

YOGA WORKS

Yoga works

vol.11

人それぞれに合ったポーズをサポート 「ブロック&ベルト」

一人ひとり骨格や体の柔軟性は異なるもの。

だからポーズも、人によって得意なものもあればそうでないものもある。できないからといって無理に力んで体を傷めては本末転倒。
今のままの自分を認め、ブロックを賢く利用することが、本来の自分に出会う近道なのだ。

写真=樋口勇一郎 構成・文=長谷部美佐



適度な重さとしっかりとした硬さのブロックは、ポーズの安定時に。ワンタッチで調節可能なバックルつきベルトは、体をストレッチしたい時にも◎。ヨガブロックA約23cm×15cm×7.6cm 各¥2,200 / ヨガブロックB約23cm×15cm×10cm 各¥2,750、ヨガベルト 約4×240cm 各¥1,980

人の数だけヨガがある

ブロックは自分の体と向き合うためのツール

「アメリカでヨガクラスを受講している時からブロックやベルトは欠かせませんでした。手足の長い欧米の生徒さん達が余裕でできるポーズも、小柄な私には難しいことがあって、そんな時にブロックが役立つんです。反対に、私が難なくできるポーズも、人によってはブロックが必要なお場合も。つくづく骨格の違いを感じましたね」と語るのは、日ごろから『ヨガワークス』のブロックを愛用している奥野恵子先生。数あるブロックの中でも、特にブロックやベルトはヨガ初心者が使う「補助具」のイメージが強いが、「実はヨガを愛するすべての人に用意されたもの」だと奥野先生は言う。

骨格や体の柔軟性は人それぞれ違うため、おのずと取りづらいポーズも出てくる。そんな時にブロックやベルトでサポートしてあげることで、体を傷めることなく心地よい状態をキープすることができるのだ。

「一人ひとりの体の特徴に合わせてポーズを取ることが大切です。人と比較するのではなく、時にはブロックを上手に活用しながら自分の体と向き合う。それがヨガ本来の目的だということを忘れずに」

教えてくれた人



奥野恵子先生

おくのけいこ。ヨガインストラクター。ロサンゼルスで全米ヨガアライアンス認定500時間のティーチャートレーニングを修了、サーティフィケーションに合格。その後アイアインガーヨガのマーラ・アプトの下で3年間アシスタントを務めた。2009年に帰国し、現在は東京・吉祥寺の『@YogaStudio』を拠点に活躍。https://yogawithkeiko.com

How to use yoga blocks & belts.



ポーズが不安定な時や体が心地よく伸びない場合は、積極的にブロックやベルトを活用しよう。使い続けるうちに体が本来あるべきポジションを感覚的に覚え、最終的にはプロップスに頼らなくてもポーズが取れることも。

case --3

ヴィラバドラーサナ

このポーズは骨盤の位置を水平に保つことが大切だが、上半身を正面に向けることばかりを気にしている、骨盤が斜めに傾いてしまいNG。後ろ脚にベルトを装着してポーズを取ると、中心軸ができて体が安定。下半身やワキがしっかり伸び、骨盤も理想的な位置をキープすることができる。



case --1

ダウンドッグ

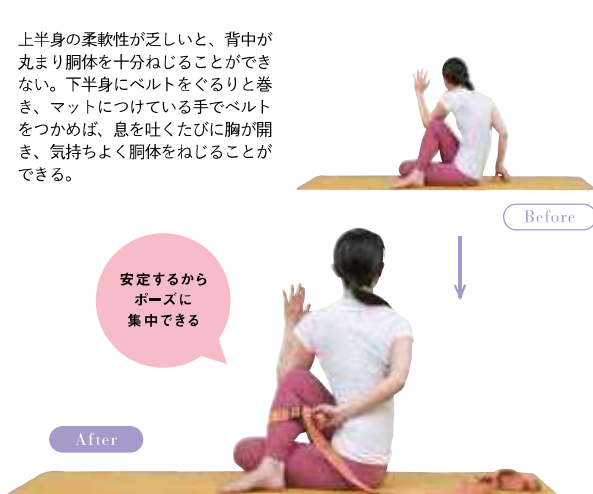
太ももの裏側が硬いと、下半身が伸び切らず重心が下がり、背中も丸まってしまう。カカトをブロックにのせることでヒザと太ももの前側が引き上がり、重心が上がってお尻の位置も高くなる。上半身も十分伸ばすことができる。



case --4

アルダマツェンドラーサナ

上半身の柔軟性が乏しいと、背中が丸まり胴体を十分ねじることができない。下半身にベルトをぐるりと巻き、マットにつけている手でベルトをつかめば、息を吐くたびに胸が開き、気持ちよく胴体をねじることができる。



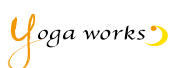
case --2

ピンチャマユラーサナ

力任せでポーズを取ると、腕が十分に外旋されず、そのため胸もしっかり開けないためアンバランスな姿勢に。ブロックで理想的な手の位置をキープすることでヒジの真上に肩がしっかりとおり、安定感が増す。



Information



tel:0120-924-145
www.yogaworks.co.jp



Follow us!
@yogaworkscojp

