

季節の流れと手を繋ぐように心身を整える

心と体が喜ぶ

ヨガシークエンス作り

～Seasonal Flow Yoga 春編～



春のシーケンス作り

- 1、五行の意味と季節の特徴
- 2、五臓六腑「肝-胆」の働き
- 3、「肝-胆」の大切なツボと経絡
- 4、「肝-胆」の解剖学と
「経絡」をヨガクラスに取り入れる方法
- 5、実際のヨガポーズとシーケンス作り





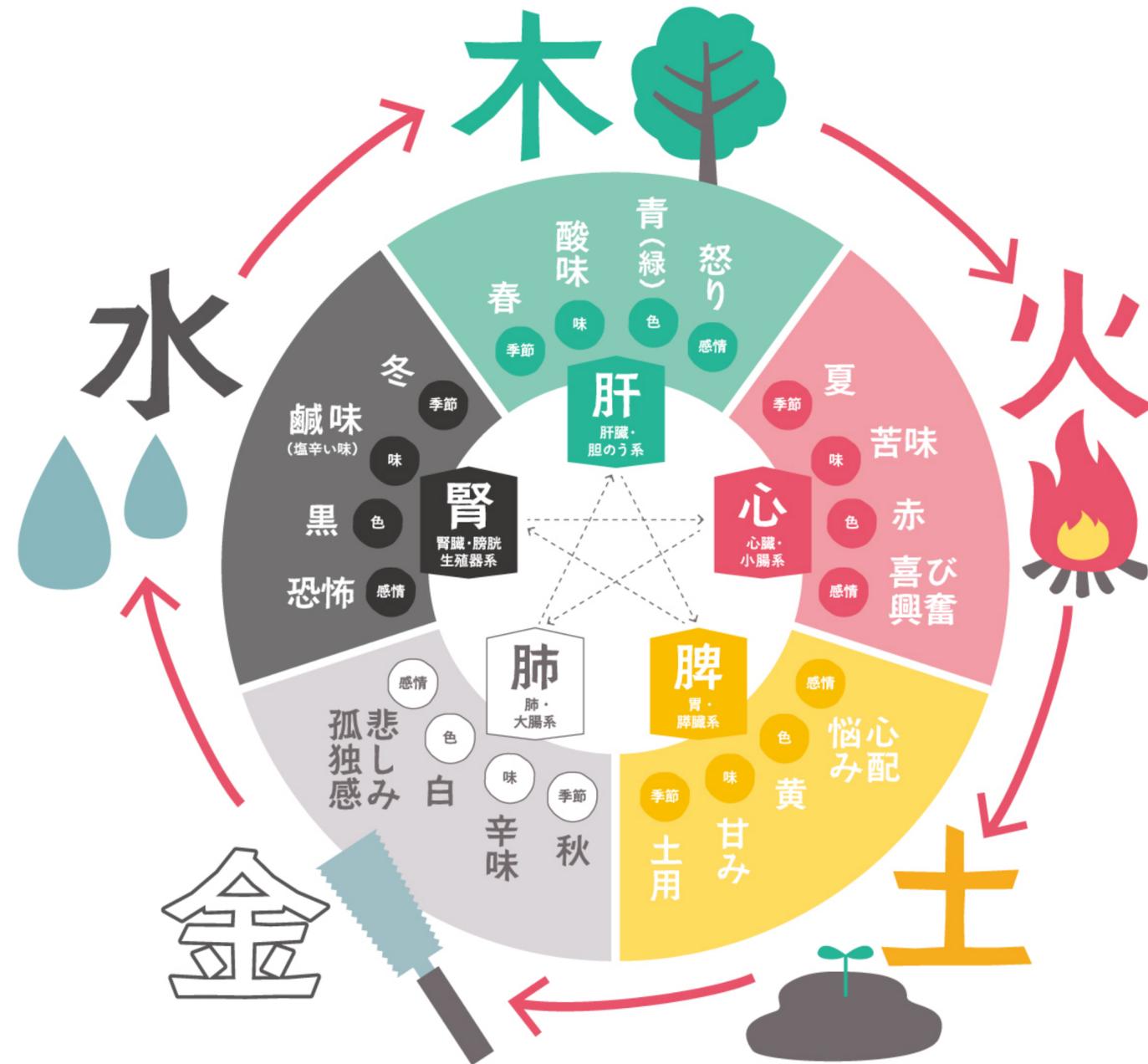
1、五行の意味と季節の特徴

① 《ワーク1》 「木」はどのような意味？

② 《ワーク2》 「春」はどのような季節？



五行と季節と五臓六腑



① ワーク1 「木」はどのような意味？

曲直（きょくちよく）：自由に曲がりながらも太陽に向かって伸びていく性質
(※押さえ付けられることを嫌う)

- 上昇するエネルギー
- 伸びるエネルギー
- 成長
- 自由
- 穏健、優雅、初める、新しい



① ワーク1 「木」はどのような意味？

五臓六腑『肝』

- 五色：青
- 五根（感覚器官）：目
- 五主（組織）：筋
- 五支（滋養するもの）：爪
- 五味（味）：酸味
- 感情：怒り



② ワーク 2 「春」はどのような季節？

「閉蔵」から「発陳」の季節へ（発生という意味。）

- ・眠っていた体を目覚めさせる、新陳代謝が活発になる。
- ・解毒、冬にためこんだものをいよいよ使い初める。
- ・気温が安定しないので自律神経が乱れやすい

気温の上昇、芽吹き、春一番、若さ、朝
毛穴が開く
アレルギー
痰、鼻水

※春の陽気は上へ登りやすいことを覚えておきましょう！！





24節氣 ~春~

- 立春
- 雨水
- 啓蟄
- 春分
- 清明
- 穀雨



節気ごとの特徴を見ていきましょう！



《立春（りっしゅん）》 2/3~5から2週間

冬に蓄えたエネルギーを解放する時。

- 春一番が吹く
- 早寝早起き
- 目の疲れが出やすい
- 体と心を緩める

肝-胆経 + 腎-膀胱経



《雨水（うすい）》 2/18~20から2週間

雪が溶けて水になる季節。

巡らせる力

- 「百会」
- 持病やアレルギーが出やすい。
- 花粉症や肩こりが出やすい。

守る力

- 呼吸器系を強くする。

肝-胆経 + 肺経
(雲門 (うんもん)
中府 (ちゅうふ)
太淵 (たいえん)
魚際 (ぎよさい))



《啓蟄（けいちつ）》 3/5~3から2週間

冬ごもりしていた虫たちが這い出てくる季節。
桃の花の咲く時期。

- 本格的な排毒 花粉症も本格化 精神からの排毒
- 排毒ルートを知っておきましょう
- デトックスヨガやダイエットヨガに適した時期

肝-胆経 + 大腸経

（合谷（ごうこく） 手三里（てさんり） 曲池（きょくち））



排出のルート

カラダに取り込むもの（食べ物・空気・水）



カラダから排出されるもの（過剰な栄養・毒素・水）

- 呼吸
- 汗
- 尿
- 便

女性のみ

- 月経
- 出産
- 母乳



異常な排出

不快感を伴う排出
簡単な症状から慢性症状になっていく

下痢・心配性など



感染症・うつ



下腹部のセルフ腹診してみよう！！！！

★お腹が柔らかい人（力がない）

★お腹が硬い人

★お腹が冷たい人



《春分（しゅんぶん）》 3/21~23から2週間

昼夜がほぼ同じ長さになる

- ・ 陰陽バランスを整えることを意識する
- ・ 「怒り」のエネルギーが強くなりやすい

肝-胆経



《清明（せいめい）》 4/5~7から2週間

清らかで明るい。草木が芽吹く。

- 体に熱がたまりやすい季節。熱を逃す。
- ダイエットには最適の時期

肝-胆経 + 肺経



《穀雨（こくう）》 4/19~20から2週間

穀物を潤し育てる春雨の季節。春の土用。

- 雨が多く、湿気が高くなる
- この時期に体重が減らない人は食事を減らす
- 血管の問題が出やすい
- 氣をつくる→穀物（米）

※血圧を下げるツボ

★内関

★湧泉

★大衝

肝-胆経 + 脾-胃経



「春」の養生

① 日の出と共に起き、伸びをする

★朝に怠かったりやる気が出ない人は、少し筋肉を動かそう！！

② 夜は身体だけでなく目を休めよう



③ デトックス、出すこと！！！！

④ 軽く汗をかく運動をする。

⑤ ストレスを溜めない。のんびり過ごす。



⑥ やりたいことはやる！

⑦ 食養生

- 季節の食材を食べる。特に「苦味」「小さくて丸いもの」
- 酸味のあるものを食べるが食べすぎないように気をつける。
- 造血作用のある食材を食べる。
- 調理法



相生の関係と相克の関係

陰陽五行の関係図



相生の関係

- 「水」 → 「木」
- 「木」 → 「火」

相克の関係

- 「木」 → 「土」
- 「金」 → 「木」



五臓六腑 『肝－胆』 を理解しよう！



Thinking
Time!!

① 五臓六腑『肝—胆』の解剖学

《ワーク3》 肝臓と胆嚢の場所を覚えていませんか？
骨格図に書き込んでみましょう！

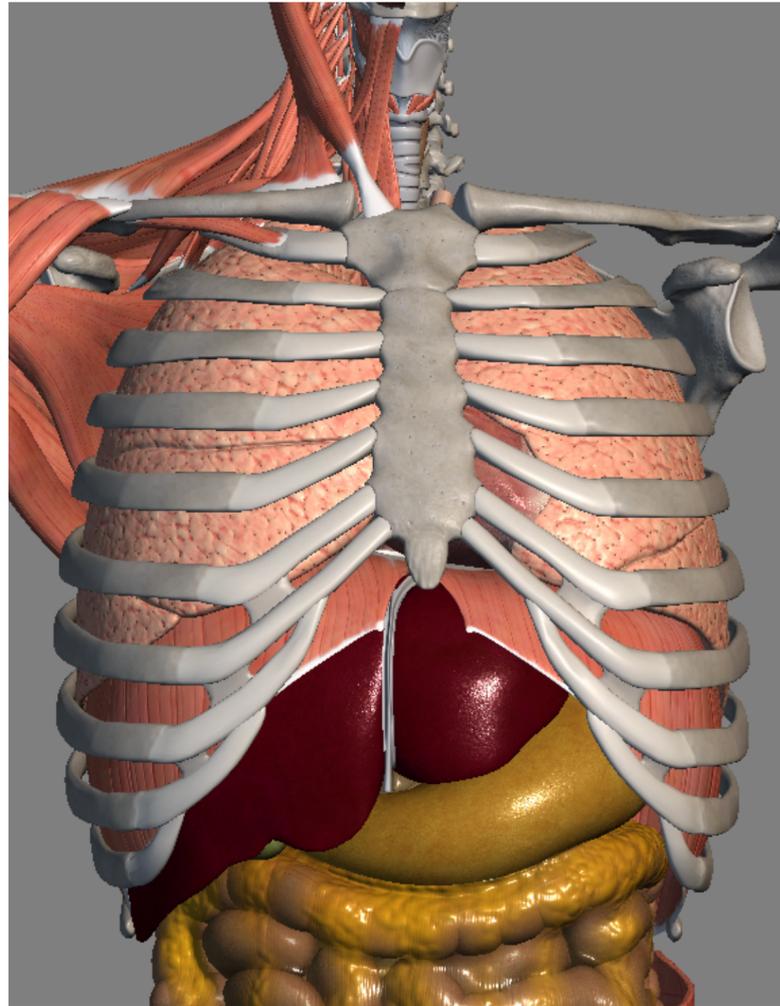
《ワーク4》 呼吸筋って何？
呼吸に関わる筋肉を骨格図に書き込んでみましょう。

《ワーク5》
『肝』を刺激するマッサージやヨガポーズを考えてみましょう！

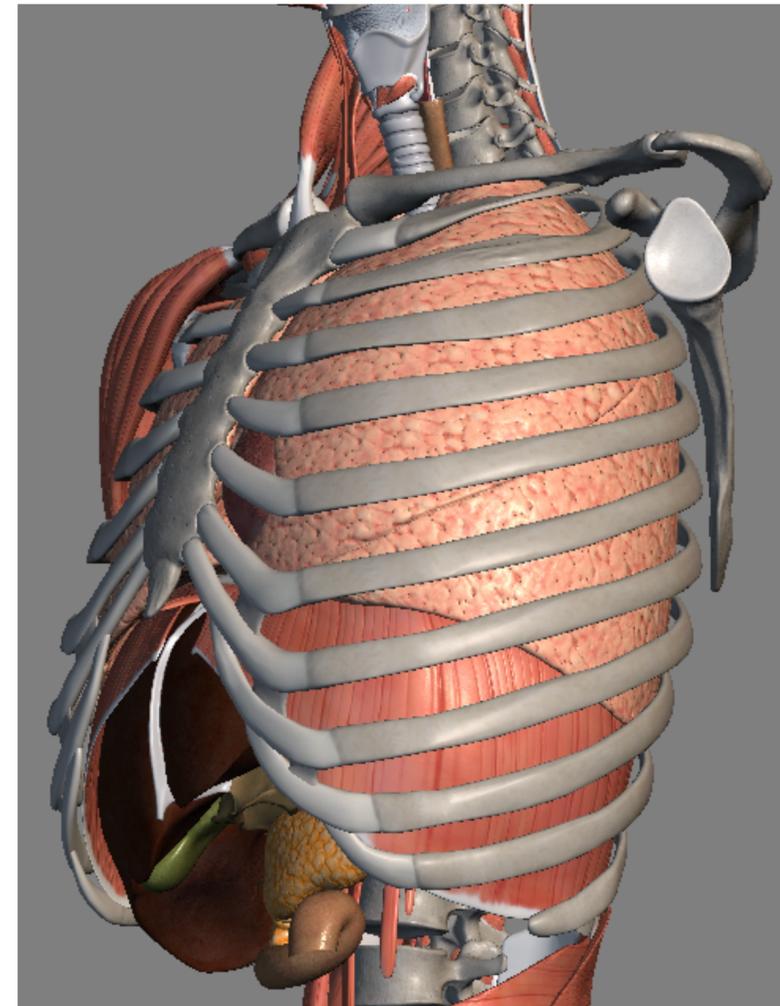


ワーク5 肝臓と胆嚢の場所

『肝臓』の位置



『胆嚢』の位置

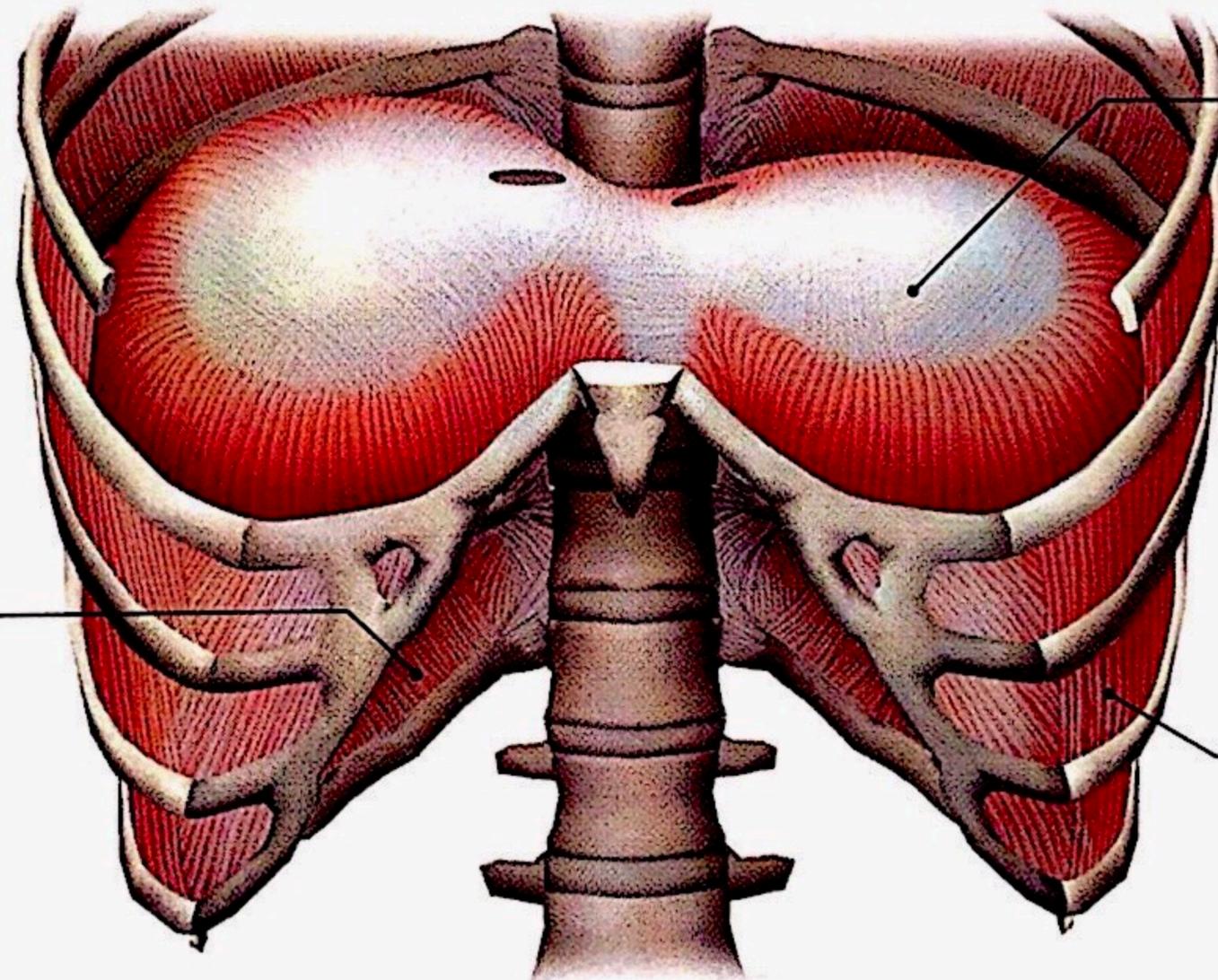


肝臓の下に位置する



ワーク6 呼吸筋って何？

呼吸筋 (図5)



おうかくまく 横隔膜

横隔膜の中央には膜状の腱(腱膜)があり、これを中心にドーム状に盛り上がっている。このドームが上下することで呼吸が行われる。

ないろっかんきん 内肋間筋

外肋骨筋の裏側にある筋

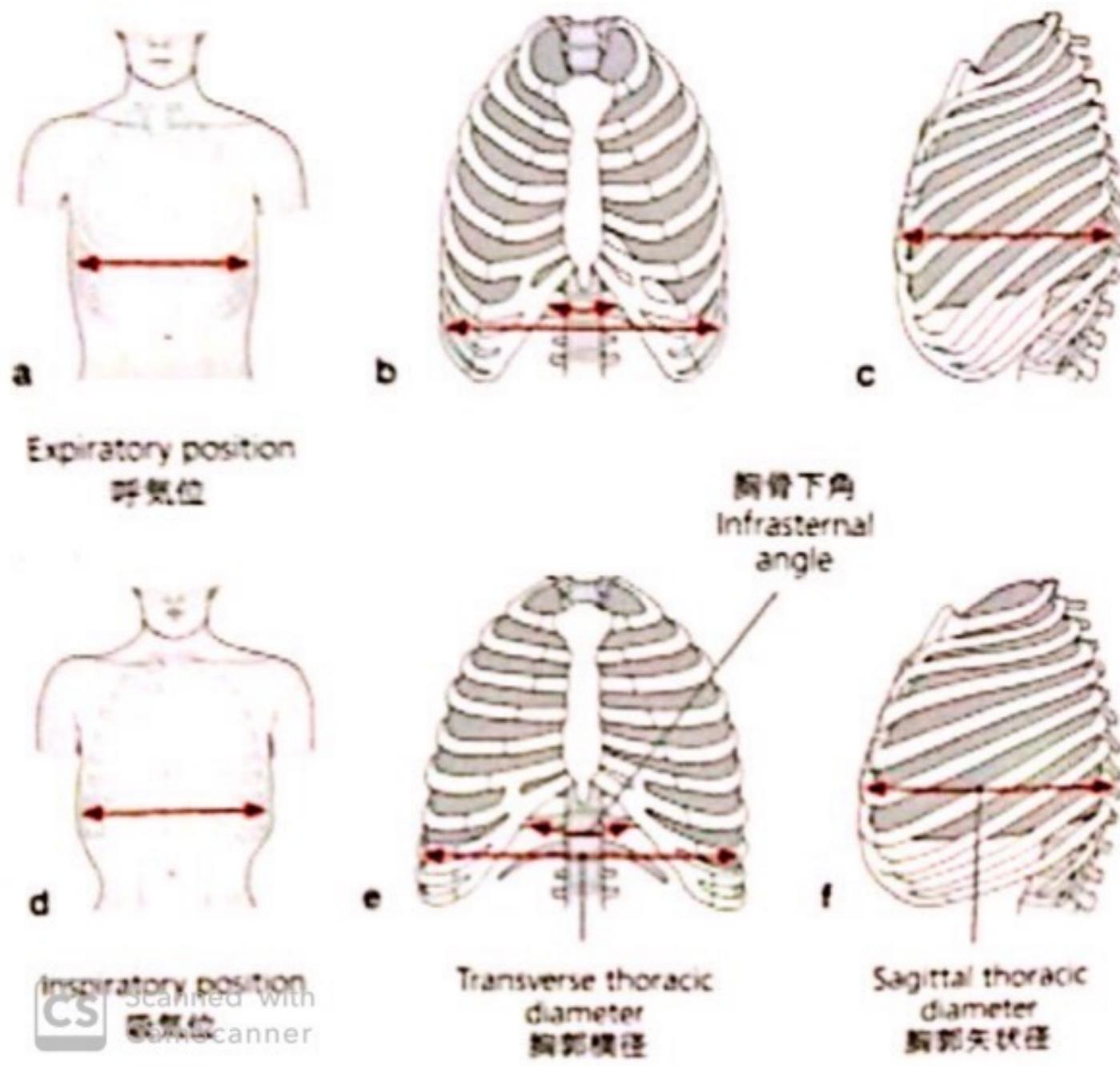
機能 呼吸時に胸郭を狭める(呼気時)。ただし、内肋間筋前部線維は吸気時に働く。

がいろっかんきん 外肋間筋

肋骨と肋骨の間にある筋

機能 呼吸時の胸郭の拡張(吸気時)





| | 呼気 (吐く) | 吸気 (吸う) |
|------|-------------------|-------------------|
| 横隔膜 | 上がる (弛緩) | 下がる (収縮) |
| 骨盤底筋 | 上がる (収縮) | 下がる (弛緩) |
| 内肋間筋 | 収縮 | 弛緩 |
| 外肋間筋 | 弛緩 | 収縮 |
| その他 | 腹筋群が収縮 (背筋群弛緩) | 背筋群が収縮 (腹筋群弛緩) |



五臓六腑 『肝—胆』 の働きを知ろう

簡単に言うと、、、

『肝』 血の貯蔵
気の循環

『胆』 『肝』 のサポート役

詳しくみてみましょう！



『肝』

① 蔵血

- 血を貯蔵する
- 体のどの部分がどのくらいの血量を必要としているかを判断する。
- 毒素を分解して、流すという働き

「血」 = 「飲食物」 + 肺が取り込んだ「気」

もし栄養「血」が足りなければ？



「血」が足りなくなったら、、、

『肝』にストックされた「血」には

- ・目
- ・筋肉
- ・靭帯
- ・爪

などに栄養を届ける働きがある。

そのため、足りなくなると、目が疲れやすくなって霞んだり、ちょっとした運動で筋肉が疲労したり、足がつったり、爪がもろくなる。

※爪は『肝』の健康チェックバロメーター



爪チェックをしてみよう！

薄いピンク色
正常



青紫色
血流が悪く、
身体が冷えている



赤色が強い
身体の中に熱が
こもっている



白色
貧血、栄養不足



爪の色チェック



爪チェックをしてみよう！

縦線
老化現象疲労
睡眠不足
ストレス



横線
栄養不足
体調不良

割れやすい
血行不良
栄養不足
乾燥



爪の状態チェック



② 疏泄（そせつ）

「気」の動きを調節する。

「気」は一定の方向と動く。 入⇔出 昇⇔降

| 感情 | 怒り | 喜び | 憂う | 悲しみ | 恐る |
|--------|-------|------|------|-------|-------|
| 「気」の動き | 上昇 | 緩む | 縮む | 消える | 下降 |
| 表現の例 | カッとなる | 気が緩む | 気を揉む | 気力を失う | 腰が抜ける |



『胆』 『肝』 のサポート役

- 決断力を高める ストレスを抑える

- 胆汁を貯蔵

『肝』が作った胆汁を貯蔵して、必要に応じて消化器に渡している。

胆汁には脂質を分解したり、

老廃物や不要物を体外に出してくれる役割がある。



Thinking
Time!!

《ワーク6》

「肝」「胆」が不調を起こすと、
どのような症状が現れるでしょう？



「肝」のトラブルチェック

髪の毛に艶がない

爪が脆い

筋肉が凝る、つる

目の不調（眼精疲労、充血、かすみ目など）

視力低下

月経不順

貧血

頭痛

めまい

情緒不安定

イライラ 起こりっぽい

うつっぽい 気をふさぐ

のどの異物感、つかえ

胸や脇の張り、痛み



「胆」のトラブルチェック

- 口が苦い
- 消化不良
- 食欲低下
- 下痢
- おどおどする
- 不眠



病を引き起こす原因

① 外邪：病因が身体の外側、自然界にある邪気の侵入

六気（ろっき）：風・寒・暑・湿・乾・火6個の正常な気候の変化。

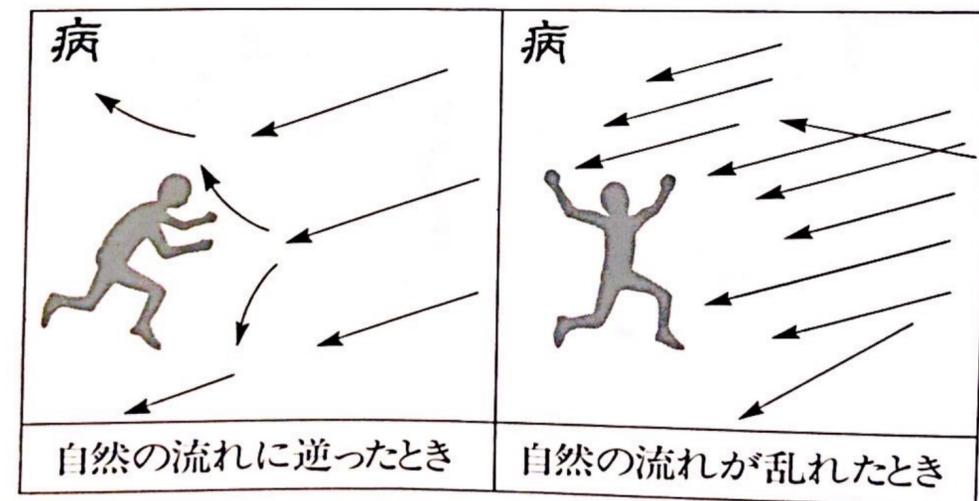
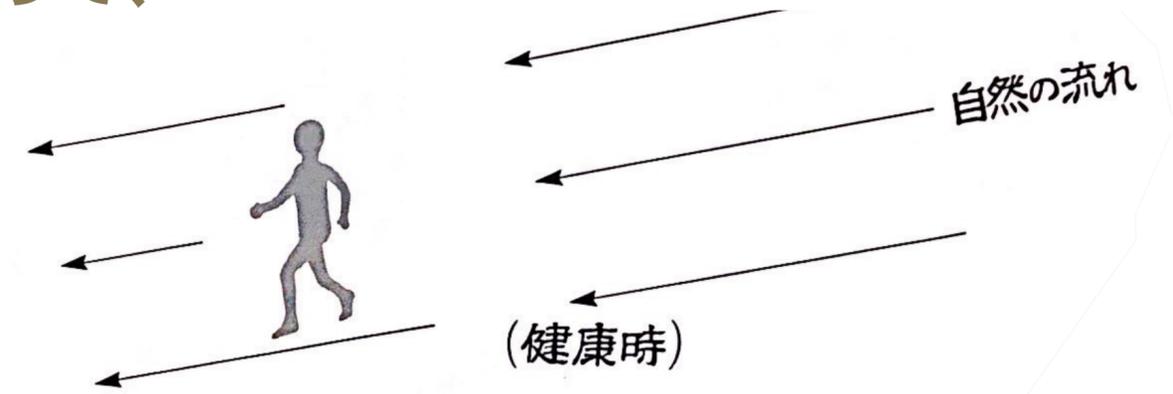
六因（ろくいん）：人体の抵抗力の低下や、自律神経の乱れによって、
六気が発病の原因となる。

⇒ 風邪・寒邪・暑邪・湿邪・乾邪・火邪

《六気が邪気となる場合》

- ・人が自然の流れに逆らった時
- ・自然の流れそのものが乱れた時

人が自然の流れに素直に応じる時は、病気にはならない。
病気の時も、自然の流れの中に身を置けば、その病気は治るとというのが漢方の考え方である。



《風邪》

- 軽く・上昇・発散する
- 病症に変化が多く進行が速い
- 症状が不安定（目眩・震え・痺れ・麻痺・痙攣など）
- 上半身の症状(頭痛、めまいなど)
- 「風門」から侵入する。（春一番）
- 「風」によって体を冷やすだけでなく、風に吹かれて漂っている目に見えないものが体内に侵入する。
- 風は1年中吹いているので、他の邪気と一緒に身体に侵入する。

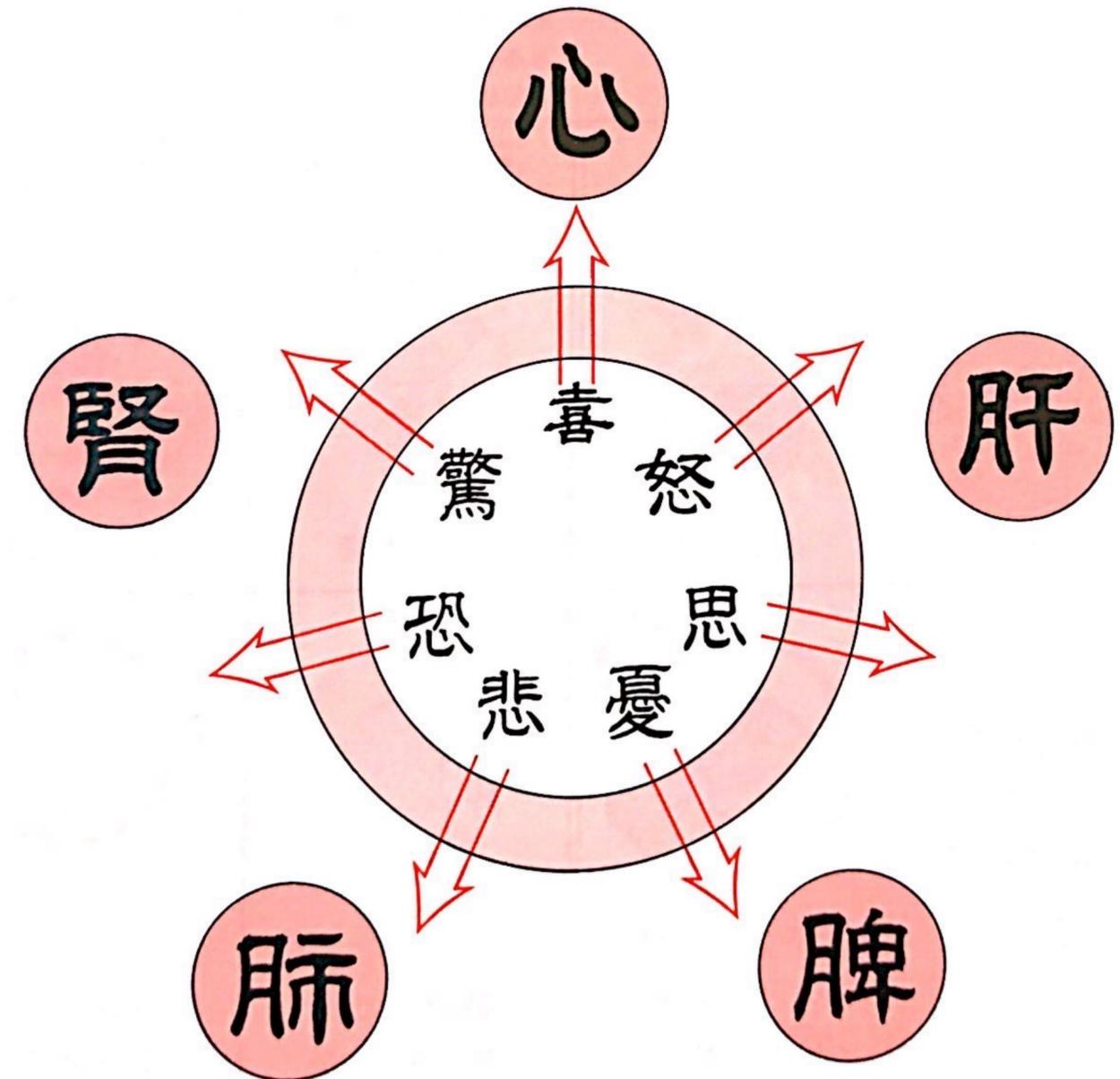


② 内邪：病因が身体の内側、精神的な要因

『怒り過ぎれば肝を破り、
喜びを過ぎれば心を破り、
想いを過ごせば脾を破り、
憂い悲しみを過ごせば肺を破り、
恐れ驚きを過ごせば腎を破る』

喜・怒・憂・思・悲・恐・驚、七情の精神や神経症状が病気の原因となる

※ 「馬鹿の大飯喰らいと馬鹿は風邪を引かない。」という言葉は七情の乱れがないため。



「怒り」の感情について

怒ることは悪いことではありませんが、過剰になると臓器を傷つけます。

『肝』が不調を起こせば

- 気分が不安定
- 衝動的に怒りが爆発する傾向
- 個人の境界線を守る意識が強すぎるようになり、周りとの交流がうまくいかなくなる。

逆に『肝』が安定していれば、穏やかで慈愛に溢れ、積極的で努力家で、発展していくことを好む。

まるで、自然界の「木」のように♡



例えば、、、

例) 子どもの癩癧 夜泣き 疳の虫

子供はまだ臓器の発達が未熟なため、排出しきれなかった物によって『肝』に負担がかかりやすい。

例) 生理中のイライラ

女性の体が、貯まった毒素を排出するために、いつもよりも肝臓を多く働かせ、肝気が不安定になるために起こる。



感情について

「感情はただの嵐にすぎません。
それはやってきてしばらくとどまり、
やがて行ってしまいます。」

感情の嵐が来ると、
子供は丸ごとその渦中に入ってしまう。

私たち大人はこころの感情が生まれたら、
それを認めて微笑み、抱きしめることで
その感情からたくさんを学ぶことができます。

ベトナムの禅僧で平和・人権運動家のティク・ナット・ハン師



「肝経」と「胆経」のツボと経絡を知ろう。

Thinking
Time!!

《ワーク7》

ツボと経絡を骨格図に書き込んでみましょう！



《肝経》

- ① 大敦（だいとん）：母趾の爪の内側の付け根
- ② 太衝（たいしょう）：
足の甲側で、親指と第二指の中足骨の間を撫で上げてきて、ぶつかる所肝経の原穴
- ③ 中封（ちゅうほう）：内くるぶしの尖りから真っ直ぐ前に落ちた凹み
- ④ 蠡溝（れいこう）：内くるぶしと膝の骨を結んだ線の下から1/3の脛骨上
- ⑤ 中都（ちゅうと）：脛骨の後ろのへりに沿ってくるぶしから指7本上

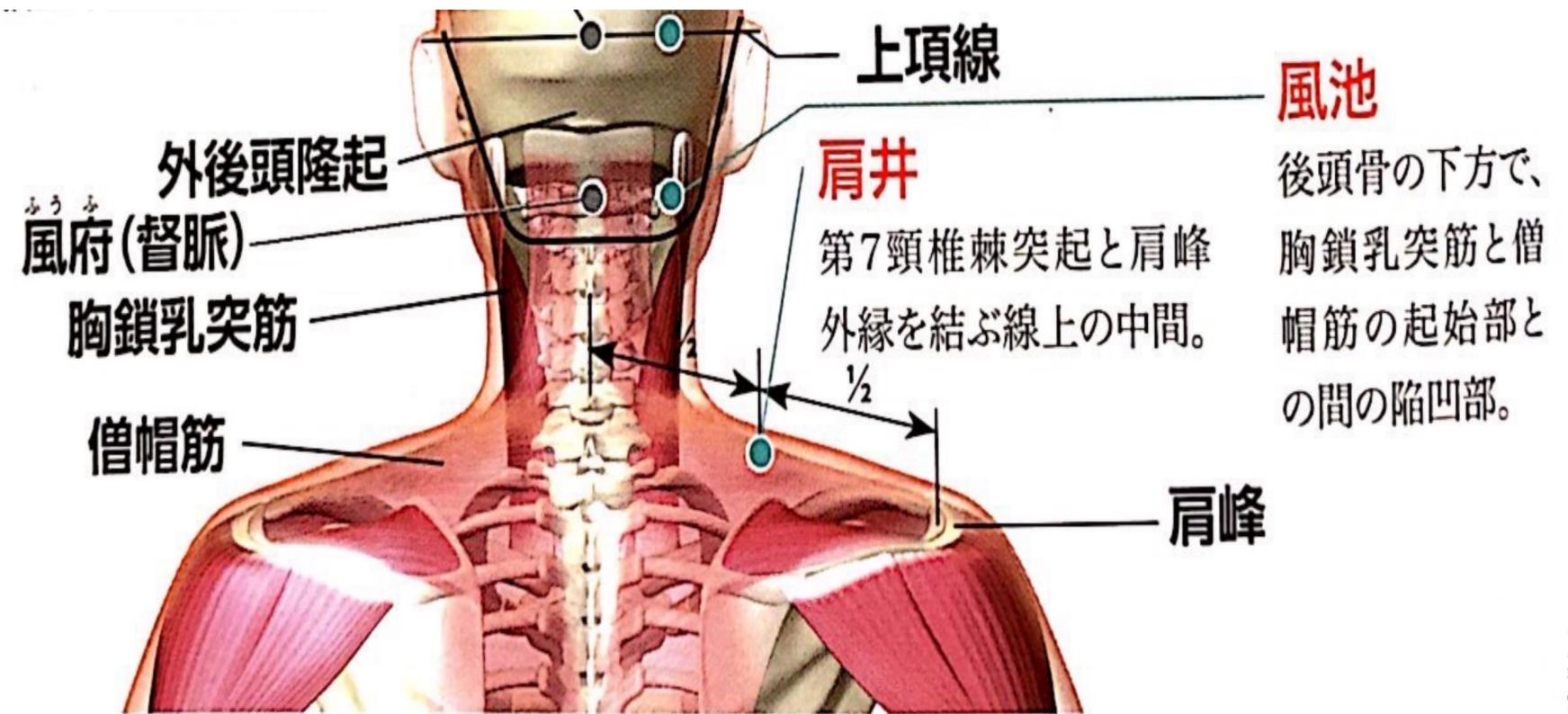
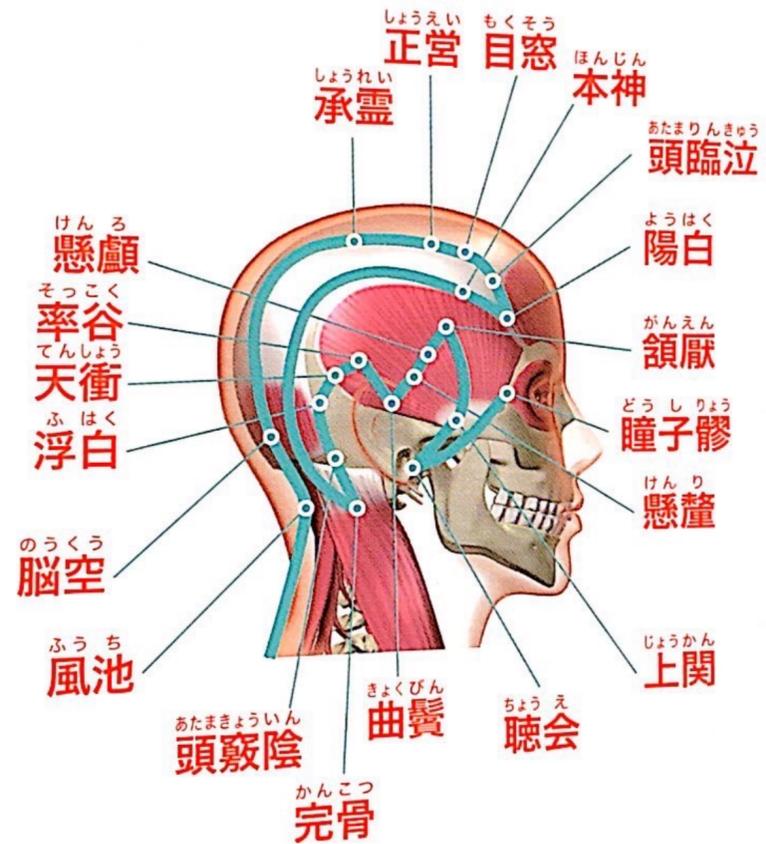


- ⑥ 曲泉（きょくせん）：膝を曲げた時に出来るシワ（横紋）の内側の端
- ⑦ 足五里（あしごり）：鼠蹊部、大腿動脈の拍動部
- ⑧ 期門（きもん）：乳頭からまっすぐ下がる胸骨下から指三本下のラインと交わるところ
- ※ 肺経の中府から始まる気血が十二経すべてを巡り、期門が終点となる。
- ※ 『肝』は子宮をまとうといい、卵巣、卵管、子宮などの生殖機能は「肝経」と密接な関係がある。
『腎』は『肝』を補う関係にある為、『腎』『肝』の巡りを整えると生殖機能が改善される。



《胆経》

- ① 完骨（かんこつ）：耳の後ろにある垂れ下がった鍾乳石のような形の骨（乳様突起）のすぐ下
- ② 風池（ふうち）：乳様突起の下端から首筋に向かって横に強く押して行って指の止まる凹み。
- ③ 肩井（けんせい）：乳頭から真っ直ぐ上に上がった肩の真上



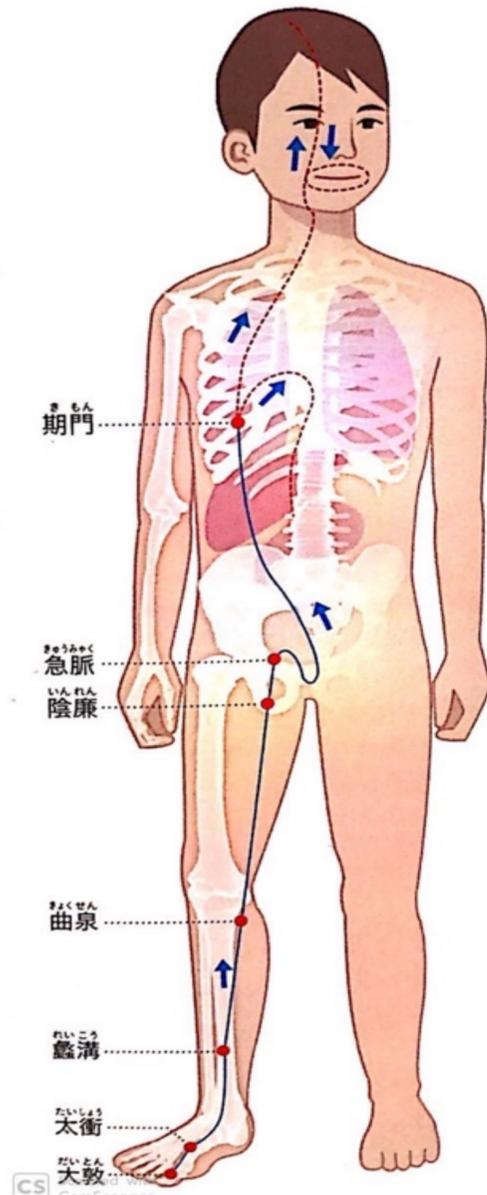
- ④ 帶脈（たいみやく）：臍の高さで、体の真横
- ⑤ 環跳（かんちょう）：お尻に力を入れた時にできるくぼみ
- ⑥ 陽陵泉（ようりょうせん）：膝の横下にある丸い骨（腓骨頭）の下端の前角
- ⑦ 懸鐘（けんしょう）：外くるぶしから4横指上の腓骨の前端
- ⑧ 丘墟（きゅうきょ）：足の甲を伸ばした時、外くるぶしの前にできるくぼみ
- ⑨ 臨泣（りんきゅう）：足の甲で、第四中足骨と第五中足骨の分岐部の谷間



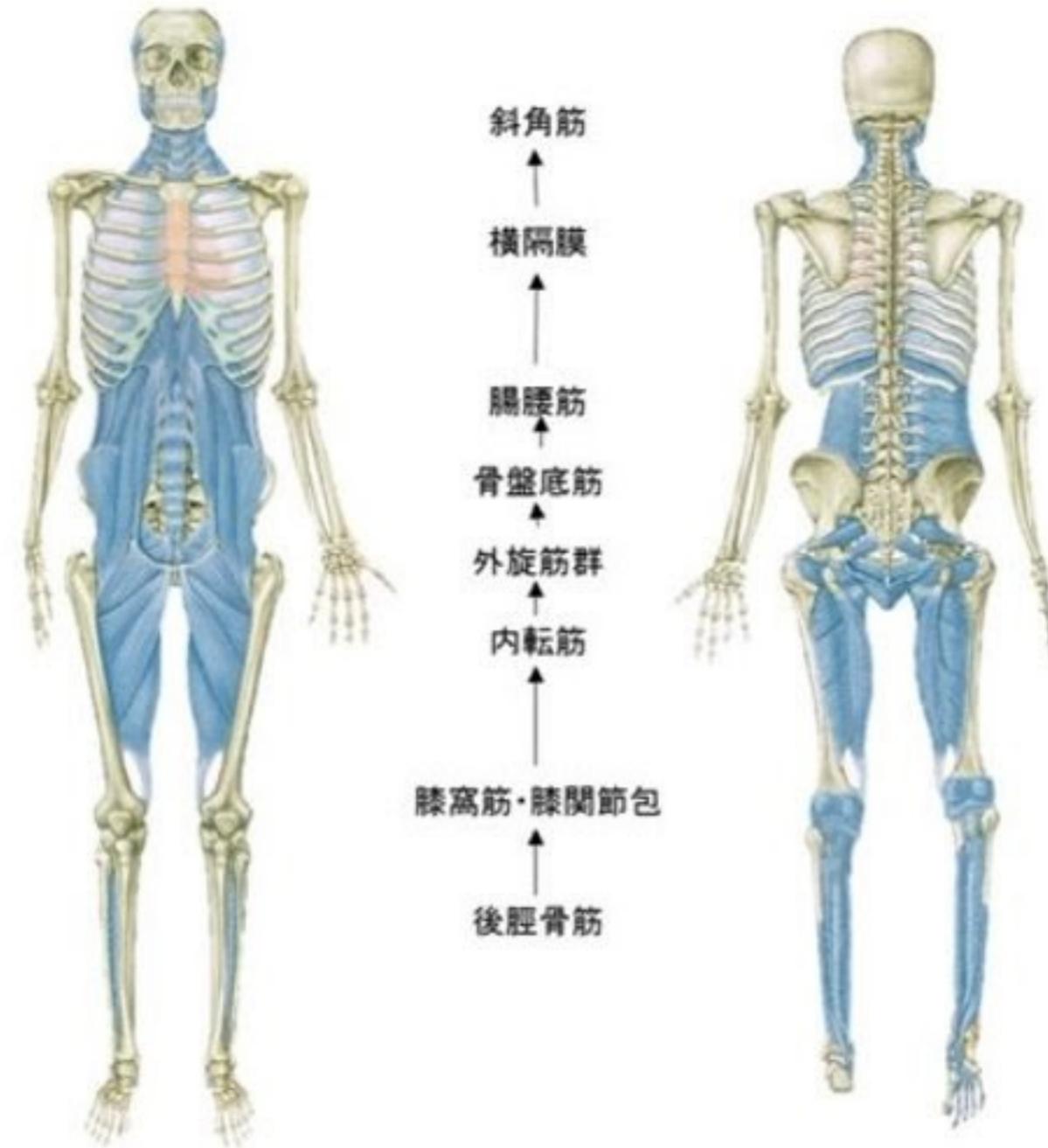
肝-胆の経絡の走行と筋骨格

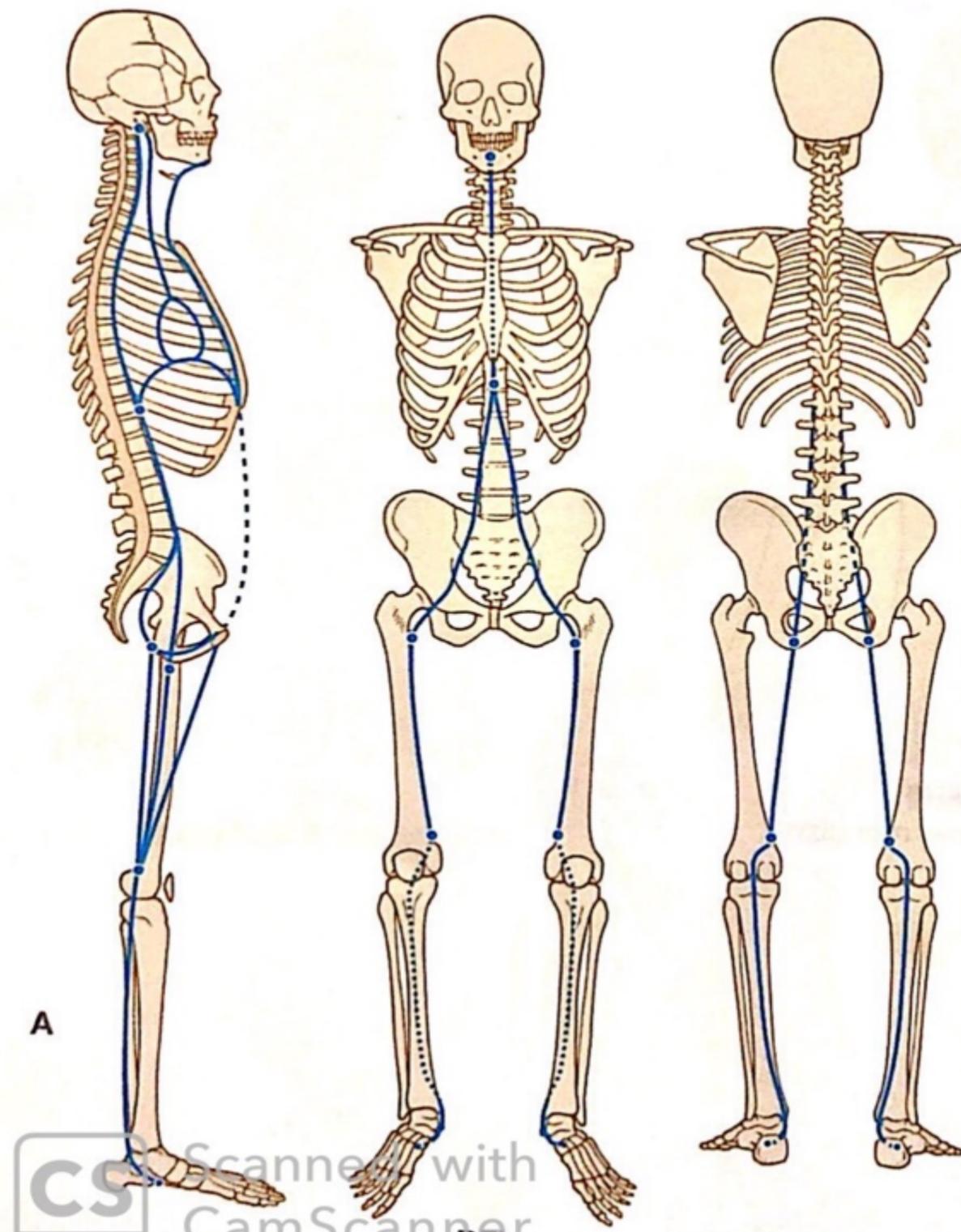


「肝経」と「筋膜」の関係

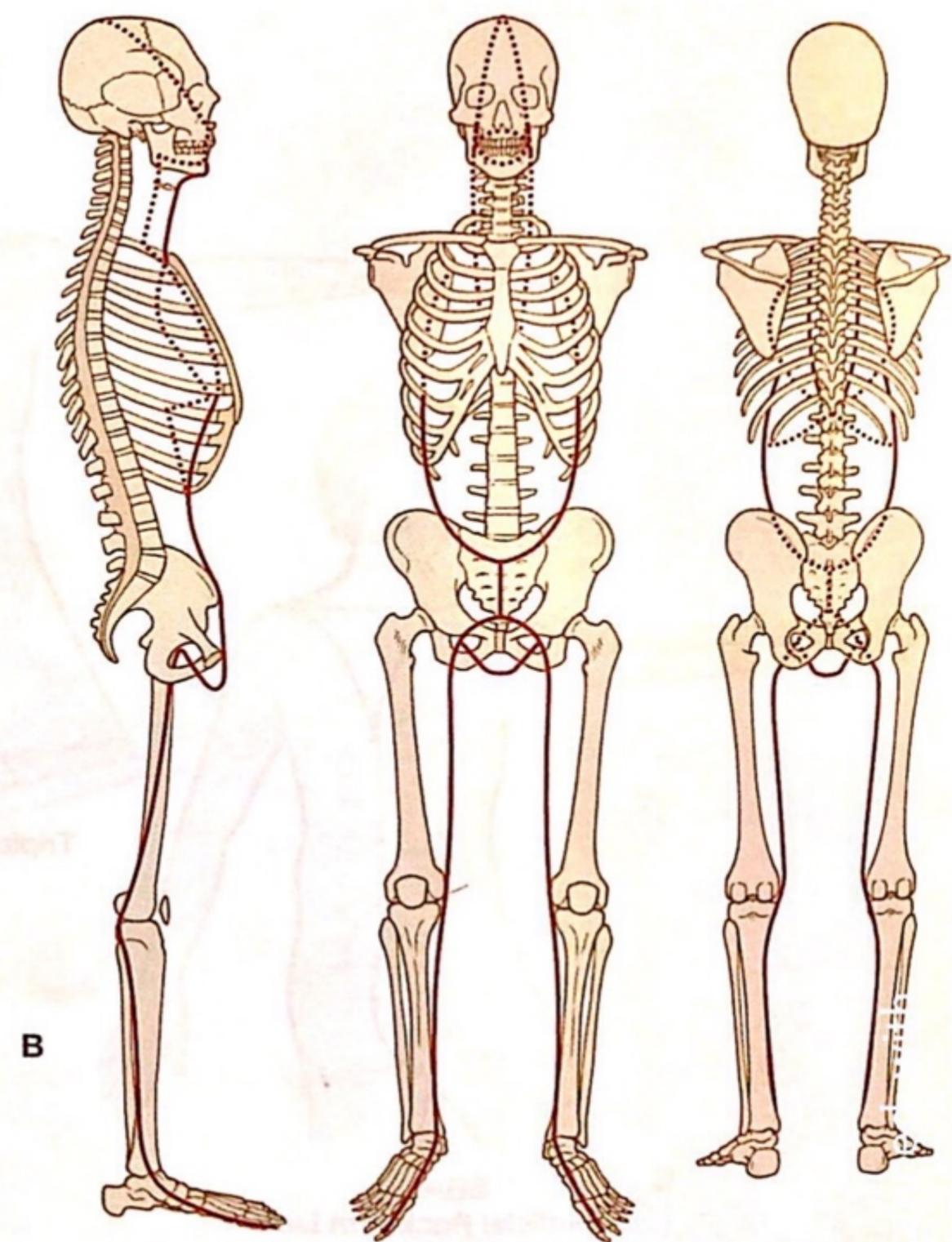


ディープ・フロント・ライン





DFL
Deep Front Line



肝臟經絡
Liver meridian

◎ディープフロントラインの特徴◎

- 身体筋膜構造の中心コアを形成している。
- 身体内部の固定や姿勢維持が主な役割となる。
- 横隔膜—腰方形筋—腸腰筋の連動によって、呼吸のリズムを歩くリズムにつなげる。
- 自律神経節とのつながりがあり交感神経—副交感神経のバランスと関わる。
- **内側縦アーチを引き上げる：後脛骨筋**
- **下肢の各区分を安定させる：内転筋群—膝窩筋—後脛骨筋・長趾屈筋**
- **腰椎を前方から支える：腸腰筋**
- **胸部を安定させ呼吸リズムを整える：斜角筋群・胸膜・横隔膜**



※ DFL（ディープフロントライン）は腎経の走行とも似ています。

腎経（肝経のやや後側）

→腸腰筋や腰方形筋、骨盤底筋と横隔膜の関係を見ていきましょう。

肝経（腎経のやや前側）

→後脛骨筋、内転筋、横隔膜とそれ以外の呼吸筋も見ていきましょう。

冬は身体の奥深くに位置する『腎』と体幹に位置するインナーマッスルを意識しましたが、春は足元から体幹に繋げていくインナーマッスルを意識してみましよう（グラウンディング）。

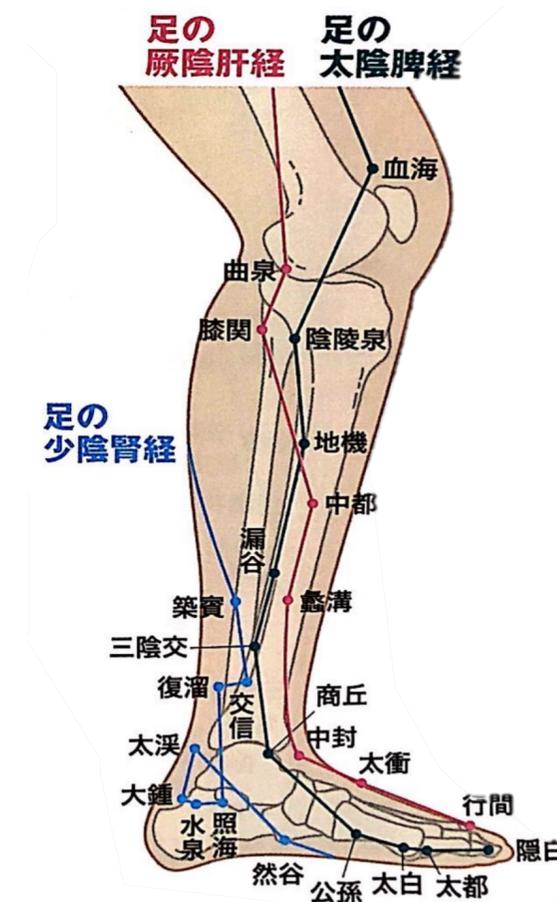
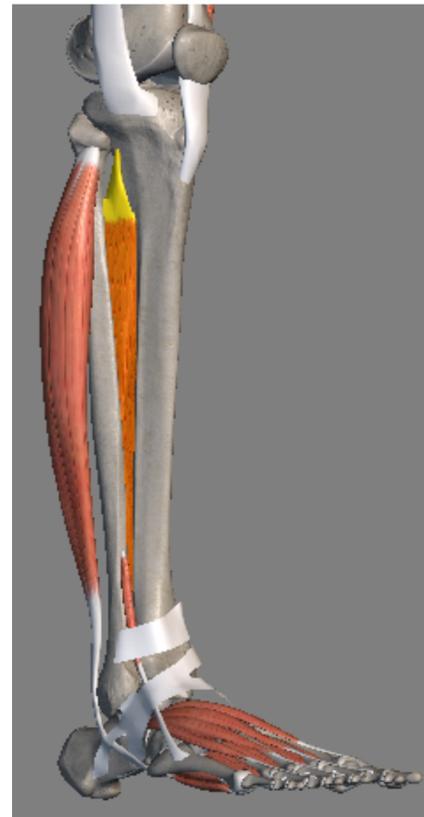


◎後脛骨筋

起始：脛骨と腓骨の後面

停止：舟状骨（しょうじょうこつ）内側縦アーチのてっぺんにある骨

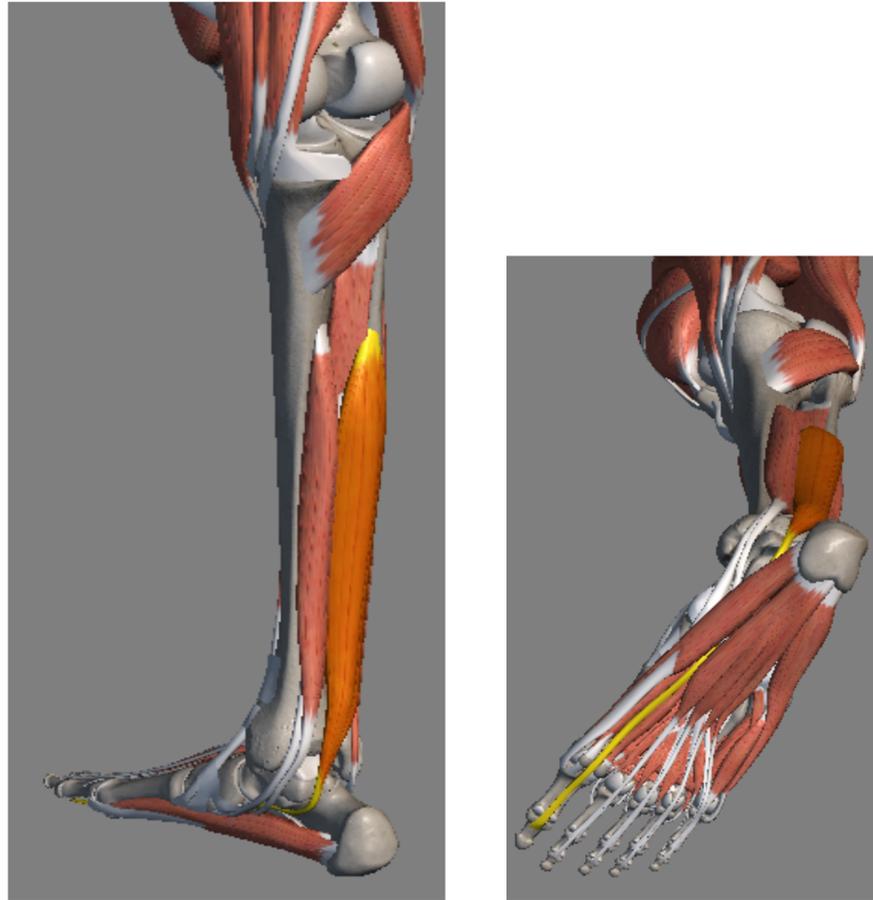
働き：足関節の底屈と内反（足首を伸ばしたり、足の裏を内に向ける）



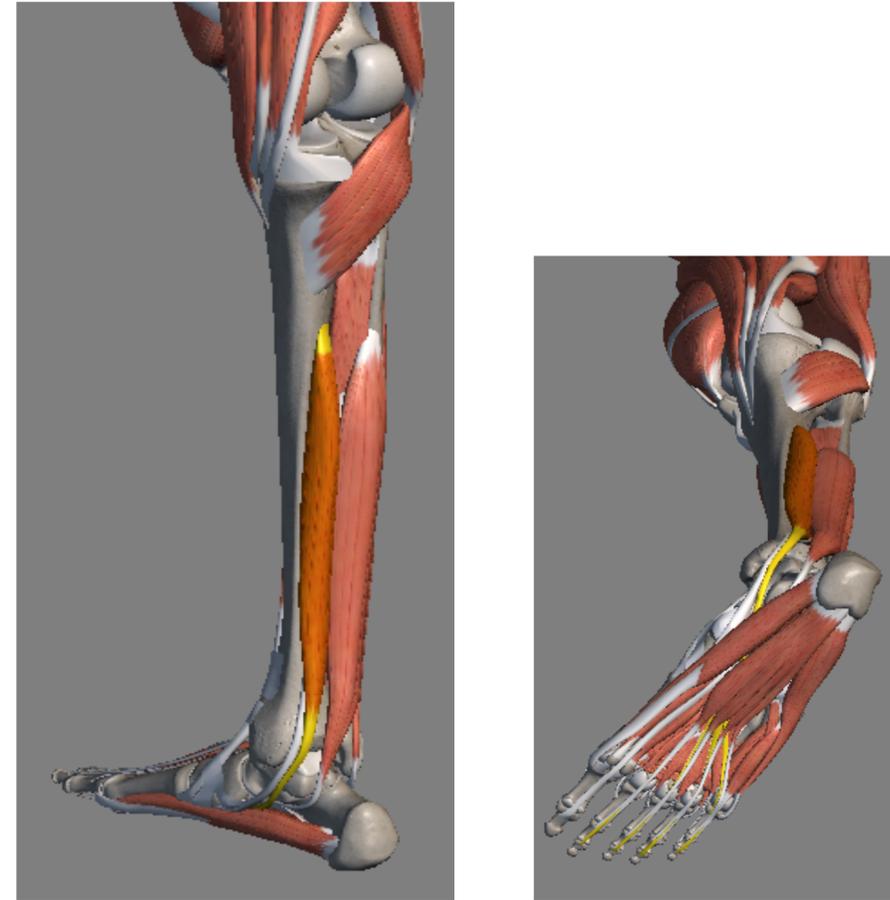
※足裏からの走行としては「腎経」の方が近い



●長母趾屈筋



●長趾屈筋

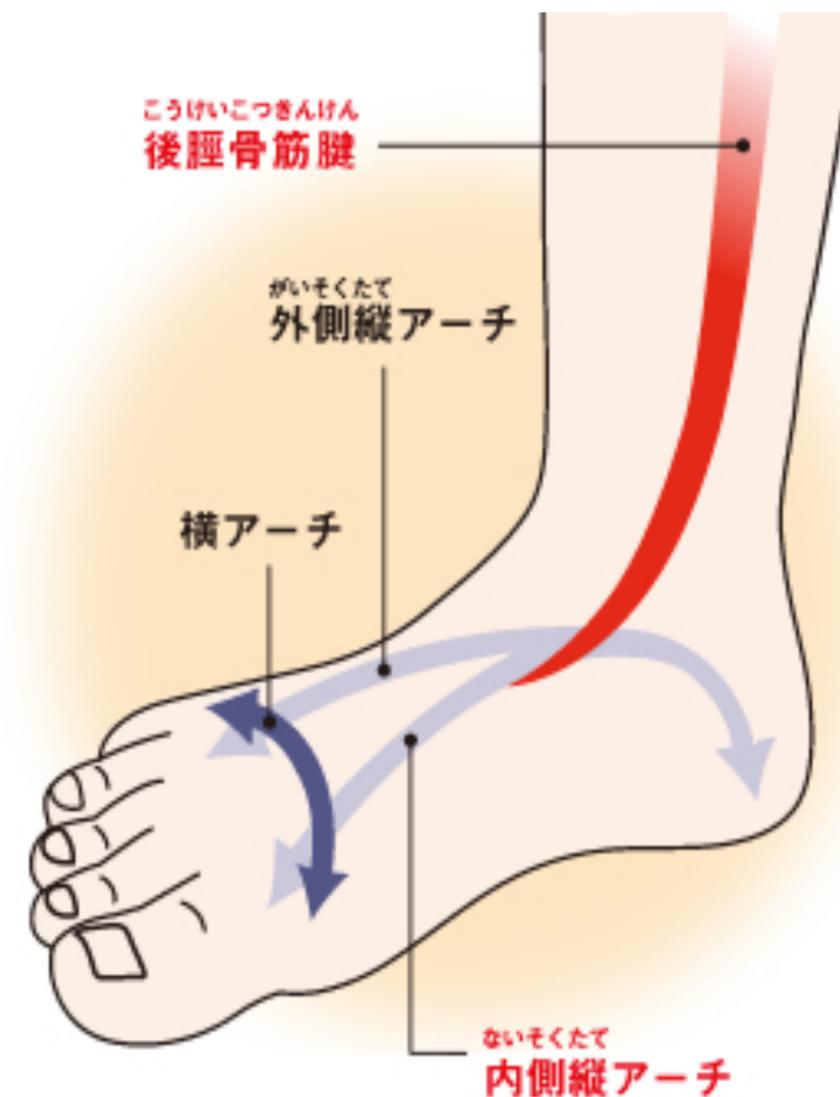


「土踏ず」を形成する筋肉

後脛骨筋と長腓骨筋

「後脛骨筋」は土踏まずである内アーチ、
「長腓骨筋」は外と足の前にある横アーチ、
を形成する。

※後脛骨筋や内転筋が硬くなるとO脚や扁平足になりやすい。



●内転筋群

内転筋は、太もも内側に位置

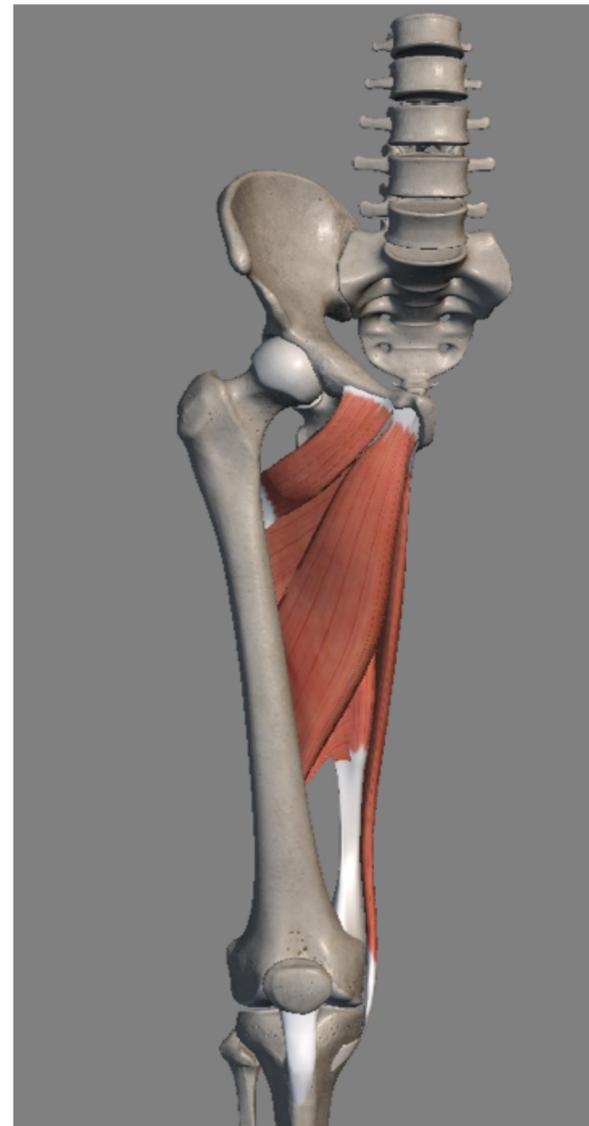
- ・大内転筋・長内転筋・短内転筋
- ・恥骨筋・薄筋から成る

起始：恥骨

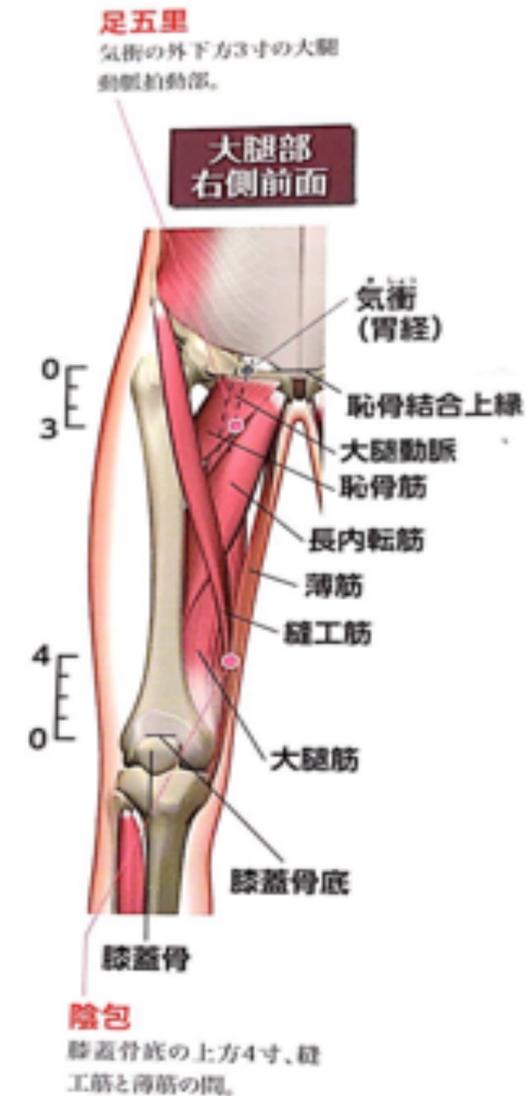
停止：大腿内側

(薄筋のみ脛骨まで伸びている)

働き：股関節の内転、
骨盤の安定、
姿勢を維持する

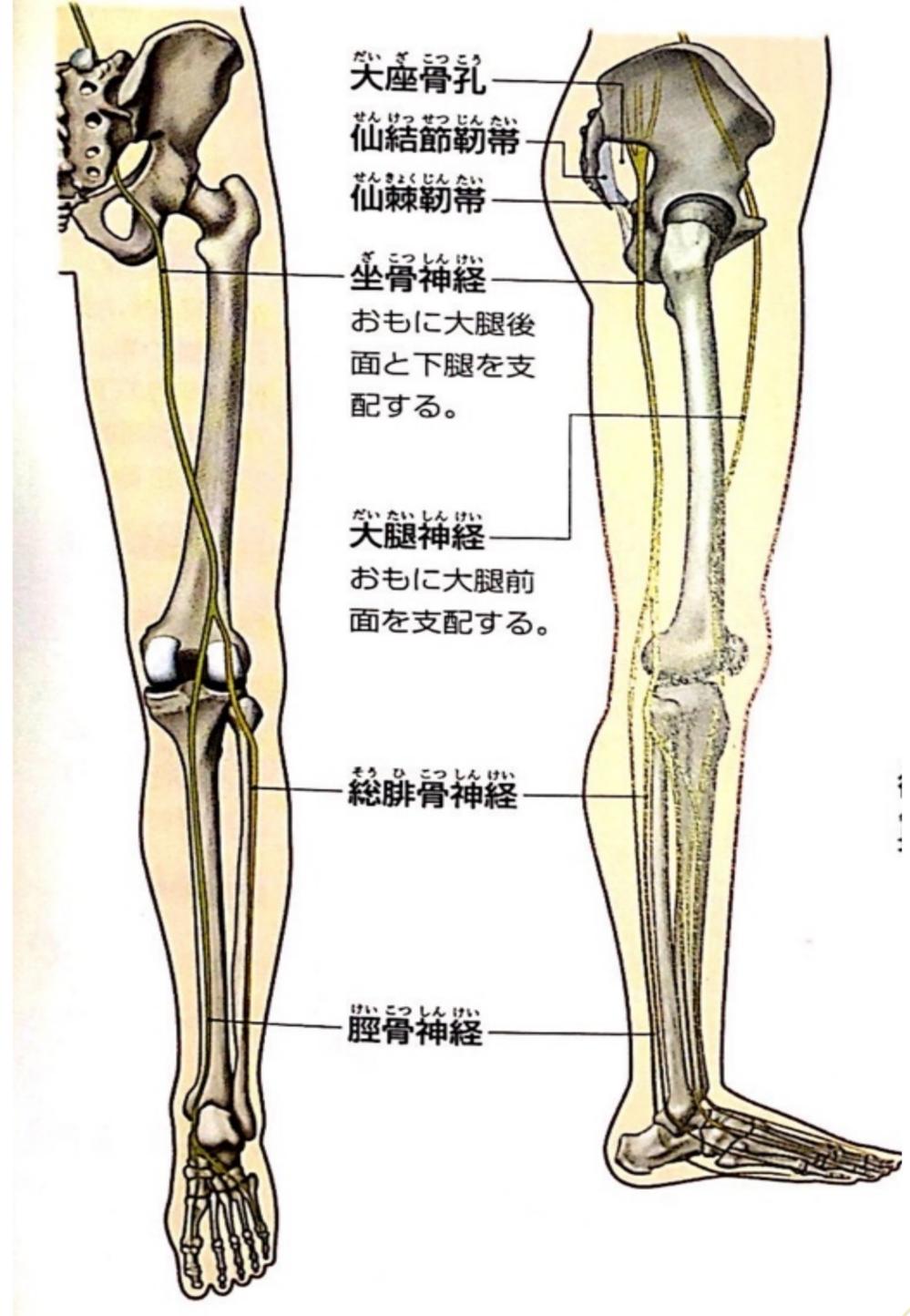
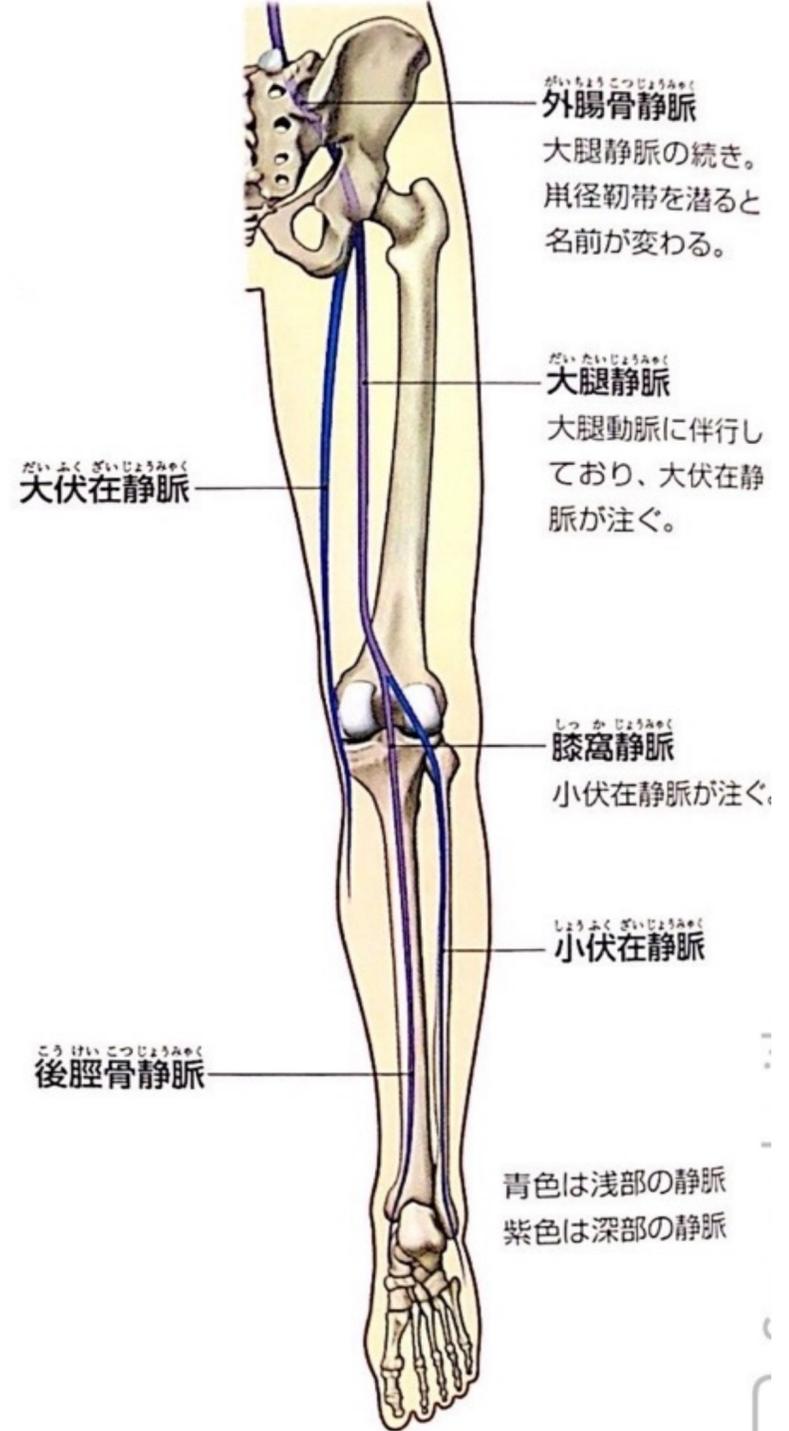
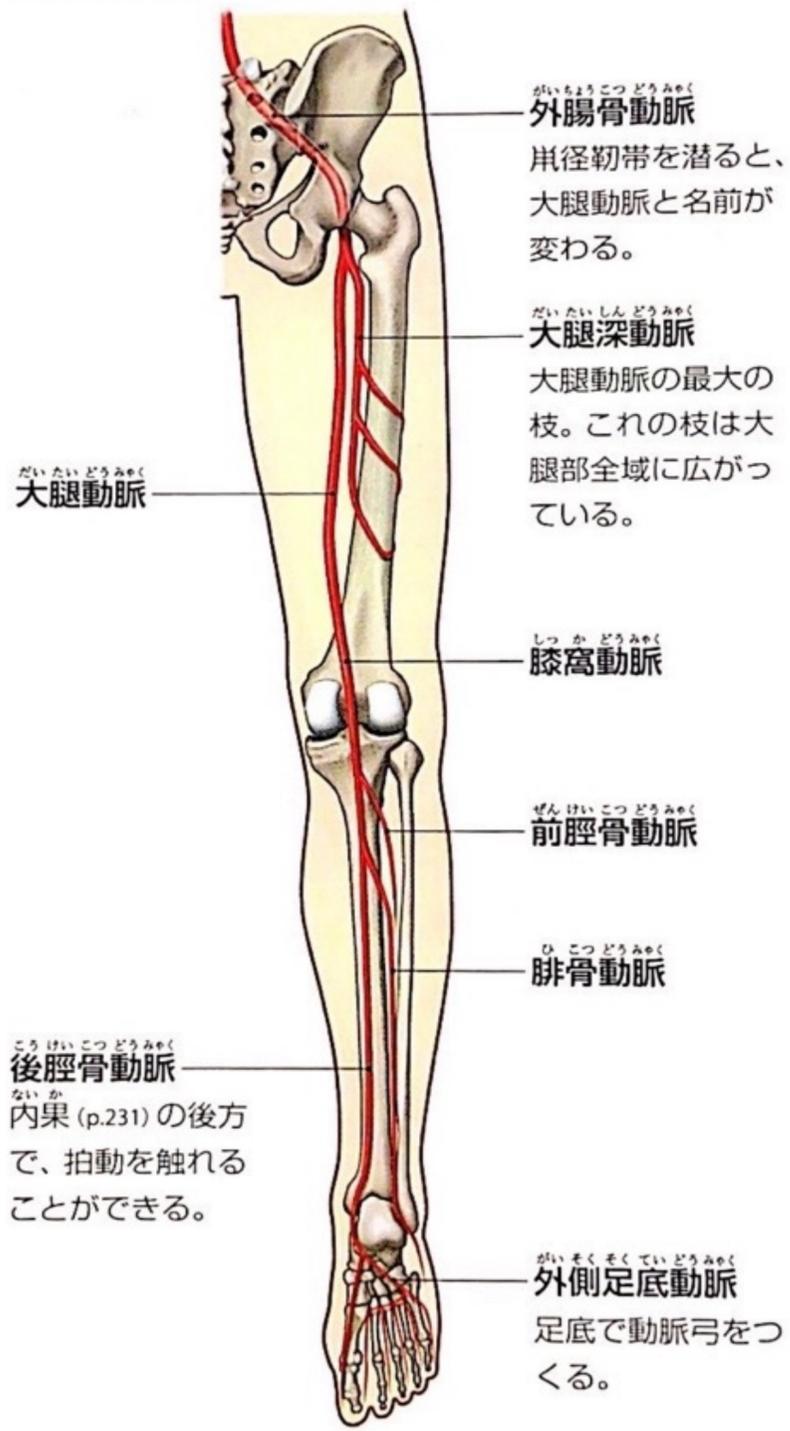


正面から



内側から





Thinking
Time!!

《ワーク 8》

後脛骨筋・内転筋群を刺激する

マッサージやヨガポーズを考えてみましょう！

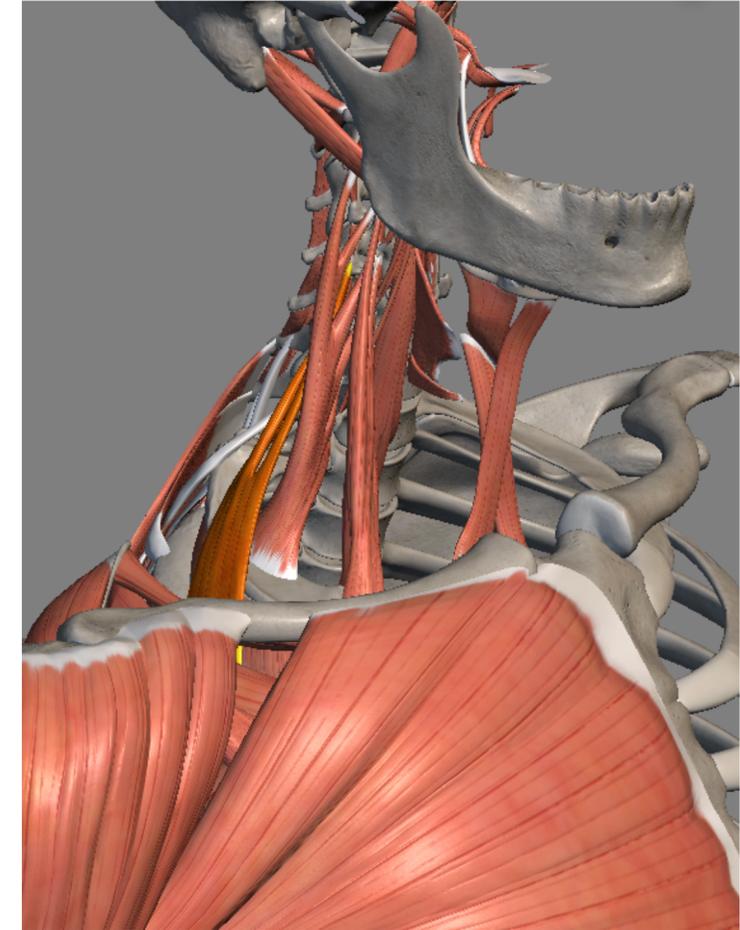
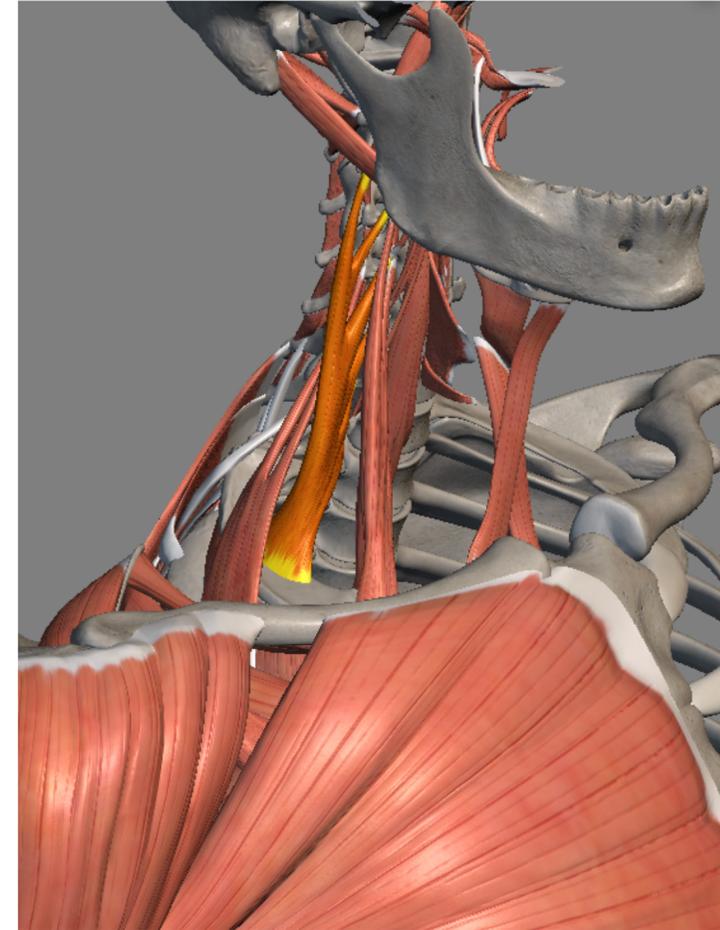
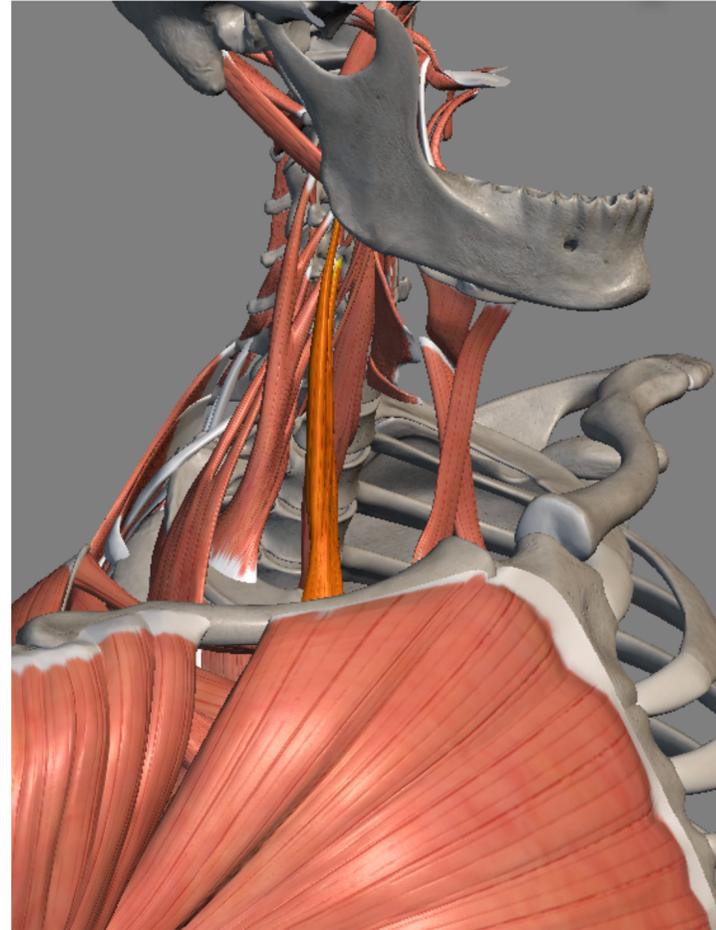


◎斜角筋群

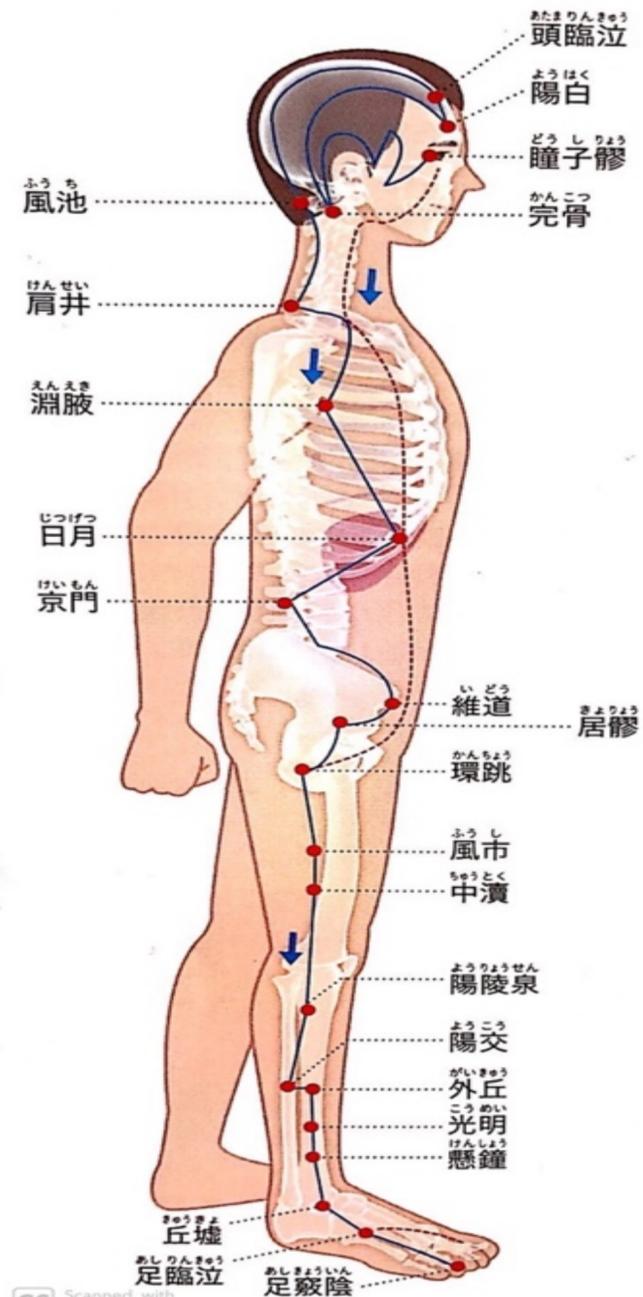
起始：頸椎の横突起

停止：第1、2肋骨

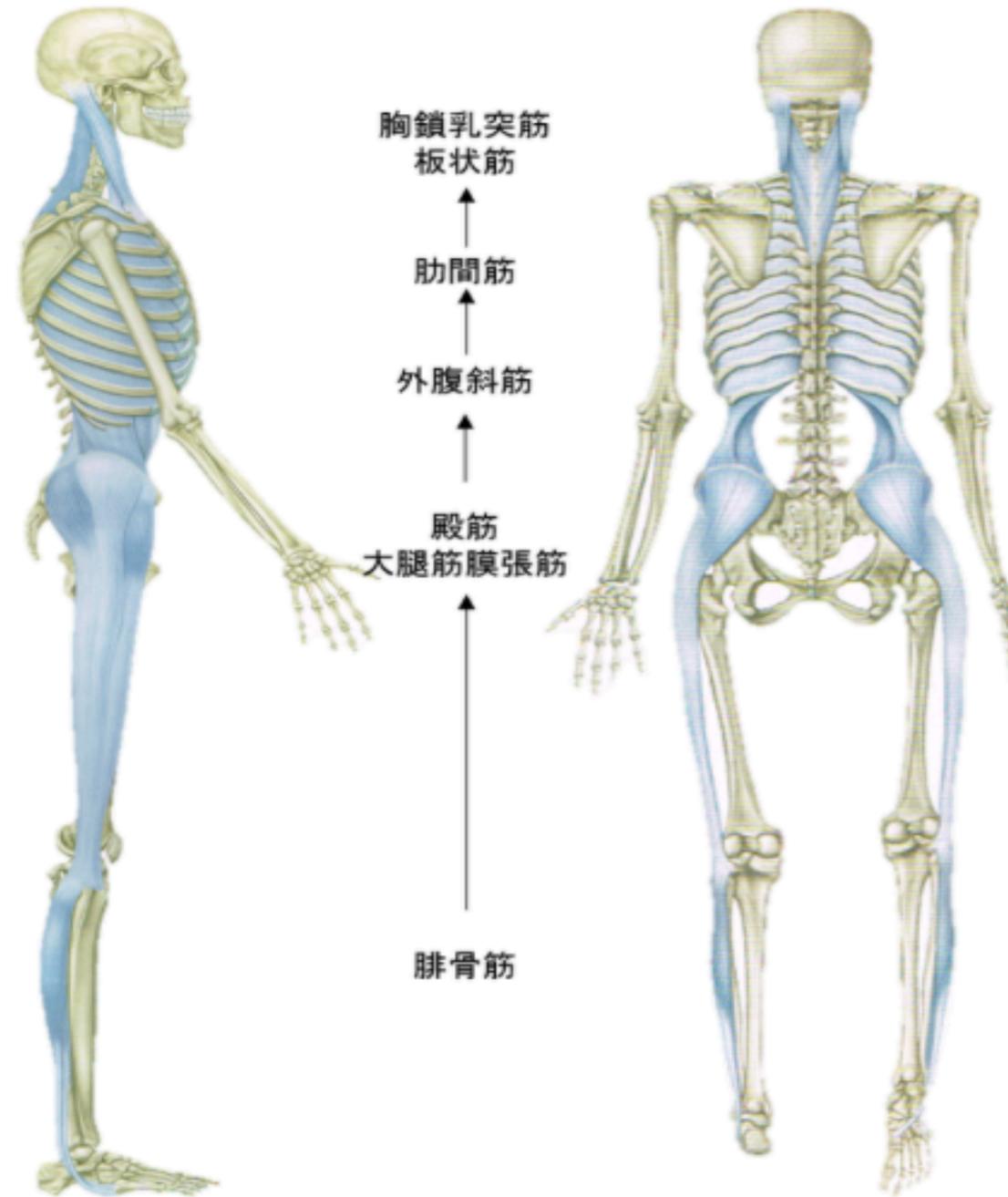
働き：頸部の屈曲、
側屈
肋骨を引き上げる

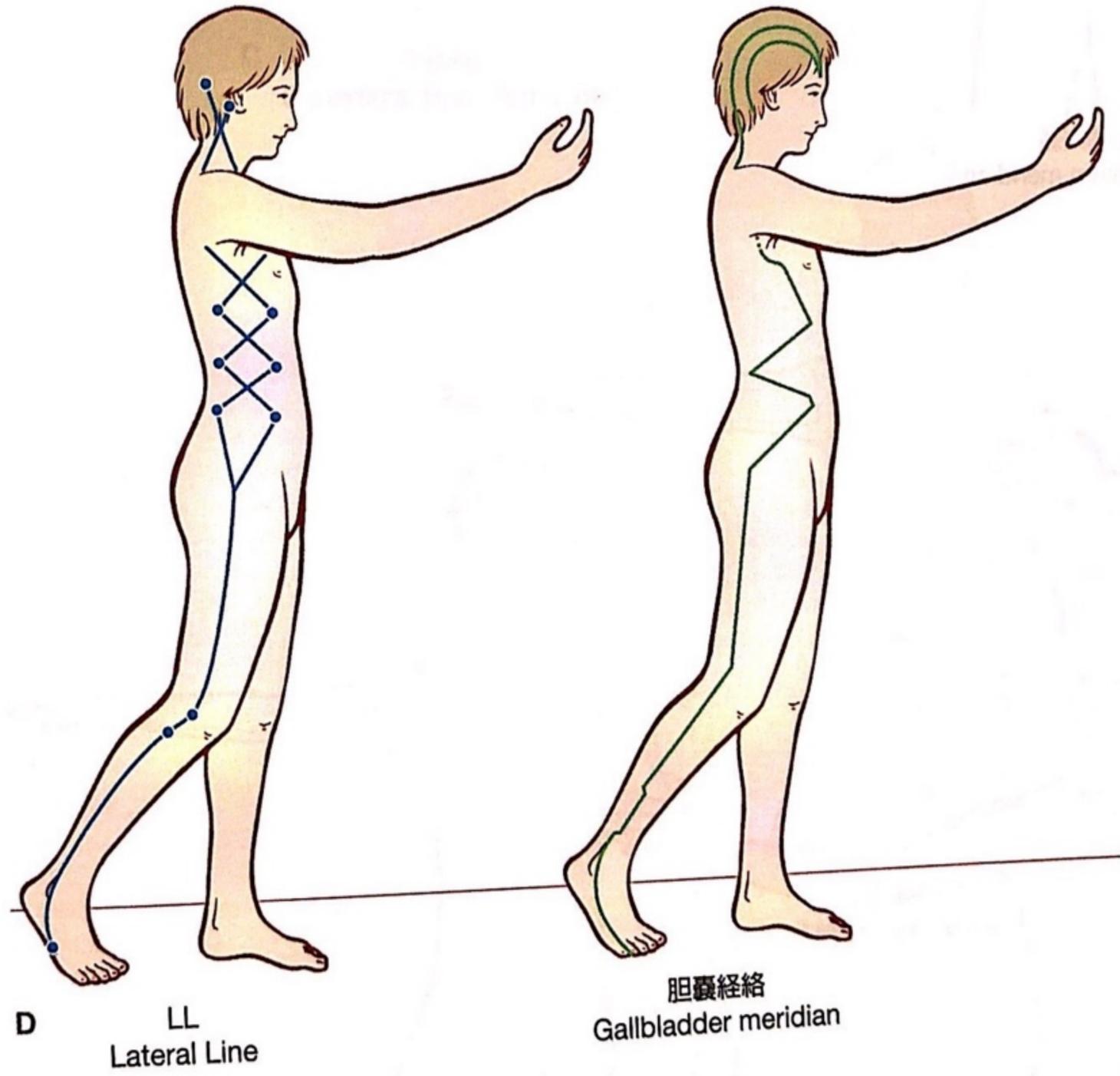


③ 胆経 と 筋膜の関係



ラテラル・ライン(LL)





●ラテラルラインの特徴●

体を両側から支えるテントのワイヤーのような役割を持ち、
身体の左右のバランスを保つ。



●胸鎖乳突筋

起始：胸骨頭・鎖骨頭

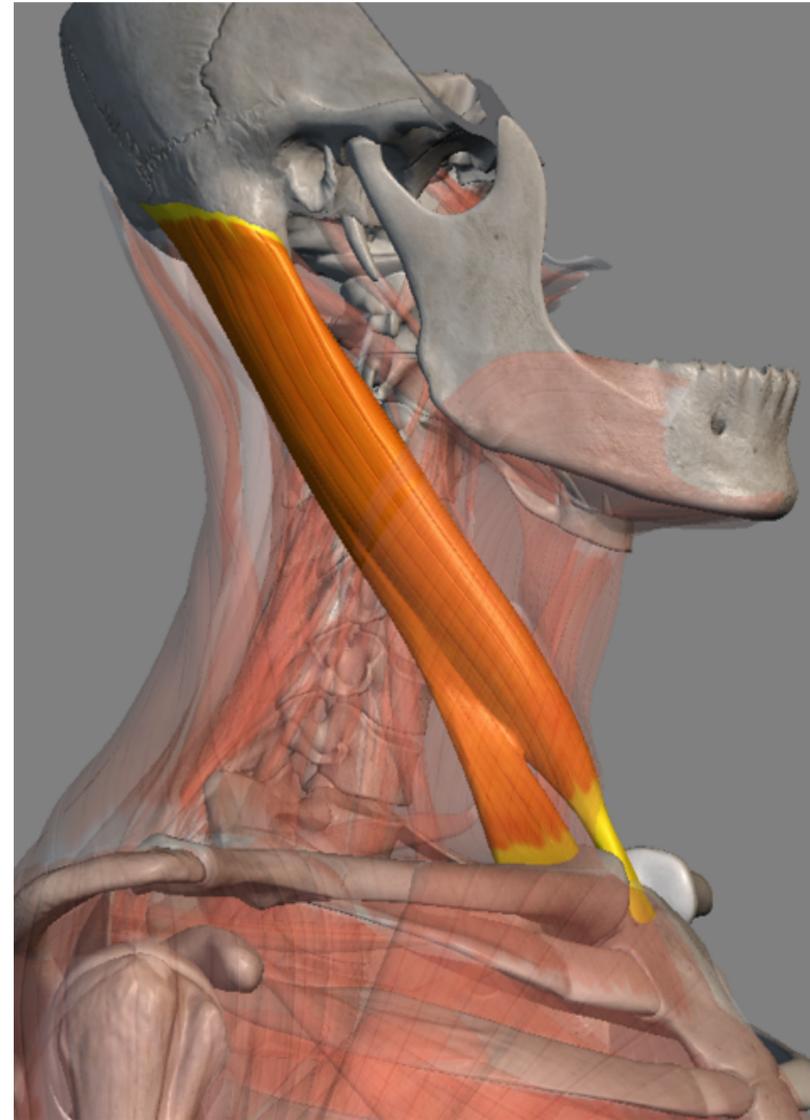
(胸骨の上部および鎖骨の上部内側)

停止：乳様突起

(耳の後ろの引っ張り)

働き：頸部の屈曲、側屈、回旋

呼吸補助筋



胸鎖乳突筋

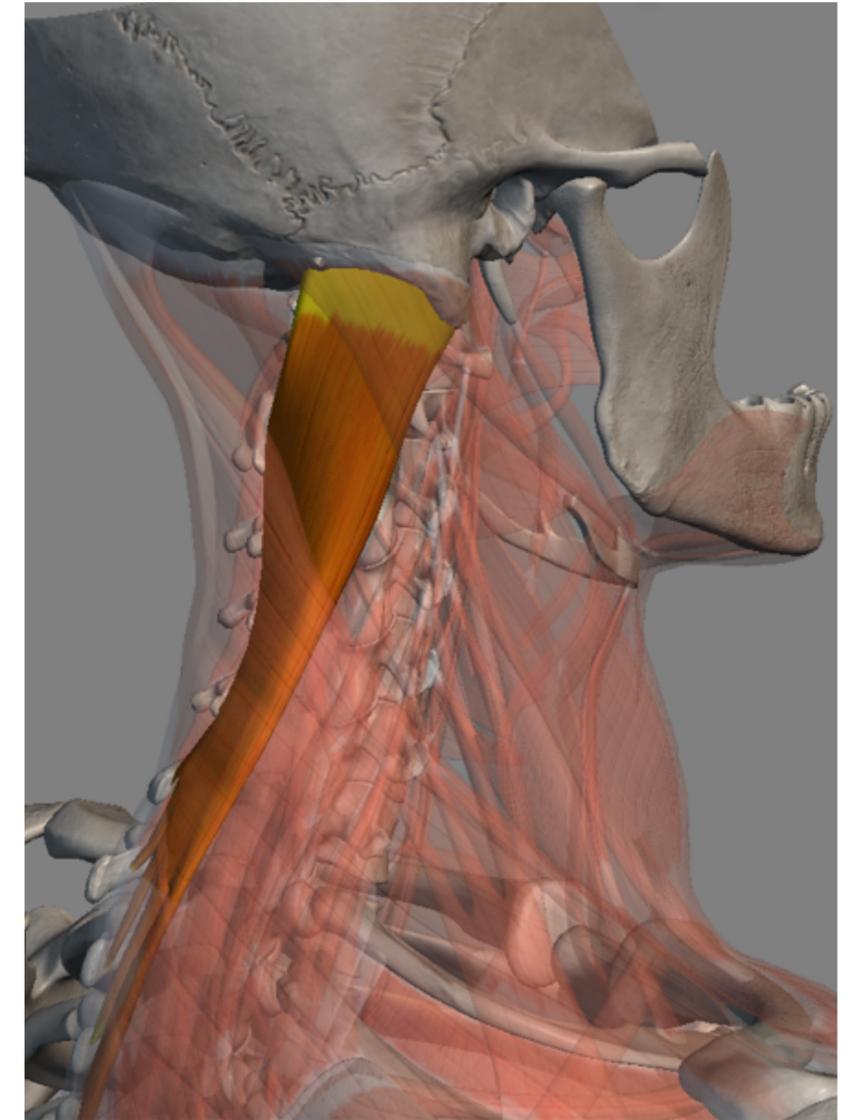
●板状筋

起始：第4頸椎～第3胸椎

停止：乳様突起

(耳の後ろの引っ張り)

働き：頸部の伸展、側屈、回旋



板状筋

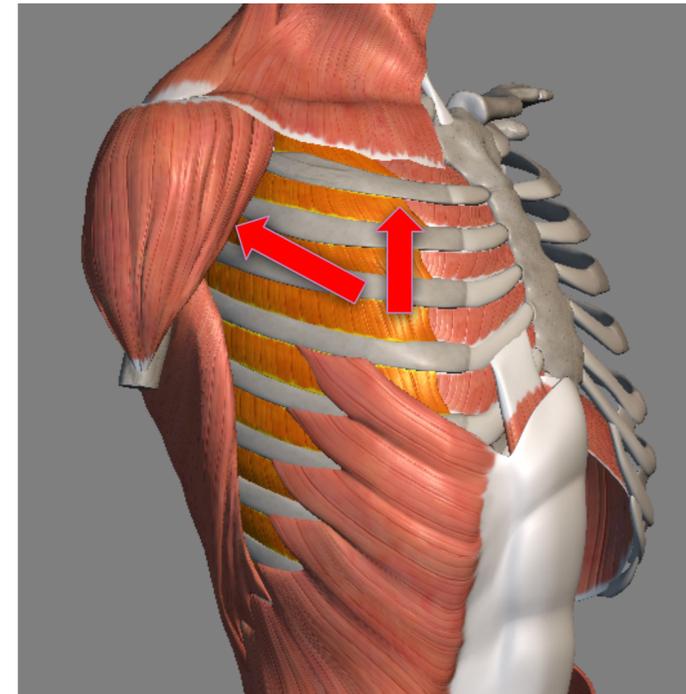


●外肋間筋

起始：上位肋骨の下縁

停止：下位肋骨の上縁

働き：肋骨を引き上げて、胸郭を広げる。
(吸気)

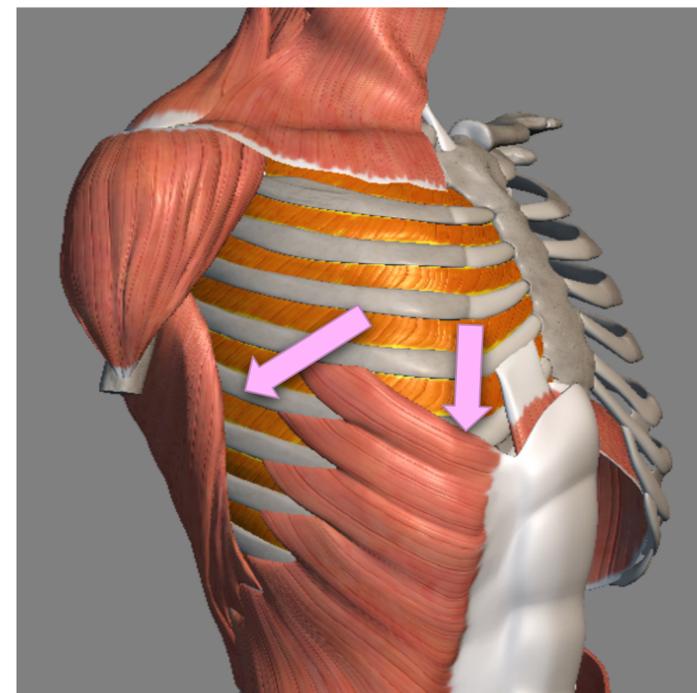


●内肋間筋

起始：下位肋骨の上縁と内面

停止：上位肋骨の溝の上縁

働き：肋骨を引き下げて、胸郭を狭める。
(呼気)



●外腹斜筋

起始：第5～12肋骨の外側面

停止：骨盤、お腹の膜

働き：腰椎の屈曲、側屈、回旋

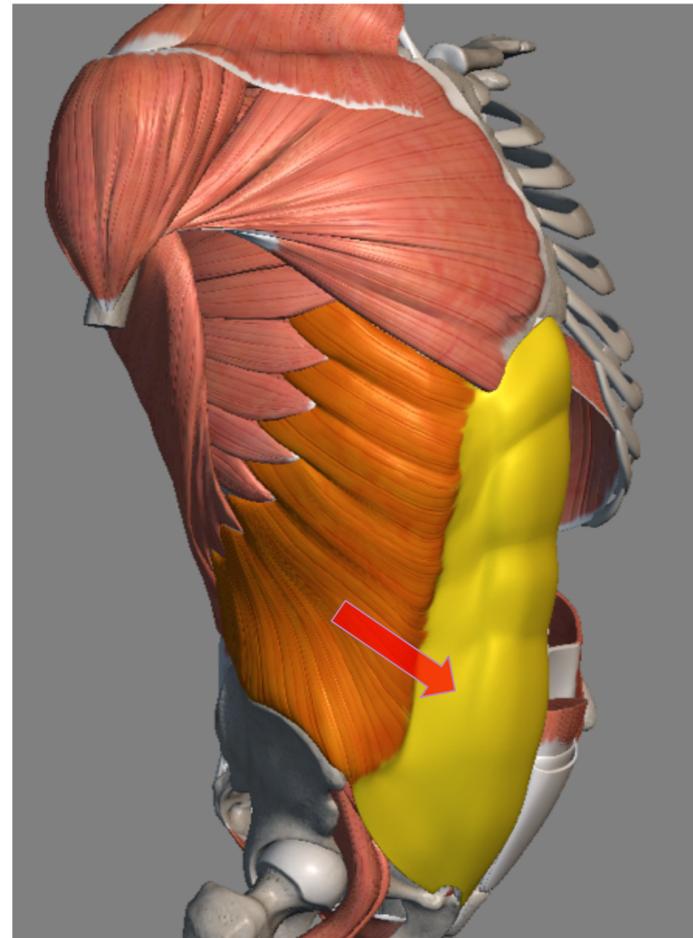
●内腹斜筋

起始：骨盤、腰の膜

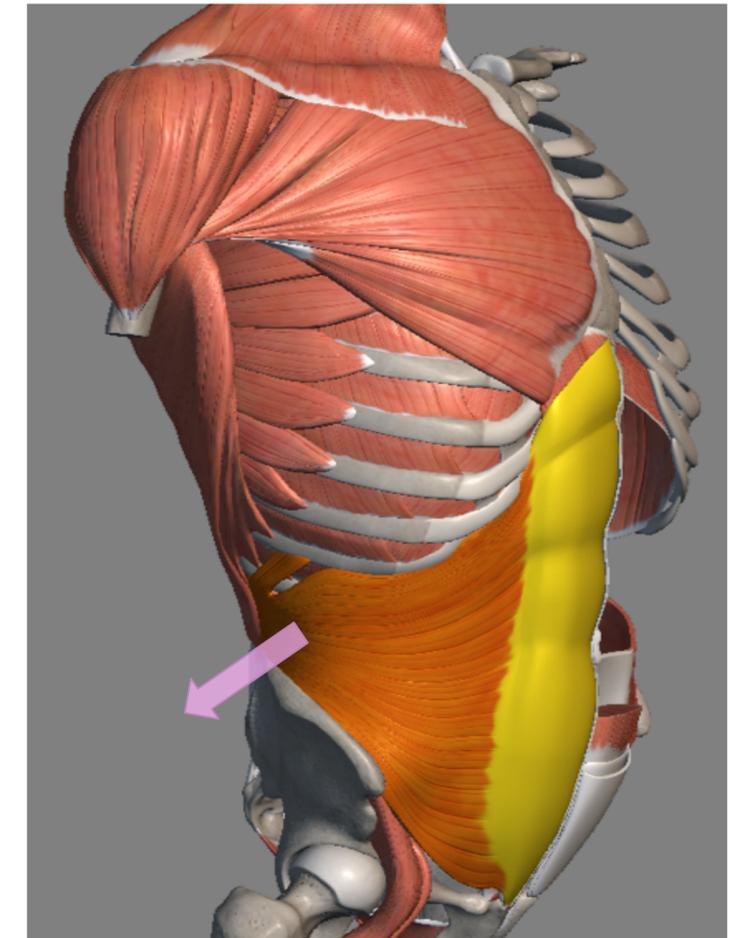
停止：第8・第9・第10肋骨、

お腹の膜

働き：腰椎の屈曲、側屈、回旋



※腰椎は、
外腹斜筋が収縮する側に側屈、
外腹斜筋が収縮する反対側に回旋
する。
外腹斜筋は下向き八の字



※腰椎は
内腹斜筋が収縮する側に側屈、
内腹斜筋が収縮する側に回旋する。
内腹斜筋は八の字



Thinking
Time!!

《ワーク9》

胸鎖乳突筋・板状筋・肋間筋・腹斜筋を刺激する
マッサージやヨガポーズを
それぞれ考えてみましょう！



●外転筋群

股関節外転の主動作筋は、

・中殿筋

起始：腸骨稜

停止：大腿骨大転子

働き：股関節の外転

(前部繊維：股関節の屈曲と内旋)

(後部繊維：股関節の伸展と外旋)

・小殿筋

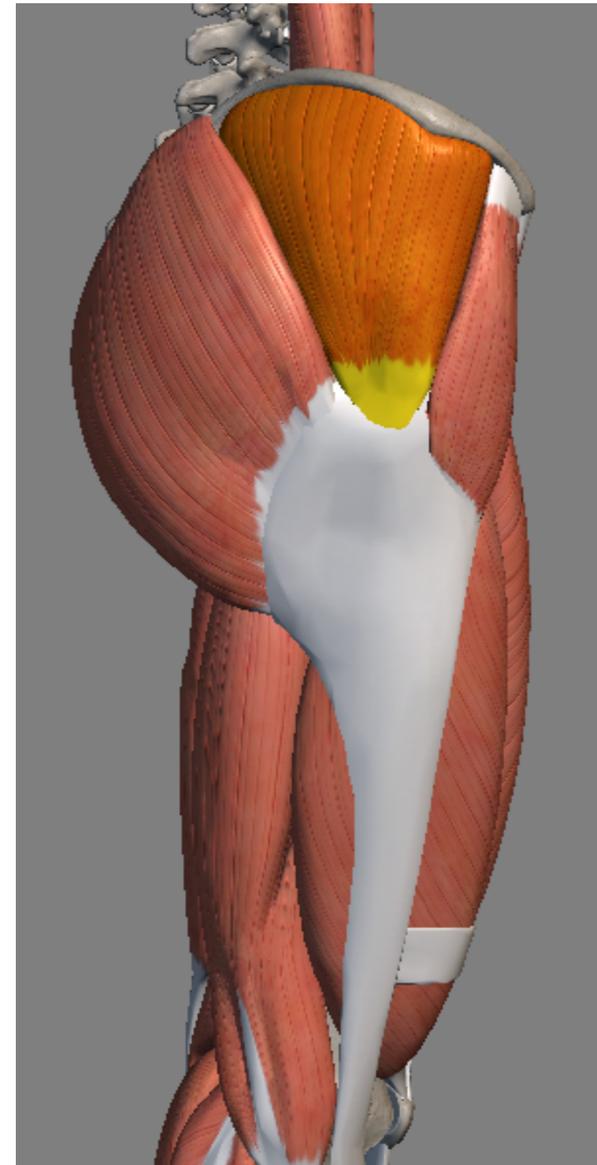
起始：腸骨外側

停止：大腿骨大転子

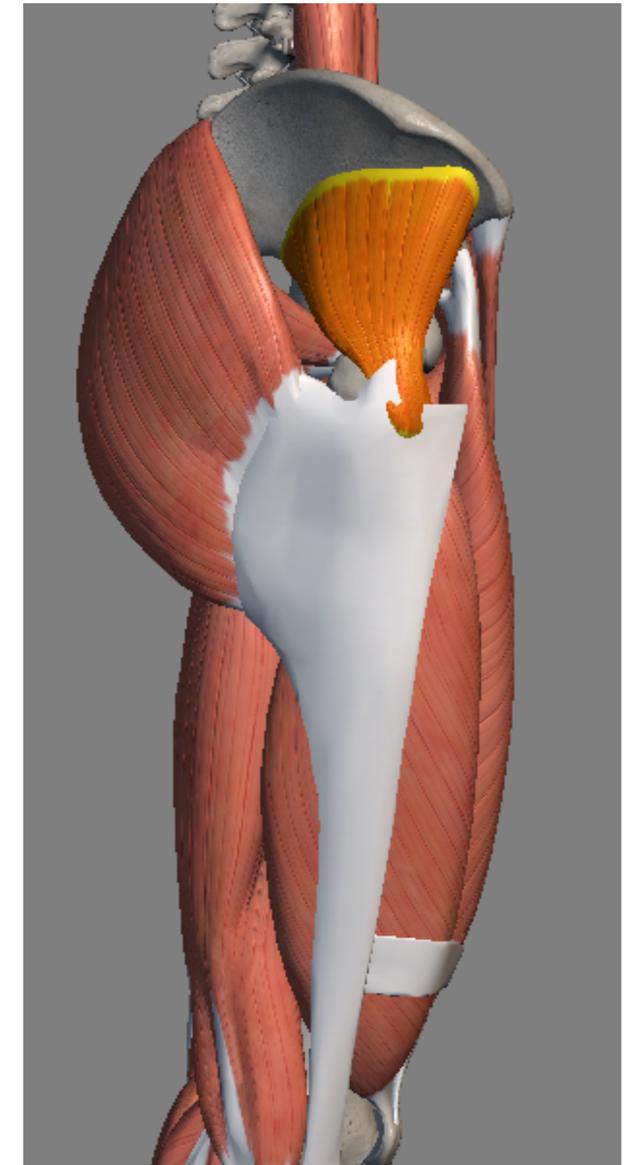
働き：股関節の外転

(股関節の内旋に補助的に作用)

※両方共運動時に骨盤を安定させる



中殿筋

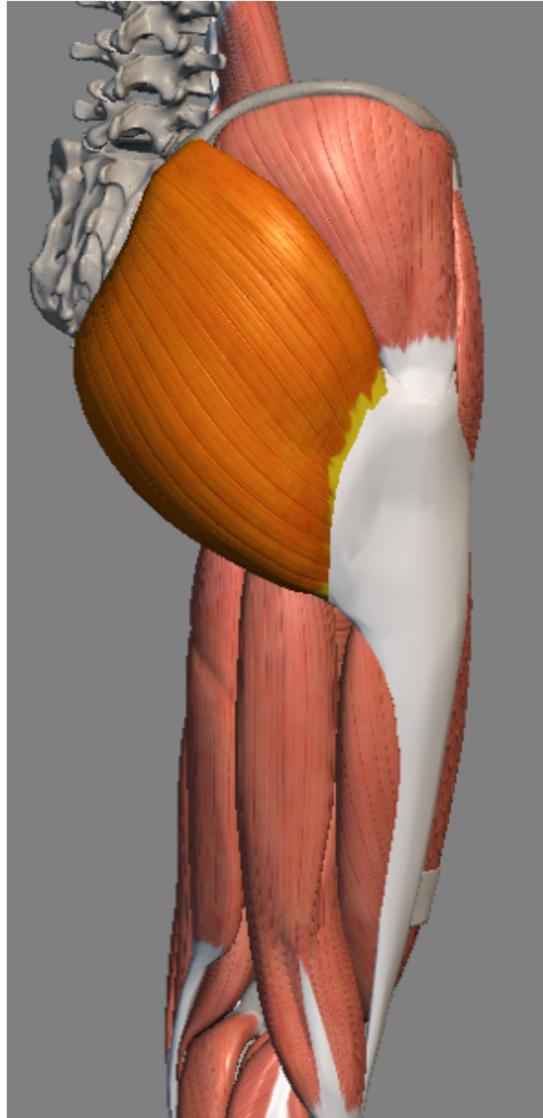


小殿筋

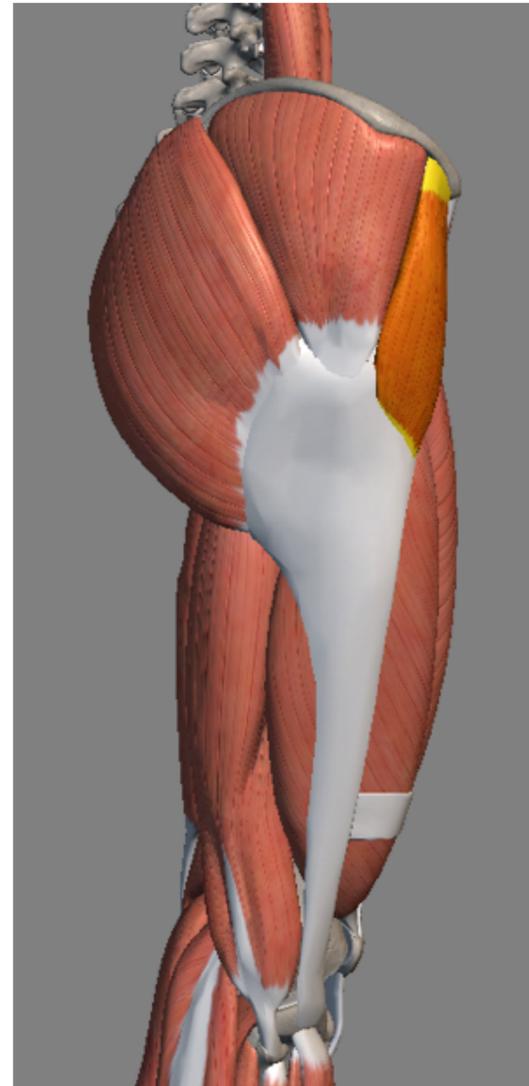
他にも補助筋として

- 大殿筋
- 大腿筋膜張筋
- 縫工筋 起始：上前腸骨棘

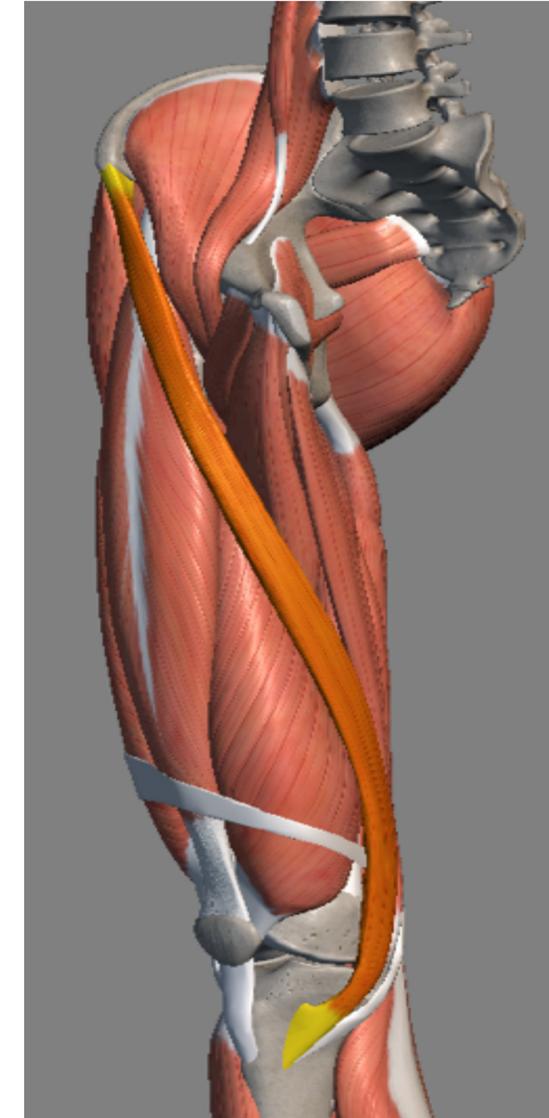
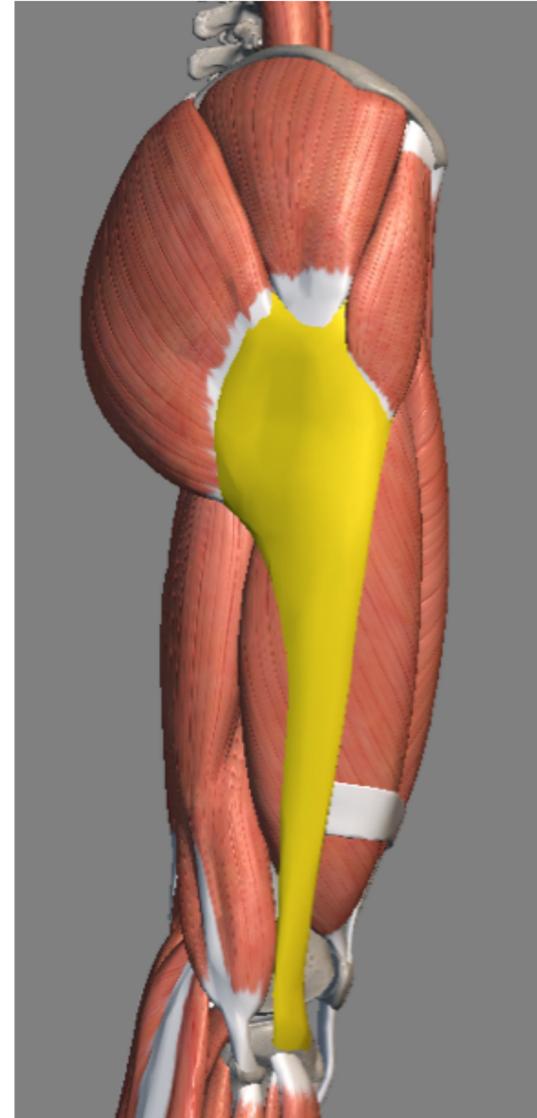




大殿筋



大腿筋膜張筋



縫工筋



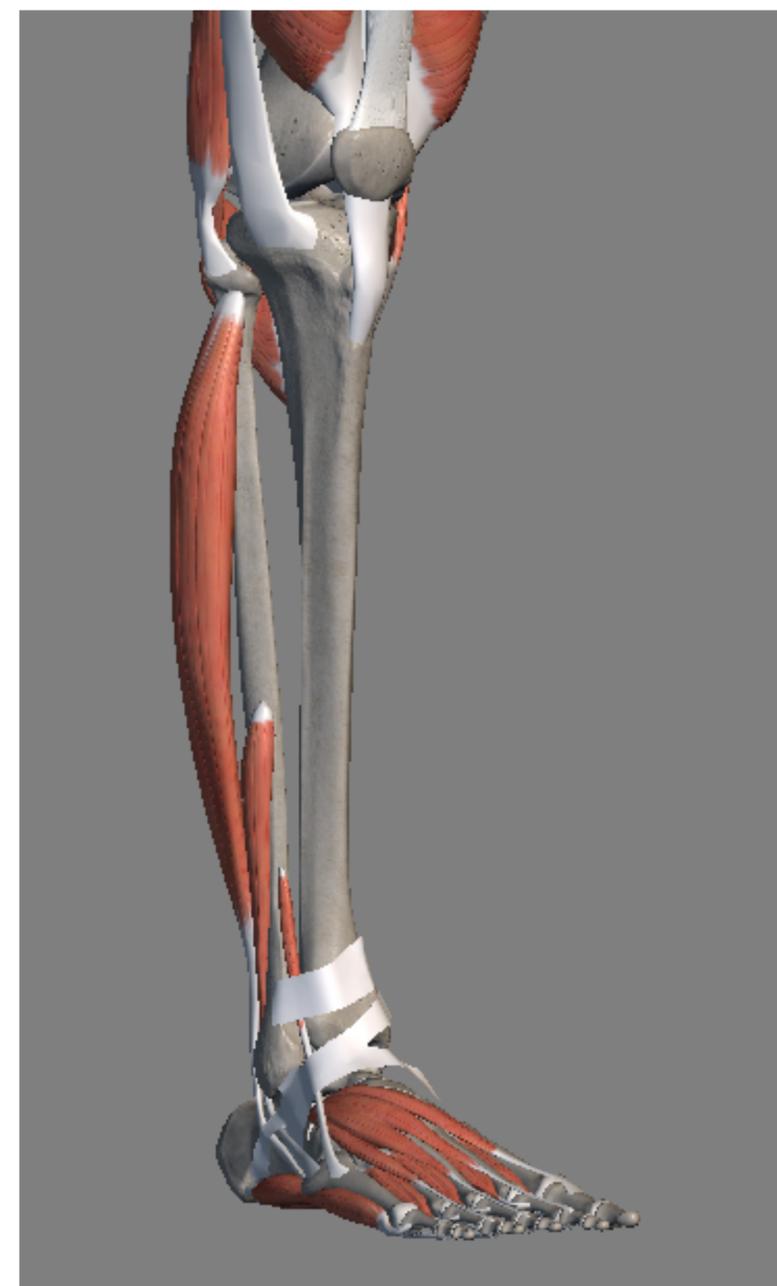
●腓骨筋

起始：腓骨外側

停止：足裏

働き：足関節の底屈と外反

※「後脛骨筋」と共に働いている





《ワーク10》

外転筋群・腓骨筋を刺激する

マッサージやヨガポーズを考えてみましょう！



フォローアップ

実際のヨガポーズとシーケンス作り



《ワーク12》

春のヨガシークエンスを作ってみましょう！

Thinking
Time!!

- 1、肝臓の位置を意識する
- 2、肝経（体の中心）と胆経（体側）を使う
（捻り、体側、足と脚の使い方など）
- 3、陰陽
- 4、伸び広がる「木」や、春の養生を意識する
（グラウンディング、伸び上がるような大きい動き）
- 5、立位ポーズ入れる
- 6、腕の動きを工夫する
（土台が安定するのが先、腕の動かし方で感じ方が違うことに気づく）



ご清聴ありがとうございました。
心地よい春をお過ごしくださいね♡

