



Seasonal Flow Yoga

夏のシーケンス作り編 復習用

Kukuna yoga Yuka

《「夏」の養生》

① 運動して発汗する

汗を発散する事で体の内部に溜まった陽気を外に放出し、熱をこもらせないようにする。

うまく陽気が発散できないと、体全体に熱がこもり冷房や冷たい飲み物を欲するようになり、胃の温度が下がり働きも衰え、食欲がなくなるなどの夏バテ症状が出る。

※汗と一緒に“気”も出ていくことを知っておく

※人の体は季節に応じて変化していることを心に留める

春から夏にかけては毛穴が開き汗を出しやすいようにして夏の暑さに対応していきます。

夏に天地陰陽の気が活発に交流し合うことに通じており、汗をかくことで陽気を体外に発散させ、同時に暑熱が体内にこもりすぎないように調節しています。

② ゆっくりと体を休める

・陽気が内にこもると体が灼熱しているが、発汗することによって内に鬱した陽気をも発散してしまう。汗がとめどなく出ると、身体が弱って、陽気が燃え尽きてしまう。

・暑気にあうと、陽気は汗とともに体外に出て行く。

発汗は体内の過剰な熱を冷ます生理機能ですが、汗をかき過ぎると体の水分だけでなく“気”も消耗します。

汗をたくさんかいたときは失った水分を補給するだけでなく、昼寝などの休息や季節と体調に合った食事の仕方で気を補う養生もおこないましょう。

③ 十分な睡眠

・夜は少し遅く寝ても大丈夫だが、朝は早く起きる。

・昼寝をする。

・夏は「陰」を失いやすい季節！日ごろから陰を失わない生活を送ることが大切です。

特に睡眠不足は「陰」の補充が不足するので、体力の回復が十分にできない状態になります。

④ 心を静かにして、平静を保つ

・騒がしくせず、ゆったりとしてせまらず、気を和やかに。

・言葉を少なくして声を高くせず、大笑いしない。

・いつも心を喜ばせて、むやみに不平をいったり、怒りすぎたりしない。

・悲しみを少なくし、どうすることもできない失敗を悔みすぎず、過失があれば一度は自分をとがめて二度とくやまず、ただ天命にしたがって心配しないこと。

これらは心気を養う方法である。

・ギリギリ間に合う電車へ無理に駆け込む

・遅刻しそうで走る

・急いで食べてすぐ動く

などの行動は心（しん）へ負担をかけます。

ゆったり過ごすことは意外に簡単ではありませんが、焦ったり慌てたりすることは出来るだけ避けて、いつも以上に時間と気持ちにゆとりを持って行動するよう心掛けてみましょう。

- ⑤ 暑さで身体に熱がこもり、湿気で食欲が低下しがちな夏、
身体の余分な熱を冷ますもの・身体を潤すものを食べる
- ・身体の熱を冷まして水分の代謝をよくしてくれるもの
 - ・体内の熱を取る苦味のあるもの
 - ・体力消耗対策に気を補うもの（山芋、鶏肉、干し椎茸 ←おすすめはキノコ類）
- ・水の吸収や排出にはミネラル分が必要となるため麦茶を飲んだり、海藻系、豆類、野菜など、特にマグネシウムやカリウムを意識して食事をとる。

⑥ 入浴時間の工夫

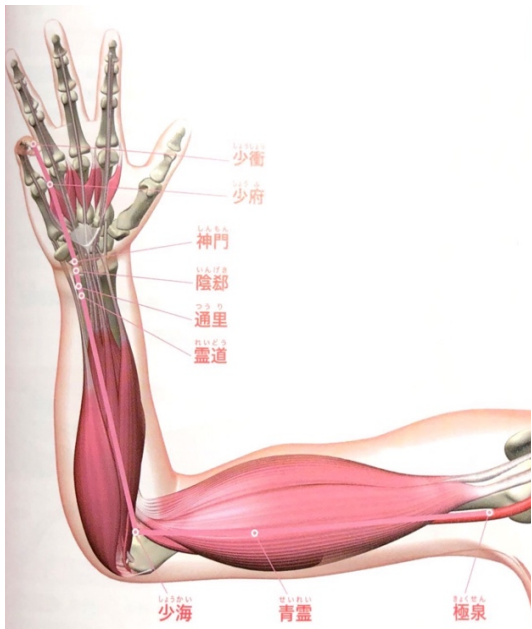
自分の体力を考えて半身浴、足浴、シャワー、湯の温度を調節しましょう

《夏のヨガシーケンスの作りのポイント》

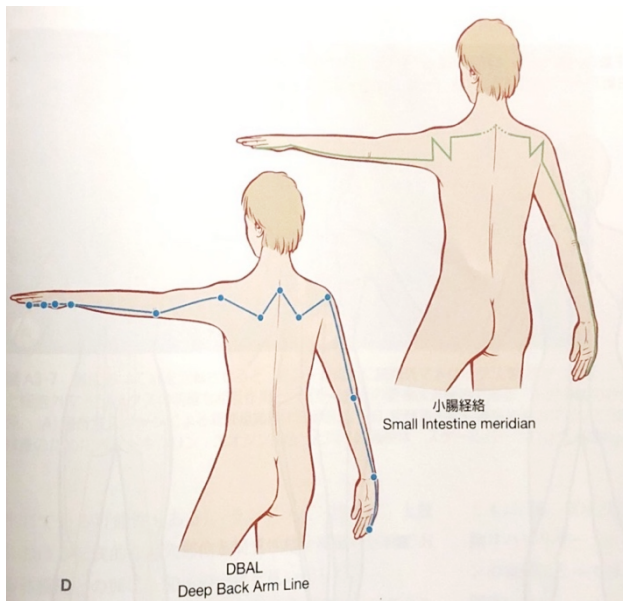
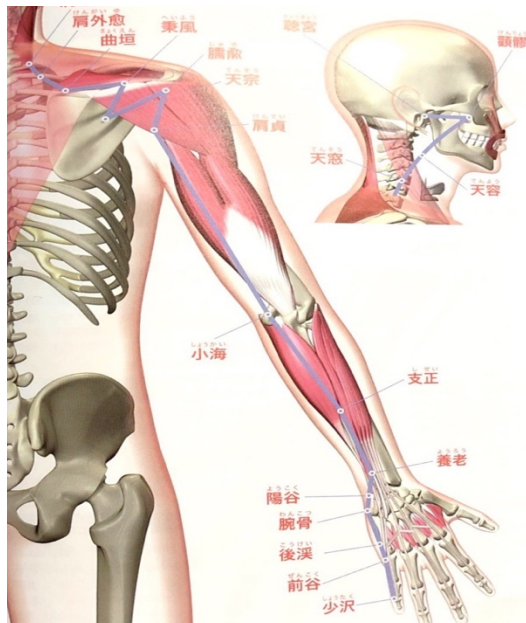
- 1、心—小腸経使う
- 2、心包経をほぐす
- 3、肩甲骨—上腕骨 肩甲骨—鎖骨のつながりを意識する
- 4、手の動きと肩甲骨、体幹へのつながりを意識する
- 5、陰陽
- 6、アクティブなヨガ、汗をかく
- 7、「陰」のポーズ、シャバーサナは長めにとって体を休めること！
- 8、足元の血液を心臓にもどすように足を上げたり、ふくらはぎを使うようにする
- 9、呼吸によるポンプ作用

《「心—小腸」と「筋膜」の関係》

心経



小腸経



●ディープバックアームラインの特徴●

- ・ローテーターカフが含まれる

肩関節のインナーマッスルであり、肩関節の安定には欠かせない。

→スマホなどで親指を使いすぎると小指側のラインは緩んでしまい、肩まわりの安定性が悪くなる

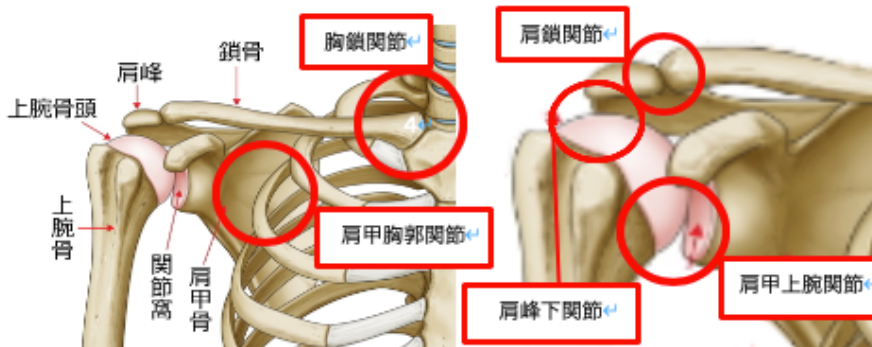
- ・頸椎と胸椎のアライメントの影響を受ける

肩甲骨と背骨をつなぐ大きな筋肉があるため、姿勢の影響を受けやすい

《肩関節の構造》

5つの関節により構成されている。

肩関節は、これらの働きにより人体で最も大きい可動域をもつ。



● 肩甲上腕関節（けんこうじょうわんかんせつ）

一般的に「肩関節」と呼ばれる。

- ・ 上腕骨頭と、肩甲骨のくぼみに当たる関節窩（かんせつか）で構成されている。
- ・ 人間の体の中で最も大きく動かせる関節。
- ・ 上腕骨頭は小さく不安定。

不安定なままだとうまく動かなかったり、怪我をしやすかったりします。

そのため関節を安定させるために肩甲上腕関節の周囲には、靭帯や筋肉などの組織で守られている。

● 肩鎖関節（けんさかんせつ）

- ・ 鎖骨の外側と肩甲骨の肩峰と呼ばれる部分で構成される関節。
- ・ 鎖骨と肩甲骨をつなげて、両者のスムーズな動きを作り出す。

● 胸鎖関節（きょうさかんせつ）

- ・ 胸の真ん中にある胸骨と鎖骨の間にある関節。

● 肩甲胸郭関節（けんこうきょうかくかんせつ）

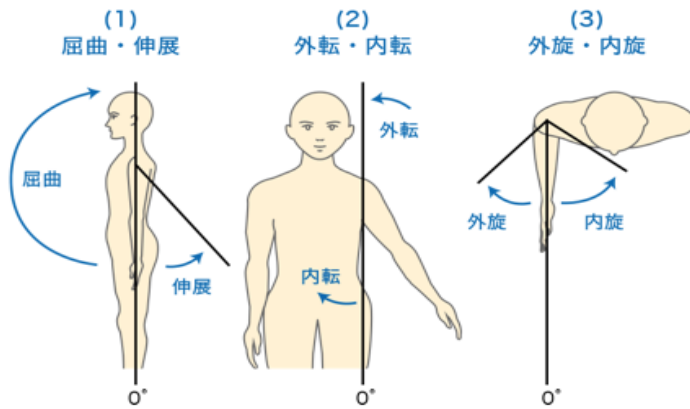
- ・ 肩甲骨と肋骨の隙間。

● 肩峰下関節（けんぼうかかんせつ）

「第2肩関節」とも呼ばれる機能的に重要な関節

- ・ 肩峰と上腕骨頭の間にある関節。
- ・ その間には肩峰下滑液包や腱板があります。スポーツなどで肩を酷使すると、肩峰下滑液包の炎症や肩腱板断裂が起こることがあります。

《動きの種類》



(1) 屈曲 と 伸展

●屈曲 → 180°

- ・前鋸筋
- ・大胸筋鎖骨部
- ・烏口腕筋
- ・三角筋前部

●伸展 → 50°

- ・広背筋
- ・三角筋後部
- ・大円筋
- ・上腕三頭筋長頭

(2) 内転 と 外転

●内転 → 伸展+内転→わずかであり

屈曲+内転→30~45°ある。

- ・大胸筋
- ・広背筋
- ・大円筋

●水平内転 → 130°

- ・大胸筋
- ・烏口腕筋
- ・三角筋

●外転 → 0~60° →肩関節のみ

60~120° →肩甲胸郭関節で動きを補填

120~180° →肩関節・肩甲胸郭関節や

体幹対側への側屈が関係

- ・三角筋中部
- ・棘上筋

●水平外転 → 30°

- ・三角筋後部
- ・棘下筋
- ・小円筋

(3) 内旋 と 外旋

※上腕を体幹に接して、ひじ関節を前方 90°に屈曲した肢位で行う。

前腕は中間位とする。

●内旋 → 80°

- ・肩甲下筋
- ・大胸筋
- ・広背筋
- ・大円筋

外旋 → 60°

- ・棘下筋
- ・小円筋

《菱形筋》

起始：第6頸椎～第4胸椎の棘突起
停止：肩甲骨内側縁
作用：肩甲骨の内転、肩甲骨下方回旋
(肩甲骨を背骨側に引きよせる動き)



大菱形筋



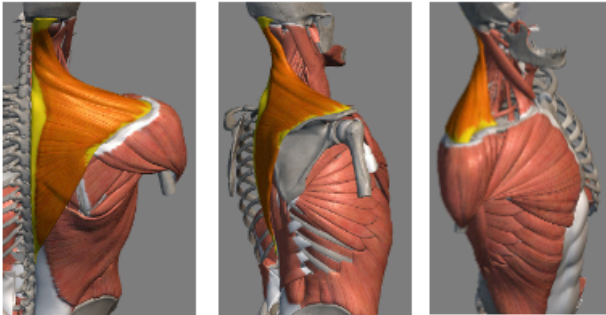
小菱形筋

《僧帽筋》

起始：上部 後頭骨と頸椎
中部 第7頸椎と第1～3胸椎の棘突起
下部 第4～12胸椎の棘突起

停止：上部 鎖骨外側後面の1/3
中部 肩峰内側縁と肩甲骨上縁
下部 肩甲棘内端

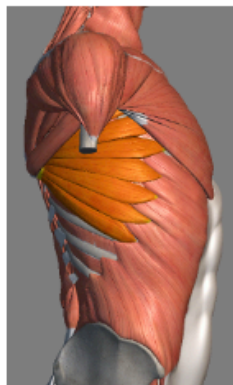
作用：上部：肩甲骨の挙上
中部：肩甲骨の挙上、内転、上方回旋
下部：肩甲骨の下制、内転、上方回旋



※僧帽筋と菱形筋の拮抗筋
菱形筋 ⇒ 肩甲骨下方回旋、内転
僧帽筋 ⇒ 肩甲骨上方回旋、内転

《前鋸筋》

起始：第1～9の肋骨側面
停止：肩甲骨の内側縁
作用：肩甲骨の外転（肋骨の側面と、肩甲骨の内縁を近づける。）



※前鋸筋は菱形筋の拮抗筋

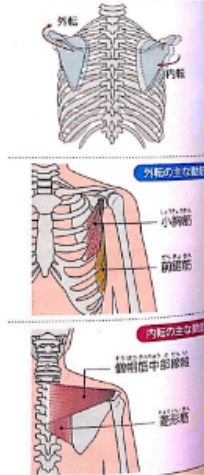
菱形筋 ⇒ 肩甲骨下方回旋、内転
前鋸筋 ⇒ 肩甲骨上方回旋、外転

「肩関節」の動きと「肩甲骨」の動きは関係は深いけれど、一緒ではないので注意してくださいね！！

《肩甲骨の外転・内転》

- 外転
肩甲骨の内側縁が
前外方向へ動く
・前鋸筋
・小胸筋

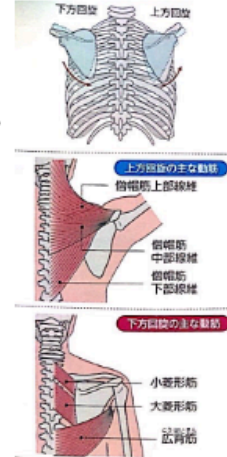
- 内転
肩甲骨内側縁が
後内方向へ動く
・僧帽筋
・菱形筋



《肩甲骨の下方回旋・上方回旋》

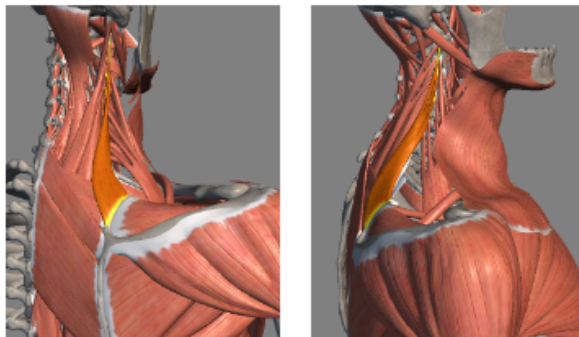
- 上方回旋
肩甲骨を外側に回旋させる。
・僧帽筋上部線維
・前鋸筋

- 下方回旋
肩甲骨を内側に回旋させる。
・肩甲挙筋
・菱形筋
・広背筋



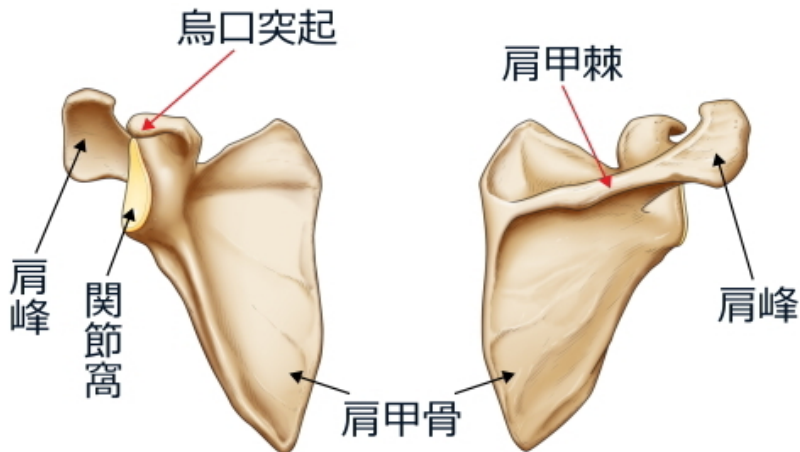
《肩甲挙筋》

起始：頸椎（けいつい）の側面
停止：肩甲骨の上部
作用：肩甲骨を内上方に引き上げ、肩をすくめる



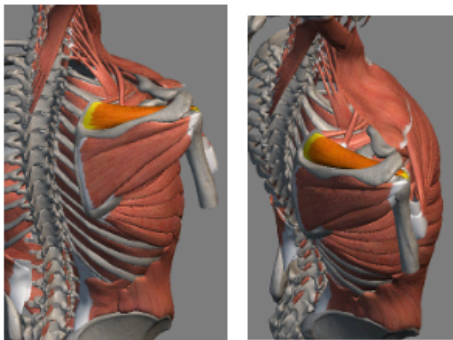
《ローテーターカフ（回旋筋腱板）》

肩甲骨に張り付くように位置している棘上筋・棘下筋・肩甲下筋・小円筋の4つの筋肉の総称



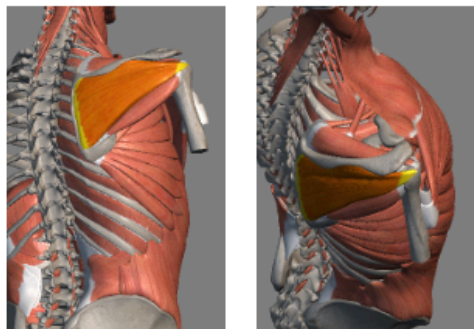
《棘上筋》

三角筋や僧帽筋の下にかくれて触れません。
 起始：肩甲骨棘上窩の内側2/3
 停止：上腕骨大結節の上端
 作用：肩関節の外転の補助と、上腕骨頭の安定



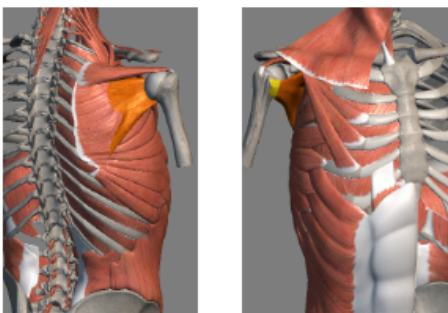
《棘下筋》

起始：肩甲棘のすぐ下
 停止：上腕骨大結節後部
 作用：肩関節の外旋
 肩関節の水平伸展
 肩関節の伸展



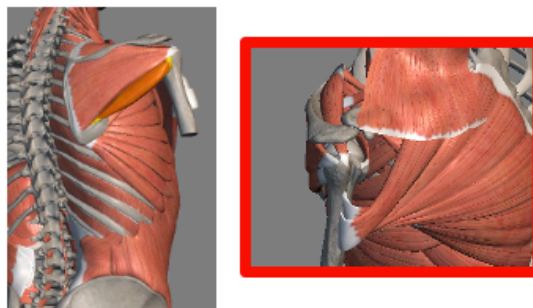
《肩甲下筋》

起始：肩甲骨前面の肩甲骨下窩前面
 停止：上腕骨小結節
 作用：肩関節の内旋
 肩関節の内転
 肩関節の伸展



《小円筋》

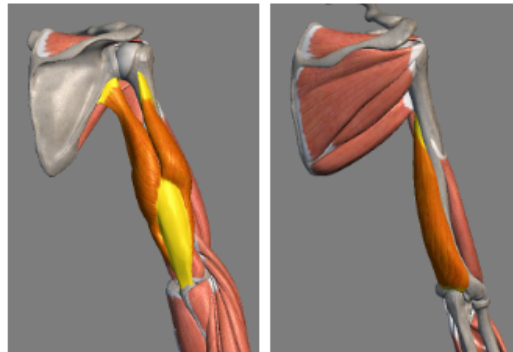
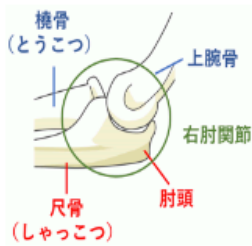
起始：甲骨外縁の中部後面
 停止：上腕骨大結節
 作用：肩関節の外旋
 肩関節の水平伸展
 肩関節の伸展



《上腕三頭筋》二の腕！

上腕三頭筋は長頭と短頭(内側頭・外側頭)に分けられる。

起始：長頭 → 肩甲骨関節下結節
 内側頭 → 上腕骨後面 (橈骨神経溝内側)
 外側頭 → 上腕骨後面 (橈骨神経溝外側)
 停止：尺骨肘頭
 作用：肘関節の伸展
 肩関節の伸展・内転(上腕三頭筋長頭のみ)

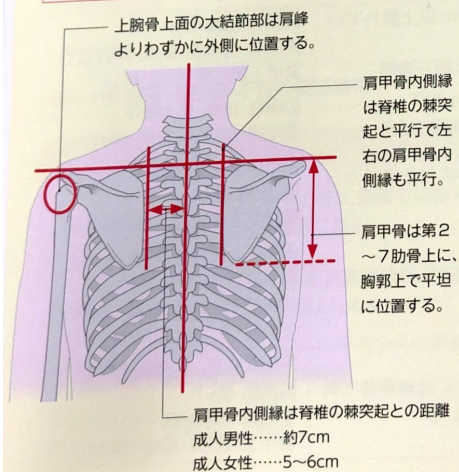


《手・前腕と胴体のつながりについて》

親指側が橈骨 (とうこつ) → 親指や人差し指 → 上腕二頭筋 (力こぶ) から胸筋
 小指側が尺骨 (しゃっこつ) → 小指や薬指 → 上腕三頭筋 (二の腕) から肩甲骨

《肩甲骨のニュートラルポジション》

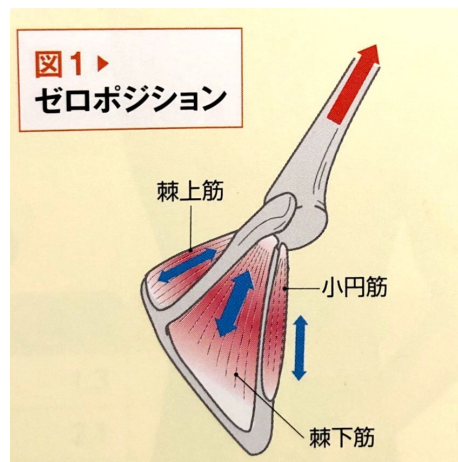
図4 ▶ 前額面での上肢帯と肩関節の正常なアライメント



正しい肩甲骨の位置は、
 その人の指が背骨から3本ほどの位置

《肩のゼロポジション》

図1 ▶ ゼロポジション



- ・ 上腕骨と肩甲棘が一致した場所
- ・ 一番ストレスが少なく安定する位置
- ・ 両手を後ろで組んで、そのまま伸ばした位置

おまけ♡

心包経・三焦経についても同じようにアノミートレイン と似た走行をしています。

季節の経絡としては使っていませんが、大切な経絡ですので、ふんわりとでも覚えておいてくださいね！

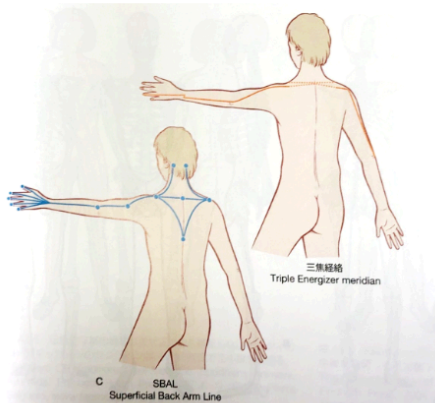
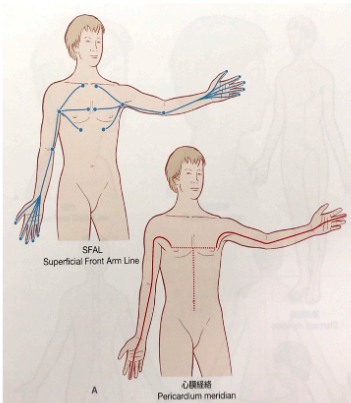
《心包経》

胸筋から腕の前面を通って中指へのライン



《三焦経》

薬指から腕の外側を通って肩へのライン



大胸筋・広背筋

↓
内側筋間中隔

↓
手根屈筋群

スーパー
フィシアル・
フロントアーム・
ライン(SFAL)
Superficial
Front Arm
Line

