

# 猫のポーズの正しいやり方と効果

両手両足で四つん這いになる、「猫」のようなヨガポーズ。「猫伸び」のポーズとも呼ばれています。英語では、Cat Pose (キャット・ポーズ)、Cat and Cow (キャット・アンド・カウ、あるいはキャット・カウ)と呼ばれています。

猫のほかに牛 (Cow) という言葉も含まれていますが、これは背中を丸めた猫のようなポーズと、背中を反らして伸びる牛のようなポーズが組み合わさっていることに由来します。

また、サンスクリット語では、「ビダーラアーサナ」や「マージャラアーサナ」「マルジャリヤーサナ」「ヴィティラーサナ」「ヴィヤガラーサナ」と呼ばれ、猫のほかにトラのポーズともいわれています。

猫のポーズの一連の動きは、まるでネコ科の動物が目覚めたときのように、少し可愛らしくもあります。しかし、やってみると見た目よりも力強く、体の活性化に効果があるといわれているポーズです。猫のポーズは、ほかのヨガを始める前の準備運動として、または終了前に体を整えることを目的として行われることも多いです。

## 猫のポーズの効果

猫のポーズは、体を柔軟にして、活発に動かす準備運動としての効果が期待できます。背骨や肩甲骨の周辺を柔軟に動かすことができ、背中をリラックスさせることができる動きなので、デスクワークが中心の方は、猫のポーズで一日の疲れをリフレッシュさせることも期待できます。また、背中を反らし・丸め・伸ばしていく一連の動きを通じて、腰回りの筋肉がほぐれ、腹筋や背筋の内側にある筋肉 (インナーマッスル) が鍛えられます。

インナーマッスルが鍛えられることによって、内臓の機能に対しても良い影響があります。お通じが来やすくなり、便秘解消に役立つとされています。さらに、全身の基礎代謝が上がり、脂肪が燃焼しやすくなるといわれています。

そのため、ダイエットにも効果的なポーズといえるでしょう。

## 猫のポーズのやり方

- 1: 両手を肩の真下に下ろして床につき、両ひざを腰より後ろについた四つん這いの姿勢をとります。両手と両ひざは肩幅くらいに開き、腕と太ももが床と垂直になるようにします。目は両手よりも少し前を真っ直ぐ見るようにしましょう。両手の指をしっかりと開いて、手のひらをベタッと床につけてください。足の指先は立てて寝かせてもどちらでも問題ございません。楽な方をお選びください。



2: 息を吐きながら、両手と両ひざの位置は動かさず、背中を丸めていきます。背骨が天井に引き寄せられるようなイメージで、猫が威嚇するときのような、丸まった体勢をとります。目でおへそを見ることを意識して、頭を下げ、背中を丸めるようにしてください。ゆったりと3回くらい深呼吸をしながら、30秒ほど姿勢を保ちます。



3: 息を吸いながら、ゆっくりと背中を反らせます。お尻を天井のほうへ突き出すイメージをしながら胸を張り、視線は天井に向けましょう。背中を反らせる際は、体が痛くないところまで行うようにします。「2」と同様に、ゆったりと3回くらい深呼吸をしながら、30秒ほど姿勢をキープします。この「1」から「3」の流れを、5回から8回行います。

---

## 猫のヨガポーズを行う際のポイント

猫のヨガポーズは、初心者でも毎日続けやすい、簡単なポーズの組み合わせとなっています。自宅で猫のヨガポーズを行う際には、下記の点に気を付けましょう。

- ・ゆっくりと深い呼吸を保つことを意識して行うと良いでしょう。各ポーズでは、3回の深呼吸を意識しましょう。
- ・首に痛みがある場合は頭を動かさずに行い、首に負担がかからないようにしましょう。
- ・慢性的な首の痛みや腰痛がある場合は、猫のポーズを控えたほうが良いでしょう。
- ・各ポーズは、必ずお手本どおりにやらなければならないというものではありません。体に負担がかかる場合は、無理をしないようにしましょう。