

## 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 タダアーサナ | 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。

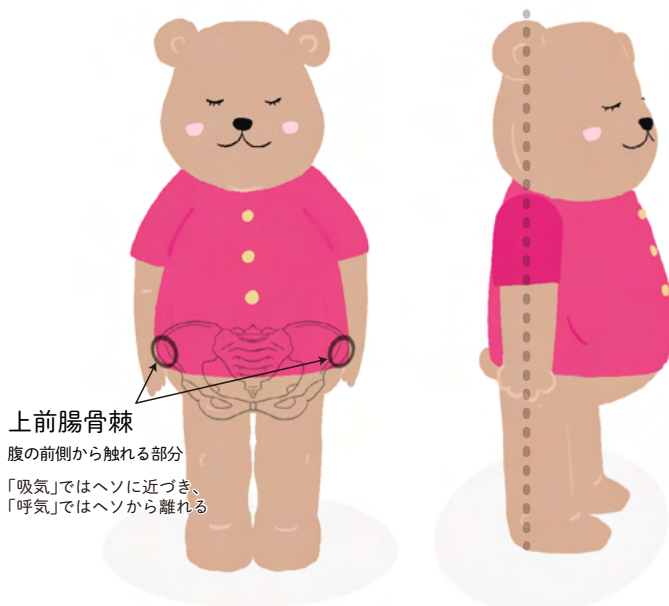
そして、頭の上で手を合わせます。このままゆっくり手を降ろして完成です。」

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。



上前腸骨棘  
 腹の前側から触れる部分  
 「吸気」ではヘソに近づき、  
 「呼気」ではヘソから離れる

### 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！



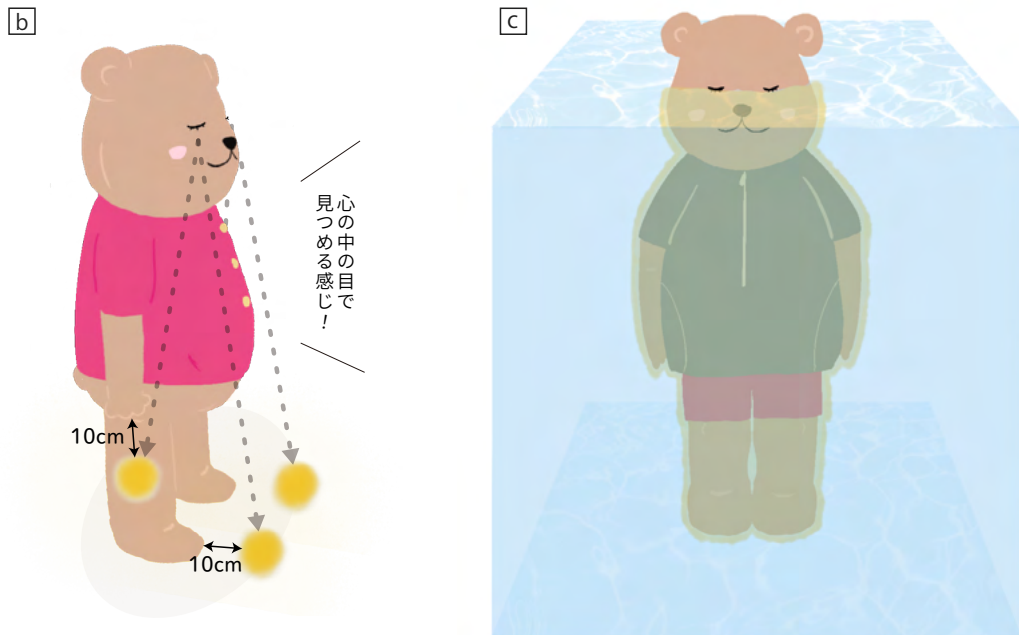
## 経筋体操

- ① どの体操も、タダアサーナを間に挟んで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。  
タダアサーナの時とは異なり、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10cm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10cm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。