

# STAND STRONG 力強い立位でパワーチャージ!

脚を強化するパワフルなシークエンスによって、内側にも外側にも安定した感覚を見つけよう。  
sequence by Nikki Costello text by Andrea Ferrerri photos by Michael Winkler model by Laura Christensen

**始める前に**  
脚を組んで床に座り、背骨を基底盤から頭頂に向けて伸ばす。胸の前で合掌し、内側から安定感を呼び覚ますようにオービを組める。

Home Practice  
1



1  
ターダーサナ  
山のポーズ

両足の内側を合わせてまっすぐに立つ。足の指先を上げて、太腿を後方からかかとに向かって下げる。息を吸って胸部と鎖骨を開く。息を吐いて両脚をしっかりと地面に安定させることに集中する。



2  
ヴァルクシャーサナ  
木のポーズ

右膝を曲げて右手で足首をつかむ。曲げた右膝を外側へ回し、足裏を左太腿の付け根部分につけ、かかとを太腿に強く押し両脚をしっかりと固定させる。両腕を引き上げ、上半身の両側を均等に伸ばす。自然に呼吸をする。反対側も行ったらターダーサナに戻る。



4  
ヴィラバドラーサナII  
戦士のポーズII

両脚を大きく開いたまま両手を腰に置き、胸部を引き上げて開く。右足を外側(右)へ90度回し、左足をわずかに内側へ回す。息を吐いて右膝を直角近くまで曲げる。両足に同等に体重をのせる。両手を肩の高さに上げて、頭を右に回して右手の指先を見る。1分間ステイしたら元に戻り、反対側へ。



3  
ウティタ・トリコーナーサナ  
三角のポーズ

ジャンプカステップして両足を大きく開く。右足を外側(右)へ90度回し、左足をわずかに内側へ入れる。息を吐いて上半身を左へ曲げ、右手を床かすねに置く。足首、膝、太腿を引き上げ、かかとを床に押し付ける。息を吐いて胸部を天井のほうへ向ける。左腕を上げて右肩の真上に伸ばし、1分間ステイする。息を吸って上半身を元に戻し、反対側へ。



**年** 末年始の機力がたまりやすい時期を乗り切っていくために、ニューヨーク市でヨガを教えるニッキ・コストロは、気持ちを落ち着かせて、マントラを唱えながら、呼吸をコントロールする。彼女が効果的なためのシークエンスである。彼女は、両足から太腿、腰までしっかり安定した基礎を築くという決意をすることをすすめる。「脚は体を支えます。脚のおかげで行きたいところに行けるのです」とコストロは言う。「脚に意識を集中して、体力の源へ立ち還るのです」。彼女は、通常の練習時よりも脚をゆっくりと細心の注意を払って動かす。意識を内側に向けているためにアライメントの細部への気づきに集中するように助言する。「脚をしっかりと地面に安定させれば、自分自身の内側深くに入り込めるのです」と彼女は言う。

このシークエンスはプロップスを使わないので、旅先や出張先でも、いつでも紹介されているような、各ポーズで反対側へ移る前に両足を腰幅に戻してもいい。各ポーズの間にダウンドッグ(下向犬のポーズ)を挟み込んでフロースもよい。

**watch**  
このシークエンスの動画はヨガジャーナルのホームページでご覧いただけます。yogasjournal.com/livetrack



7  
アルダ・チャンドラーサナ  
半月のポーズ

右側のウティタ・パールシュヴァコーナーサナになって左手を腰に置く。右手を右足の約30センチ前方の床に置く。体を右側に移動させ、左脚を床と平行の高さまで引き上げる。右腕をまっすぐ伸ばす。左腕を上へ伸ばし、胸、腰、頭を回転させて上を向く。反対側も同様に行う。



6  
ヴィラバドラーサナI  
戦士のポーズI

両脚を大きく開いたまま両手を腰に置く。右足を外側(右)へ90度回し、左足をわずかに内側へ回す。左脚の裏側を右へ回す。それから肩、上半身、骨盤を右へ回す。右膝を深く曲げ、両手を引き上げる。1分間ステイしたら息を吸って元に戻り、反対側へ。



5  
ウティタ・パールシュヴァコーナーサナ  
体側を伸ばすポーズ

もう一度右側のヴィラバドラーサナIIに戻る。息を吐いて右手を床かブロックの上につける。左腕をまっすぐ引き上げたら、左耳の上へと伸ばす。左足のかかとで床を押し、かかとから左手の指先まで一直線に伸びていると感じとる。そのまま1分間ステイしたら息を吸って元に戻り、反対側へ。



10  
アド・ムカ・シュヴァーナーサナ  
下向きの犬のポーズ(ダウンドッグ)

マットの一番前に両足を合わせて立つ。前屈して両手床につけ、片足ずつ後方へステップしてダウンドッグになる。両手、両足を肩幅を保っていることを確認する。背骨を長く伸ばし、坐骨を天井のほうへ引き上げる。太腿を後方に押し、かかとと頭を床のほうへ下へ向けて均等な呼吸を保つ。



9  
ブラサリータ・パドッターナーサナ  
開脚の立位前屈

両脚を大きく開いて立ち、両手を腰に置く。息を吸って、上半身が床と平行になるまで前屈する。肩の真下の床に指先を置く。足首、膝、太腿を引き上げて、足裏を床に押ししっかりと安定させる。手のひらを床に押し付け、肘を曲げる。頭を床のほうへ下ろすか、ブロックの上ののせる。2分間ステイしたら、息を吸って起き上がる。



8  
パールシュヴォッターナーサナ  
側面を強く伸ばすポーズ

ヴィラバドラーサナIと同じように両脚を配置する。息を吸って上半身の両側を均等に引き上げる。息を吐いて上半身を前方に伸ばし、床と平行にする。上半身の両側を同じ長さに保ちながら、両手を床について前方に歩かせ、頭をすねのほうに近づける。1分間ステイする。息を吸ってゆっくり起き上がり、左側も同様に行う。

**終了したら**  
シャヴァーサナ(亡骸のポーズ)で仰向けになる。自然な呼吸から徐々に吐く息を長く伸ばしていき、手足をリラックスさせ、心と体を穏やかにする。