

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 夏編～



夏のシーケンス作り

1、季節を理解しよう

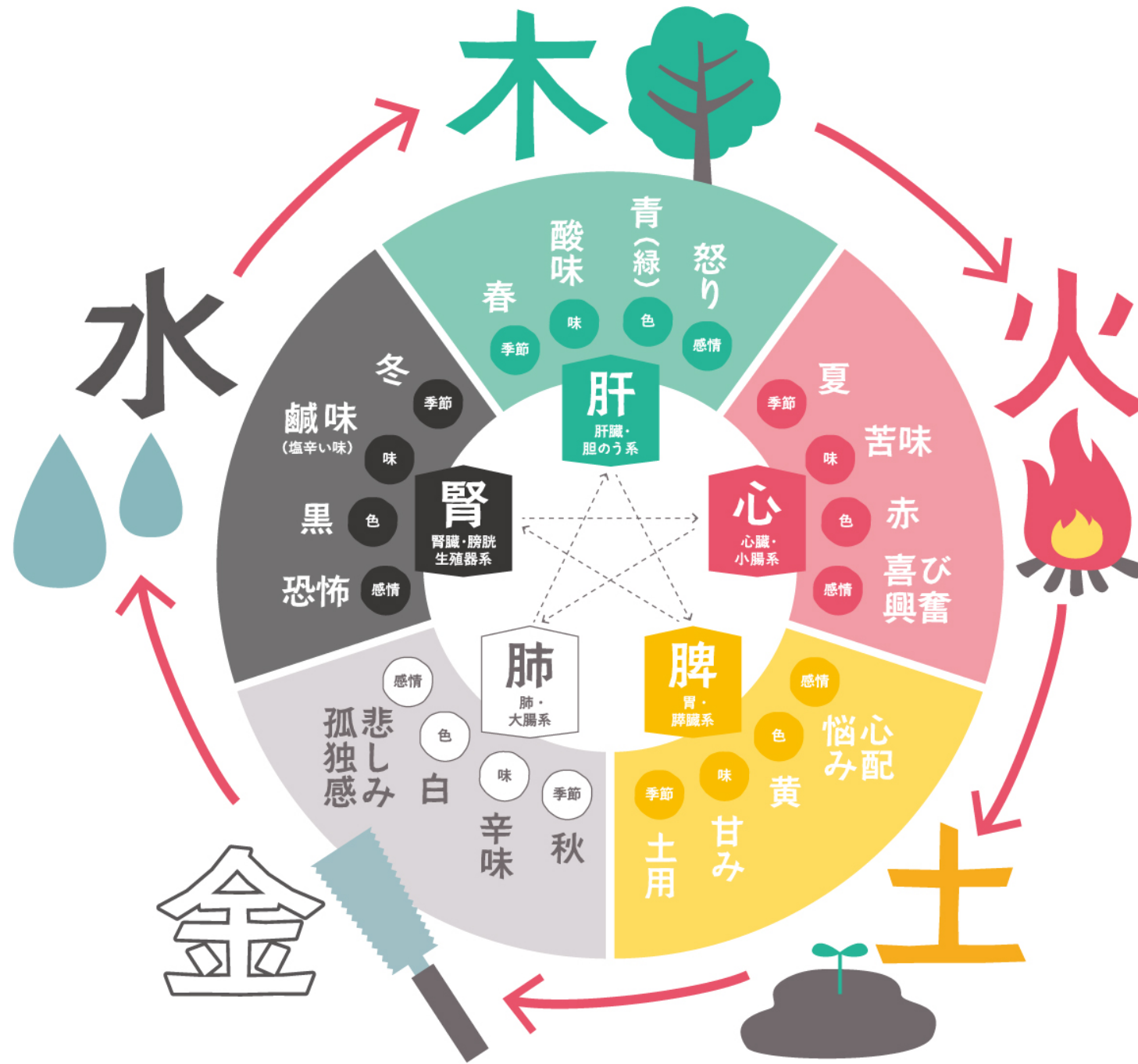
- 五行と季節
- 24節気
- 季節の養生

2、季節に合わせたヨガシーケンス作り

- 五臓六腑『心』『小腸』（解剖学・生理学）
- 『心-小腸』のツボと経絡（ツボ・経絡・筋骨格）



五行と季節



Thinking
Time!!

1、季節の特徴を理解しよう

- ① 《ワーク1》 「火」はどのような意味？
- ② 《ワーク2》 「夏」はどのような季節？



① ワーク1 「火」はどのような意味？



- * 具現化「花が咲き開く」
- * 輝く 光 太陽
- * 温熱 炎上 空気の上昇
- * 明るい、広がる、活発、旺盛、開放的
- * 流動（不安定、変化）
- * 愛 喜び 思いやり 笑い
- * 激しさ、燃え続ける ⇔ 暖かさ、穏やかさ



① ワーク1 「火」はどのような意味？



- * 五臓六腑 『心-小腸』
- * 五色：赤
- * 五根（感覚器官）：舌
- * 五主（組織）：血脈
- * 五支（滋養するもの）：顔
- * 五味（味）：苦味
- * 感情：喜

② ワーク 2 「夏」はどのような季節？

熱い 汗 湿気が高い 夕涼み

海 プール ひまわり

お祭り 花火（送り火、迎火、大文字）

精神的にはのびのび、エネルギッシュ、ワクワク、自由

寝苦しい、だるい、しんどい、夏バテ

夏は天地陰陽の気が活発に交流し合って、

生きとし生けるものすべて

花咲き実るように盛んに成長する季節



節気ごとの特徴をみてみましょう！



24節気 ～夏～

- 立夏-りっか
- 小満-しょうまん
- 芒種-ぼうしゅ
- 夏至-げし
- 少暑-しょうしよ
- 大暑-たいしよ



《立夏（りっか）》 5/5～7から2w

新緑眩しく、爽やかな風が吹く、5月晴れの季節

- 心臓と小腸の働きが活発になる
- 抹消の血流が増え、脳への血流が減る
(ふらつきや物忘れが起きやすい)
- 貧血 (血が薄まる)

胃経 (足三里 上巨虚 下巨虚) + 心-小腸経



《小満（しょうまん）》 5/20～22から2w

命が次第に満ちていき、
草木が大地に茂って気温も上がってくる季節

- 老化の指標

骨年齢 冬 血管年齢 夏 腸年齢 秋

- 血流チェック 爪の色 目の結膜下部の色

- 浮腫ケア

脾経（三陰交 陰稜泉 血海） + 心-小腸経



《芒種（ぼうしゅ）》 6/5～7から2w

梅雨の始まり

- 『心』の熱を取る
- ふくらはぎを動かす→筋肉のポンプ作用
- リンパマッサージ

脾経 + 心-小腸経

《プチワーク もう一つ血流を促すポンプ作用は何でしょうか？》



舌チェック

白っぽい
冷えている



紫っぽい
暗い紅色のシミ
血液ドロドロ



赤っぽい
熱がこもっている
潤いの不足



縁が赤い
気が滞っている



他にも色々あるので毎日下のチェックをしてみましょう!!



《夏至（げし）》 6/20～22から2w

自然界の「陽」のピーク

- 夏至と冬至は身体が一番しんどい
- 月で言うと満月
- 一年で最も骨盤が緩んでいる→骨盤調整すると良い
- 睡眠の質が悪い方は膀胱経を刺激するポーズをとる

心-小腸経 + 膀胱経



《少暑（しょうしょ）》 7/6～8から2w

梅雨が明けて暑くなっていく時期
暑中見舞いの時期 本格的に暑くなる

- 冷え性改善は夏に！！！！
- おすすめツボは後谿穴
(手を握り、小指の外側にできた横ジワの先端)

心-小腸経 + 膀胱経



《脾チェック》

- ☑ 手が黄色っぽい
- ☑ 人差し指と親指の間（掌）に血管が見えている人
- ☑ 舌に歯形がつく人
- ☑ お腹が柔らかい
- ☑ 便がトイレにくっつく



「夏」の養生

① 運動して発汗する

汗をかくことで
体の内部に溜まった陽気を外に放出する！

※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。

《プチワーク》

「気」を補うためにどうしたらいいのでしょうか？



「夏」の養生

② ゆっくりと体を休める

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。

- ※汗をかくことはいいことですが、“気”も消耗します。
- ※汗をたくさんかいたときは水分を補給だけでなく、
昼寝などの休息や季節と体調に合った食事
で気を補う養生もおこないましょう。



「夏」の養生

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、昼寝で調整をする。

※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。

睡眠不足は「陰」の補充が不足!!

体力の回復が十分にできない状態になる。



「夏」の養生

④ 心を静かにして、平静を保つ

大笑いすることも心に負担をかける。
いつも穏やかに心を喜ばせることをしよう。

※ 「むやみに不平をいって怒らず、悲しみを少なくする。
どうすることもできない失敗をくやまず、
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。」



「夏」の養生

⑤ 食生活

- 身体の余分な熱を冷ますもの
- 身体を潤すものを食べる
- 冷たいものを食べすぎない
- 「気」を補うもの
- 料理法



「夏」の養生

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！



《相生の関係、相剋の関係》

陰陽五行の関係図



◎相生 (そうせい)

「木」 → 「火」

「火」 → 「土」

◎相剋 (そうこく)

「水」 → 「火」

「火」 → 「金」

五臓六腑 「心-小腸」 を理解しよう！



Thinking
Time!!

五臓六腑 「心-小腸」 の解剖学

《ワーク3》

心臓と小腸の場所を覚えていますか？

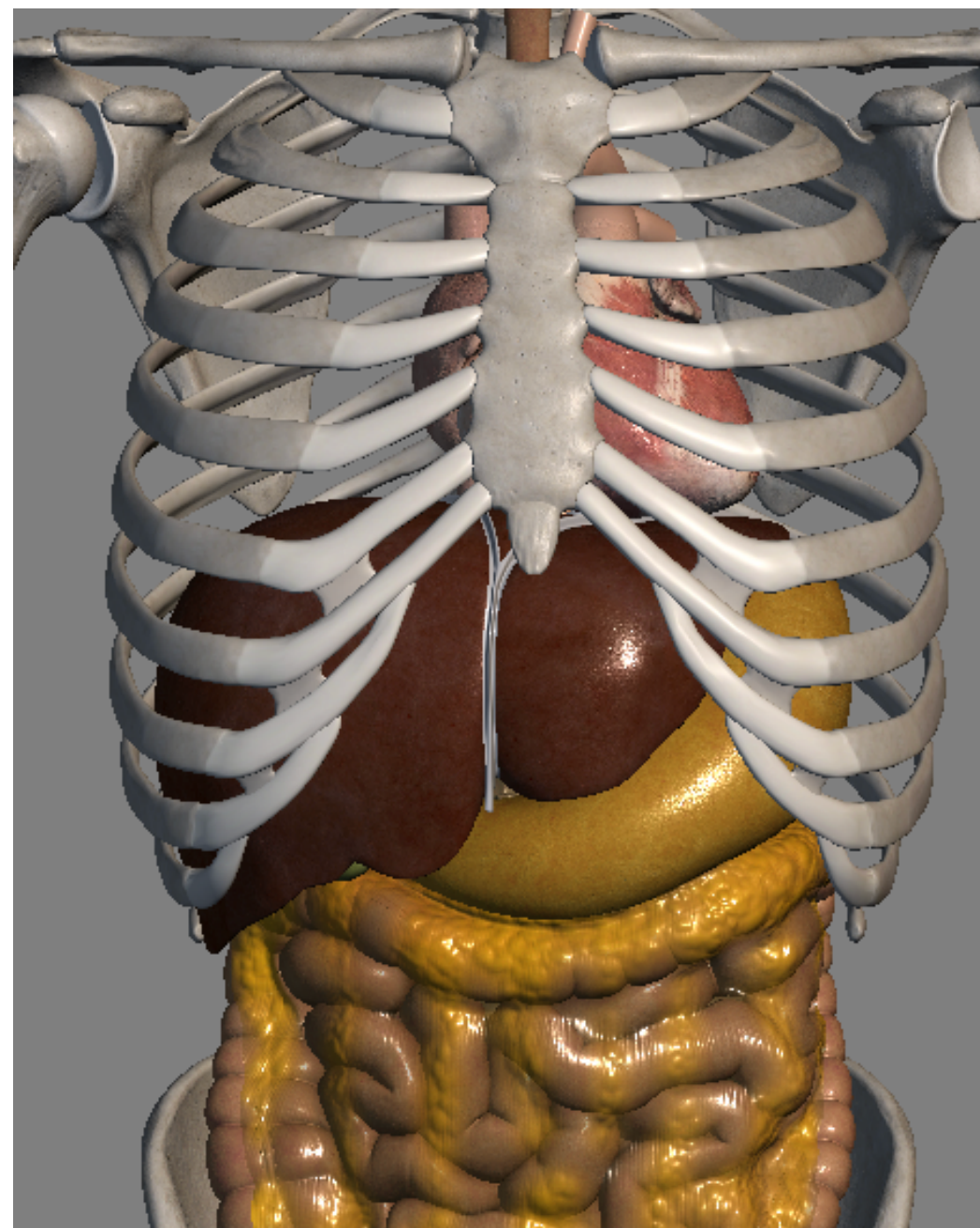
骨格図に書き込んでみましょう！



《心臟》

「壇中」 ≠ 「中丹田」

「巨闕」



《小腸》

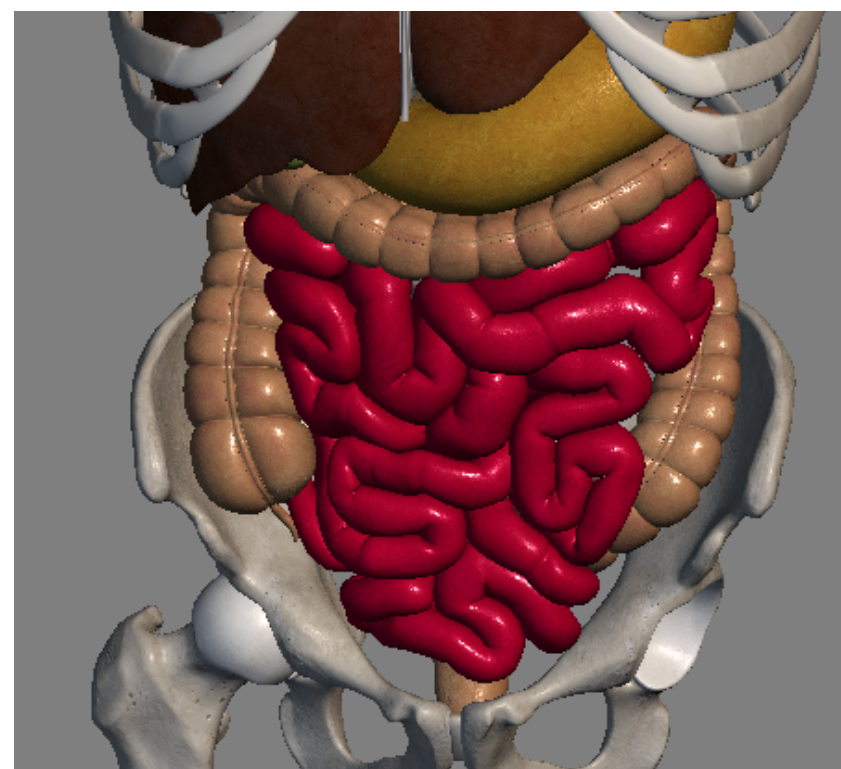
「関元」 ≠ 「下丹田」

お臍から指4本下

「肝」「脾」「腎」の
3つの「陰」の経絡が通っている。

「小腸」のエネルギーを表す

元気が溢れ出る場所



Thinking
Time!!

《ワーク4》

臓器の巡りをよくするために
ヨガクラスで何をしますか？

臓器の場所を意識して

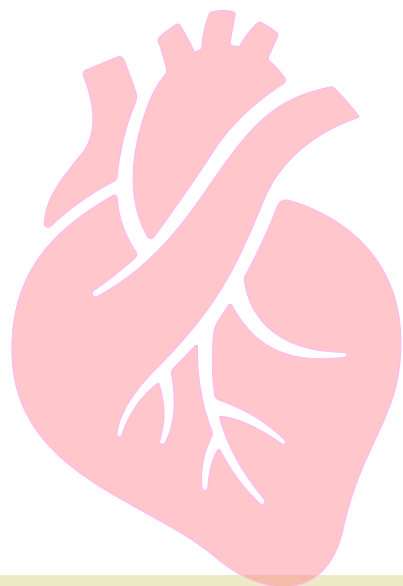
マッサージや呼吸、ストレッチやヨガポーズを考えてみましょう！



五臓六腑 「心-小腸」 の働きを知ろう

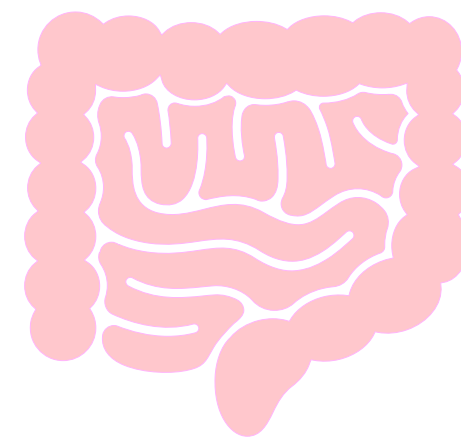
『心』

五臓六腑のリーダー
全身の「血」の運搬の司令塔
精神状態の安定



『小腸』

胃の消化物の消化
栄養素とカスの仕分け

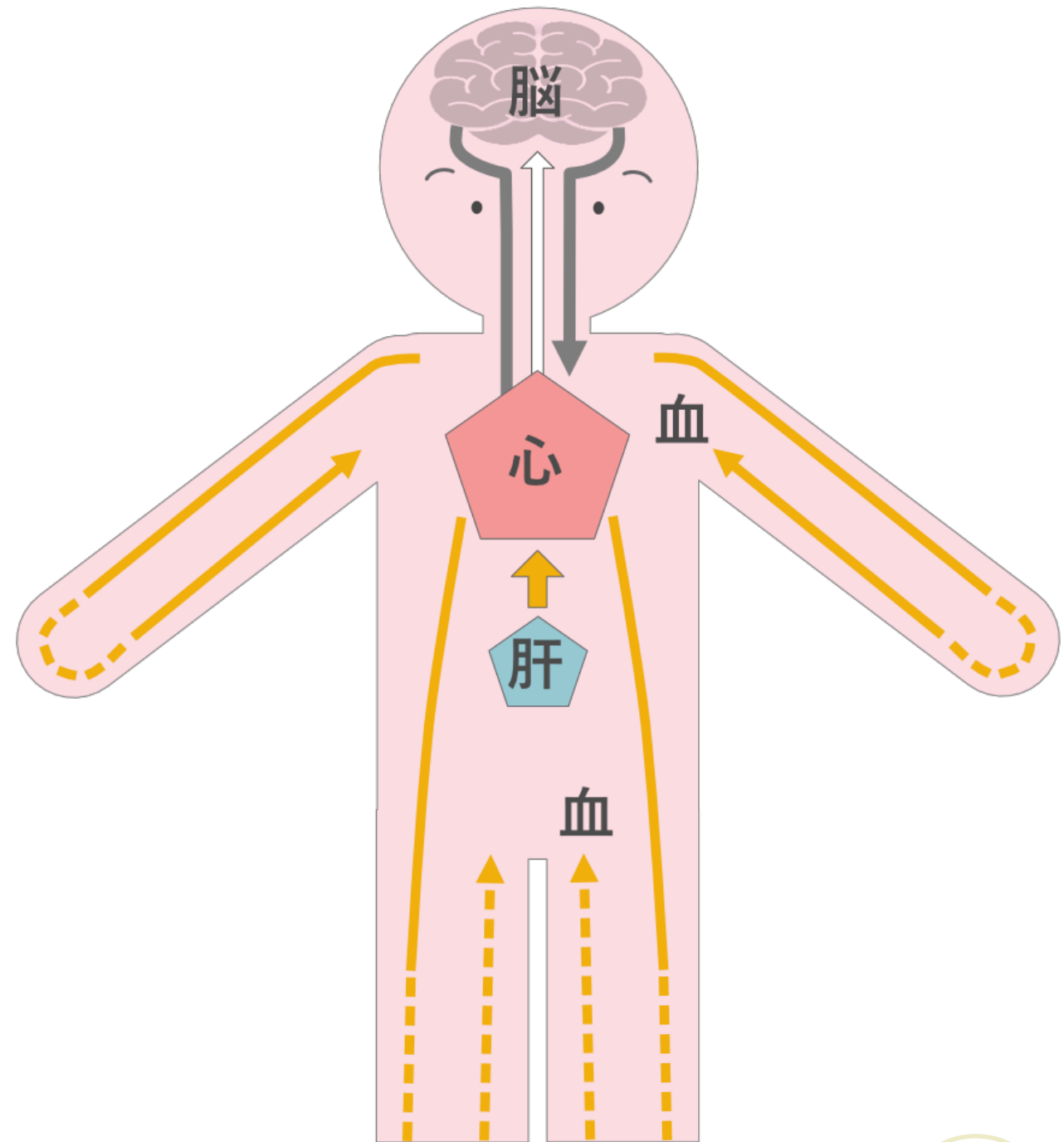


● 『心』

① 血を巡らす

血を送り出すポンプ作用
(血液循環の原動力)

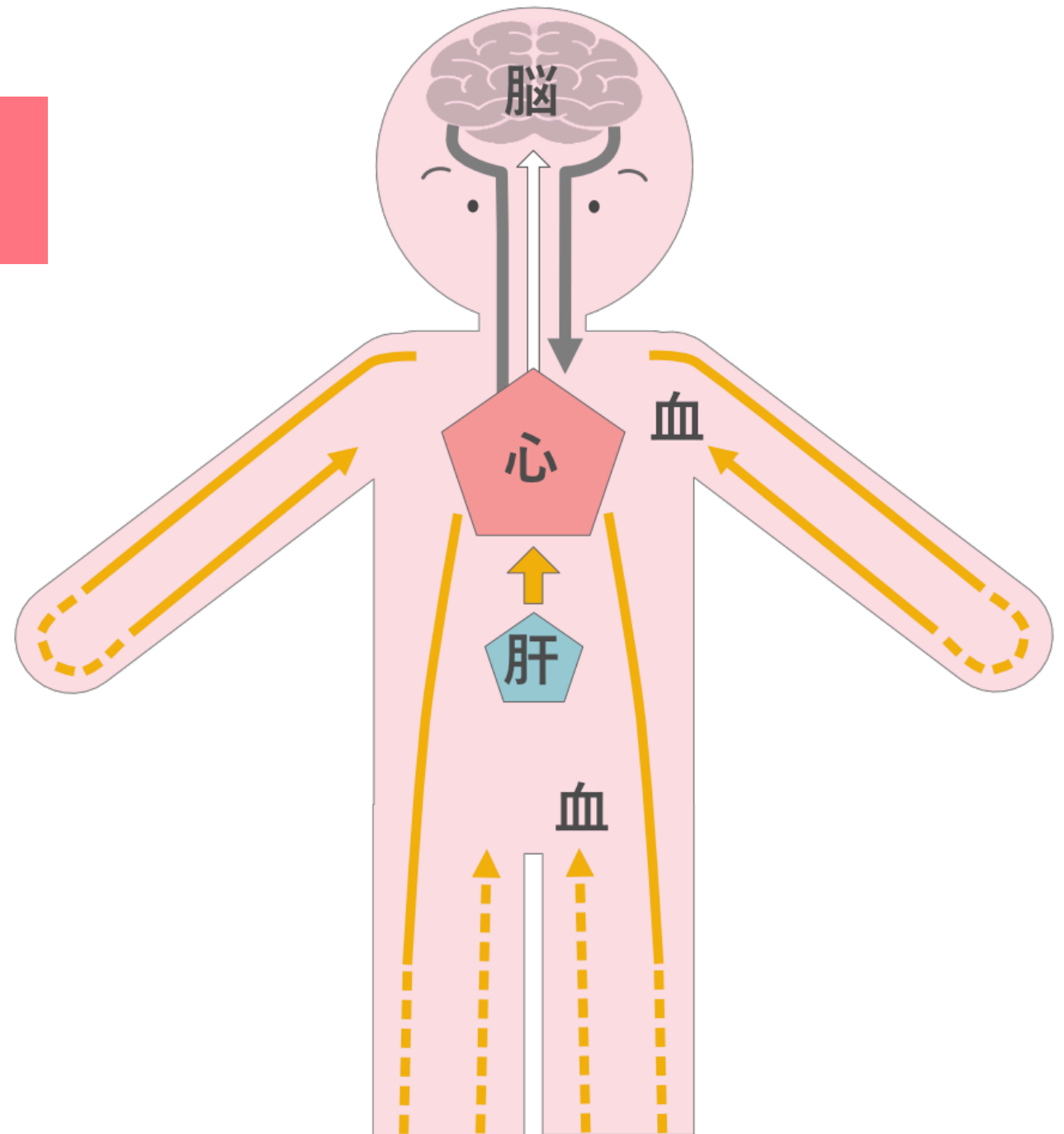
『肝』に貯められていた
「血」が『心』に送られ
て、そこから全身に回る



● 『心』

② 「温煦（おんく）」

ポンプとして拍動することで熱を生み、その熱を血に乗せて全身に運搬し、体を温める

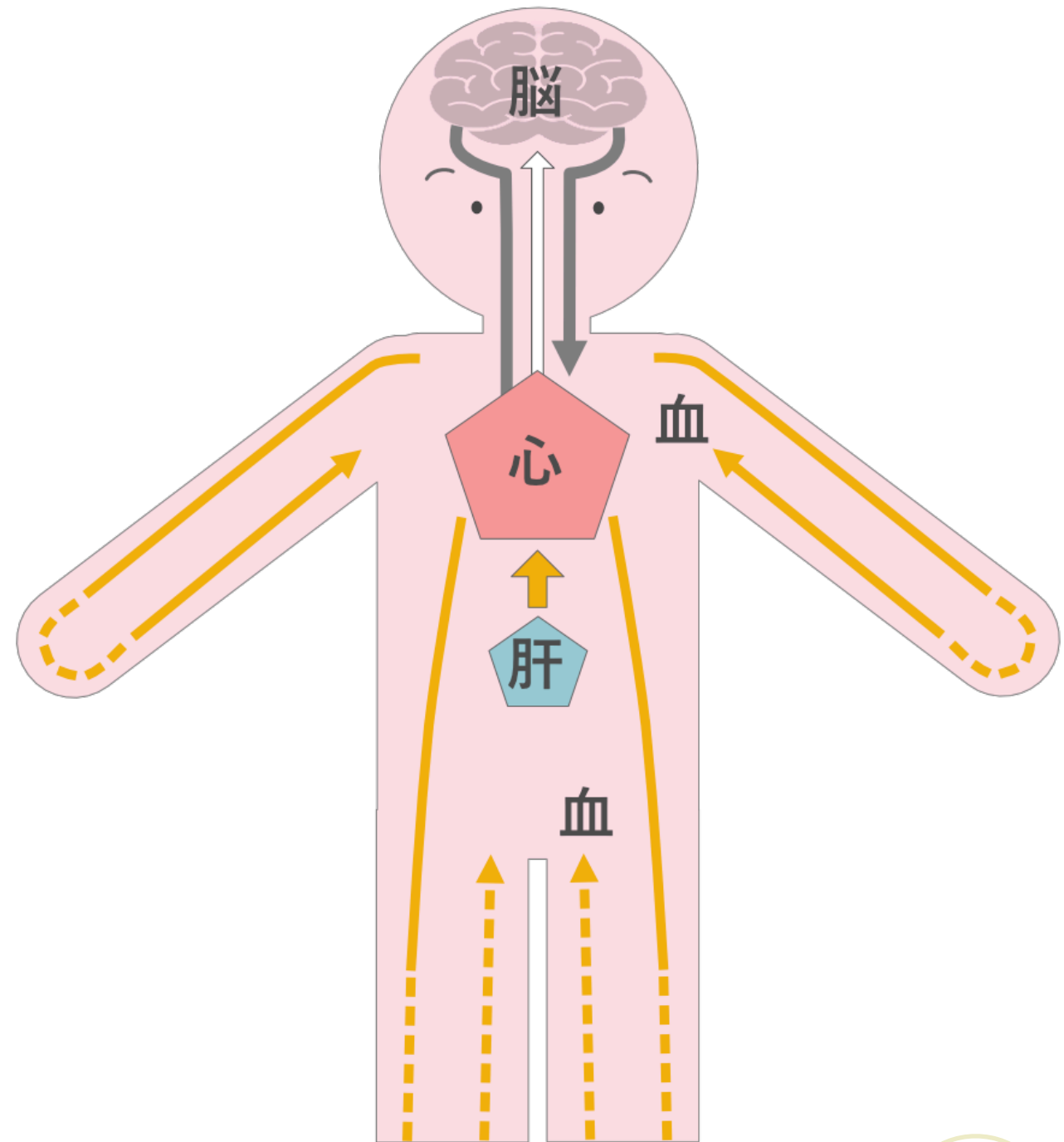


● 『心』

③ 精神活動を司る

精神・意識・思考・
記憶力・判断力・睡眠

などの生命活動を維
持する機能を支えるの
が「心」の働き





『小腸』

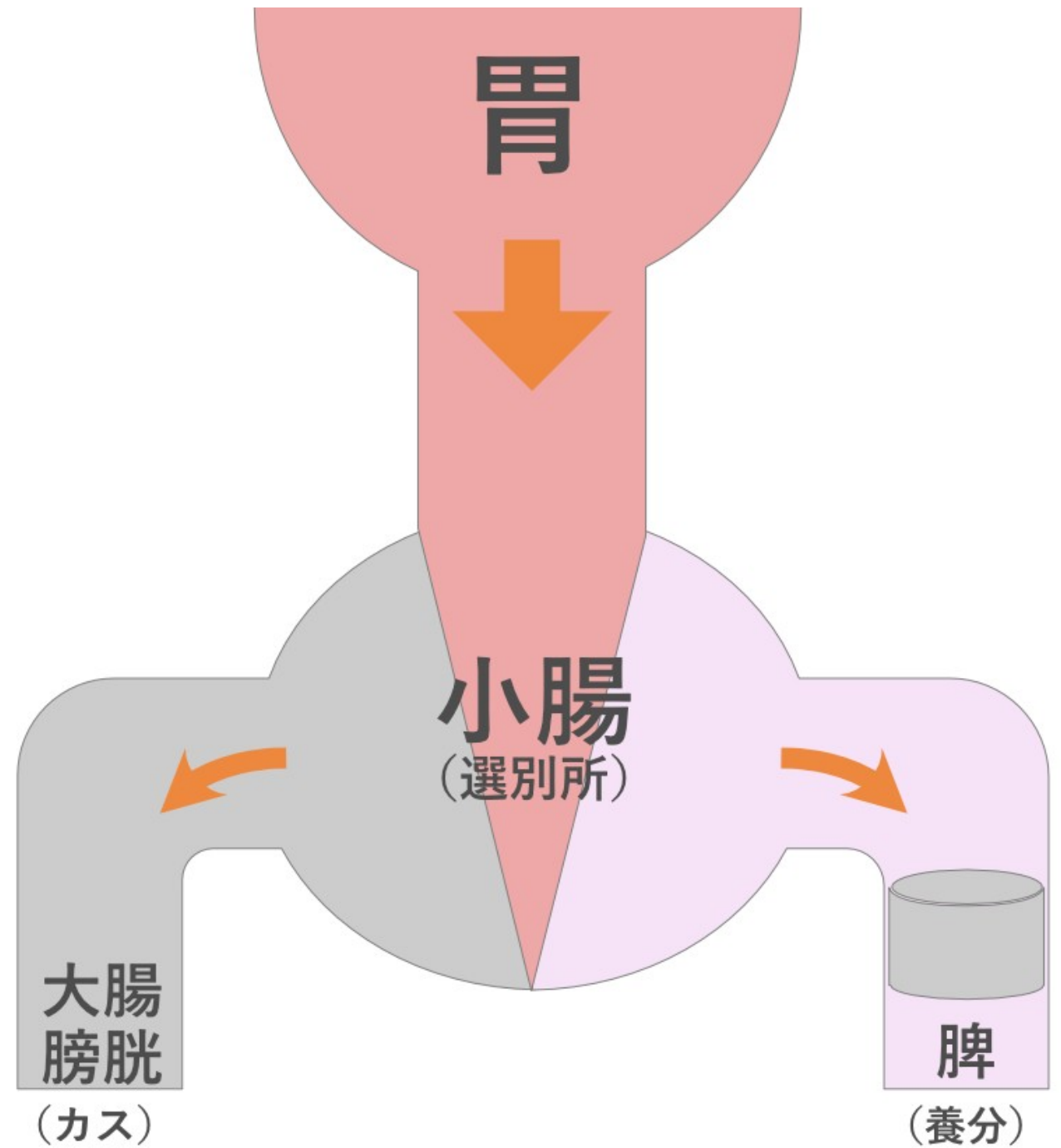
胃から送られてきた食べ物を消化
選別して、

栄養分は「脾」へ

いらぬもののうち固形物は
大腸

水分は膀胱へ

「脾」に送られた栄養分を
「水穀の精微」という。



飲食物



大小便



脾

水穀の精微

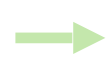
津液

+

営気

心

血



東洋医学の、気(き)・血(けつ)・水(すい)ってなんでしょう？

正気(せいぎ)
人体の抵抗力
や生命力



陽気

「気」 活動エネルギーの中心

陰液

「血」 血液 栄養分

「水」 「血」以外の体液
体を潤す 冷やす 老廃物を排出



東洋医学視点からみる夏バテ

① 気虚（ききょ）

暑さによって体力が消耗したために、
元気が出ない状態。



東洋医学視点からみる夏バテ

② 陰虚 (いんきょ)

汗など体内の水分を失い脱水症状に近い状態。

体に熱がこもっている



東洋医学視点からみる夏バテ

③ 湿邪（しつじゃ）

冷たい飲み物や食べ物をとりすぎ
胃腸の消化吸収や水分代謝が悪い
冷房によって新陳代謝が悪くなる



Thinking
Time!!

《ワーク5》

「心」「小腸」が不調を起こすと、
どのような症状が現れるでしょう？

身近なことに当てはめて考えてみましょう！



『心』のトラブルチェック

- ☑ 口内炎ができる
- ☑ 顔が青白い
- ☑ 息切れ
- ☑ 無月経
- ☑ のぼせ
- ☑ むくみ
- ☑ 夢を多く見る
- ☑ 胸がすっきりしない
- ☑ 顔が赤い
- ☑ 動悸や不整脈
- ☑ 寝汗
- ☑ 手足の火照り
- ☑ 不眠
- ☑ 不安
- ☑ 物忘れ
- ☑ うまく喋れない



『小腸』のトラブルチェック

- 腹痛
- 嘔吐
- お腹の張り
- 下痢
- 便秘
- 尿の濁り
- 排尿痛



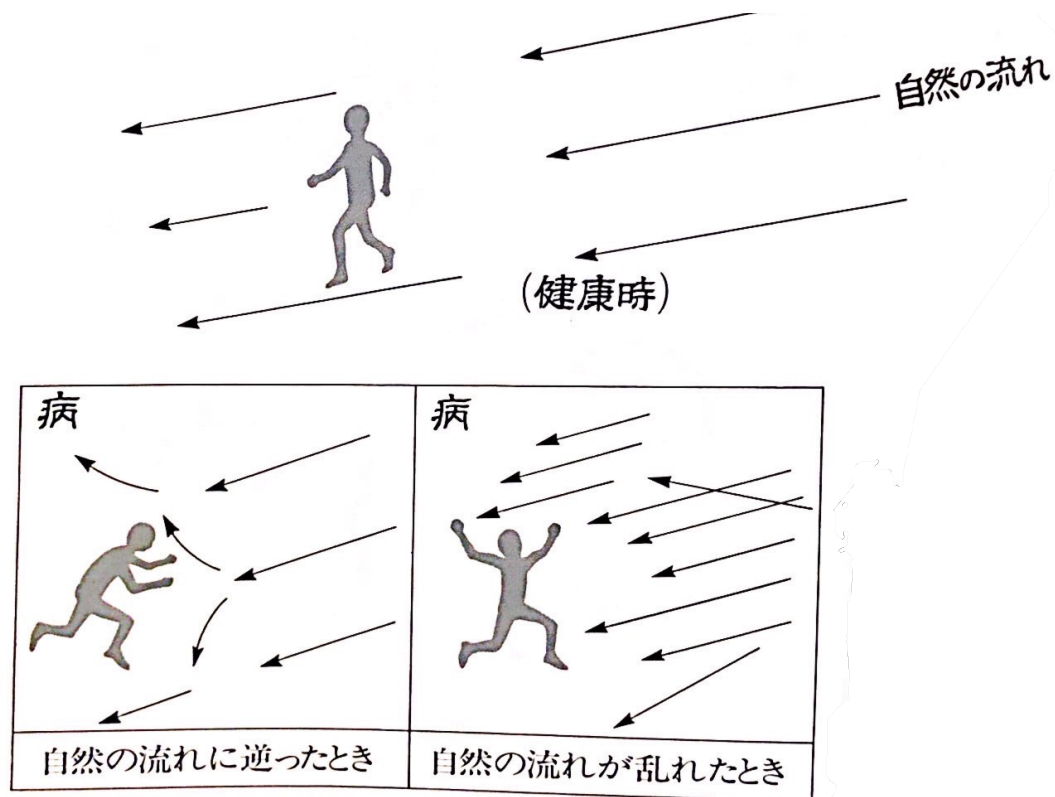
病を引き起こす原因

① 外邪

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-漢方の考え方である。

《暑邪》

- 熱・上昇・発散という特徴。
- イライラして落ち着かない、集中できないなどの精神症状が出る。
- 必要以上の水分を外に出す必要があるので乾燥し、元気も無くなる。



《湿邪》

- 重濁性がある
- 粘滯性がある
- 下降しやすく下部を浸しやすい

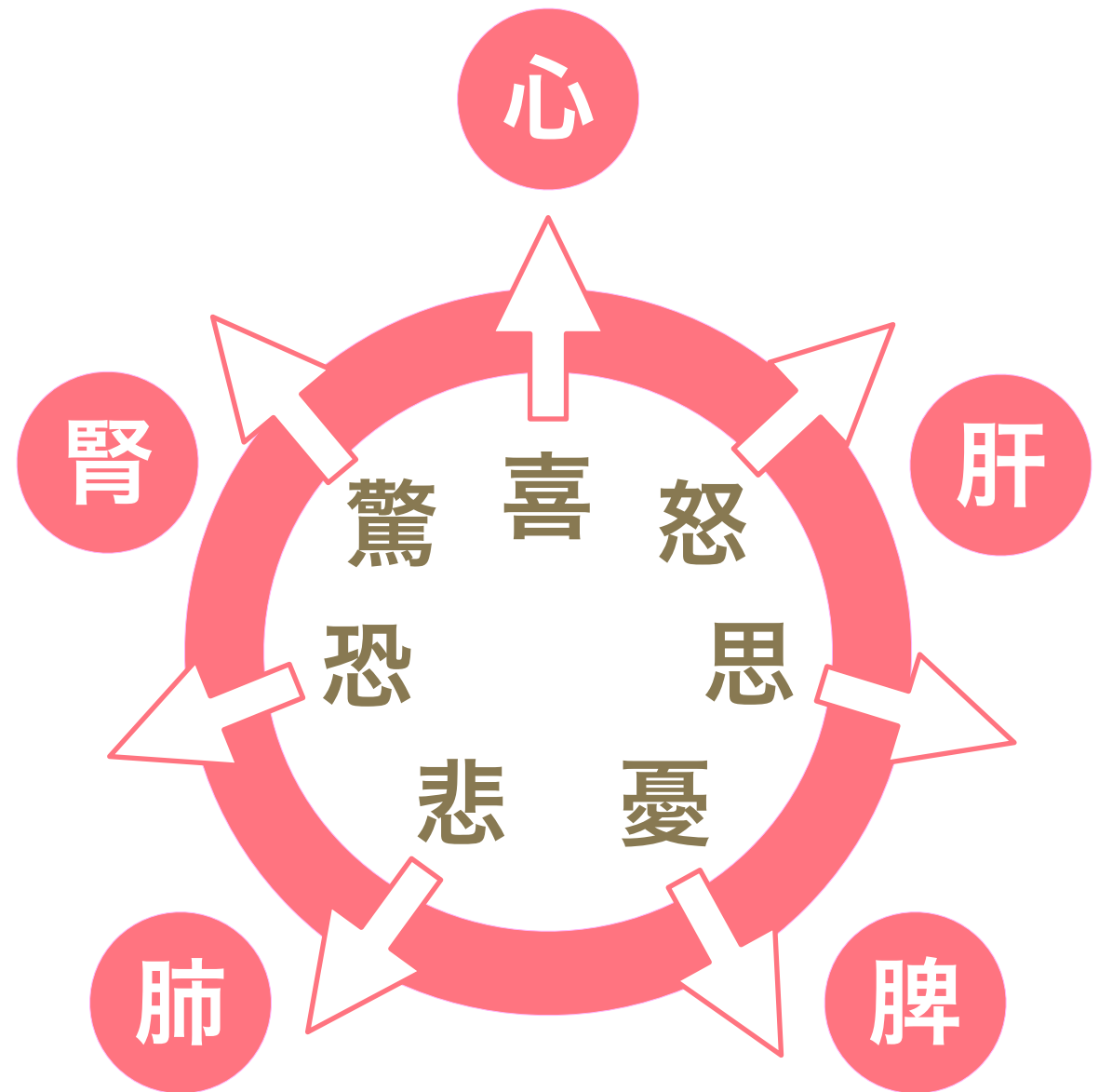


② 内邪 「喜ぶ」

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。

「喜び」の感情について

「喜（笑）」は、「気」を巡らせ、体を適度に緩ませる
一方で緩みすぎると物忘れ、不眠、不安、多夢
不整脈、動悸、息切れなどの症状

過剰になると憎しみとなり、
不足すると度量が狭く冷酷

一見、良い感情のようだがバランスが大切



「心-小腸」 「心包経」 の
ツボと経絡を知ろう!



Thinking
Time!!

《ワーク6》

「心-小腸」 「心包経」 のツボと経絡の走行を
骨格図に書き込んでみましょう！



◎ 心経

1、極泉（きょくせん）

腋窩の中央、動脈拍動部。最も血の湧き出るところ

2、少海（しょうかい）

肘の内側、ひじを曲げた時にできるシワの先端

3、神門（しんもん）

手首の内側、手首にあるシワの小指側の筋の内側

4、少府（しょうふ）

手掌、第4、第5中手骨の間取る

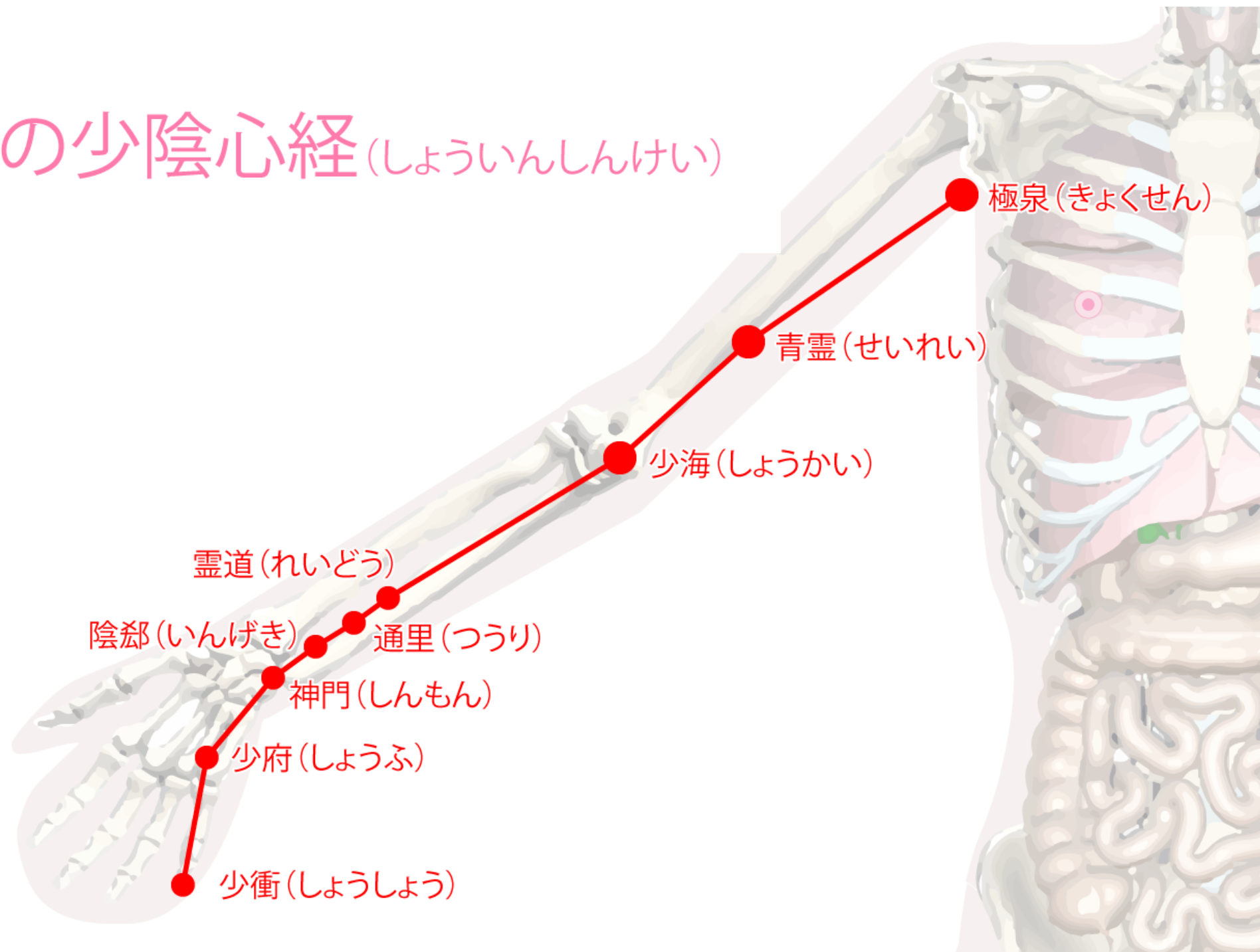
5、少衝：（しょうしょう）

小指の内側の爪の付け根



「心経」のツボと経絡の走行

手の少陰心経 (しょういんしんけい)



●小腸経

1、少沢（しょうたく）

小指の外側の爪の付け根

2、後谿（こうけい）

掌を上にして、環状線の小指側の端

3、腕骨（わんこつ）

後谿から手首側に向かい手首の豆上のくりくりした骨に突き当たる、手前の凹みにある

4、小海（しょうかい）

中肘の小指側にあるくぼみ



◎小腸経

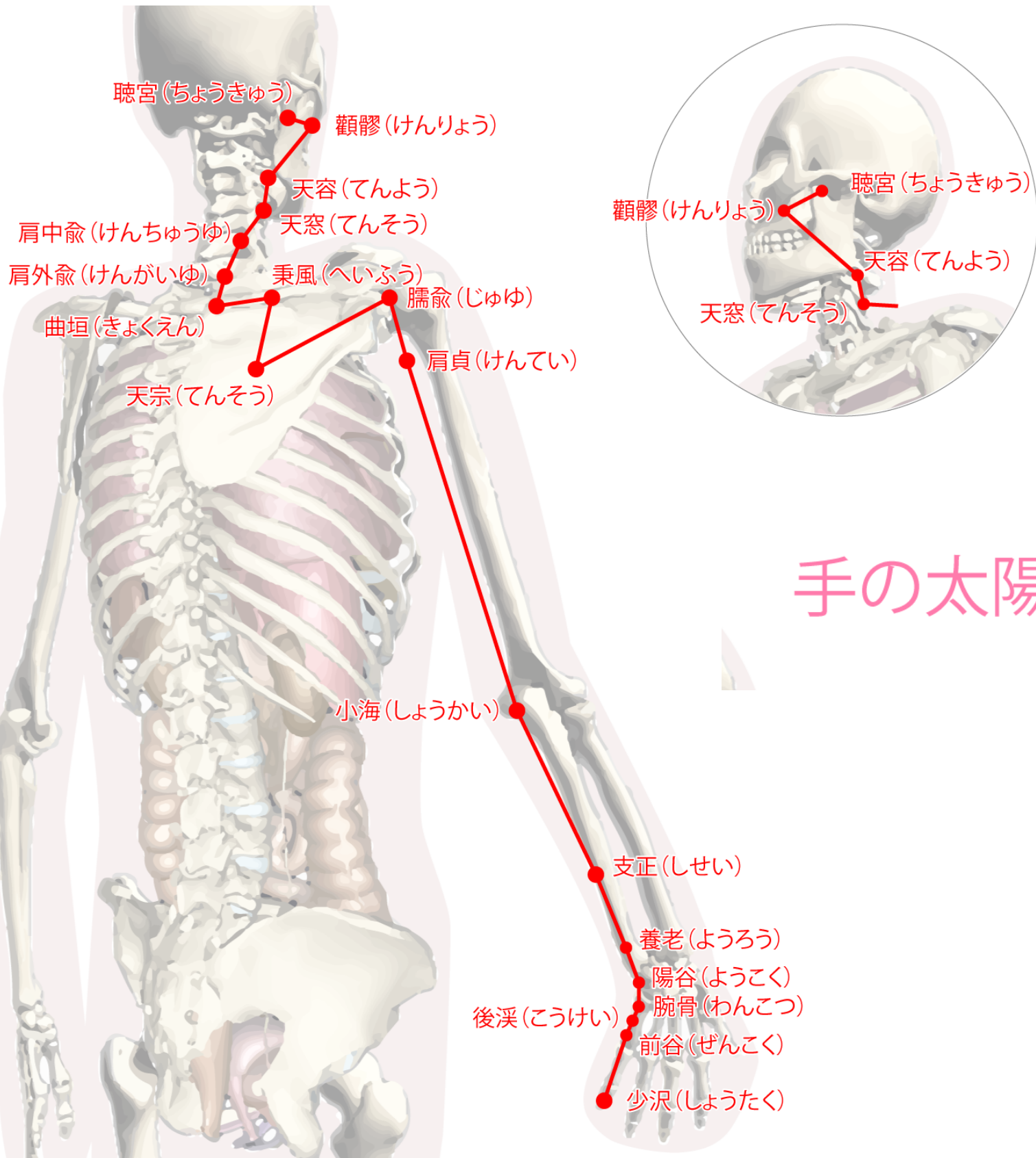
5、天宗（てんそう）

6、聴宮（ちょうきゅう）

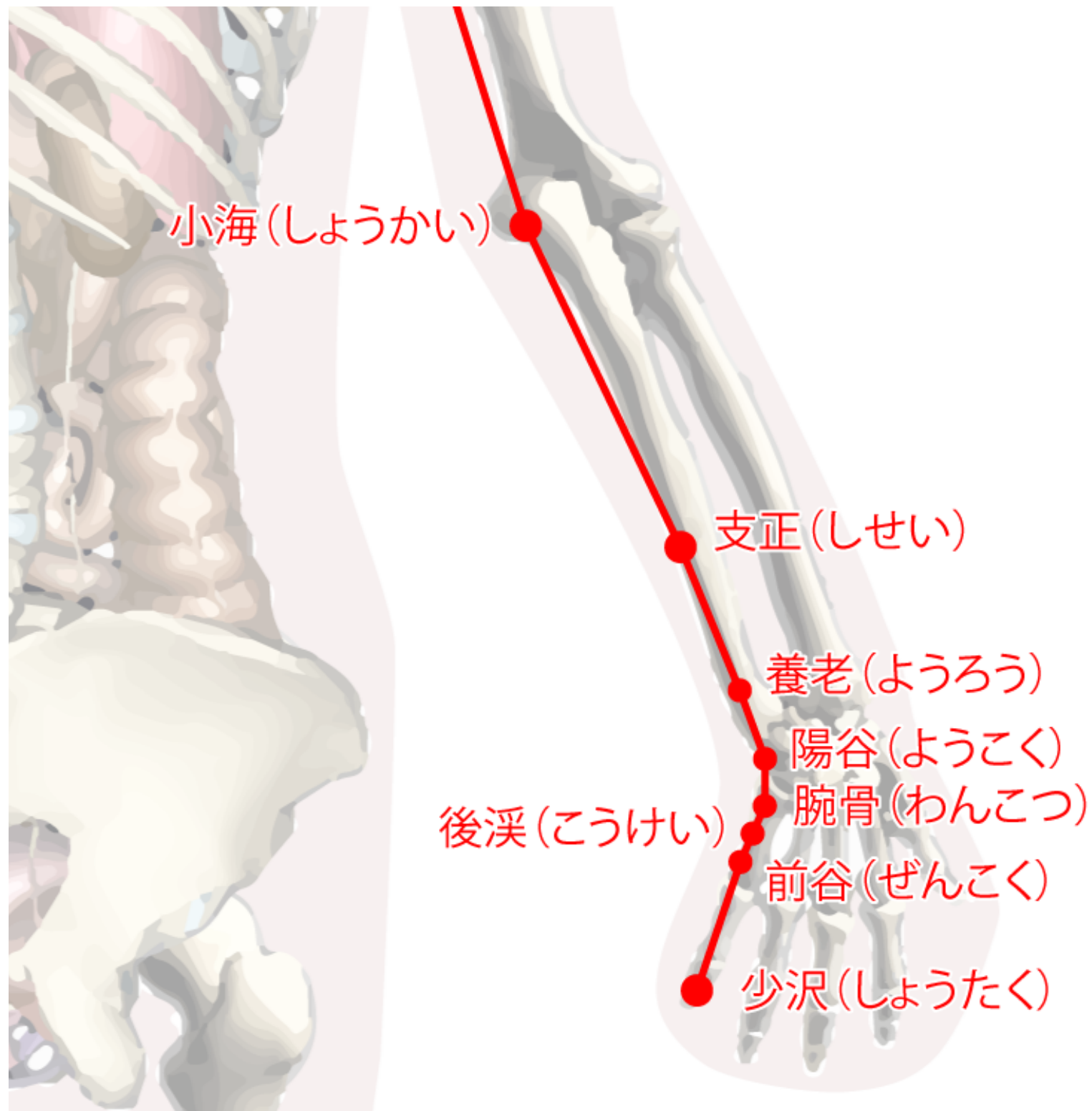
耳の穴の前側にある窪み



「小腸経」のツボと経絡の走行

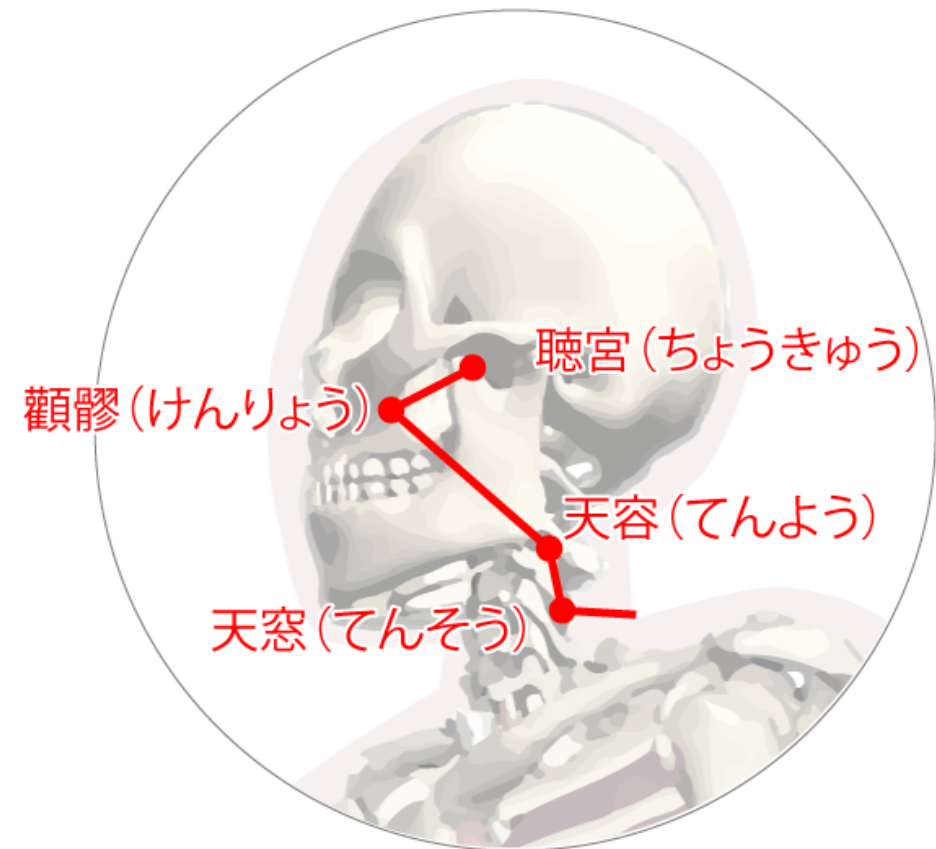
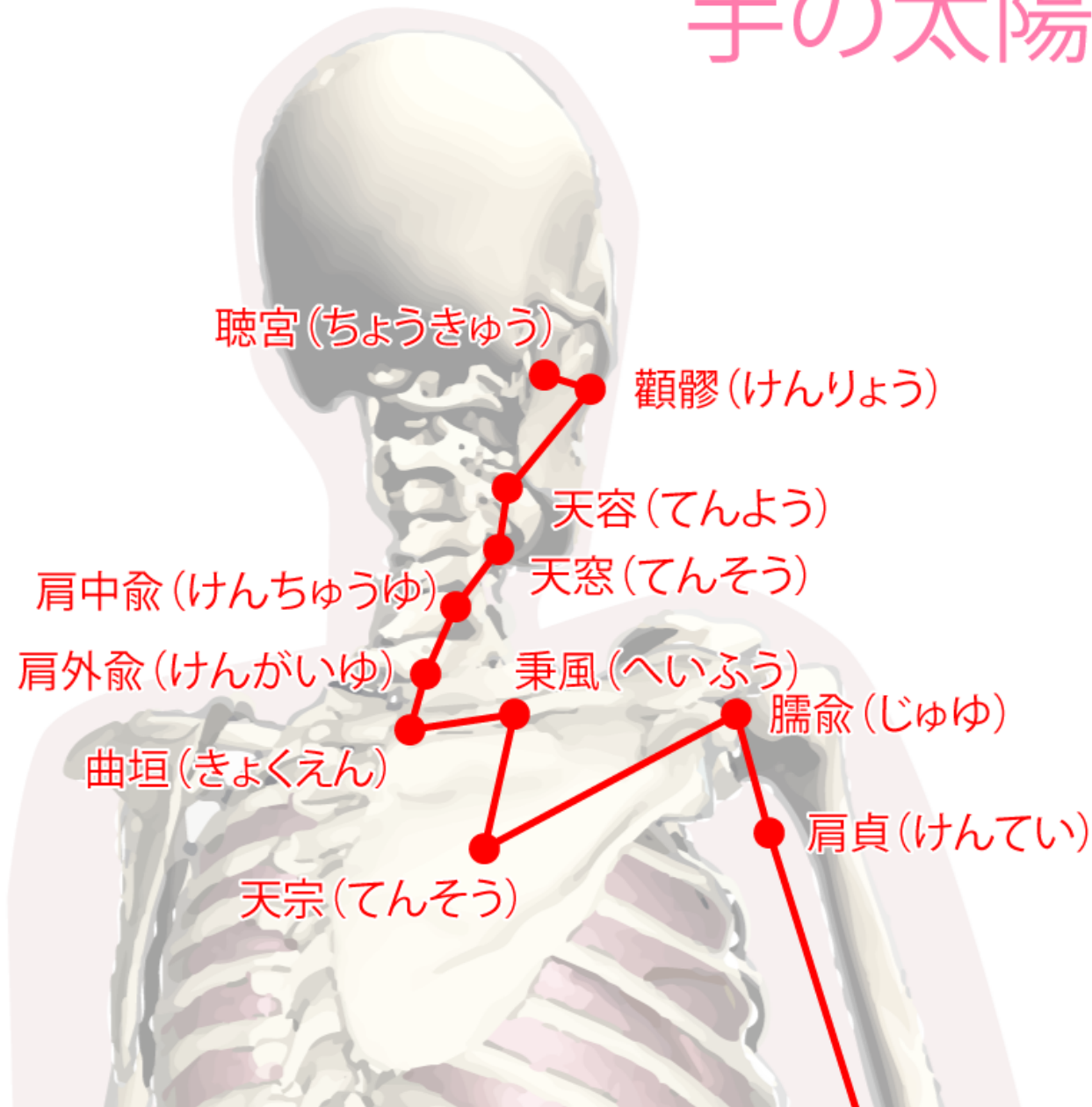


「小腸経」のツボと経絡の走行



「小腸経」のツボと経絡の走行

手の太陽小腸経 (たいようしょうちょうけい)



●心包経

1、曲沢（きょくたく）

肘を曲げた時の筋の内側

2、内関（ないかん）

手首真ん中から指3本分上に上がったところ。

3、労宮（ろうきゅう）

手を握って中指の先端が当たるところ

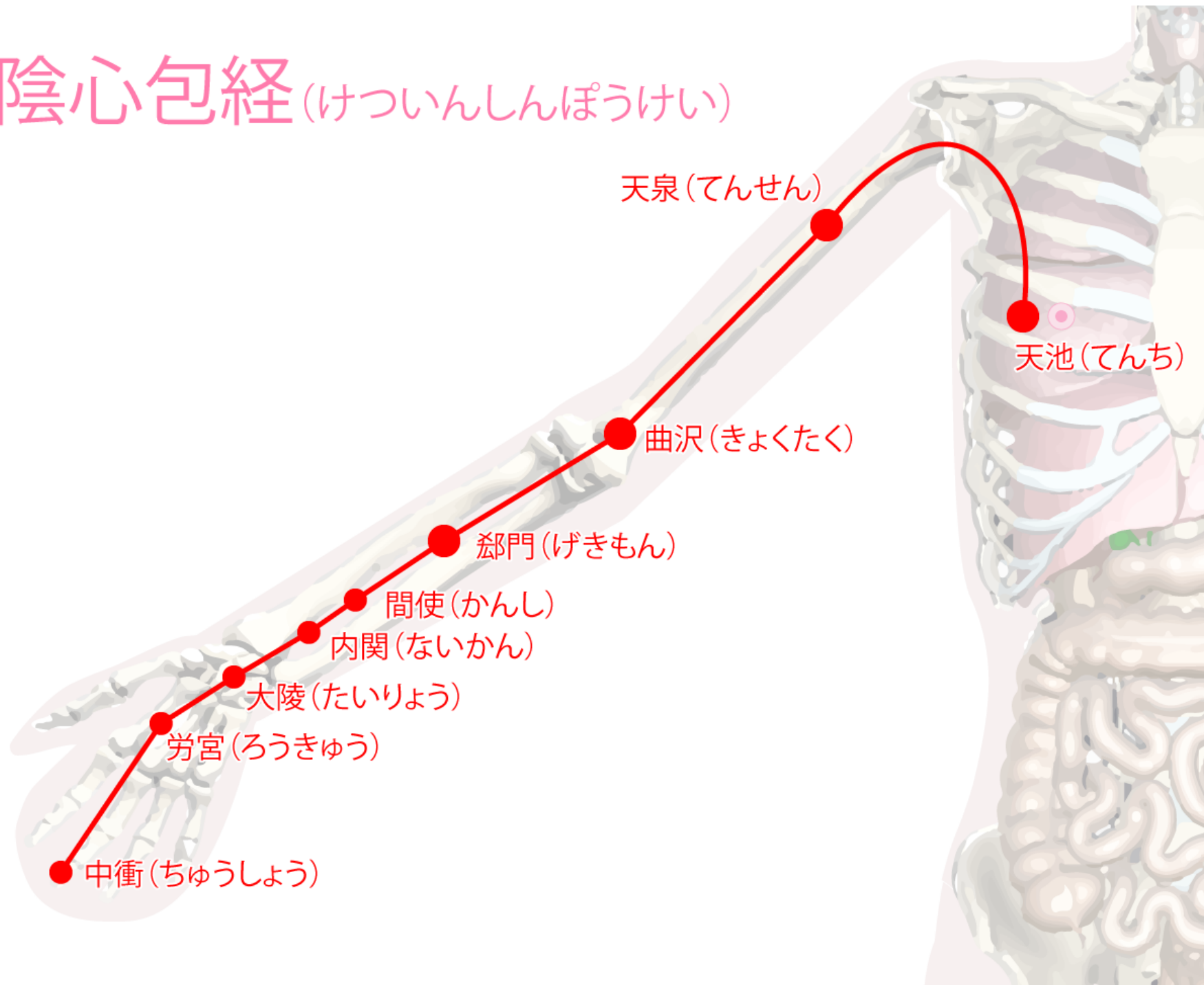
4、中衝（ちゅうしょう）

先端中心



「心包経」のツボと経絡の走行

手の厥陰心包経 (けついんしんぽうけい)

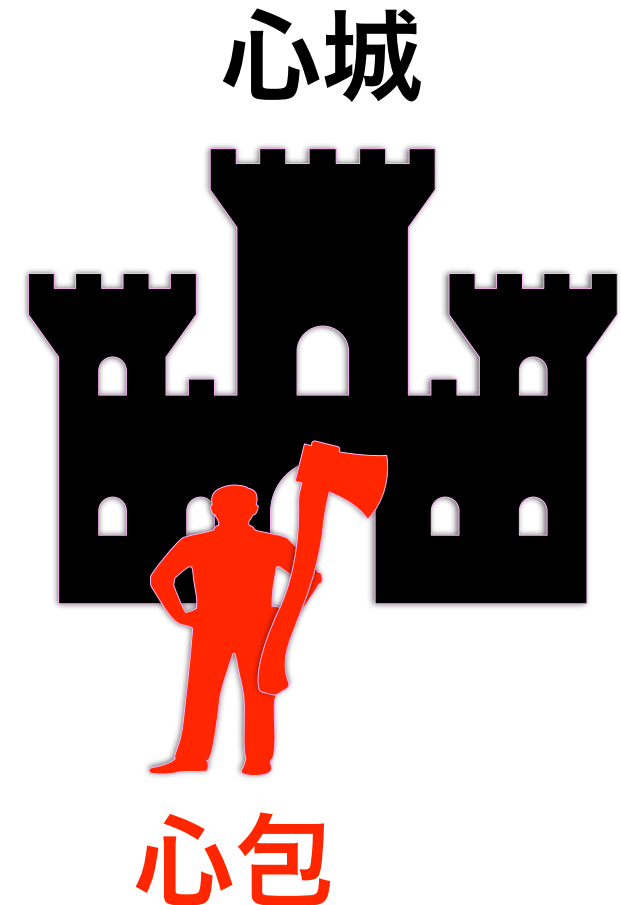


心包経てなんでしょう？

「心経」 総司令官
「心包経」 副官

心は五臓の中で最も重要な臓
心包は心を守り、
心を犯そうとする邪は
心包絡で食い止められる！！！！

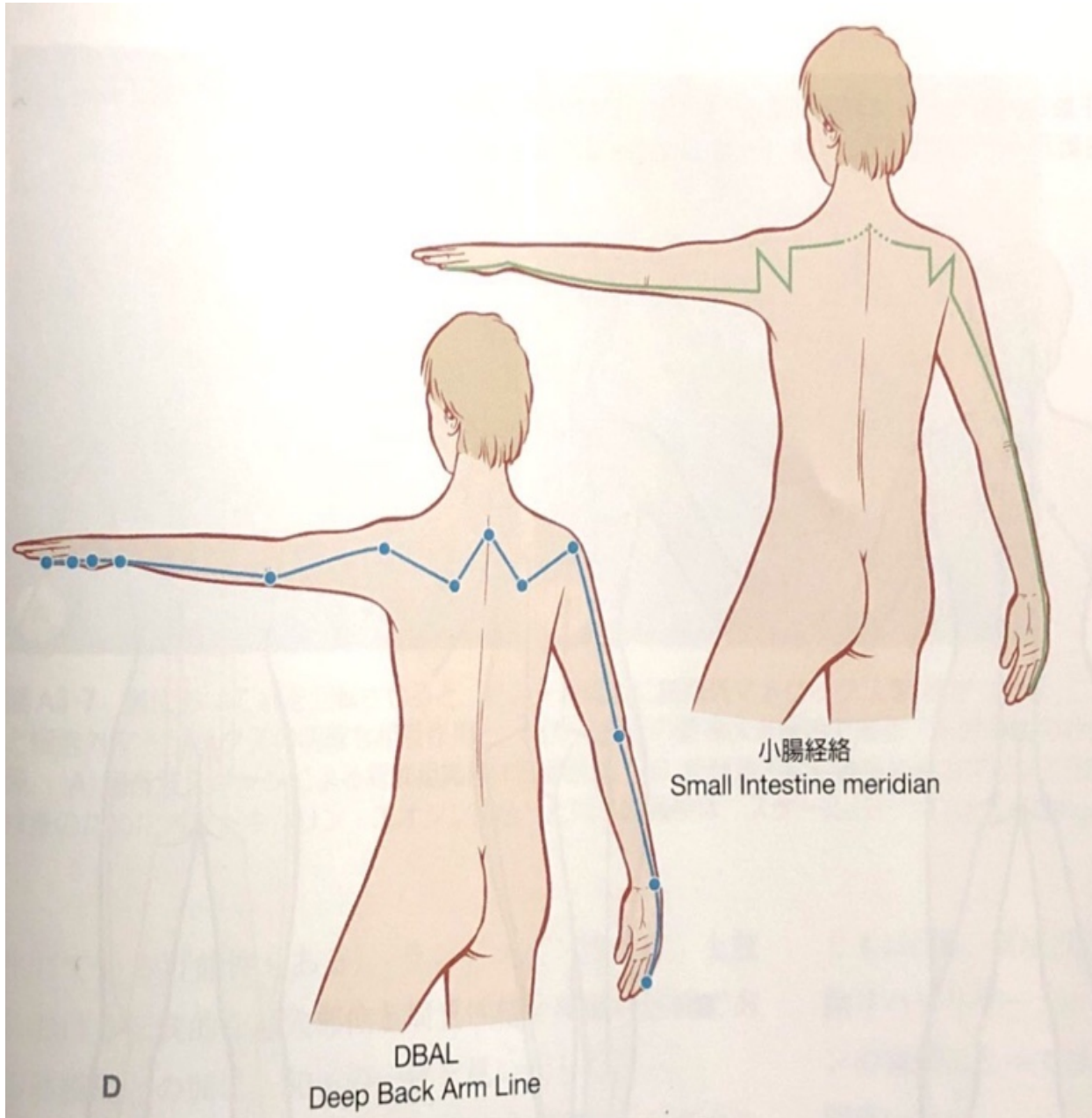
東洋医学では、人がこの世に生を受ける時、
「神の気を心に宿し」心のエネルギー
「精の気を腎に宿す」精力のエネルギー
と言われる。



心-小腸の経絡の走行と筋骨格



《心-小腸経とアナトミートレイン》



◎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





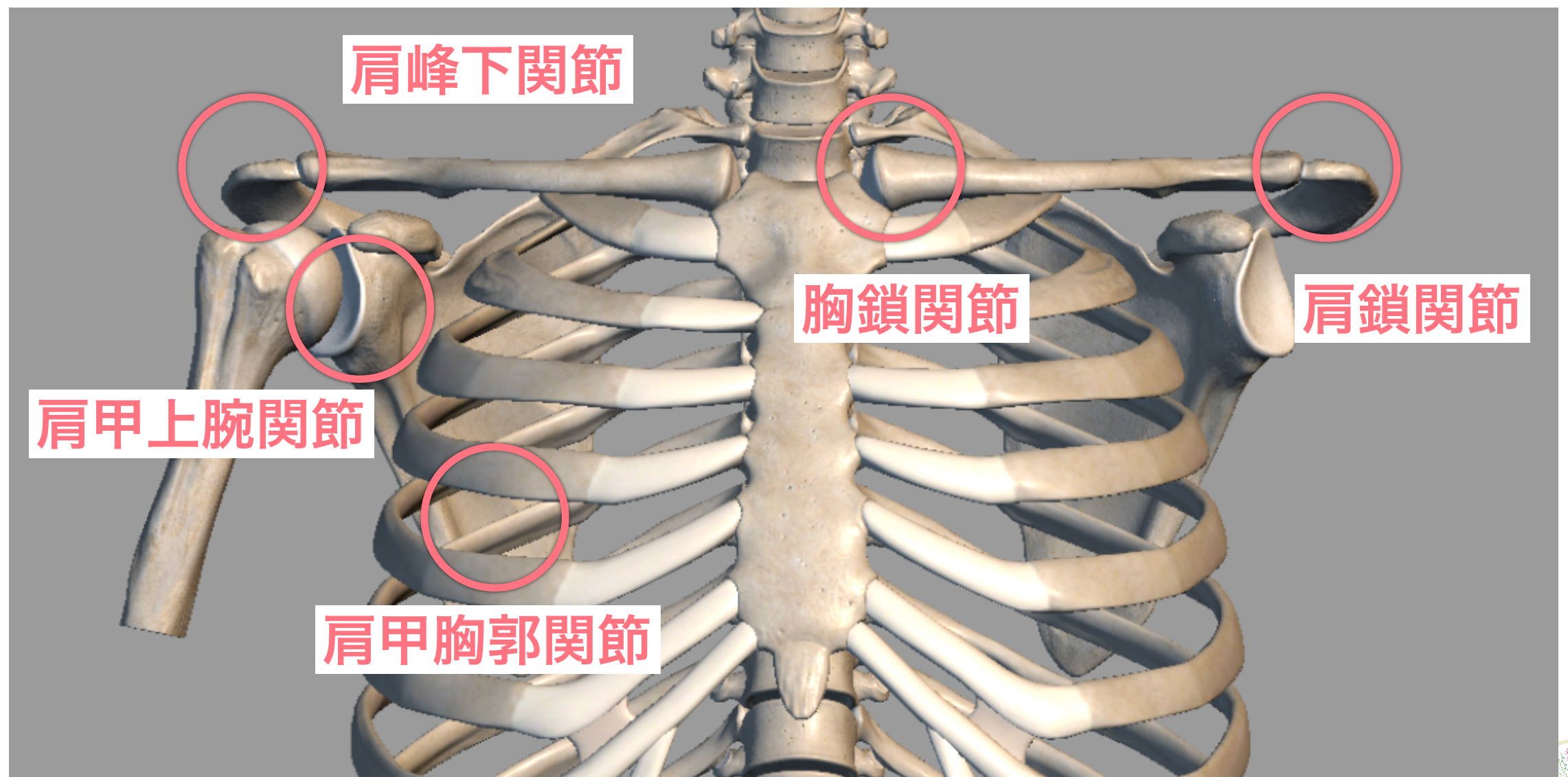
《ワーク7》 肩関節ってなんでしょう？



《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！

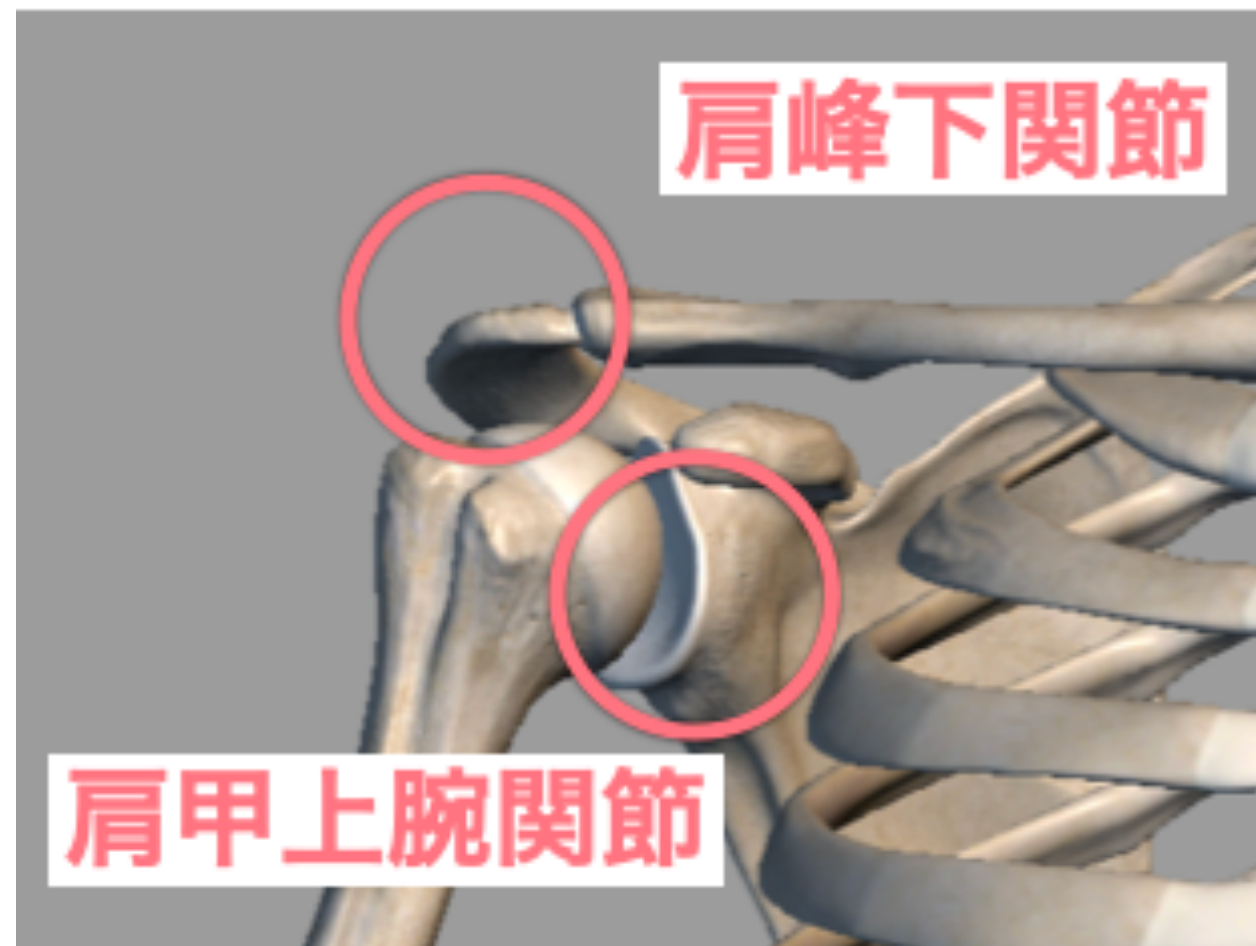


●肩甲上腕関節（けんこうじょうわんかんせつ）

一般的に「肩関節」と呼ばれる。

●肩峰下関節（けんぽうかかんせつ）

「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。

●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。

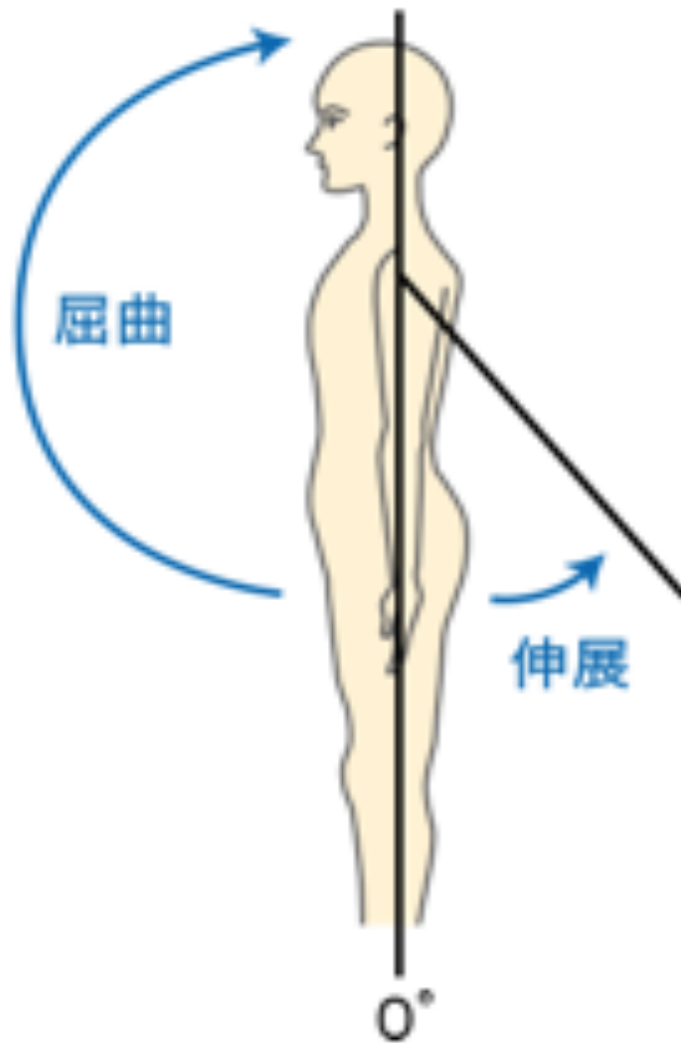
●胸鎖関節（きょうさかんせつ）

- ・胸の真ん中にある胸骨と鎖骨の間にある関節。

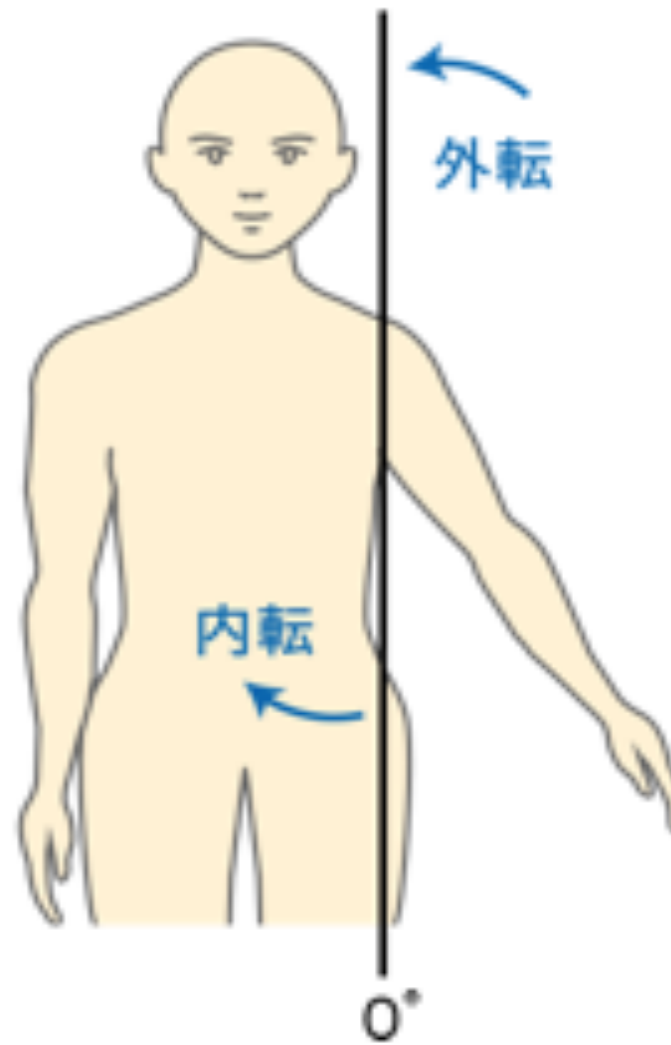


《動きの種類》

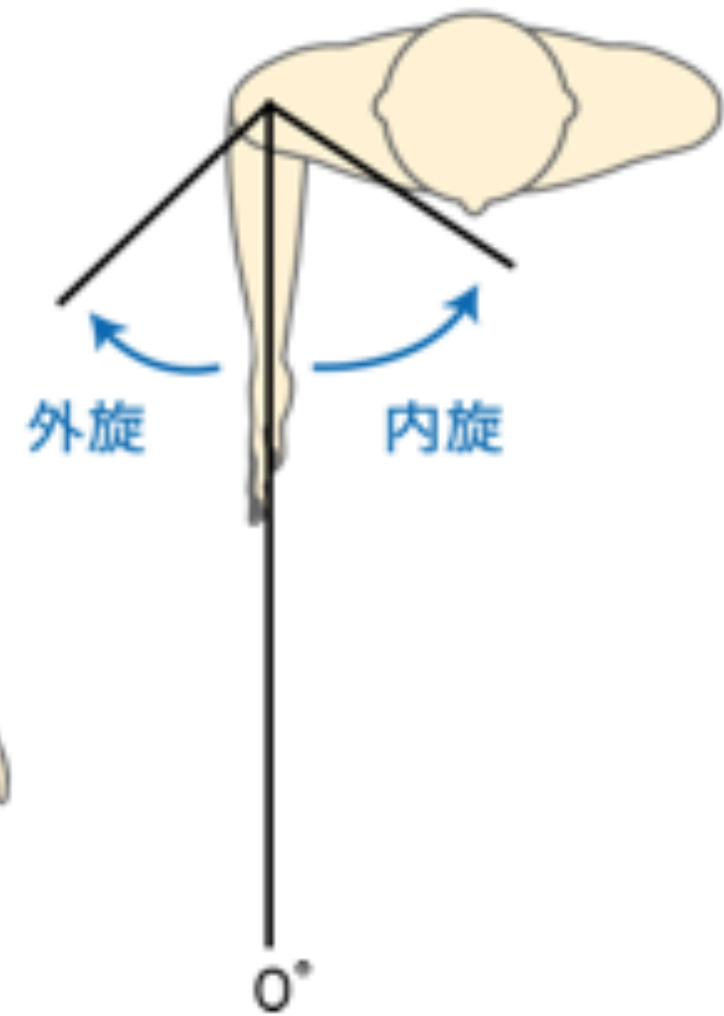
(1)
屈曲・伸展



(2)
外転・内転



(3)
外旋・内旋

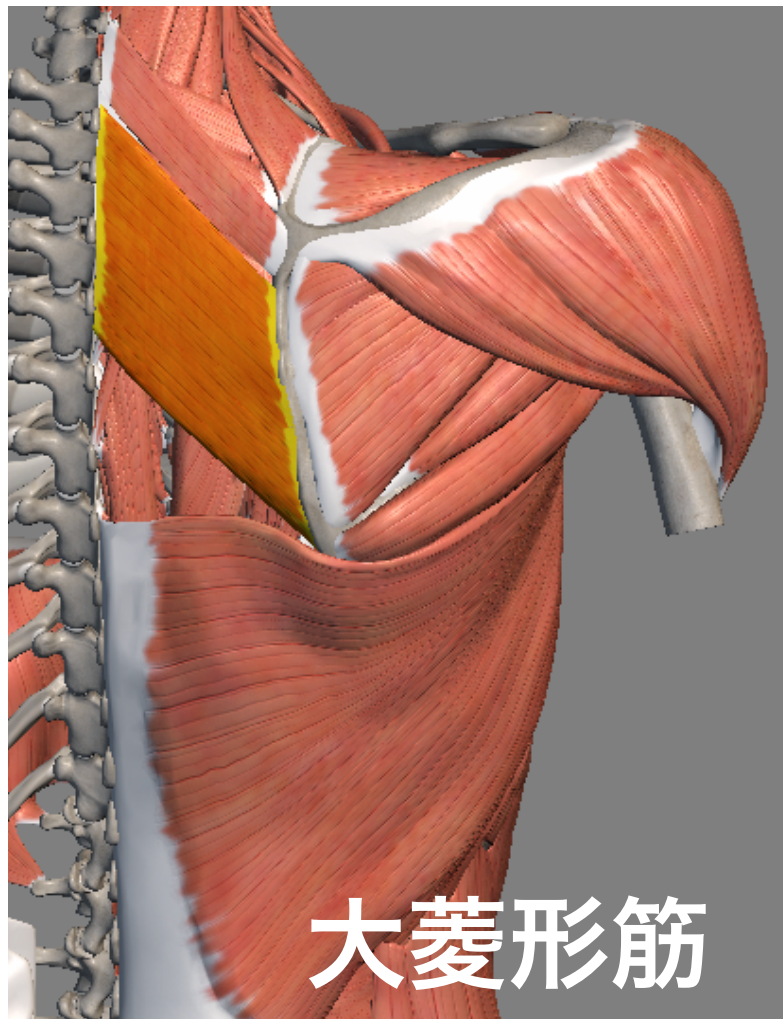


《菱形筋（りょうけいきん）》

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



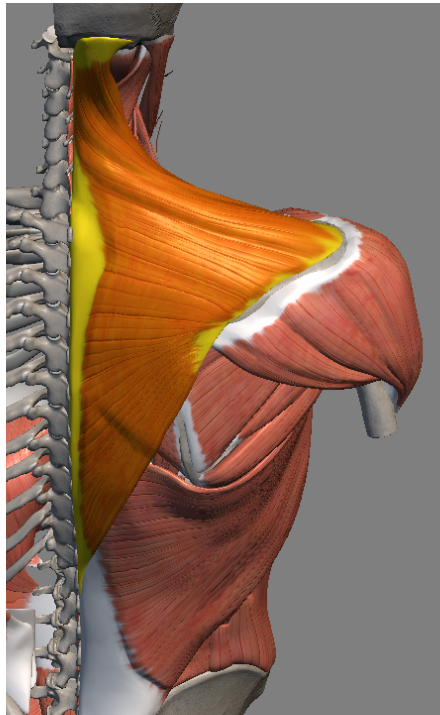
小菱形筋

《僧帽筋（そうぼうきん）》

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



Thinking
Time!!

《ワーク8》 菱形筋と僧帽筋

どんな不調が出やすい？

2つの筋肉を意識してみましよう！

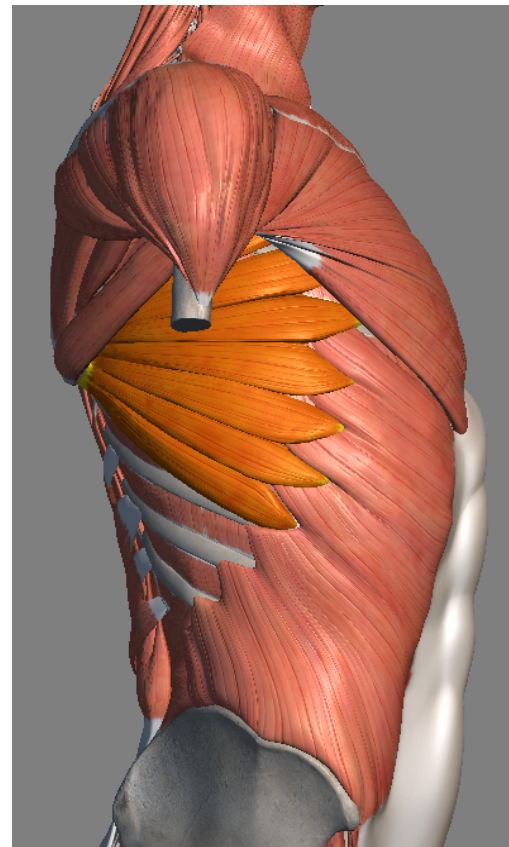
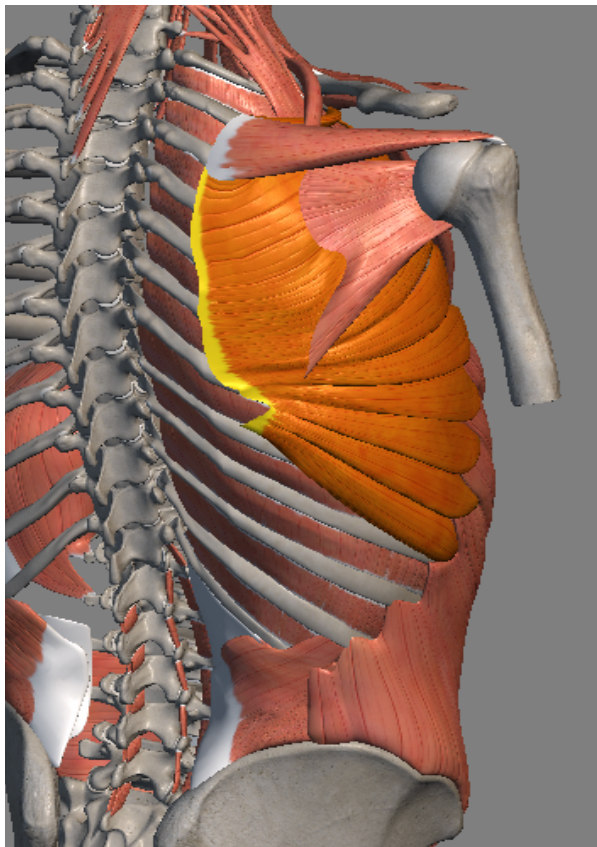


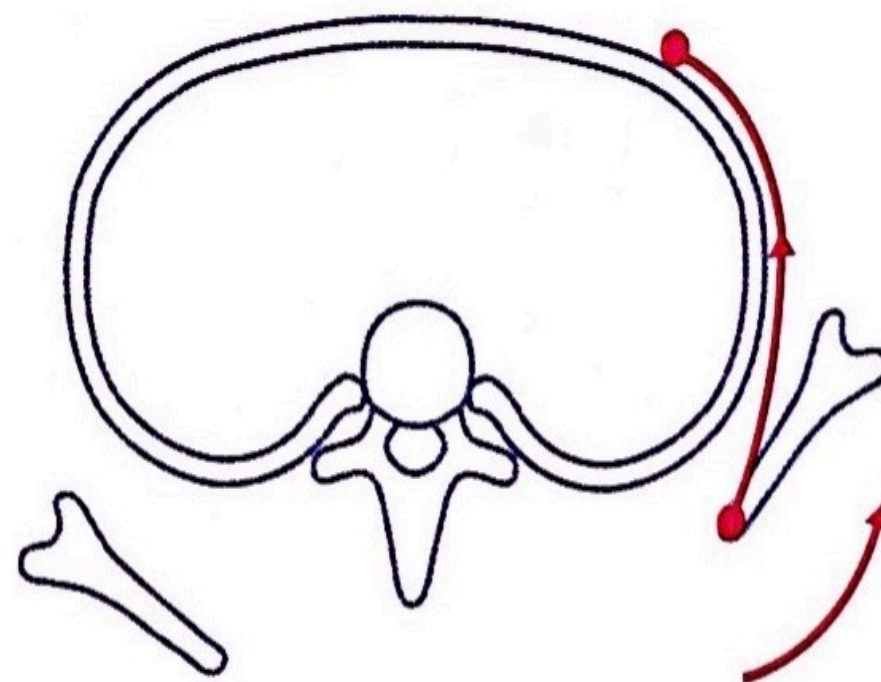
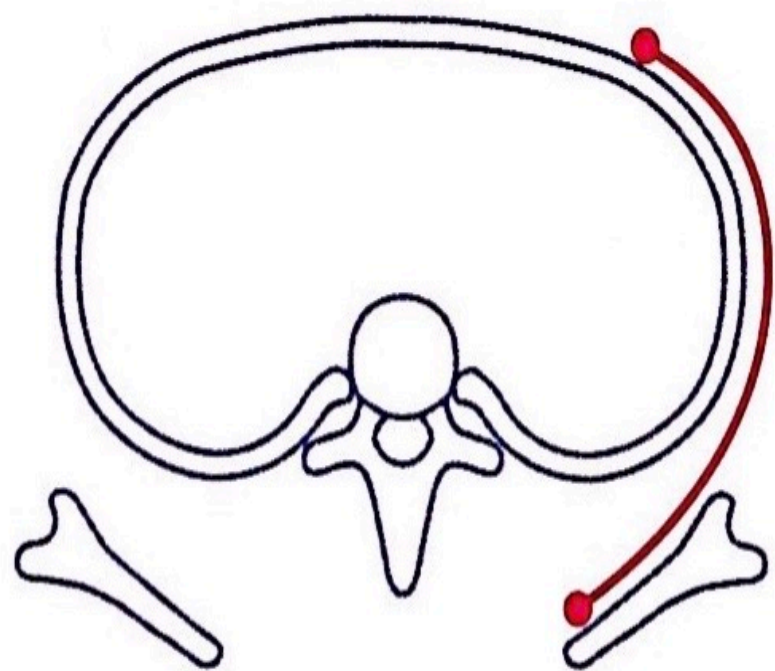
《前鋸筋（ぜんきょきん）》

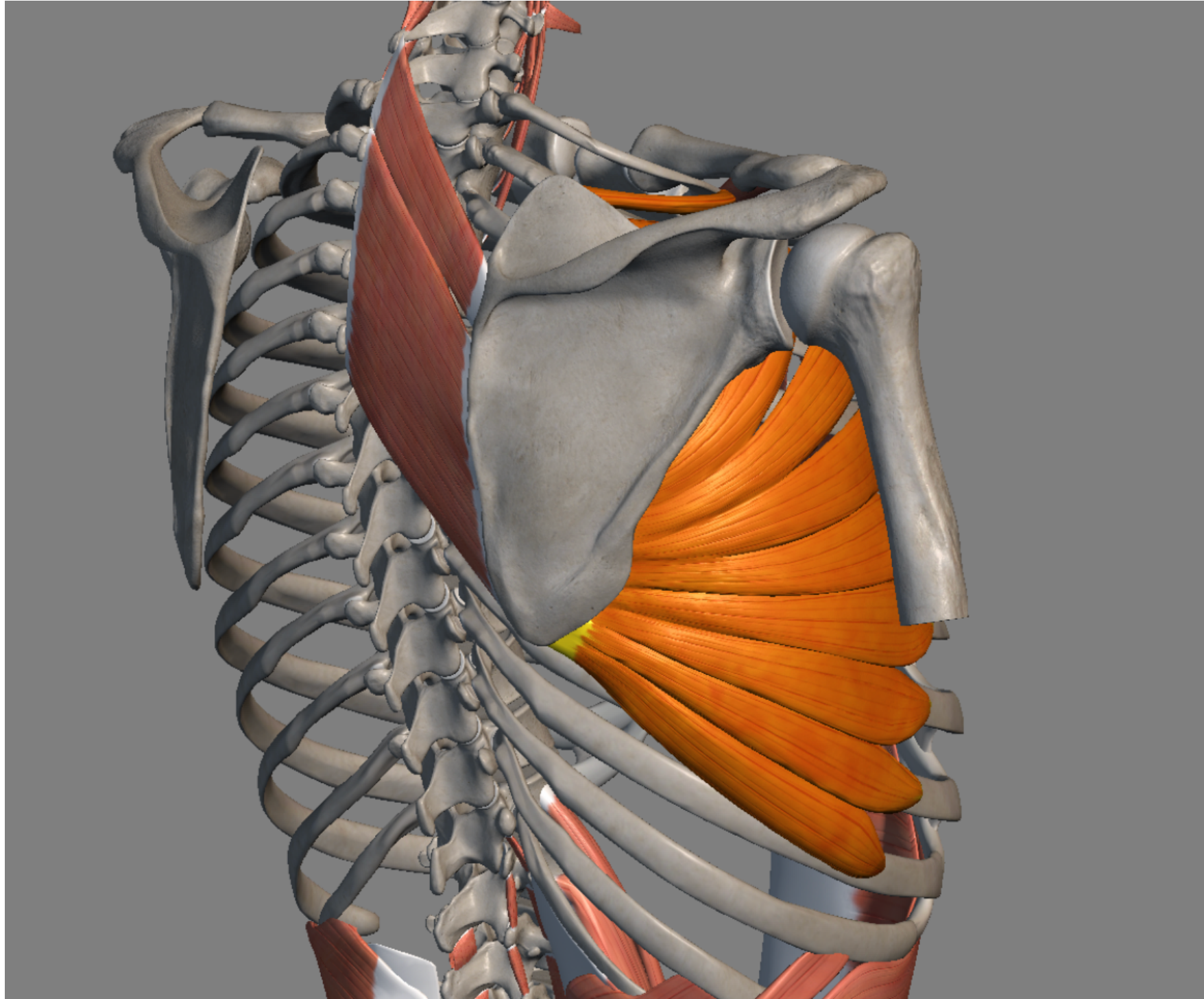
起始：第1～9の肋骨側面

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。）
肩を下げる、肋骨を持ち上げる







Thinking
Time!!

《ワーク9》 前鋸筋について

合わせて意識すると効果的な腹筋はどれでしょうか？

もう一つ大事な何かに関わります！何でしょうか？



前鋸筋は肋骨の上の方までついていますよね！！

肋骨を引き上げる働きがあるので、
硬くなると、呼吸が浅くなってしまいます。

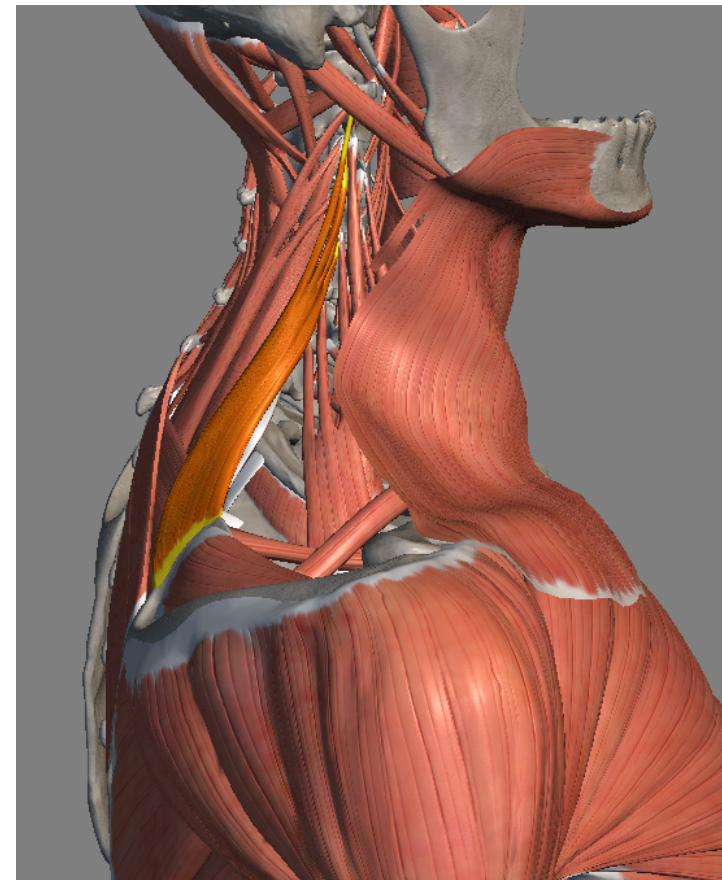


《肩甲挙筋（けんこうきょきん）》

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



Thinking
Time!!

《ワーク10》

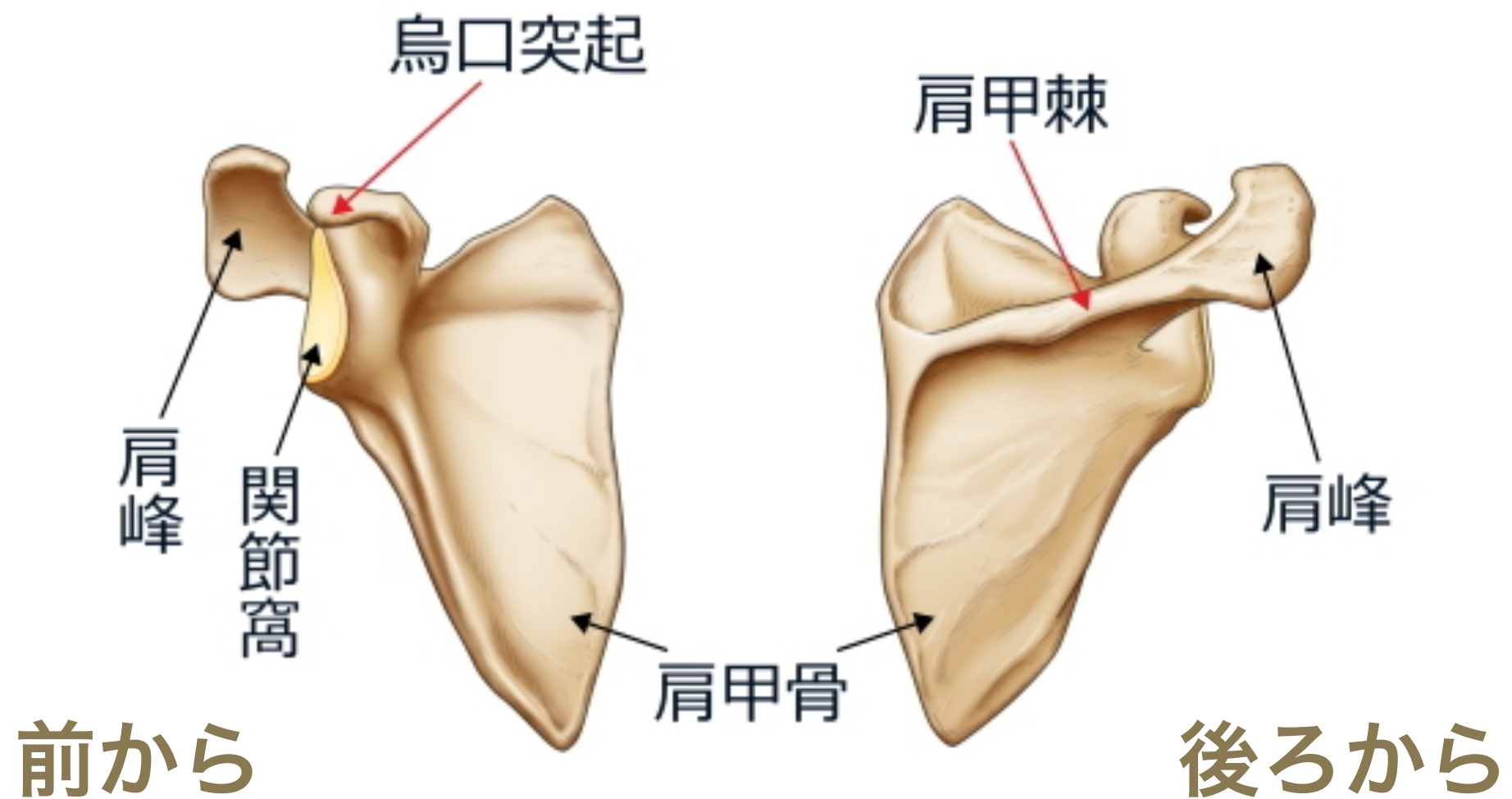
腕（上腕骨）はどこにくっついていましたか？



《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（きょくじょうきん）》

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（きょつかきん）》

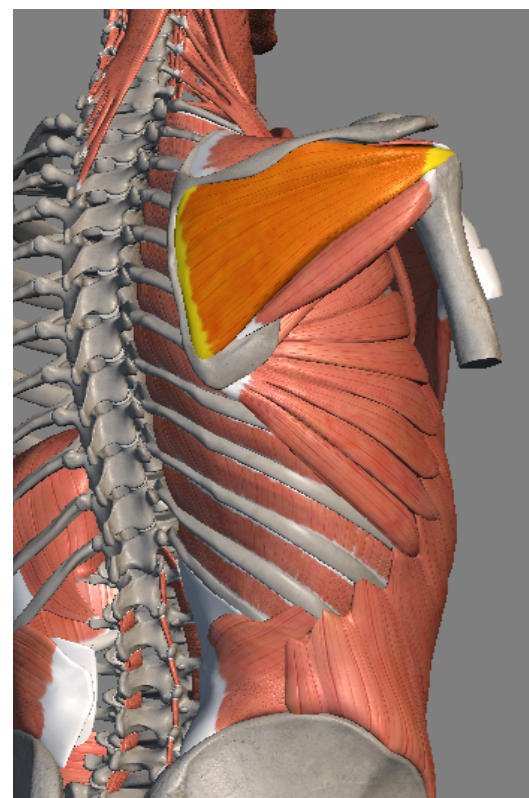
起始：肩甲棘のすぐ下

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

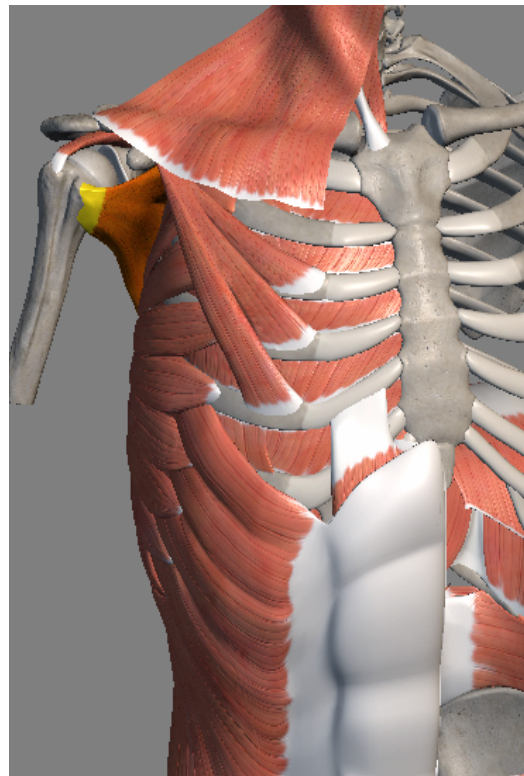
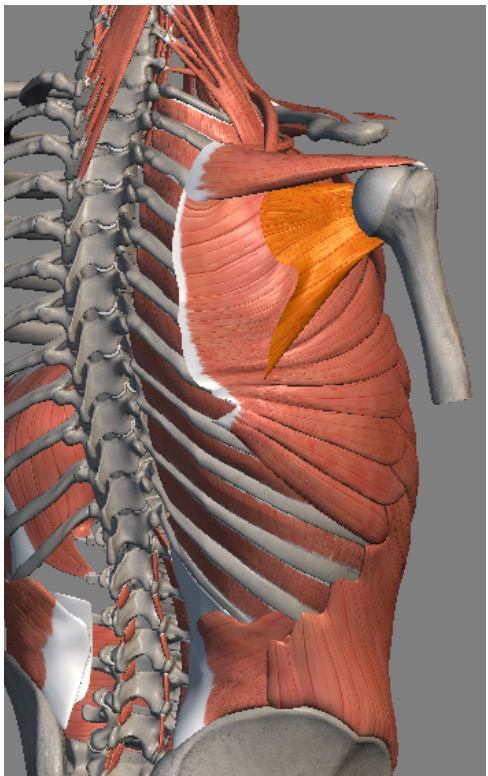


《肩甲下筋（けんこうかきん）》

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

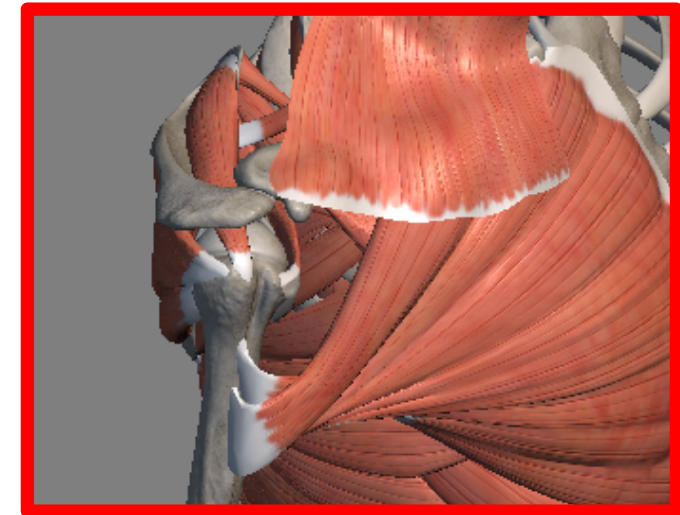
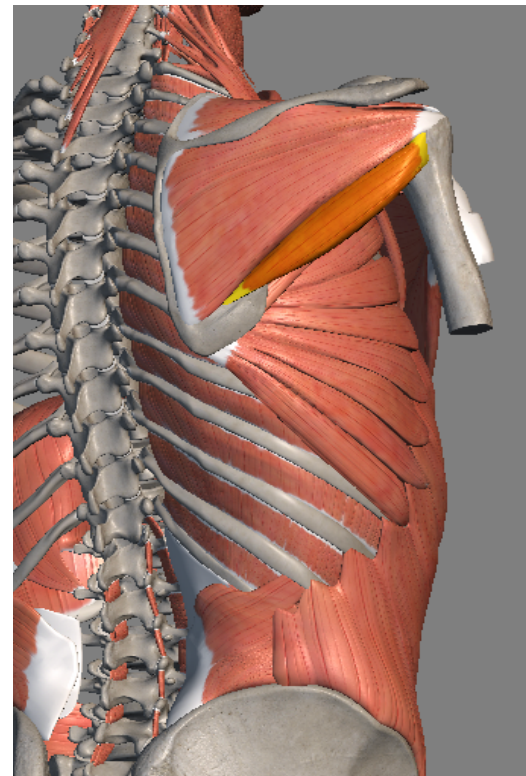


《小円筋（しょうえんきん）》

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)

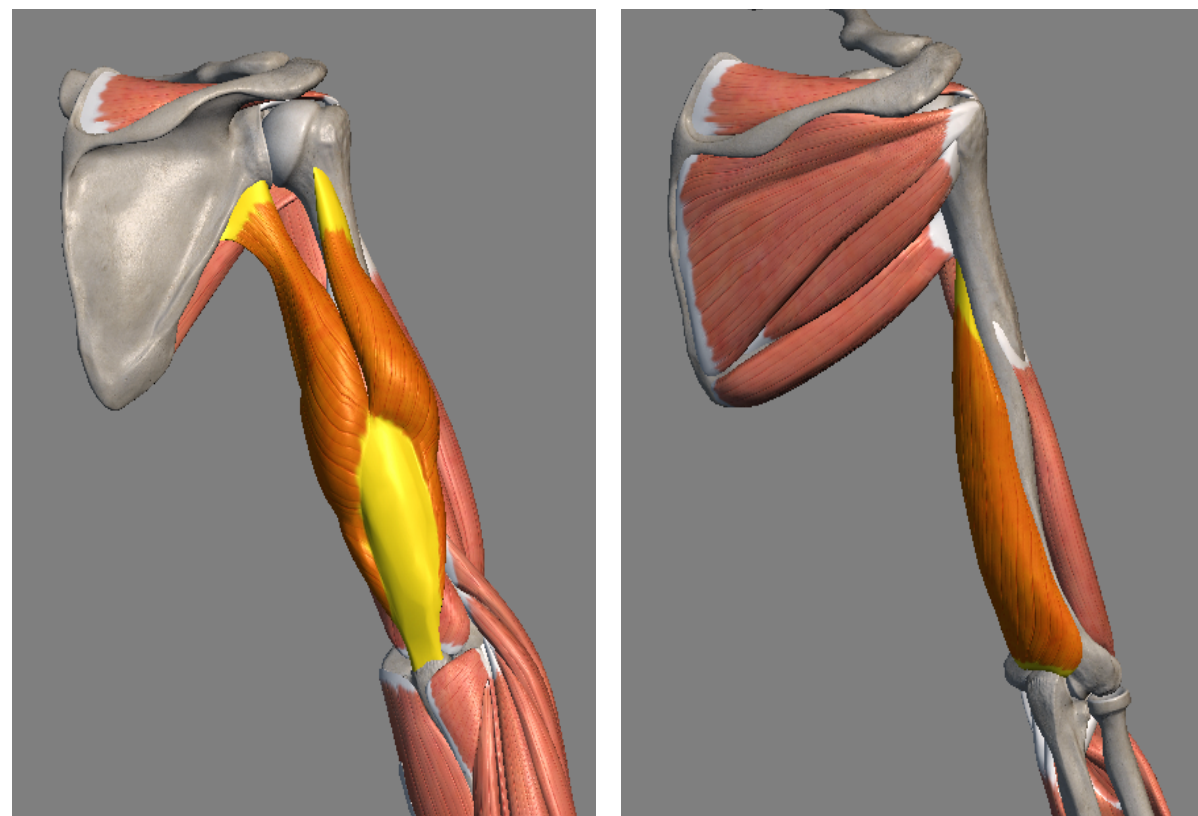
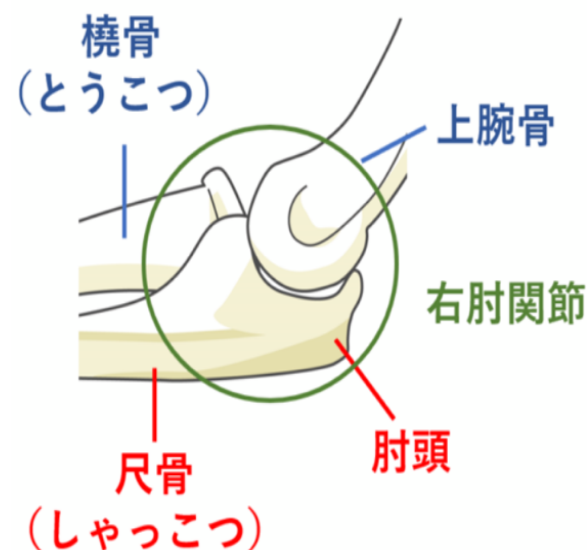
外側頭 → 上腕骨後面 (橈骨神経溝外側)

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)

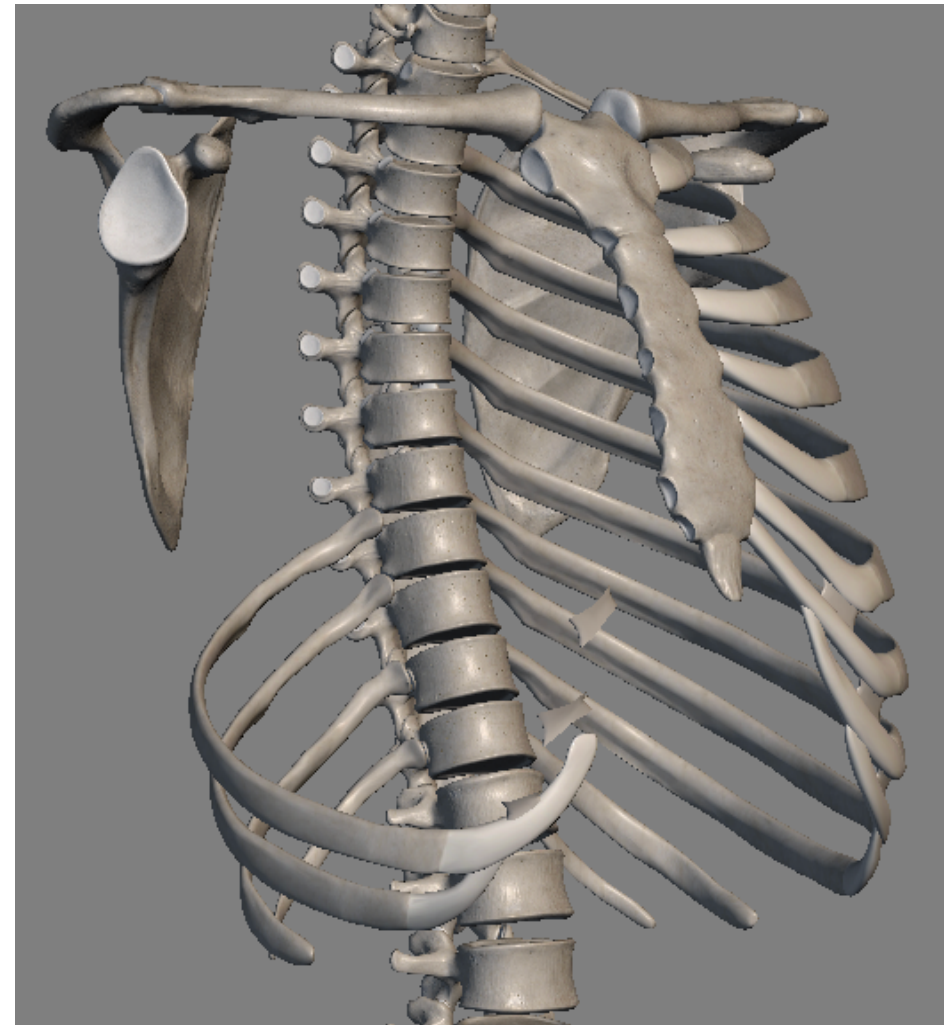
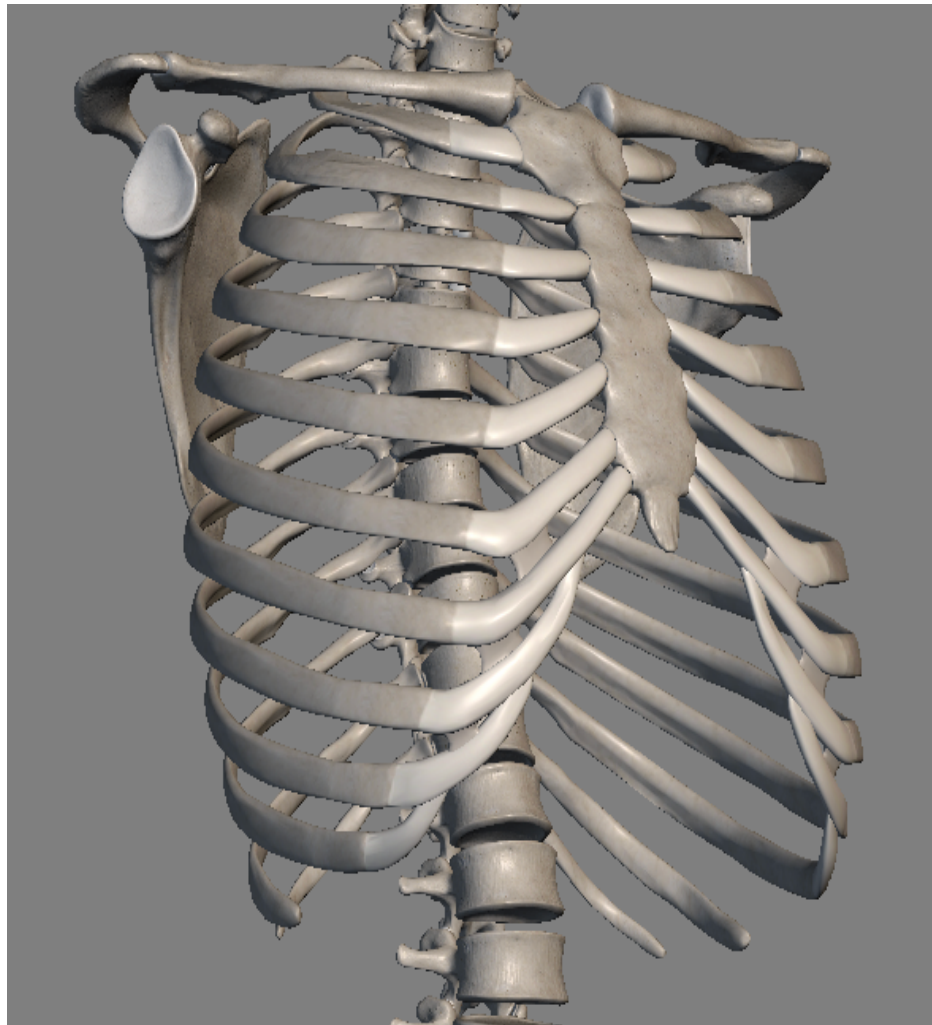




《ワーク11》

肩甲骨は胴体のどこにくっついているのでしょうか？





《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



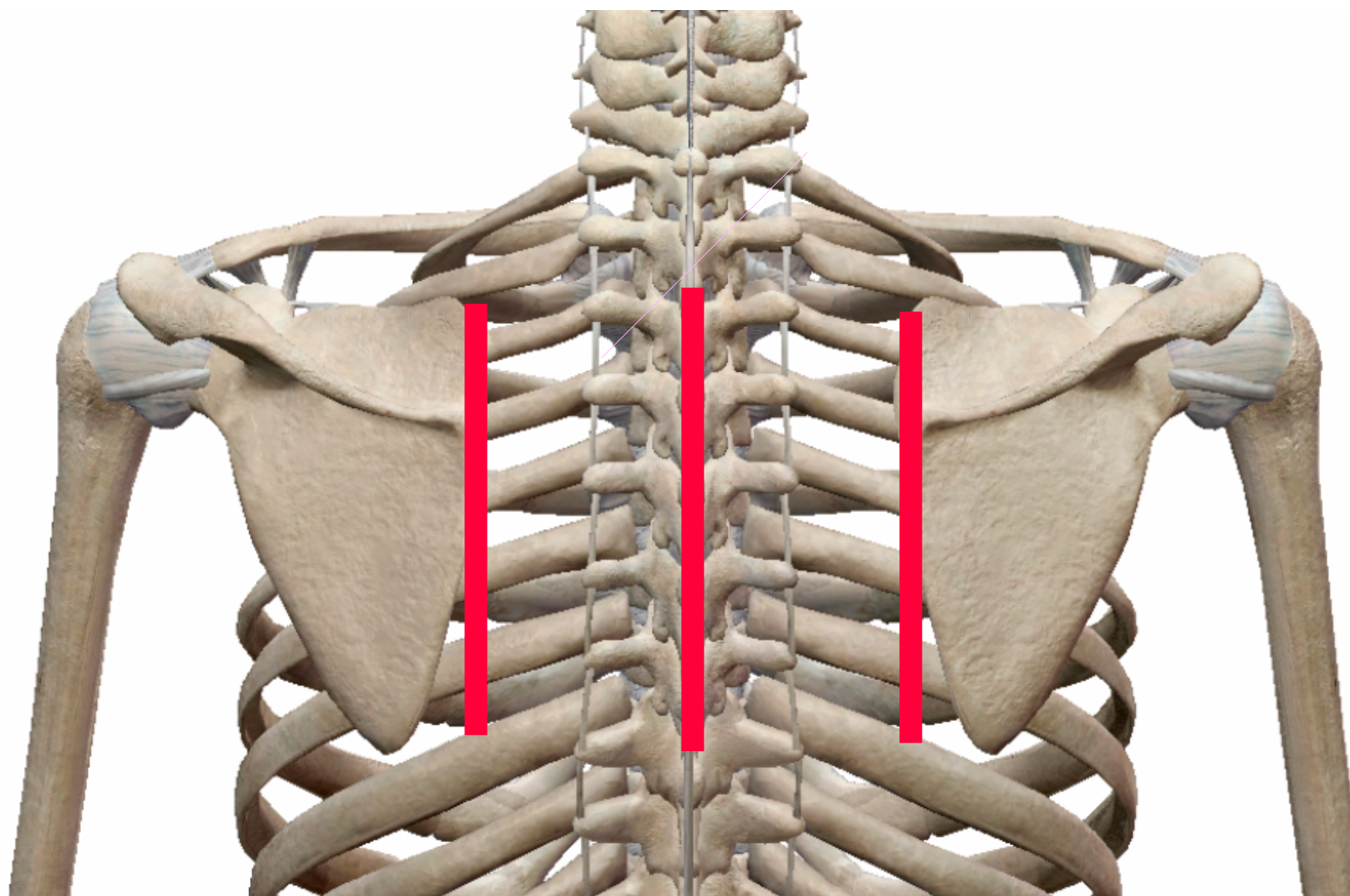
Thinking
Time!!

《ワーク12》
肩甲骨のニュートラルポジション
ってどこでしょうか？



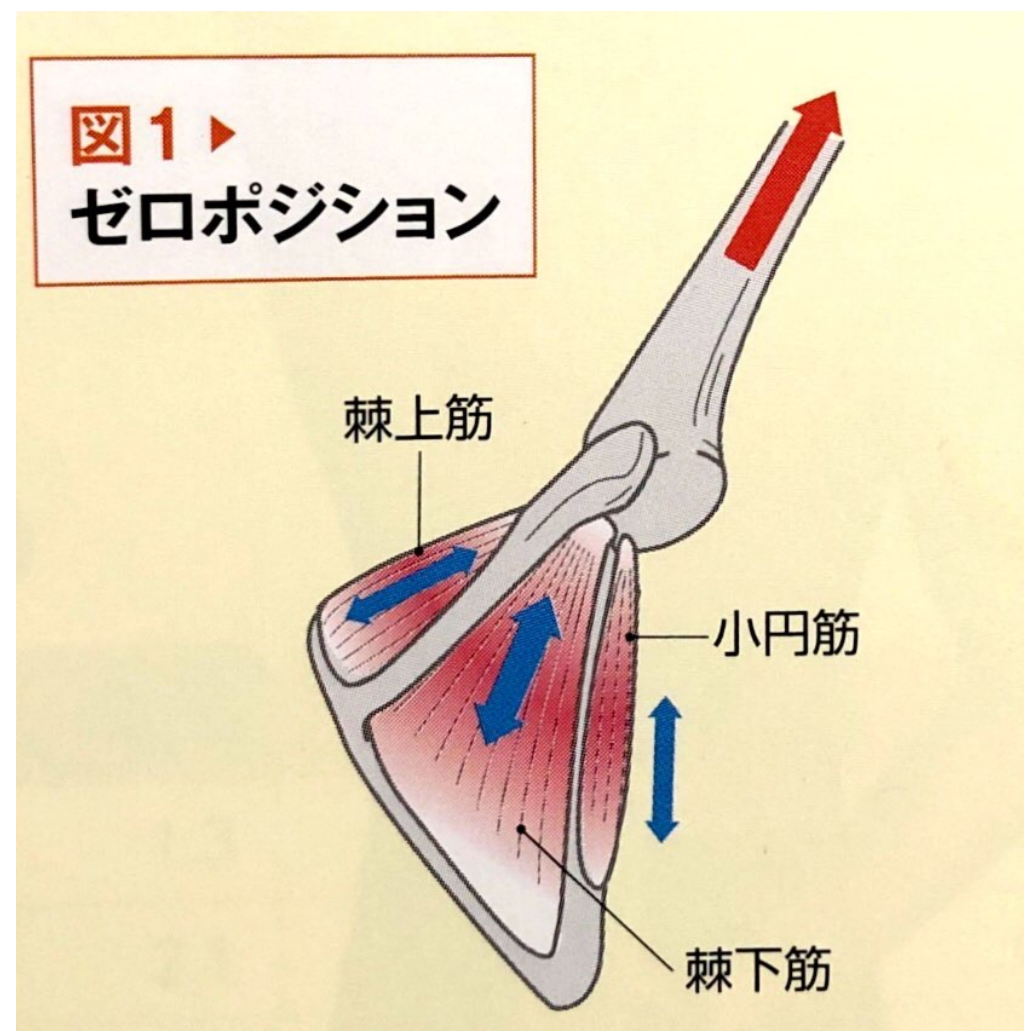
《肩甲骨のニュートラルポジション》

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》

- 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



実際のシーケンス作り



《夏のヨガシークエ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！
- ⑧ 足元の血液を心臓に戻すように足を上げる、ふくらはぎを使う
- ⑨ 呼吸によるポンプ作用



ご清聴ありがとうございました！

