



Seasonal Flow Yoga

土用のシーケンス作り編 復習用

Kukuna yoga Yuka

《「土用」の養生》

- 1、基本は「無理はしないこと」！！
- 2、睡眠時間の確保
- 3、変化が大きく、疲れが溜まっているので、体のケアをするには良い時期。
- 4、『脾』は冷えに弱いため、体を温める。
- 5、食養生：食生活の見直し、消化に良いもの、季節のもの栄養のあるものを食べる。
少食、粗食を心がける。
- 6、甘味をとる
 - ・筋肉に力がない子供などは、動物性のタンパク質食べさせるよりも穀類などの甘味のあるものを摂らせると良い。摂りすぎると「緩める作用」から体がだるくなる。
 - ・肉体労働をして疲れたときなどに甘味をとることで気血津液の生成を促し、疲れた体を潤す。

※疲れている時や、たくさん考えた時は甘いものが欲しくなりますよね！

※ここで出てくる甘みは砂糖ではなく南瓜、栗、さつまいも、長芋、バナナなど
- 7、甘いものを控える。
腎の作用を弱める。
腎の弱っている人は甘味のモノを摂りすぎない。（生理痛や不妊）

《土用のヨガシーケンスの作りのポイント》

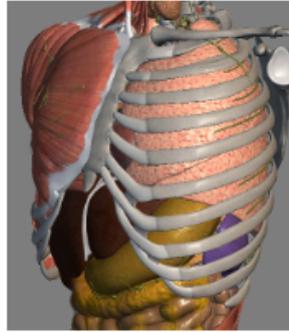
- 1、脾—胃経を使う（SFLも意識）
- 2、脛をほぐす、鼠蹊部をほぐす
- 3、体の前面と後面のバランスや、姿勢を意識する
- 4、腹筋群を緩めることや使うことを意識的に行う
- 5、陰陽
- 6、自分の癖や、起こった変化に気づきを向けるなど、今一度立ち止まってみる！！
じっくり取り組むような練習
- 7、「陰」のポーズではお腹周りを緩める、温めることを意識する
- 8、各季節の特徴を考えて行うこと！

《五臓 脾一胃》

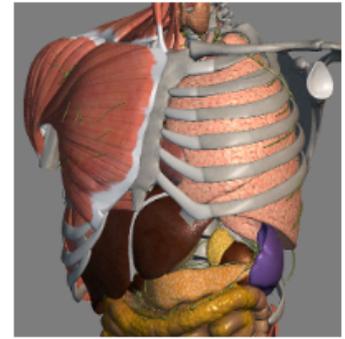
《胃の位置》



《脾の位置》



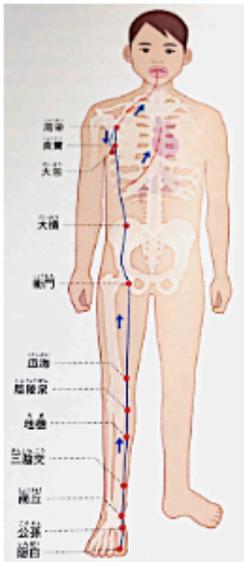
《脾臓の位置》



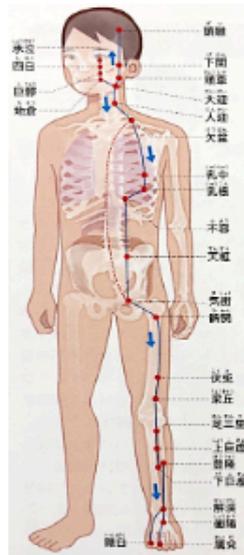
章門（『脾』のエネルギーが現れる場所）：肘が当たる所。肋骨11番の下縁。
中腕（『胃』のエネルギーが現れる場所）：おへそから指8本上

《「脾-胃経」と「筋膜」の関係》

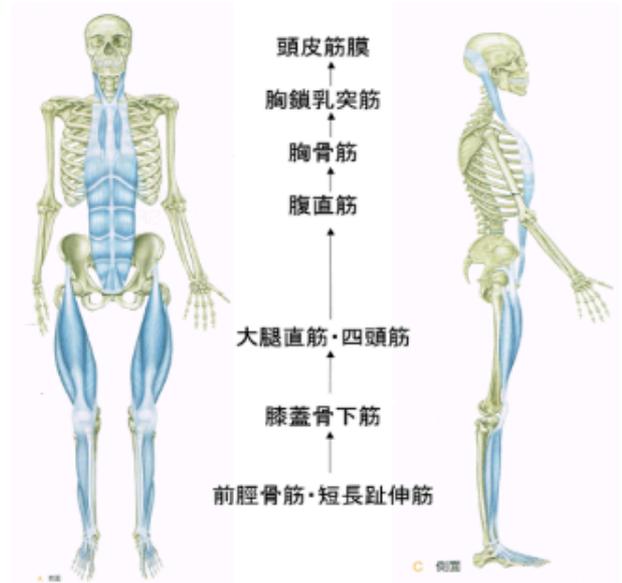
《脾経》



《胃経》

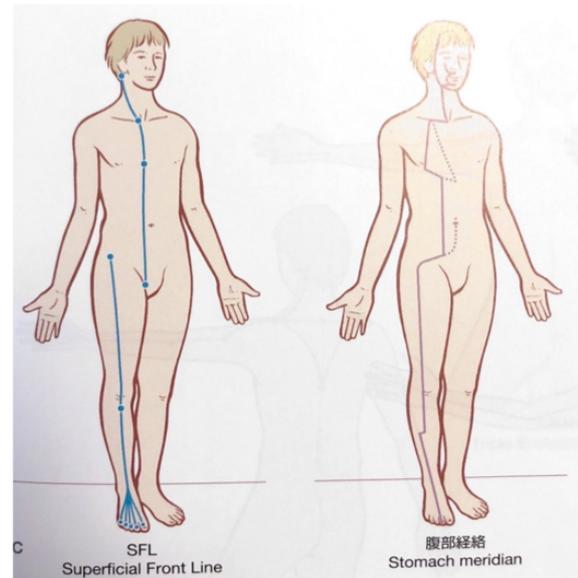


スーパーフィシャル・フロント・ライン(SFL)

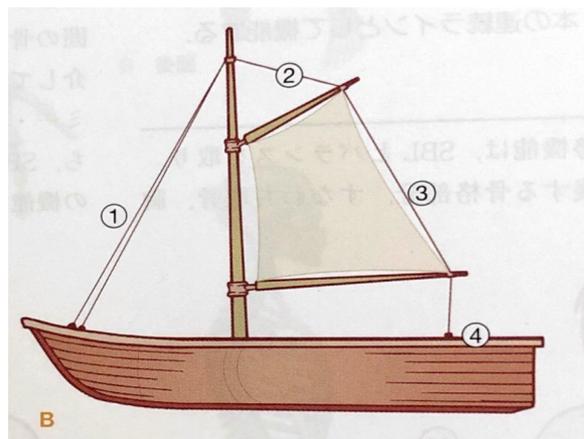
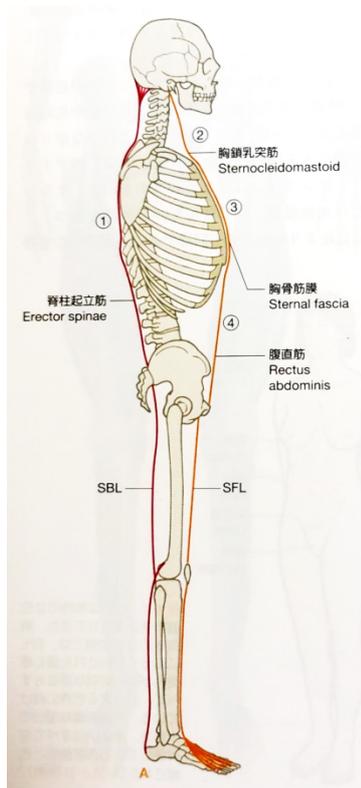


●スーパーフェイシャルラインの特徴●

1. 2つのライン
(足の指から骨盤までと、骨盤から頭)からなる。
起立時で股関節が伸展する場合、筋・筋膜が統合された1本の連続ラインとして機能する。
2. 頭部での筋膜のつながり
3. 姿勢維持におけるSFLの役割
4. 身体前面で起こる反射活動



《スーパーフェイシャルバックラインとスーパーフェイシャルフロントラインの関係》



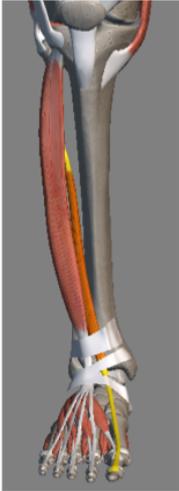
現代人は前屈姿勢になる事が多く、スーパーフィシャル・フロント・ライン（SFL）が短縮する傾向。

そうすると後面のスーパーフィシャル・バック・ライン（SBL）が緊張し、肩こりや背中のはりの要因になります。

スーパーフィシャル・フロント・ライン（SFL）の短縮を緩和できると、結果的に姿勢も整い、肩こりも楽になる。

●長母趾伸筋

起始：腓骨の中心付近
停止：母指末節骨底（背側面）
働き：足の背屈曲・母趾の伸展



●長趾伸筋

起始：脛骨外側
停止：第2 - 第5趾中節骨
働き：足の背屈曲・第2 - 第5趾の伸展



※ 足の甲を引き上げる筋肉

●前脛骨筋と後脛骨筋●

土踏まず(舟状骨)を持ち上げる時に使う2つの筋肉
内側の縦アーチは、体重を支える役割。
走ったり、つま先立ちをする時に、ここに体重乗っけて体を持ち上げる。

前脛骨筋



後脛骨筋

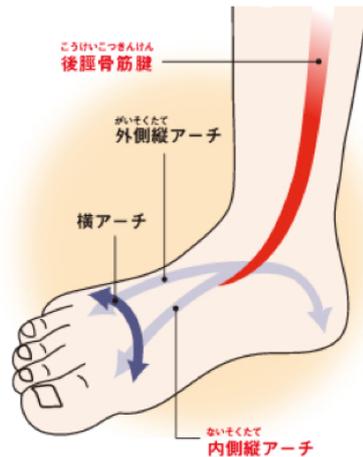


●前脛骨筋

起始：脛骨の上部の外側

停止：内側楔状骨、母趾中足骨底の足底面

- 働き：
- ・距腿関節の背屈（つま先を上を持ち上げる動き）
 - ・足関節の内反（足関節を内側にひねる動き。回外とも言う）
 - ・足底のアーチ挙上（足底の縦アーチ、横アーチ形を保持する動き）



ちょっと復習♡

長腓骨筋と短腓骨筋

外側の縦アーチは、バランスをとる役割。

立ったり歩いたりする時に、かかとから足をつけてバランスを取りながら、体重を徐々に内側のアーチに移しています。



※ 身体の外側（胆経）のライン

●大腿四頭筋

・中間広筋

起始：大腿骨の前と両側
停止：膝を介して脛骨
働き：膝関節の伸展



・内側広筋

起始：大腿骨の外側
停止：膝を介して脛骨
働き：膝関節の伸展



・外側広筋

起始：大腿骨の内側
停止：膝を介して脛骨
働き：膝関節の伸展



・大腿直筋

起始：骨盤
停止：膝を介して、脛骨
働き：膝関節の伸展
股関節の屈曲



●腹直筋

起始：恥骨

停止：肋骨（5～7番目）、剣状突起（けんじょうとっき）

働き：腰椎の屈曲、腰椎の側屈、回旋位からニュートラルへ戻す



腹直筋が緊張している場合
→猫背になりがち

腹直筋が緩んでいる場合
→反り腰になりがち

※腹斜筋や腹横筋のヨガも考えてみましょう！！

●腹横筋

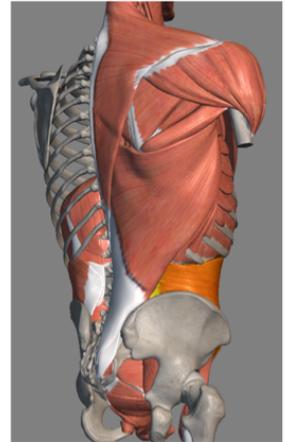
※ 腹横筋はこの腹筋の中でも一番深いところについている筋肉

起始：肋骨、骨盤、背中側の筋膜

停止：お腹の真ん中の白線
(白線というのは、骨ではなく腱膜といわれる白くてかたい組織でできている)

作用：姿勢の保持
腹圧を高める (呼気の補助や内臓の位置の保持)

コルセットと同じように腰を安定させる



●内腹斜筋

※八の字のように走行。

内腹斜筋は、外腹斜筋と交差するようについている。

起始：骨盤、腰の膜

停止：肋骨 (10~12番目)、お腹の膜

作用：両側が働いた場合→腰椎屈曲 (お腹を丸める)
片側だけが働いた場合→体を同側へ体をねじる



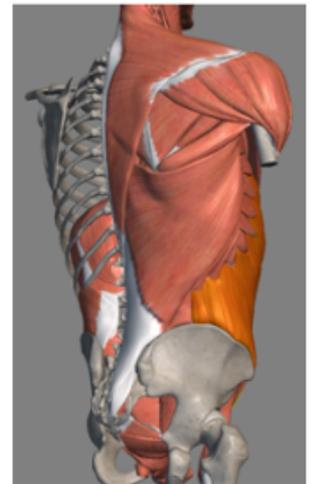
●外腹斜筋

※ポケット方向に走行

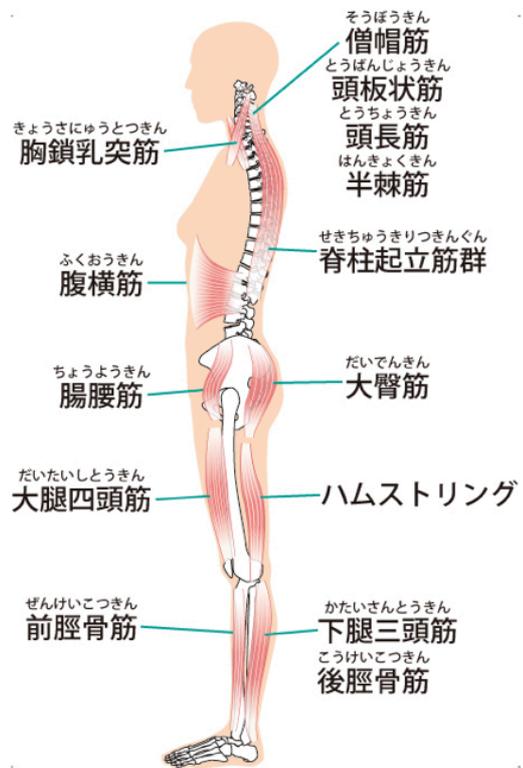
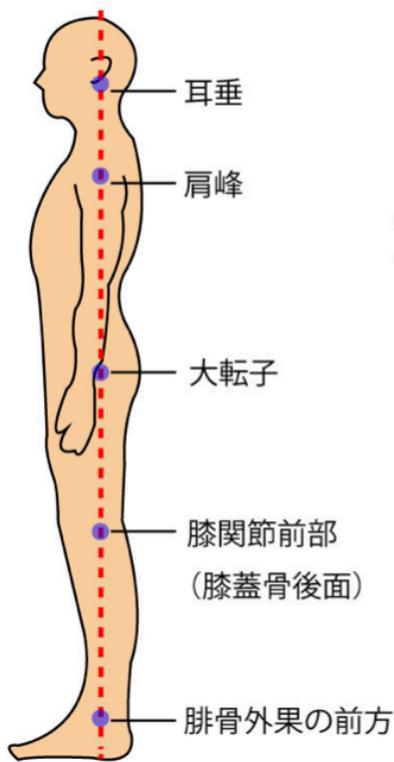
起始：肋骨 (5~12番目) の外側

停止：骨盤 (恥骨含む)、お腹の膜

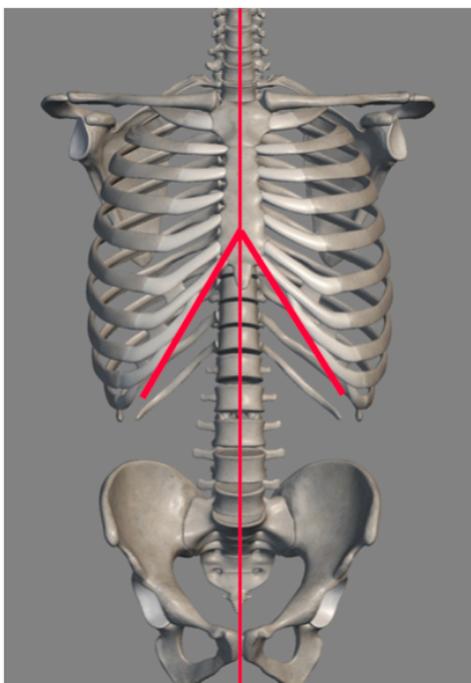
作用：両側が働いた場合→腰椎屈曲 (お腹を丸める)
片側だけが働いた場合→体を反対側へねじる



《身体の中心線（ニュートラルポジション、軸）はどこなのか？
 ご自身の言葉で説明できるようにしておきましょう！》



《肋骨の開き具合と腹筋の関係を考えてみましょう！》



●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

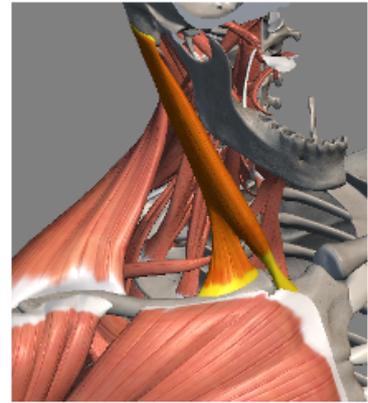
(耳の後ろの引っ張り)

働き：頸部の屈曲、側屈、回旋

呼吸補助筋

※収縮した側と反対に回旋

※努力性吸気



小腸・大腸・胃の経絡が胸鎖乳突筋を通過しているため、
消化器のケアでは胸鎖乳突筋のケアも大切です♡