

## 「骨盤は歪まない」

皆さんはこんな言葉を聞いたことがありますか？

「骨盤が歪んでいる」「骨盤が開く」「骨盤がずれている」今や‘骨盤’という名称は専門用語でも何でも無い誰もが聞き慣れた体の一部となっています。

そして健康志向の現代において‘骨盤’という言葉聞くだけで何だかためになりそう、体に良さそう。ただし、間違った使い方も多く、実際のところ「骨盤が歪んでいる」「骨盤が開く」「骨盤がずれている」という表現には誤りがあり、骨盤は歪んだり開閉したりすることはありません。しかし腰痛や体型に影響をもたらす骨盤というエリアは根拠のないふわっと曖昧な表現で「なんとなくそんな気がする」という理解が浸透しています。

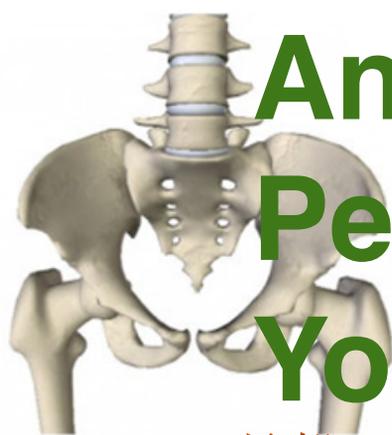
アナトミック骨盤ヨガは骨盤周辺の骨や筋肉の構造・働きを解剖学的にヨガのポーズに取り入れていくメゾットです。骨盤は動くことのないパーツです。しかし、骨盤とつながる前後の上半身（背骨）、下半身（太もも）は動くパーツです。ヨガのポーズをとることでそのポジションの骨盤に対して背骨はどう動きどうコントロールすべきなのか、太ももや股関節はどう動きどうコントロールすべきなのか、そのコントロールをするために骨盤周辺の筋肉を必然的に強く使うことになります。アナトミック骨盤ヨガは筋肉を使ってポーズをロングキープすることから「それってヨガじゃなくて筋トレじゃん！」と思われるのですが、「そうですよ。筋トレです。」と、ある意味では肯定します。ヨガにストレッチや柔軟性を求める傾向がありますが、解剖学的に考えるのならば筋肉は使うために存在するものであり、伸ばすためにあるものではありません。例えば前屈をした時に脳は2つの指令を送ります。ひとつは太ももの前面の筋肉を収縮（筋トレ状態）させること。もう一つは太もも背面の筋肉を伸展（ストレッチ状態）させることです。前屈が苦手な方は往々にして「ストレッチ」の努力をすべきだと思われがちです。伸ばす努力よりも筋肉を使う努力が必要です。

もう一つヨガに求められるのがリラクゼーションです。忙しい現代人にとってヨガは心身の調和を図る手立となっています。それこそ一昔前ではヨガなんて不確かで少々怪しげでスタジオで座禅を組んでマントラを唱えていたら「大丈夫？」って感じでしたけど、近年では瞑想を企業で取り入れたり、子供もヨガを授業の一環として行うなど、日常的になりつつあります。ストレスフルな社会でそれだけ‘疲れている’のかもしれない。

ヨガにもリラクゼーションのポーズがたくさんあります。ここで伝えたいのはリラクゼーションの必要性です。リラクゼーション=休むというのは間違いではありません。が、休む前に「働く」という行為が存在する事を忘れてはいけません。週末の休日もそれまでの忙しかった仕事や奉仕などの働きがあることで「休日」というご褒美があります。体もそれと同じで動いたからその後のリラクゼーションが存在します。つまり最初からリラックスしている人がそれ以上リラクゼーションすることはできないのです。アナトミック骨盤ヨガは能動的に筋肉を使い体をコントロールします。そのため、あえてリラクゼーションのポーズをとらなくてもキープを解いた時がすでに「はあ～気持ちいい…」というリラクゼーションになるのです。キツイと思われがちなアナトミック骨盤ヨガですが、実は通常のヨガよりもリラクゼーションできる場面が多いのです。

解剖学的観点から見るヨガには体にとってのメリットが沢山あります。あくまでも個人差個体差がありヨガで病気が治るわけではありませんが、誰もが抱えているであろう不定愁訴（病院に行くほどではない心身の不調）はヨガで改善できるのではないかと思います。

ヨガで健全な心身の調和を目指しましょう！



# Anatomic Pelvis Yoga



## アナトミック骨盤ヨガ

ちょっとキツイ！だけど効く！

解剖学に基づいたヨガのメソッドで安全に骨盤周辺の筋肉にアプローチをかけて筋トレとストレッチを同時に行います。

年齢と共に衰える足腰を鍛えて健康な心身を取り戻しましょう！

## アナトミック骨盤ヨガの可能性

### 能動的な自力整体

骨盤は動かない・動けない・動きたくないという身体の土台となるパーツです。しかし同時に骨盤とつながる股関節や太ももの骨、脊柱には常に動かすための司令塔という役割もあり、動きの矛盾を生む場所でもあります。そして筋の緊張や筋力低下により腰痛や内臓下垂状態や体型の崩れや浮腫みなどの不調を生み出します。アナトミック骨盤ヨガでは必要な動きを自らのコントロールで負荷をかけることにより骨盤周辺の筋力と柔軟性を高めて不調を改善に導きます。

### 代替治療としての可能性

西洋医学の検査、診断、治療のステップは病気やケガが発生してからのものとなります。しかし少し運動不足や筋力低下から起こる腰痛などは病院に通っても治療効果はなかなか期待できません。アナトミック骨盤ヨガでは身体の中心である要の骨盤にフォーカスして病気であって病気でない不定愁訴の改善を目指します。



※すでに何らかの疾患がある場合、ヨガで病気が治るわけではありません。しかし、病気に伴う幾つかの症状(痛み・不眠など)は改善が期待できる範囲だと考えます。



### 究極のリラックス

自律神経には活動や緊張を司る交感神経と、休息やリラックスを司る副交感神経があります。交感神経が優位になることの方が増えている現代において、上手に副交感神経を活性化することが様々な精神的な不調を改善に導きます。骨盤周辺には副交感神経が多く存在します。アナトミック骨盤ヨガで骨盤周辺にアプローチをかけることで副交感神経が活性化しポーズを解放した時の身体を感じる気持ち良さは他のヨガに比べても大きく、心身が安定します。また、日頃使いすぎている脳の思考を休ませるためには、能動的に体を動かし(筋力を使う)余計な思考をさせないほど身体への制限をかけます。その結果、最後のリラクゼーションではクリアになった脳を体感し、究極のリラックスを得られるでしょう。