上の前歯の付け根にあて、上下の歯の間を少し空けるようにして「口から息を吐き、鼻から息を吸う呼吸」を行います。吐く息を長くします。

- ⑤ タダアーサナのポーズを、はじめの3つの要点を抑えて完成させ、「上前腸骨棘」が吸気で閉じて、呼気で開く”のを感じるようにします。最初のうちは、そのようにイメージすると良いでしょう。



One point

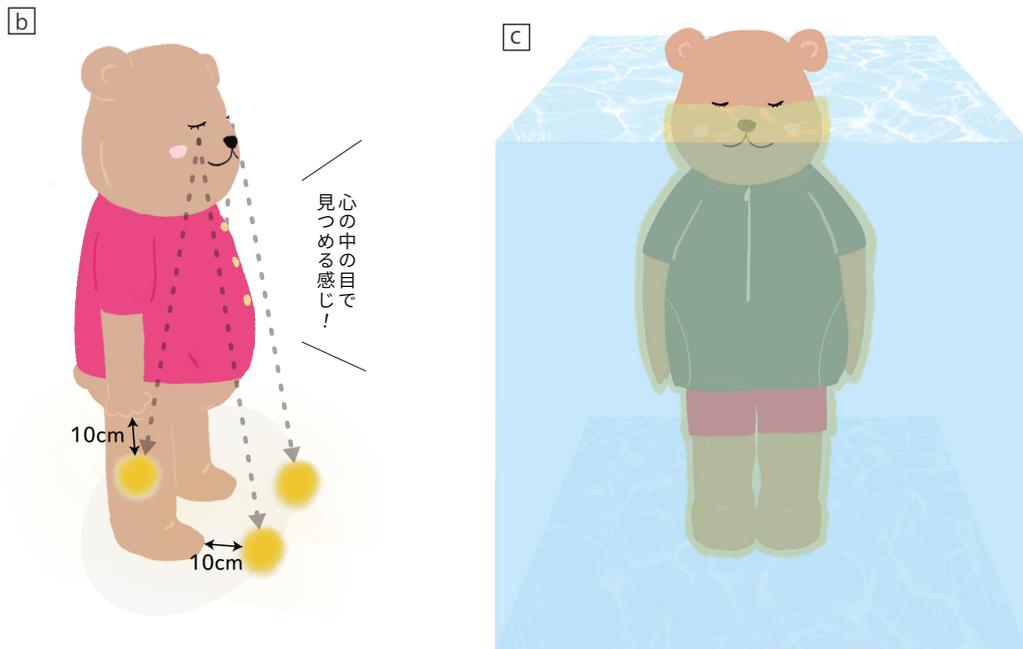
“横から見て、耳、肩関節、大転子(股関節)、外くるぶしが一直線になるのが正しい姿勢”であり、骨盤の傾きをニュートラルな位置に保つのがポイント！



経筋体操のポイント

- ① どの体操も、タダアーサナを間に挟んで2度繰り返すと、より効果が高くなります。
- ② 経筋体操では、「口から息を吐き、鼻から息を吸う呼吸」を行います。
この時、舌は力を抜いた自然な状態(舌先は下の前歯の付け根)にします。
タダアーサナの時とは異なり、舌先を上の前歯の付け根にあてることはしません。
- ③ 意識を副交感神経優位の状態に誘導します。
誘導の仕方は、以下の3つのいずれか、あるいは全部を実践します。

- a 寝たふりをする。
- b 心の中で、右目は、右足の指先から 10cm ほど前方、右手の指先から 10 cm ほど前方を感じるようにし、左目は、左足の指先から 10cm ほど前方、左手の指先から 10 cmほど前方を感じるようにする。
- c 下瞼より下がプールの水に浸かっていると想像する。目線を上に上げると空が見え、目線を下げると水の中が見えるような状態になる。そして、瞼より下が水に浸かっている、その浸かっている瞼より下の身体全体を感じるように意識する。



- ④ 意識を副交感神経優位の状態に誘導したまま、
「口から息を吐き、鼻から息を吸う呼吸」で、経筋体操を行います。

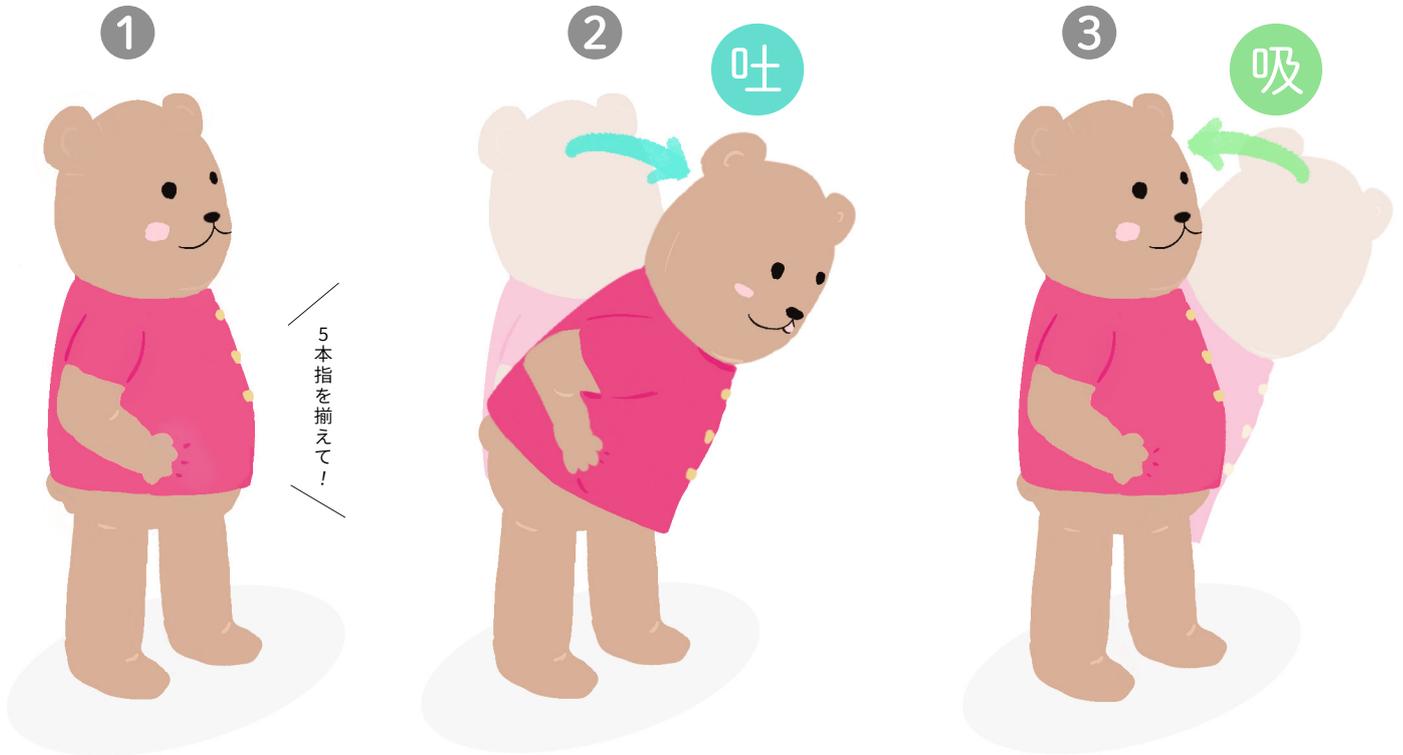
前編

1. 上体を前に倒す(体幹の前屈)

足を肩幅に開いて立ち、腰に手を当てる。

口から息を吐きながら上体を前に倒し、鼻から息を吸いながら戻す。

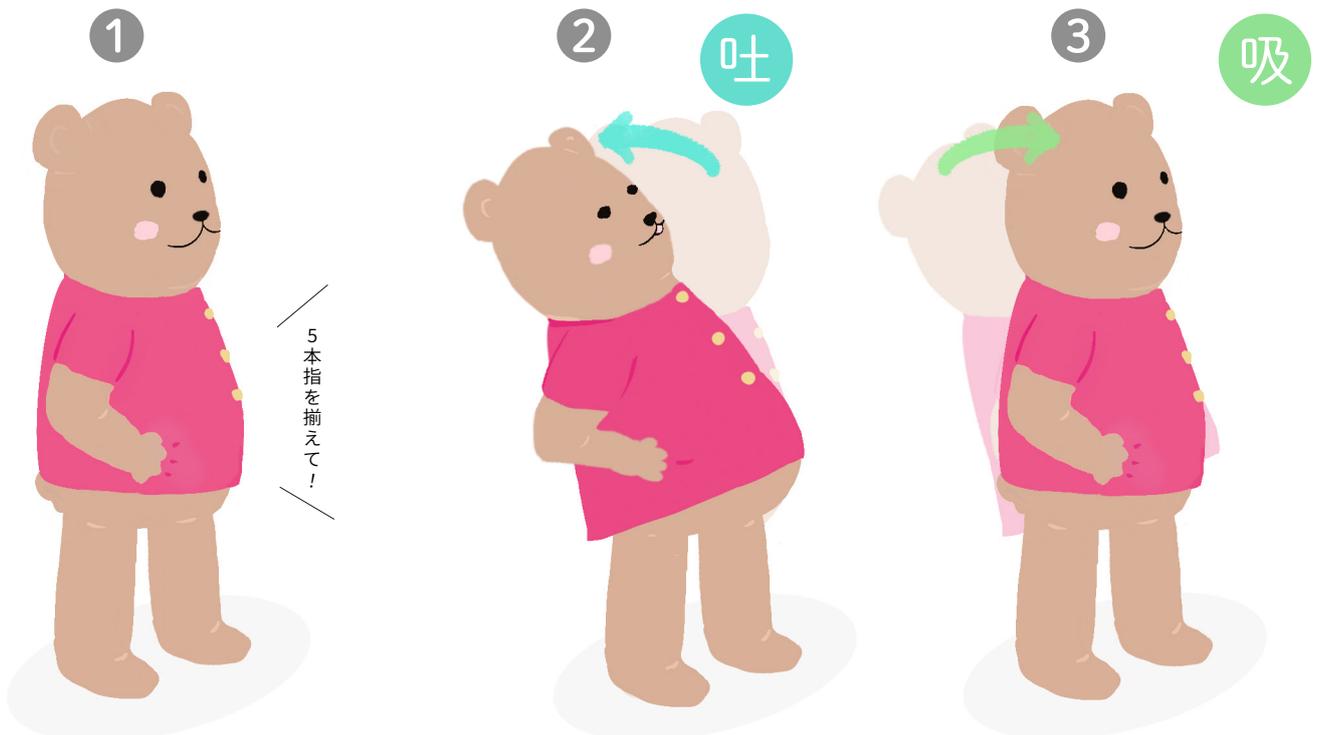
12回繰り返す。



2. 上体を後ろに反らす(体幹の後屈)

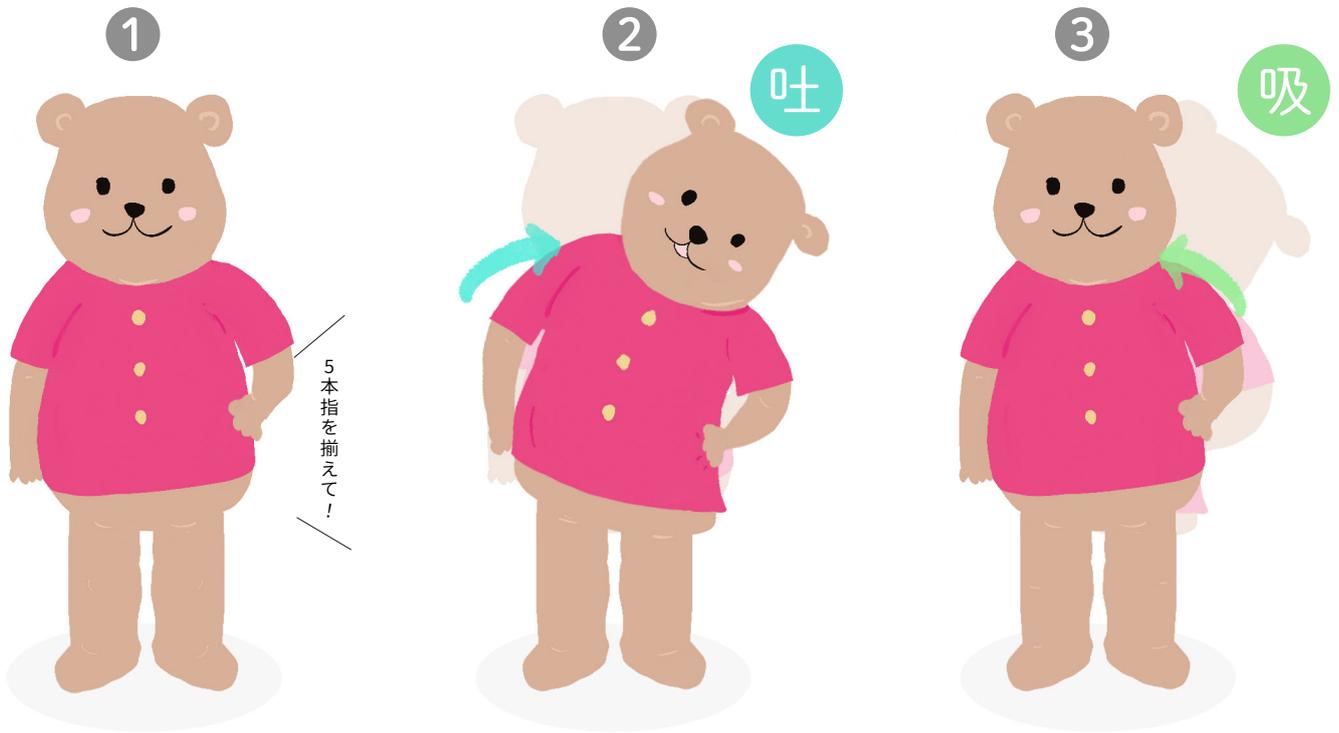
腰に手を当て、口から息を吐きながら上体を後ろに反り、

鼻から息を吸いながら戻す。12回繰り返す。



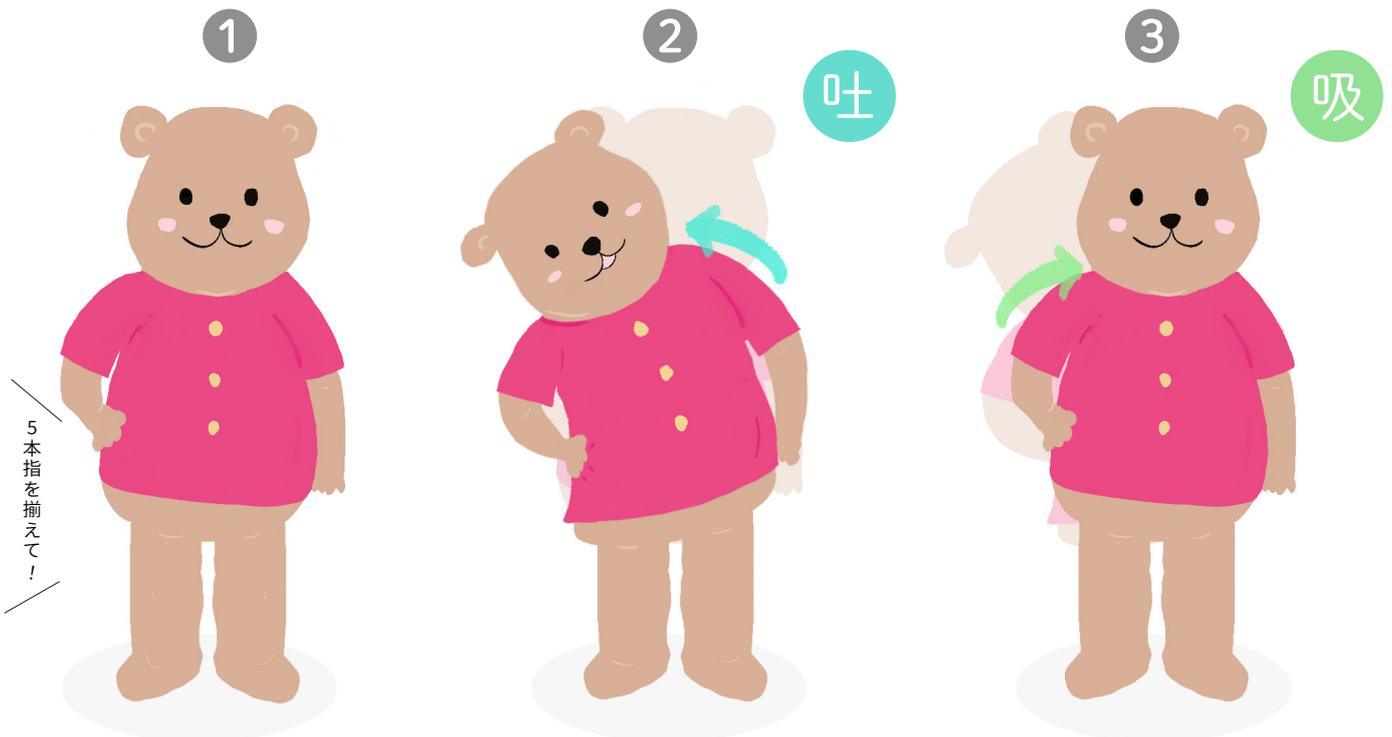
3. 上体を左に傾ける(体幹の左側屈)

左腰に手を当て、口から息を吐きながら上体を左へ傾け、鼻から息を吸いながら戻す。12回繰り返す。



4. 上体を右に傾ける(体幹の右側屈)

右腰に手を当て、口から息を吐きながら上体を右へ傾け、鼻から息を吸いながら戻す。12回繰り返す。



5. スクワット(膝関節の屈曲・伸展)

口から息を吐きながら膝を曲げて腰を落とし、

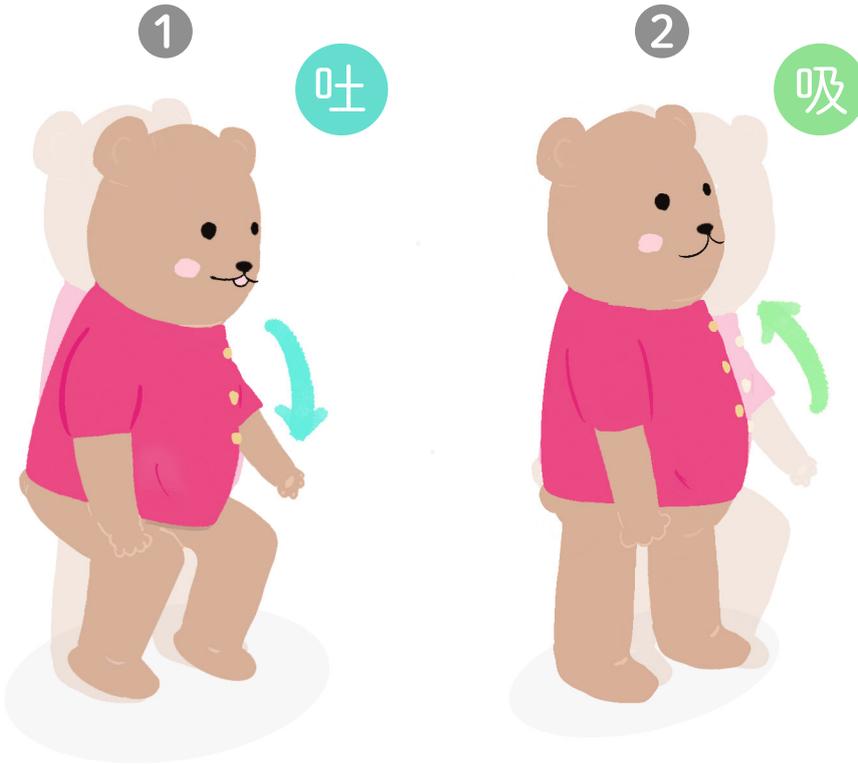
鼻から息を吸いながら戻す。

12回繰り返す。

One point

スクワットをするときのポイントは、膝をつま先より前に出さないこと。膝の方向とつま先の方向をそろえることです。

【スクワットをする際の注意事項の参照】
シャンティ・フーラ時事ブログ
「健康のためにも「正しい姿勢」を身に付けることが大切で、最適なのはスクワット」(2020/10/11)
<https://shanti-phula.net/ja/social/blog/?p=254288>



6. 上体を左右に捻じる (体幹の回旋)

腕を軽く振りながら上体を左、右、左、右と捻じる。
腕を左斜め上へ振りながら、らせん状に体を捻じる。
反対側も同様に行う。

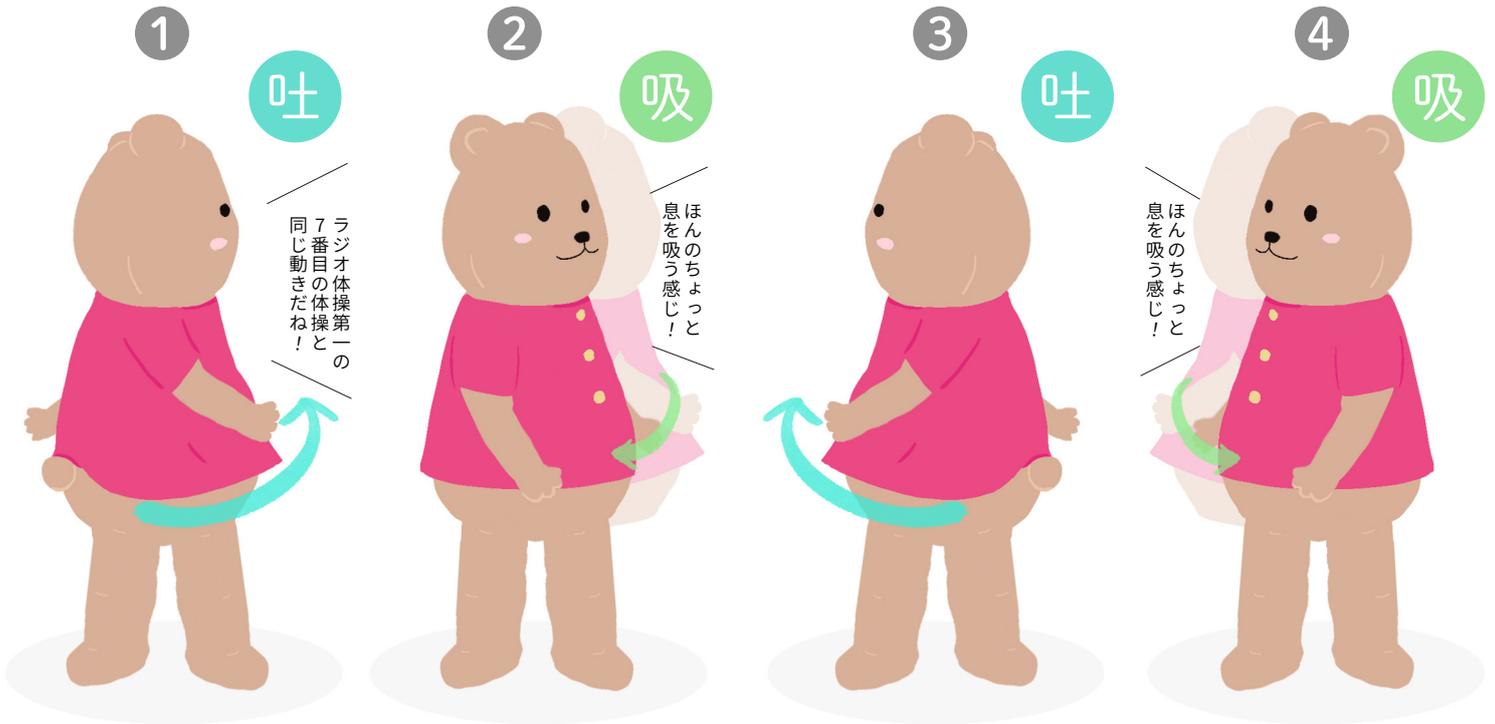
上体を捻じる時に口から息を吐き、
戻す時に鼻から息を吸う。
左右それぞれ、適当な回数行う。

One point

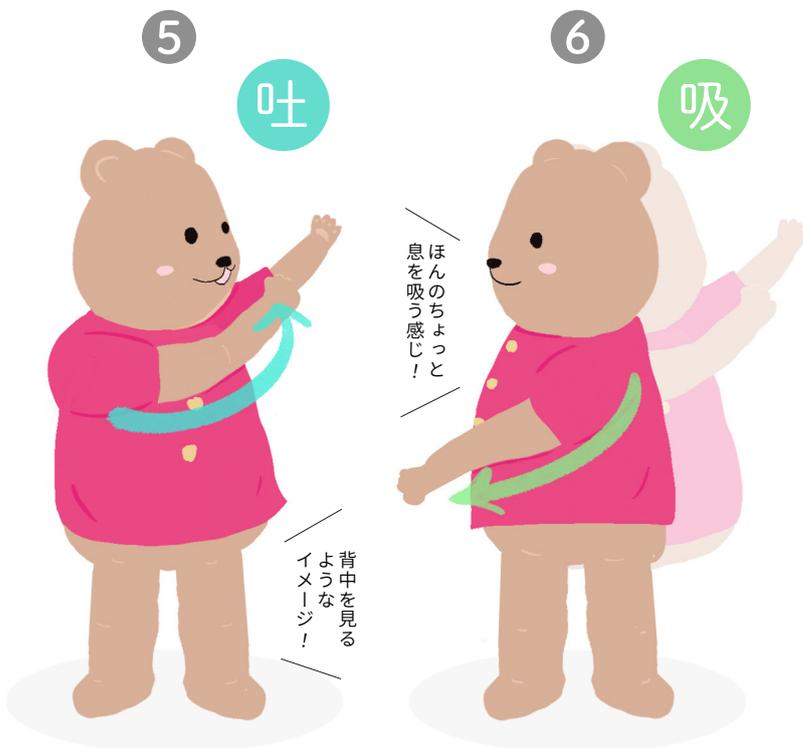
【動作の参考】
ラジオ体操第一の動画 (1:29 ~ 1:42)
<https://www.youtube.com/watch?v=feSvtC1BSeQ>

ラジオ体操第一の7番目の体操の説明
https://www.jp-life.japanpost.jp/radio/instruction/radio_first.html

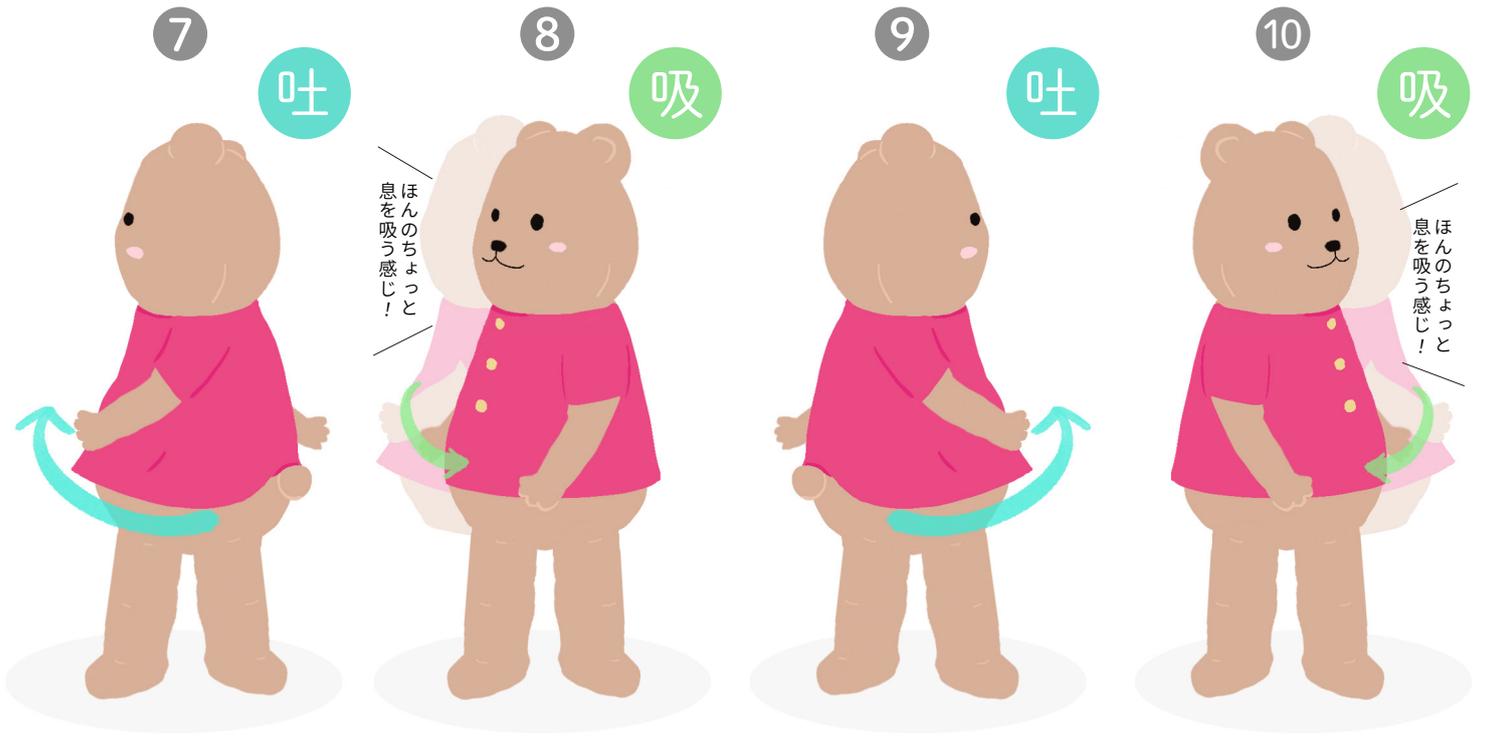




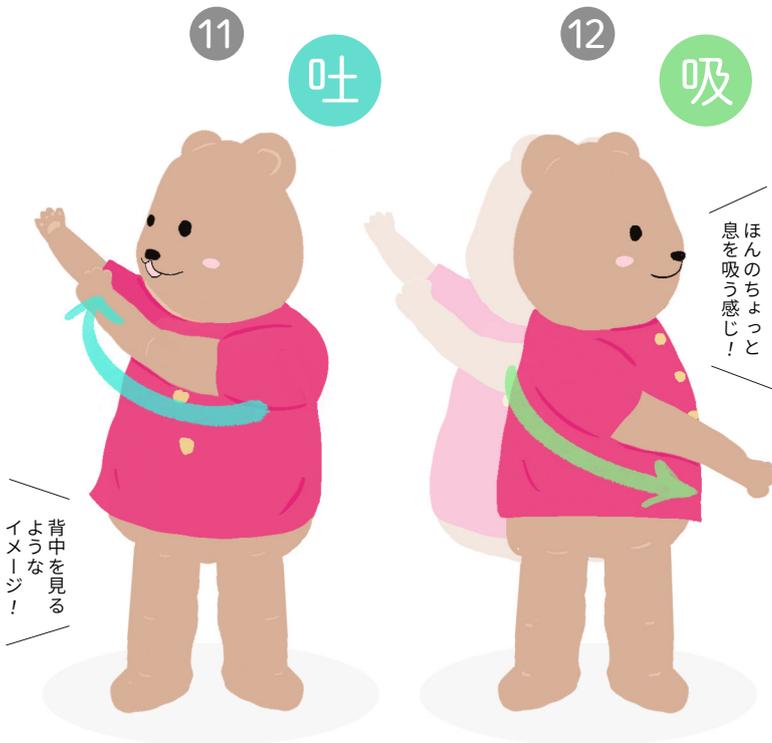
①～④を2回行い、⑤へ



⑤～⑥を2回行い、⑦へ



7～10を2回行い、11へ



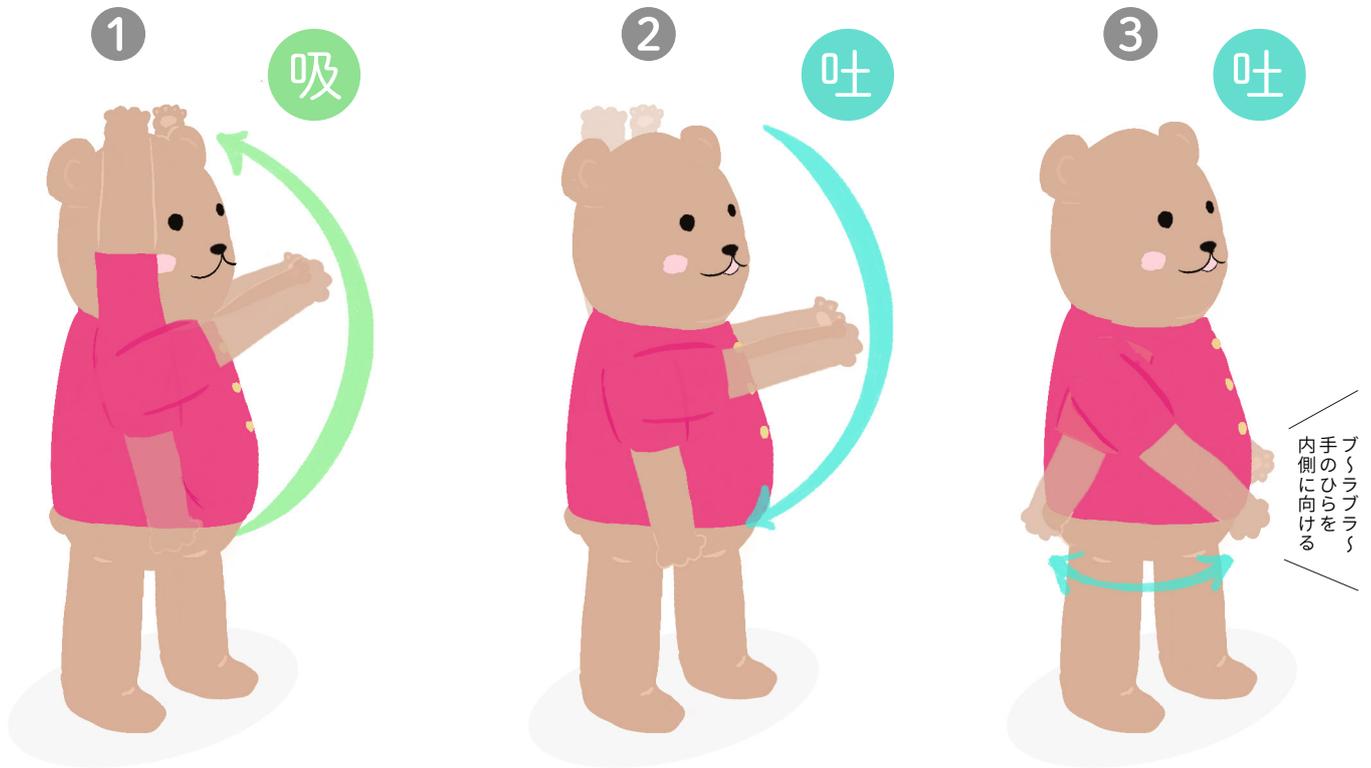
11～12を2回行う。
1～12を適切な回数行う。

7. 両腕を上げる(肩関節の屈曲)

鼻から息を吸いながら、手のひらを内側に向けたまま万歳をする要領で、

肘を曲げずに両腕を上げ、口から息を吐きながら下ろす。

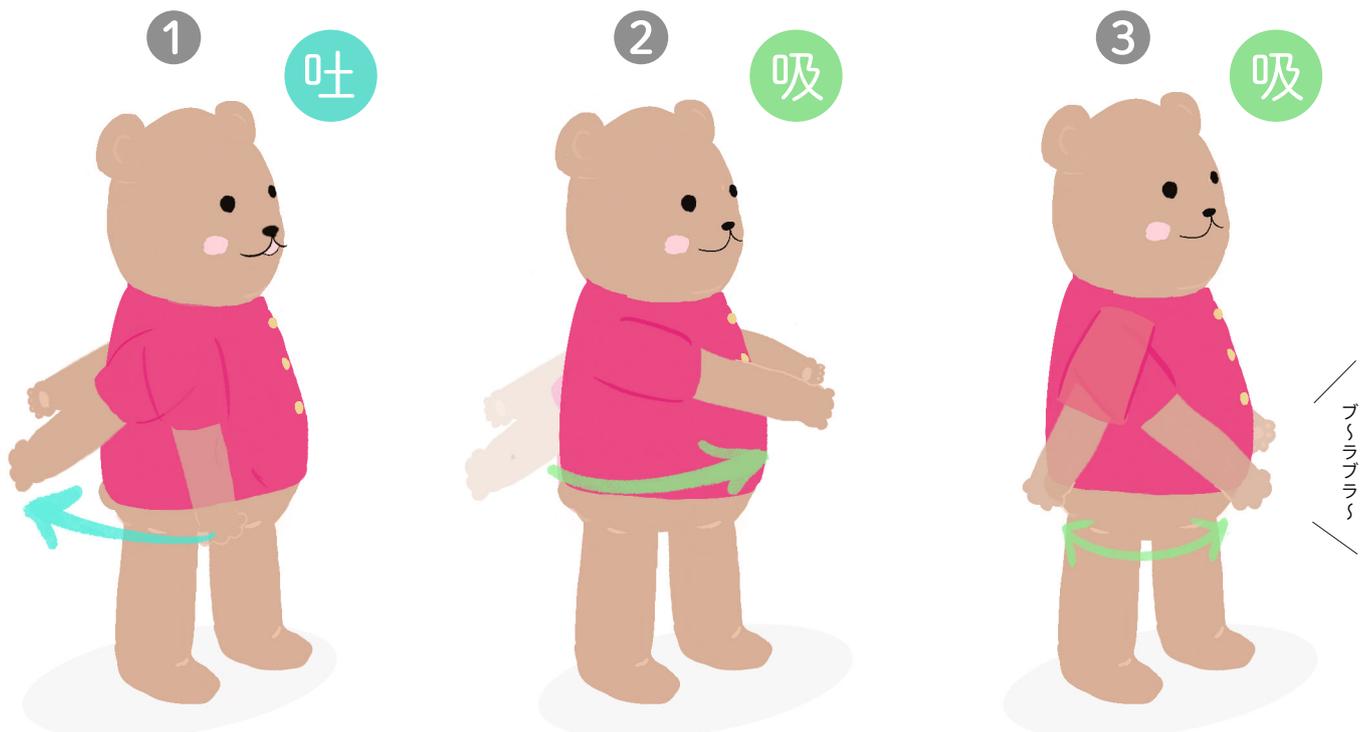
息を吐いている間は、力を抜いて両腕を前後にブラブラと揺らす。12回繰り返す。



8. 両腕を後方へ引く(肩関節の伸展)

口から息を吐きながら両腕を真後ろに引き、鼻から息を吸いながら戻し、

息を吸っている間は、力を抜いて両腕を前後にブラブラと揺らす。12回繰り返す。



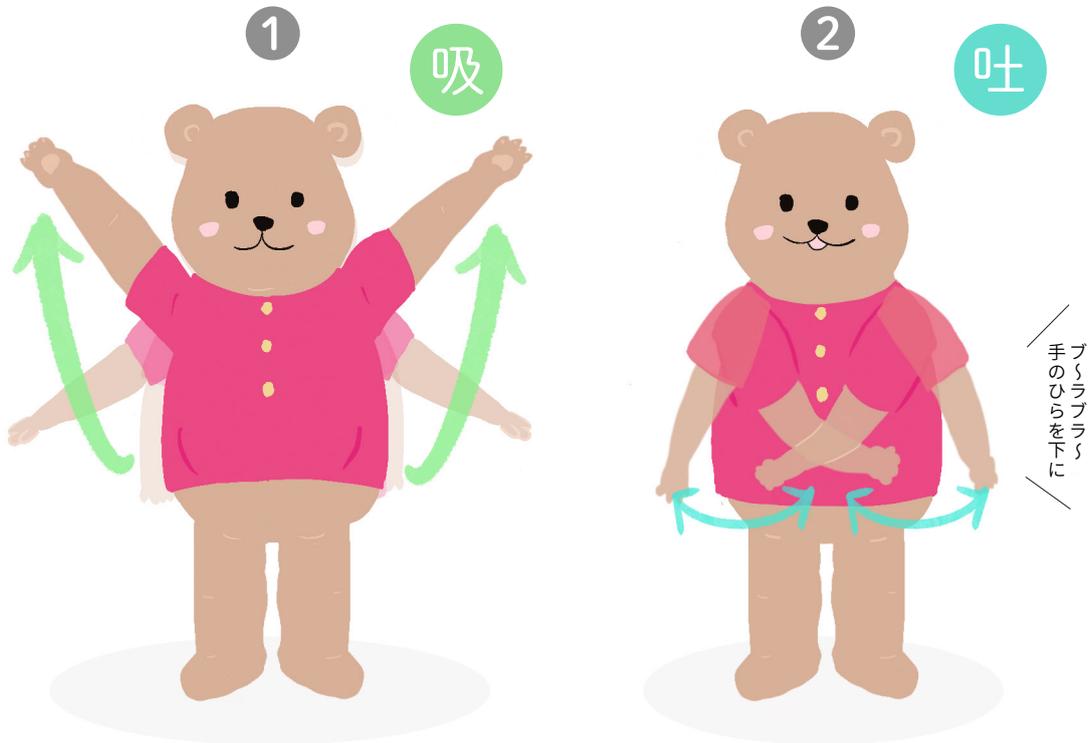
9. 両腕を横に広げて持ち上げる(肩関節の外転)

鼻から息を吸いながら体の横から両腕を広げ、出来るだけ高く持ち上げ、

口から息を吐きながら下ろす。

息を吐いている間は、力を抜いて両腕を体の前面で左右にブラブラと揺らす。

12回繰り返す。

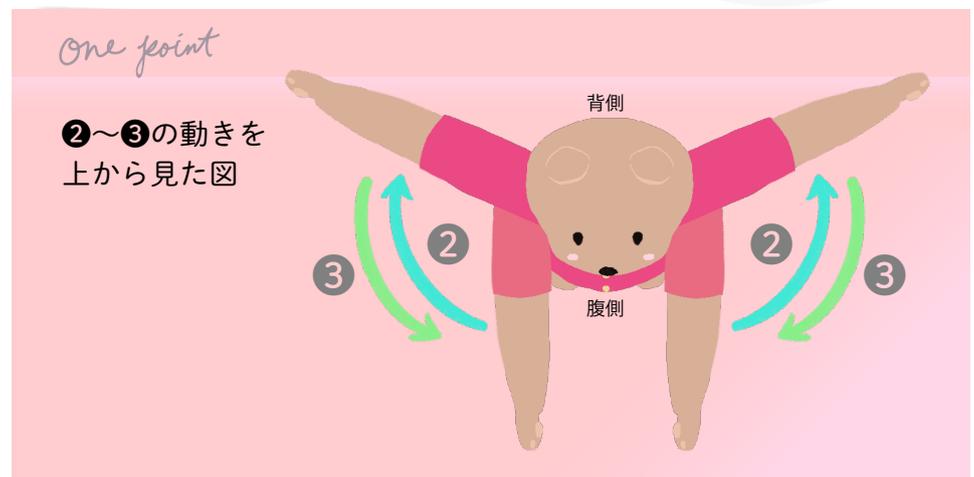
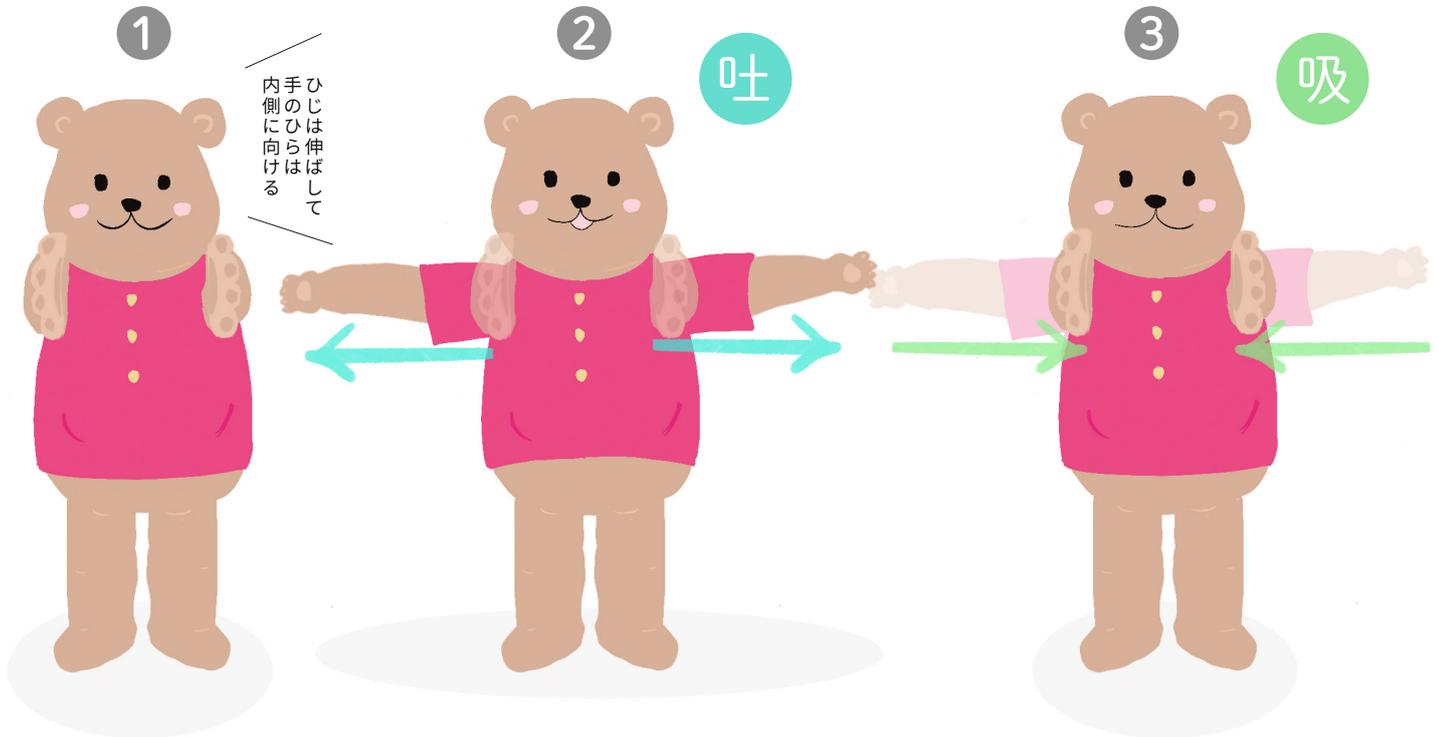


10. 両腕を左右に広げ、閉じる (肩関節の水平伸展と屈曲)

両腕を肩の高さで前に出し(前ならえの状態)、

口で息を吐きながら両腕を後方に向けて開き(水平伸展)、

鼻で息を吸いながら前にならえの状態に戻す。12回繰り返す。

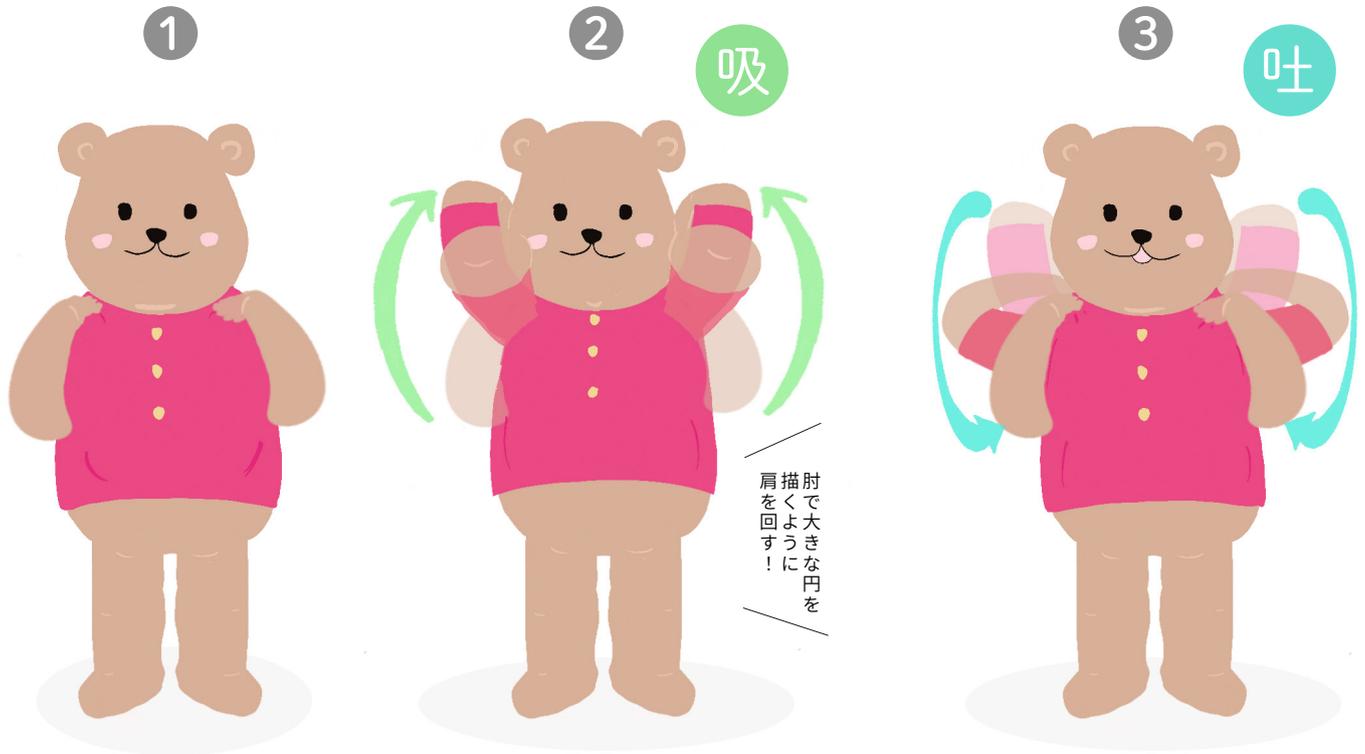


11. 肩回し(肩関節の回転)

手を下ろした状態から肘を曲げて、肩口に指をつける(肘は正面)。

肘をまっすぐ上に持ち上げ、肘を前から後ろへと大きく円を描くように肩を回す。

肘を上げる時に鼻から息を吸い、肘を下げる時に口から息を吐く。12回繰り返す。

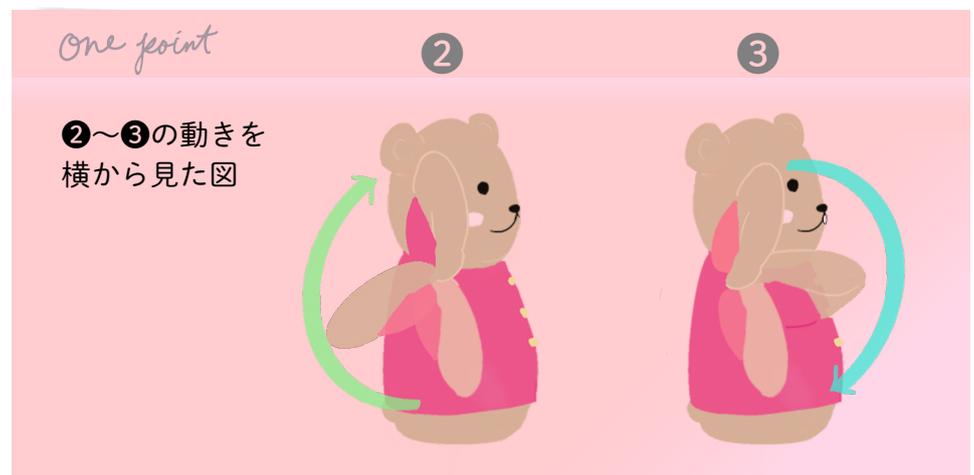
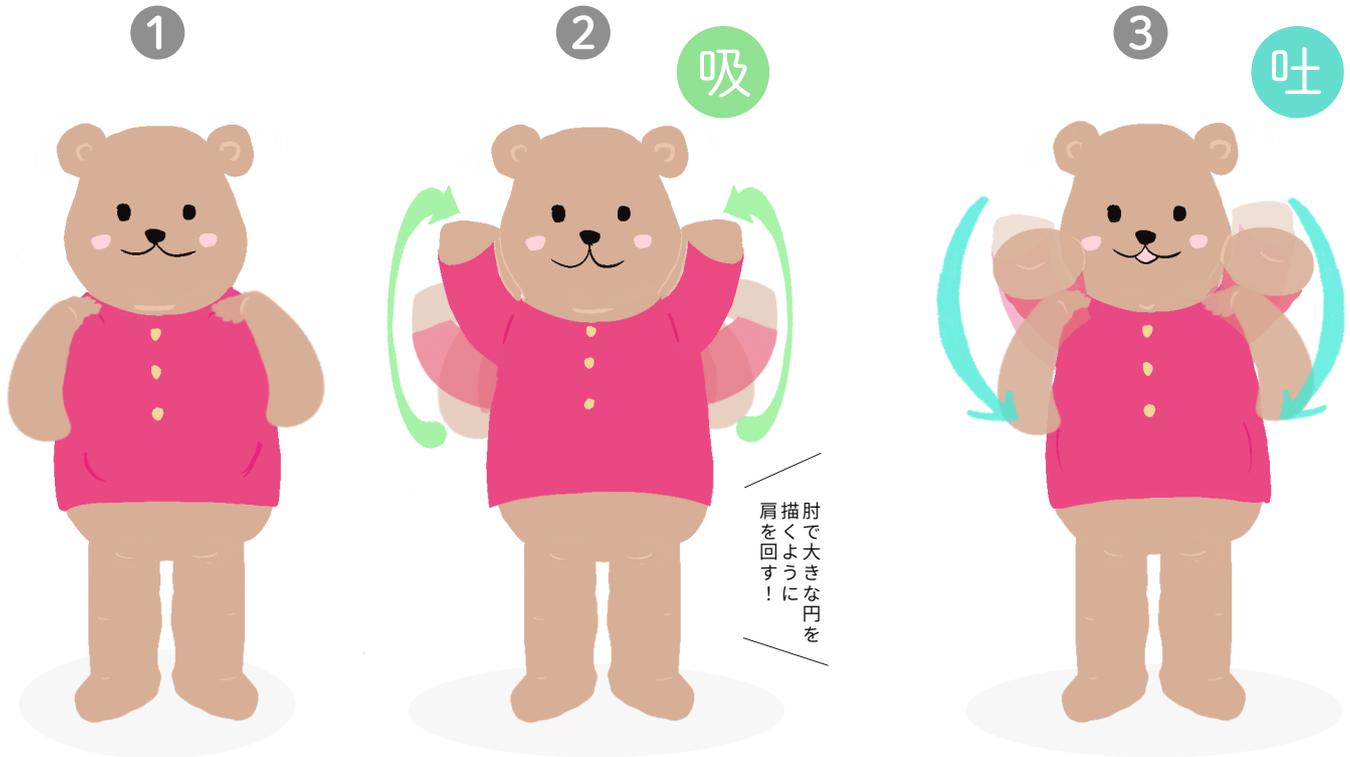


12. 肩回し(肩関節の回転)

手を下ろした状態から肘を曲げて、肩口に指をつける(肘は正面)。

肘を大きく後ろから前へと大きな円を描くように肩を回す。

肘を上げる時に鼻から息を吸い、肘を下げる時に口から息を吐く。12回繰り返す。



後編

13. 頭を前に倒す（頸部の前屈）

鼻から息を吸いながら頭を前に倒し、

口から息を吐きながら戻す。

12回繰り返す。

One point

以下すべての体操に共通

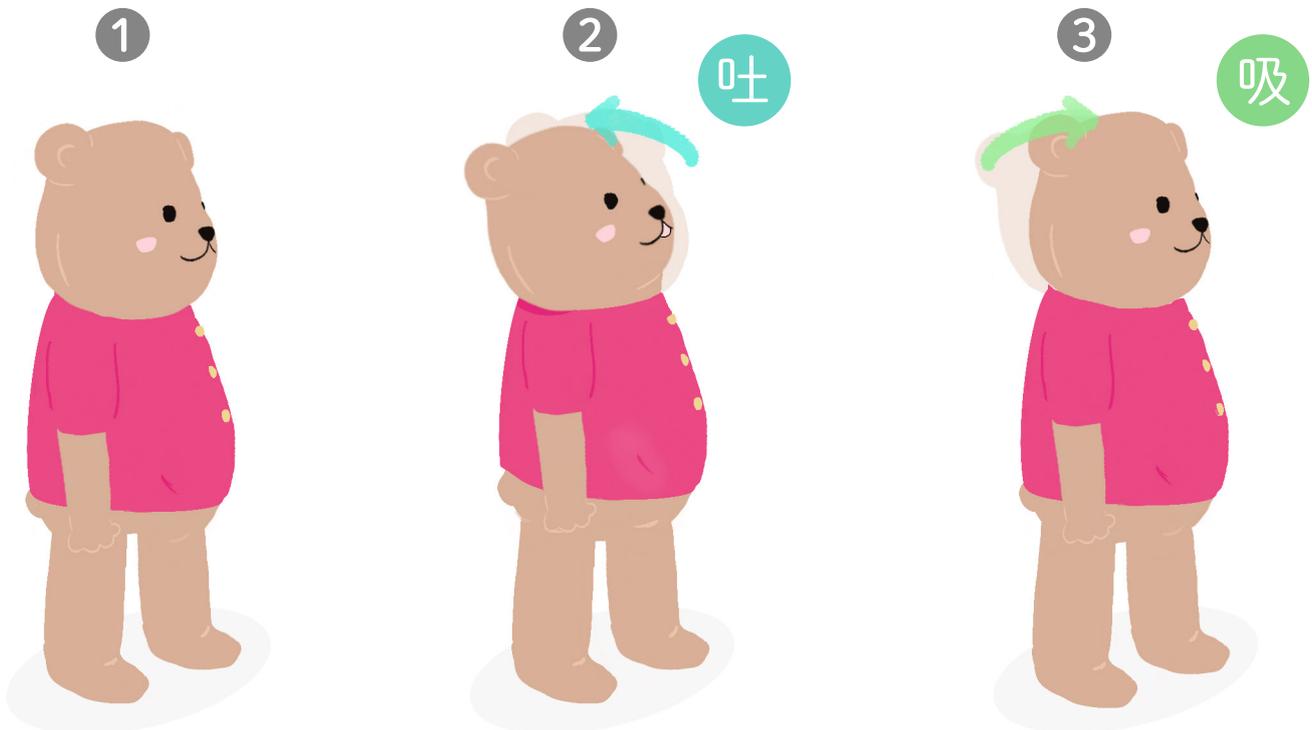
一点を見つめ、そこから視線を動かさないように首だけを動かすと効果が高い。目をつむって行ってもよい。体が倒れないように、腰に手を当てるなど、やりやすいように行う。



14. 頭を後ろに倒す（頸部の後屈）

口から息を吐きながら頭を後ろに倒し、鼻から息を吸いながら戻す。

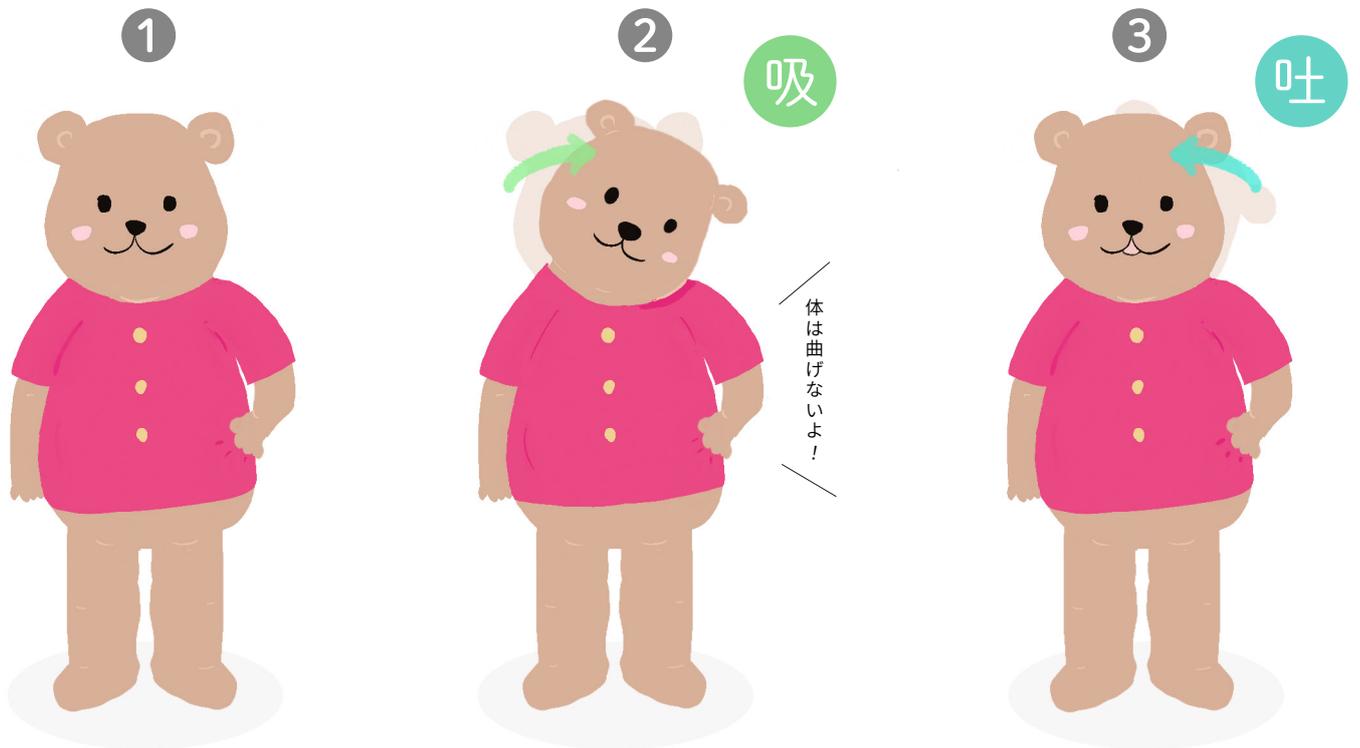
12回繰り返す。



15. 頭を左に傾げる（頸部の左側屈）

左腰に手を当て、鼻から息を吸いながら頭を左に傾け、口から息を吐きながら戻す。

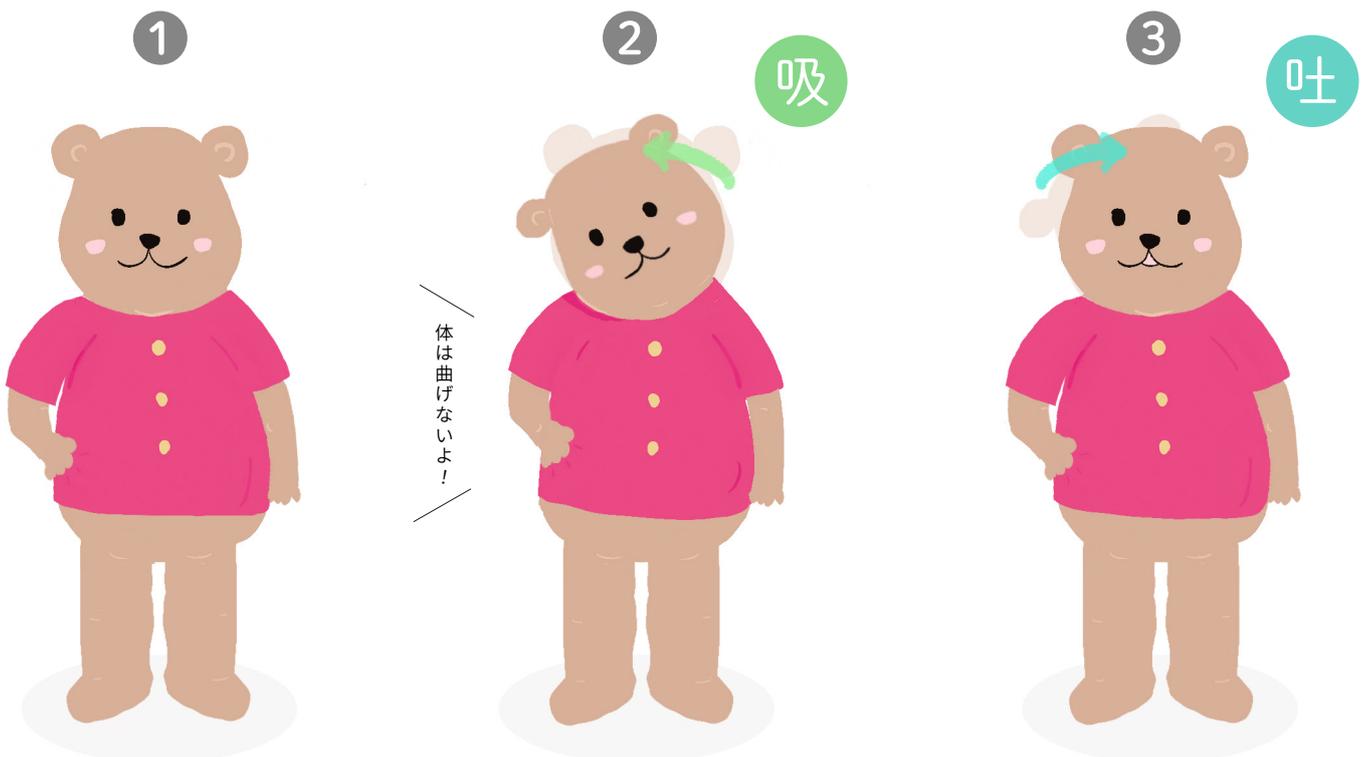
12回繰り返す。



16. 頭を右に傾げる（頸部の右側屈）

右腰に手を当て、鼻から息を吸いながら頭を右に傾け、口から息を吐きながら戻す。

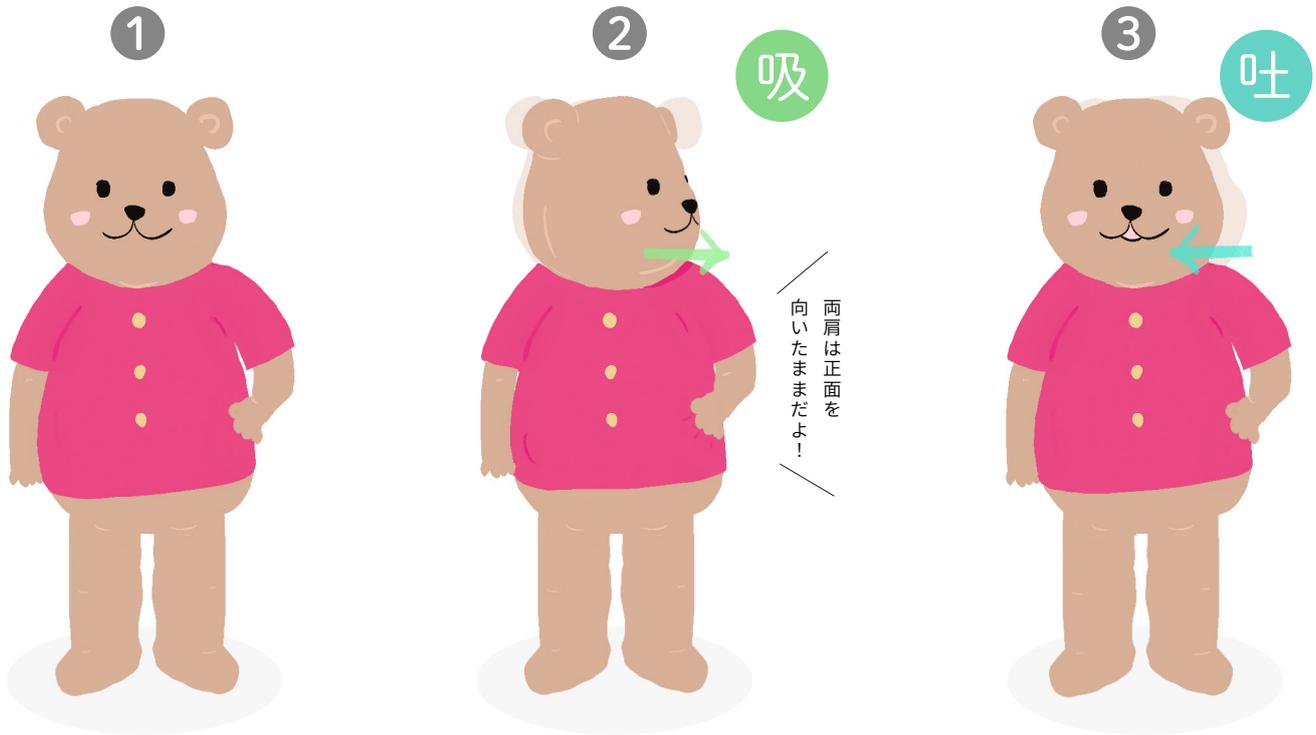
12回繰り返す。



17. 顔を左に向ける（頸部の左回旋）

左腰に手を当て、鼻から息を吸いながら顔を左に向け、口から息を吐きながら戻す。

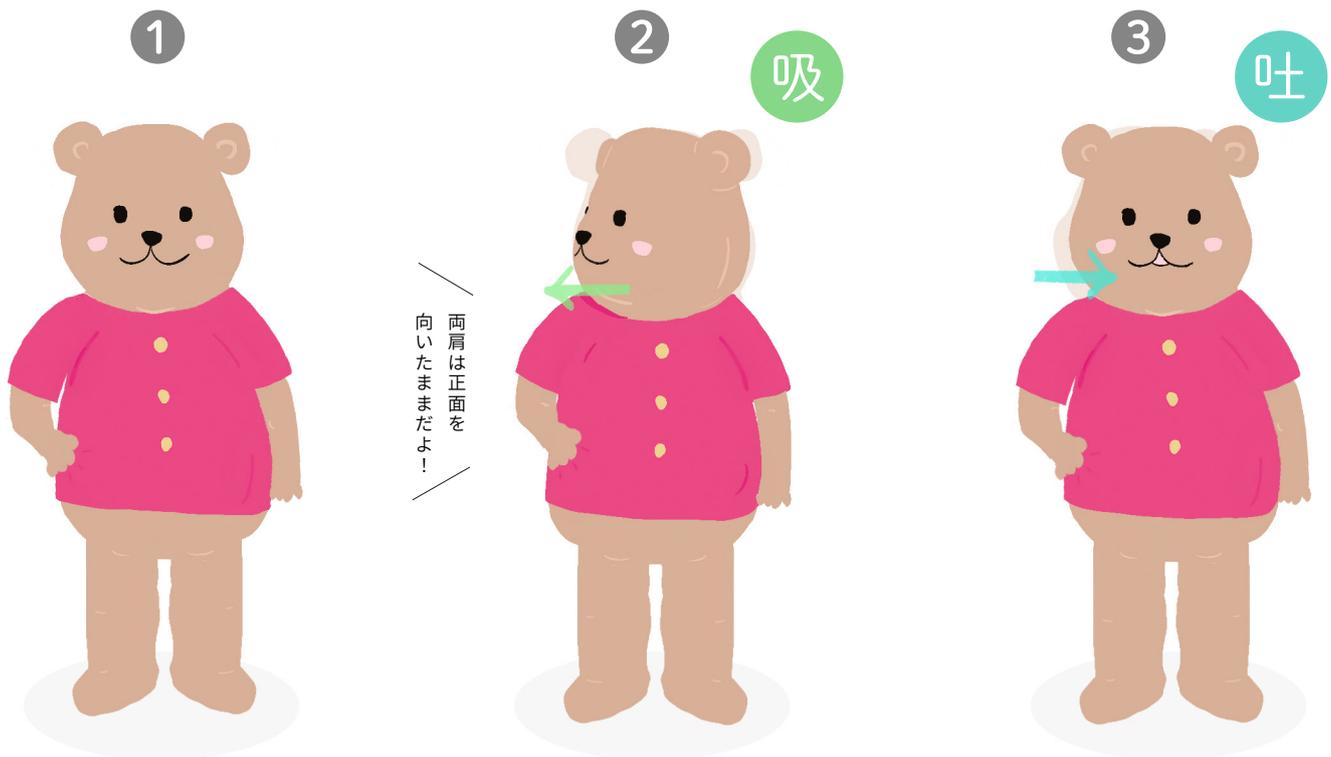
12回繰り返す。



18. 顔を右に向ける（頸部の右回旋）

右腰に手を当て、鼻から息を吸いながら顔を右に向け、口から息を吐きながら戻す。

12回繰り返す。



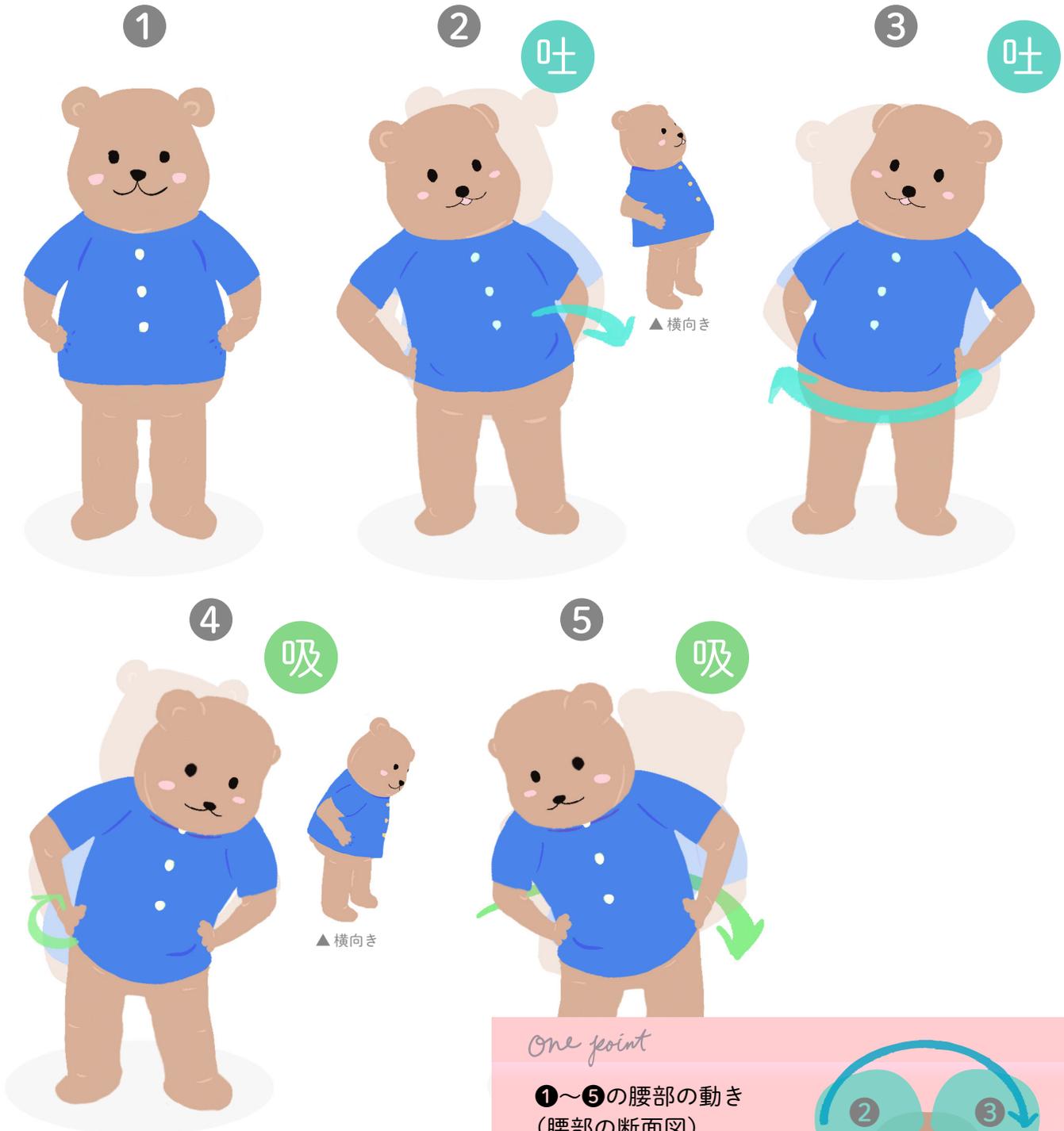
19. 腰を回す（腰の回転）1【男性・右回転】

腰に手を当て、時計回りに腰を回す。

お腹を前に突き出し、口から息を吐くところから始める。

②～⑤の動きを12回繰り返す。

お腹が前に出ている時は口から息を吐き、腰を後ろに引いている時は鼻から息を吸う。

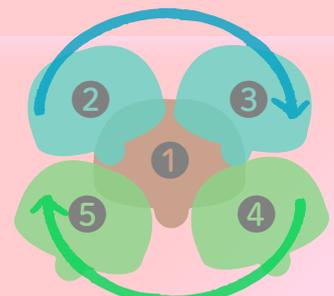


One point

①～⑤の腰部の動き
(腰部の断面図)



凡例



時計回り!

19. 腰を回す（腰の回転）1【女性・左回転】

腰に手を当て、反時計回りに腰を回す。

お腹を前に突き出し、口から息を吐くところから始める。

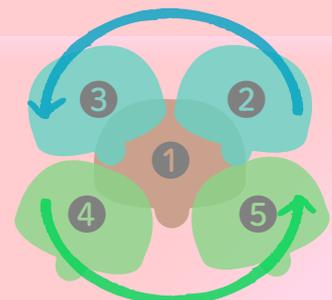
②～⑤の動きを12回繰り返す。

お腹が前に出ている時は口から息を吐き、腰を後ろに引いている時は鼻から息を吸う。



One point

①～⑤の腰部の動き
(腰部の断面図)



反時計回り!

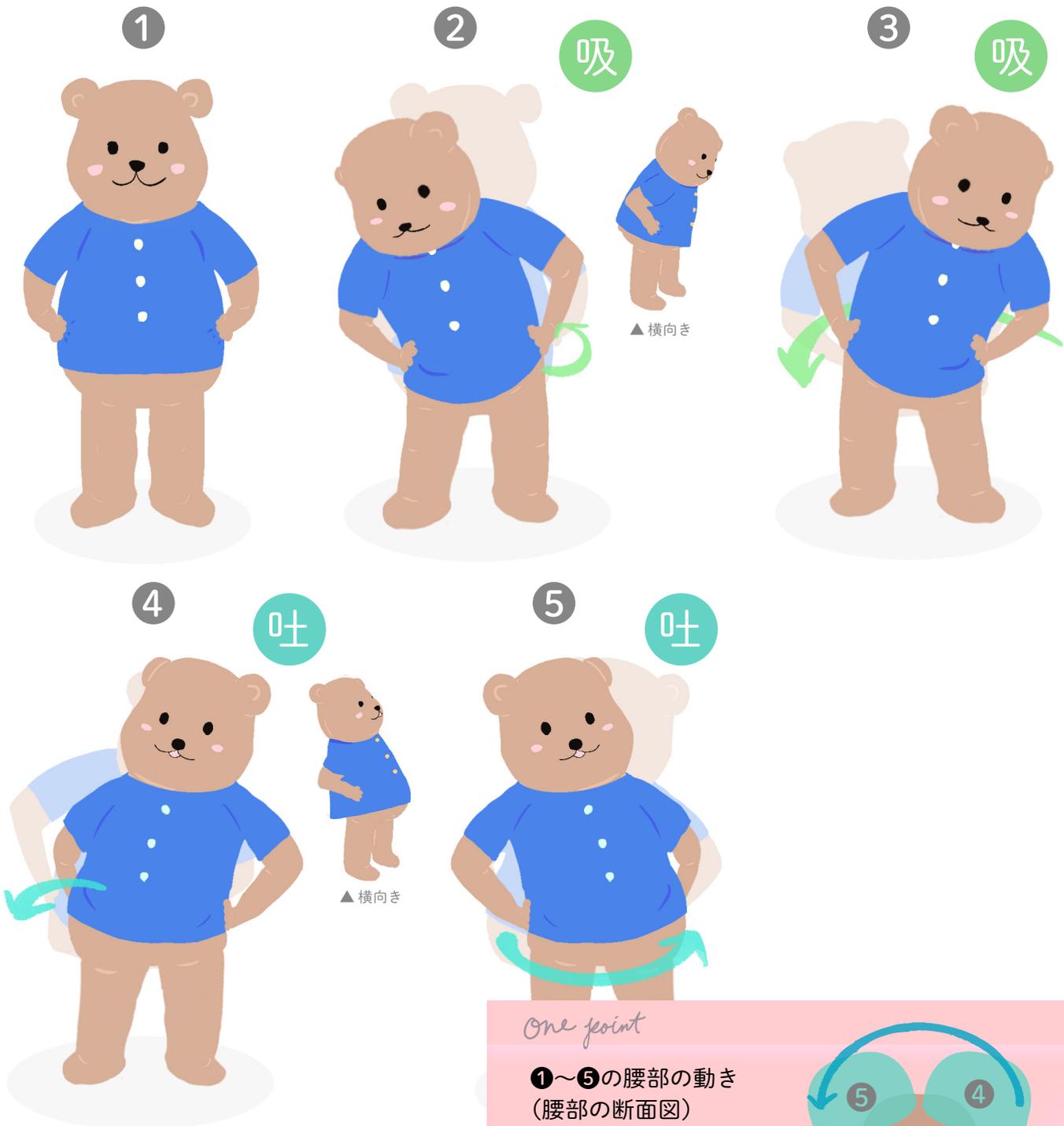
20. 腰を回す（腰の回転）2【男性・左回転】

腰に手を当て、反時計回りに腰を回す。

腰を後ろに引いて、息を吸うところから始める。

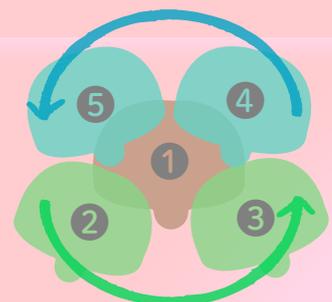
②～⑤の動きを12回繰り返す。

腰を後ろに引いている時は鼻から息を吸い、お腹が前に突き出ている時は口から息を吐く。



One point

①～⑤の腰部の動き
(腰部の断面図)



反時計回り!

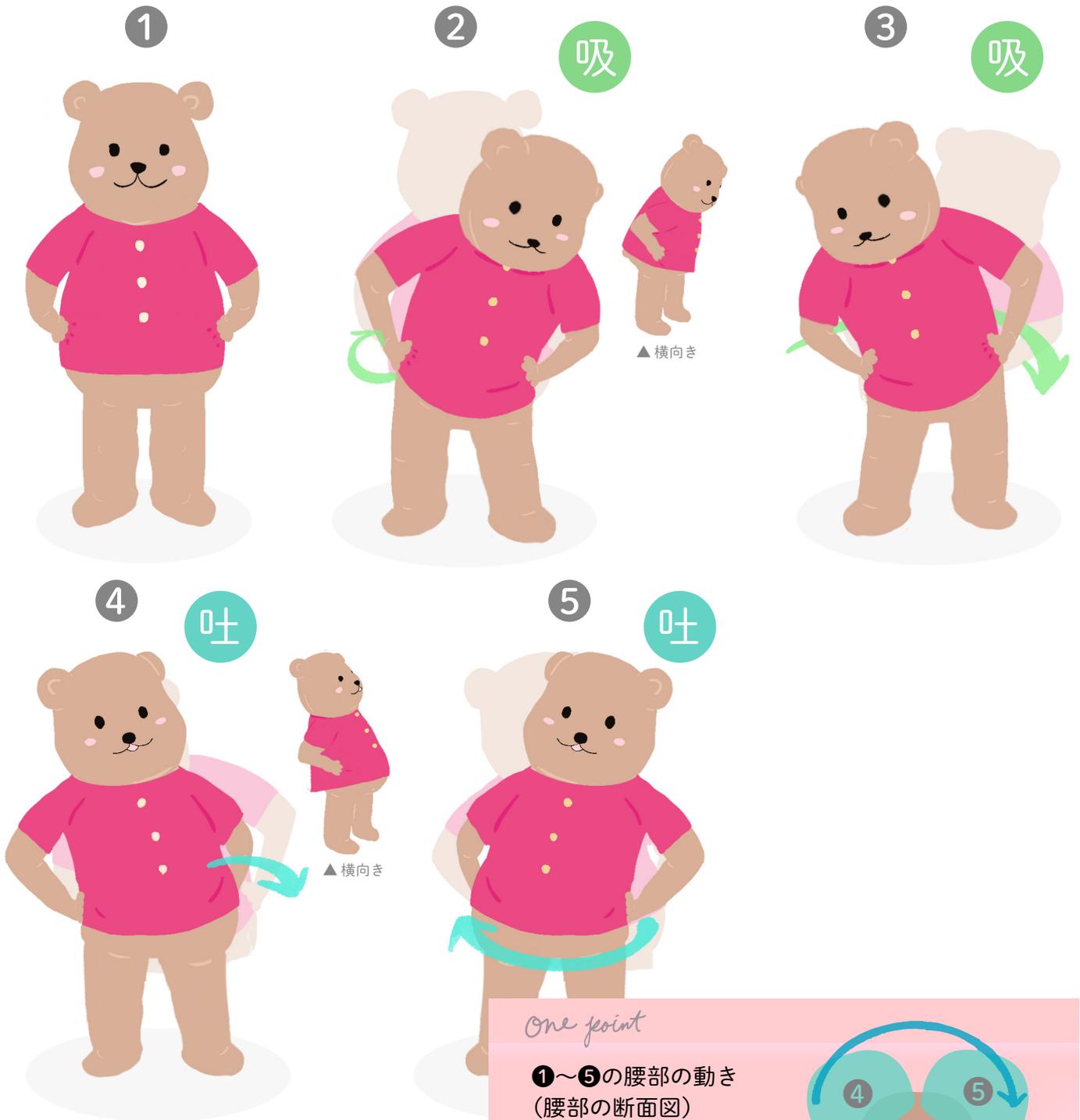
20. 腰を回す（腰の回転）2【女性・右回転】

腰に手を当て、時計回りに腰を回す。

腰を後ろに引いて、息を吸うところから始める。

②～⑤の動きを12回繰り返す。

腰を後ろに引いている時は鼻から息を吸い、お腹が前に突き出ている時は口から息を吐く。

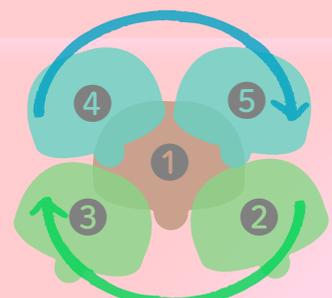


One point

①～⑤の腰部の動き
(腰部の断面図)



凡例



時計回り!

21. 頭を回す (頸部の回転) 1【男性・左回転】

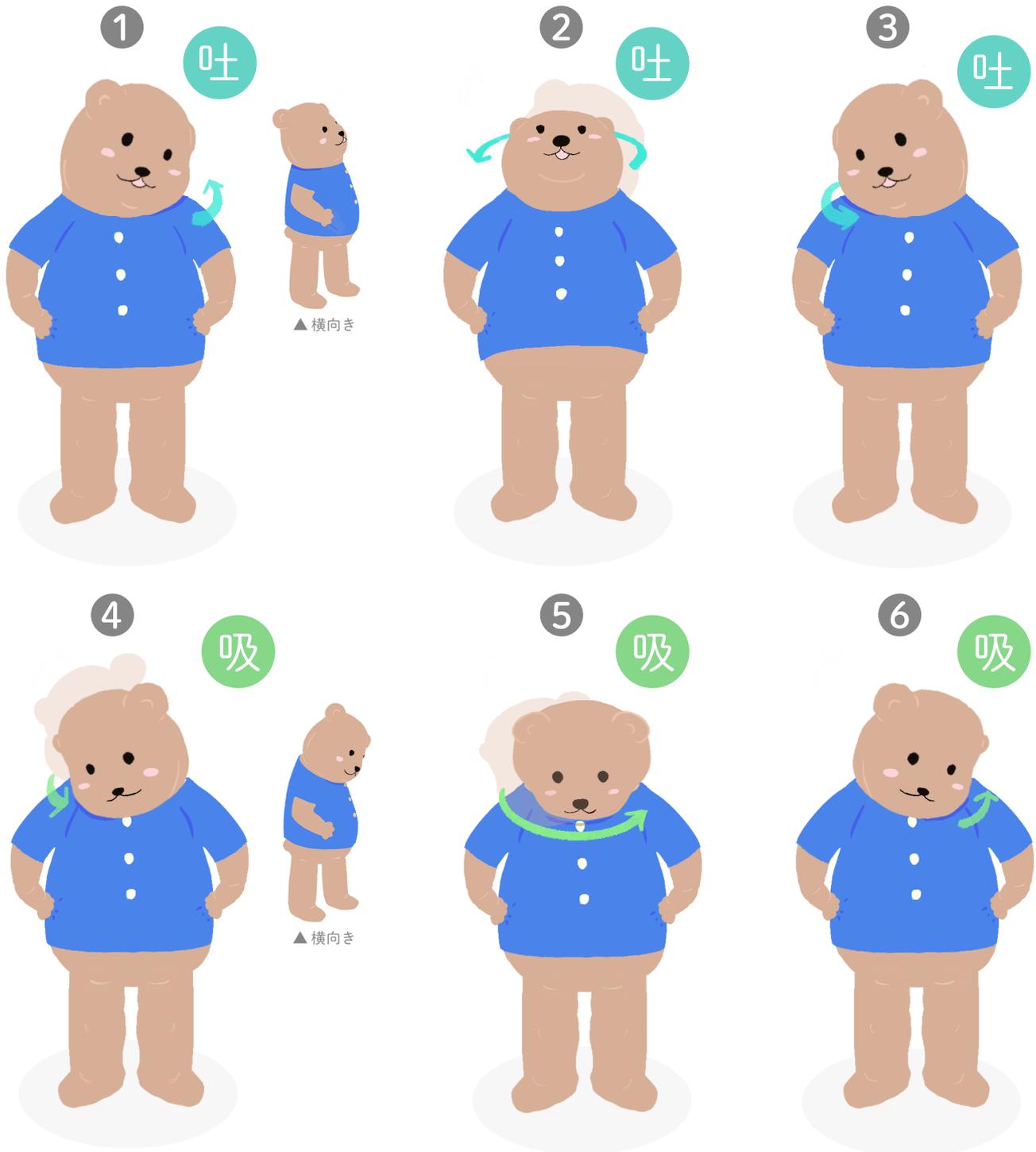
腰に手を当て、頭を反時計回りに回転する。

頭を後ろに倒して、息を吐くところから始める。

無理のないように、12回繰り返す。

頭を後ろに倒している時は口から息を吐き、

頭を前に倒してうつむいている時は鼻から息を吸う。



21. 頭を回す (頸部の回転) 1【女性・右回転】

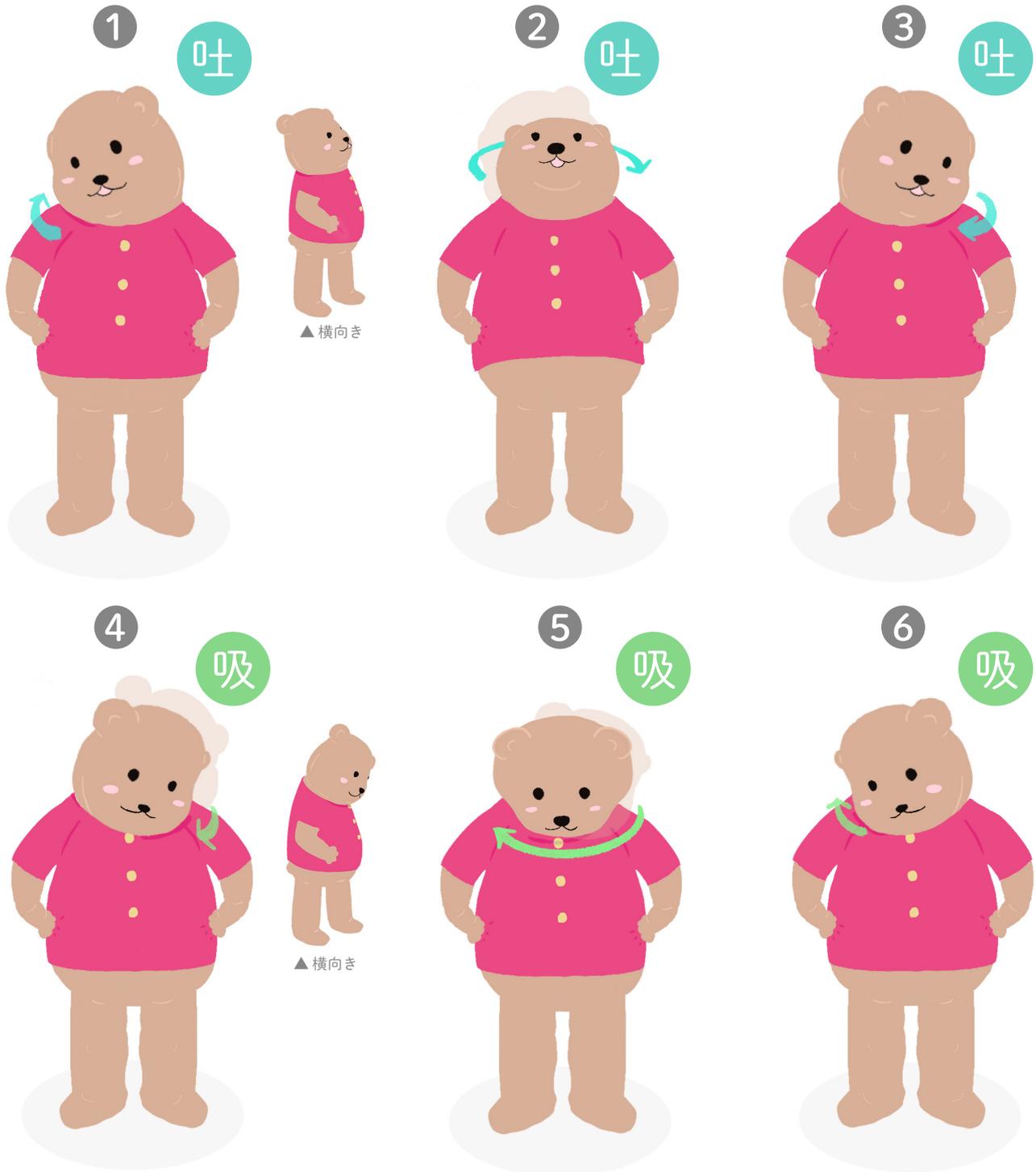
腰に手を当て、頭を時計回りに回転する。

頭を後ろに倒して、息を吐くところから始める。

無理のないように、12回繰り返す。

頭を後ろに倒している時は口から息を吐き、

頭を前に倒してうつむいている時は鼻から息を吸う。



22. 頭を回す (頸部の回転) 2【男性・右回転】

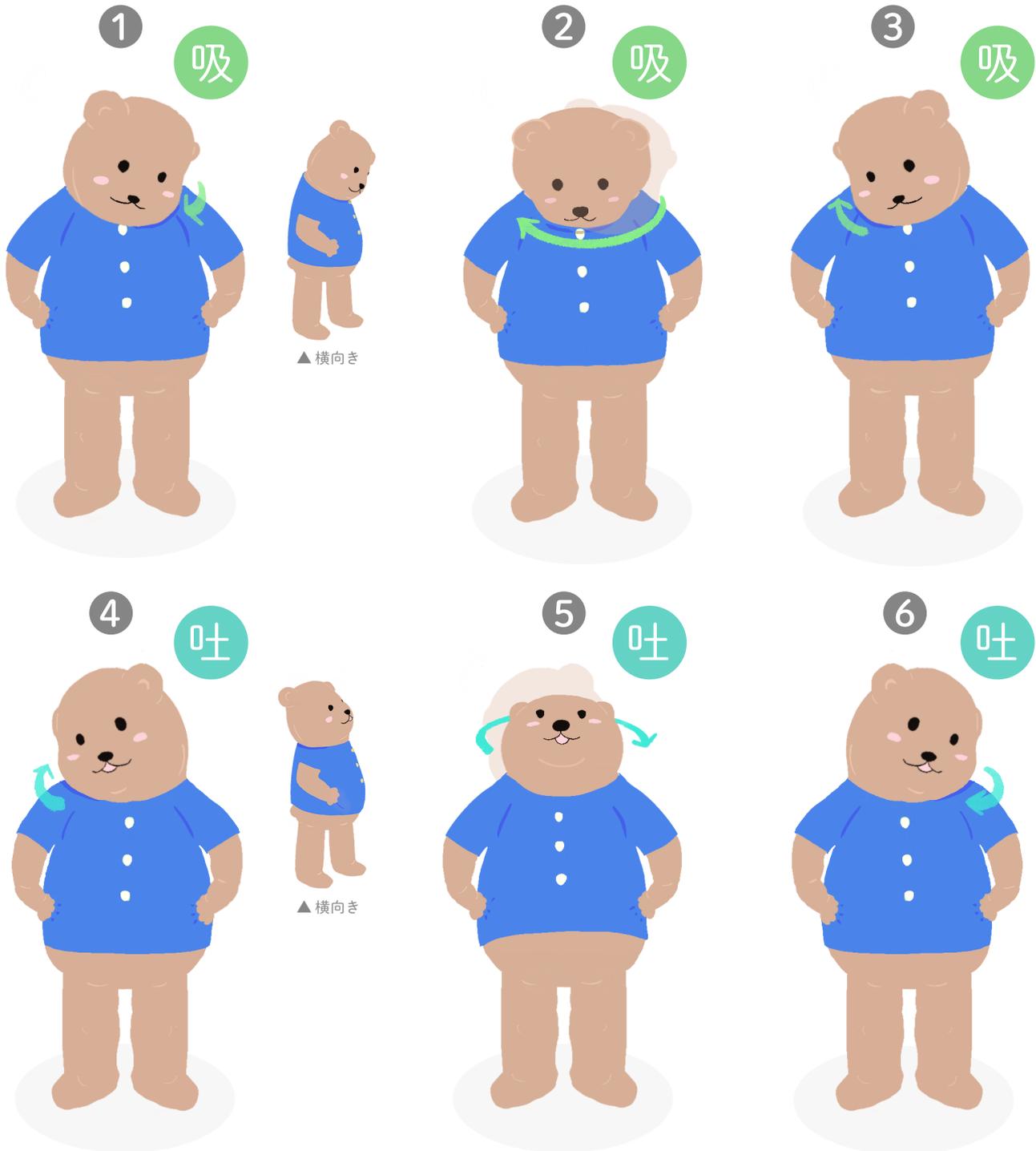
腰に手を当て、頭を時計回りに回転する。

頭を前に倒してうつむいて、息を吸うところから始める。

無理のないように、12回繰り返す。

頭を前に倒してうつむいている時は鼻から息を吸い、

頭を後ろに倒している時は口から息を吐く。



22. 頭を回す (頸部の回転) 2【女性・左回転】

腰に手を当て、頭を反時計回りに回転する。

頭を前に倒してうつむいて、息を吸うところから始める。

無理のないように、12回繰り返す。

頭を前に倒してうつむいている時は鼻から息を吸い、

頭を後ろに倒している時は口から息を吐く。

