

1. ターダアーサナ

Work and Feel!

土踏まずを引き上げて、
足のバンダを作ってみよう

足の趾を上に反って（伸展）みましよう。すると、土踏まずが引き上がるのが分かります。これを「ウインドラスの巻き上げ現象」と呼びます。

これは、足底にある「足底腱膜」という固い組織が、引張られることで起こります。足底を触れると、固い筋が感じられると思います。

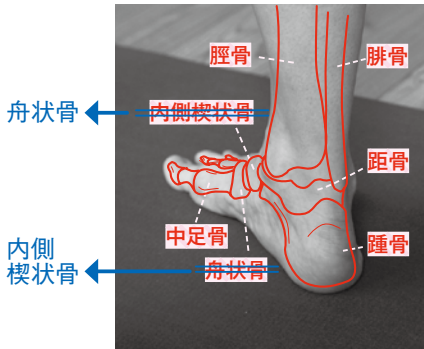
そのアーチの高さを維持しながら、趾を下ろします。すると、足首全体が緊張するのが分かります。この状態を、ヨガでは「足のバンダ」といいます。

このとき緊張しているのが、アーチを支持している筋肉です。図で示したのは、その主な筋肉群です（図）。

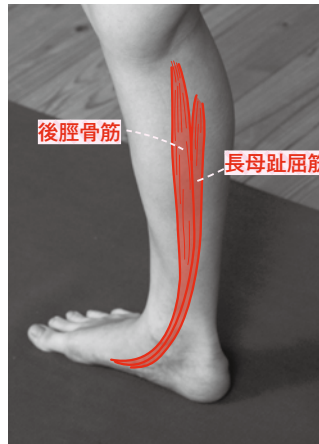
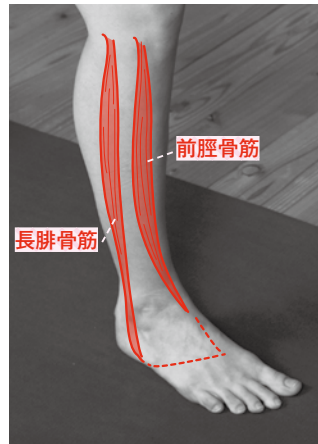
この図を見て、内側の筋肉群が外側に対して多いことに気が付きませんか？ その理由は、踵の骨を後から見ると分かります。

ます。

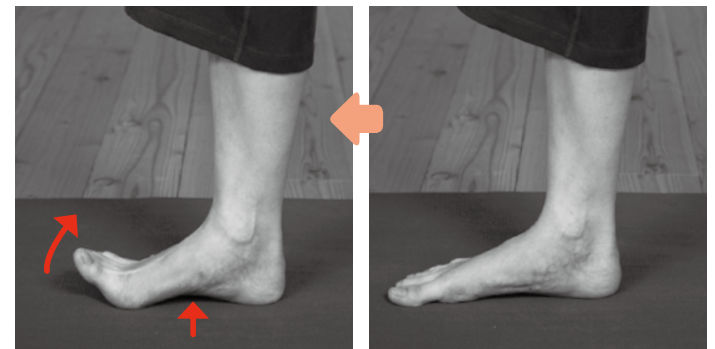
踵の骨は、足首の中心から外側に位置しています。そのため、体重がかかると必然的に内側に落ち込んでいきます。つまり、内側へのストレスが大きいこととなります。ですから、内側の筋群は強くなってはならず、外側に比べ多くの筋が参加しているのです。



足部の骨格



アーチを構成する筋群



足のバンダ