

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 土用編～



土用のシーケンス作り

1、季節を理解しよう

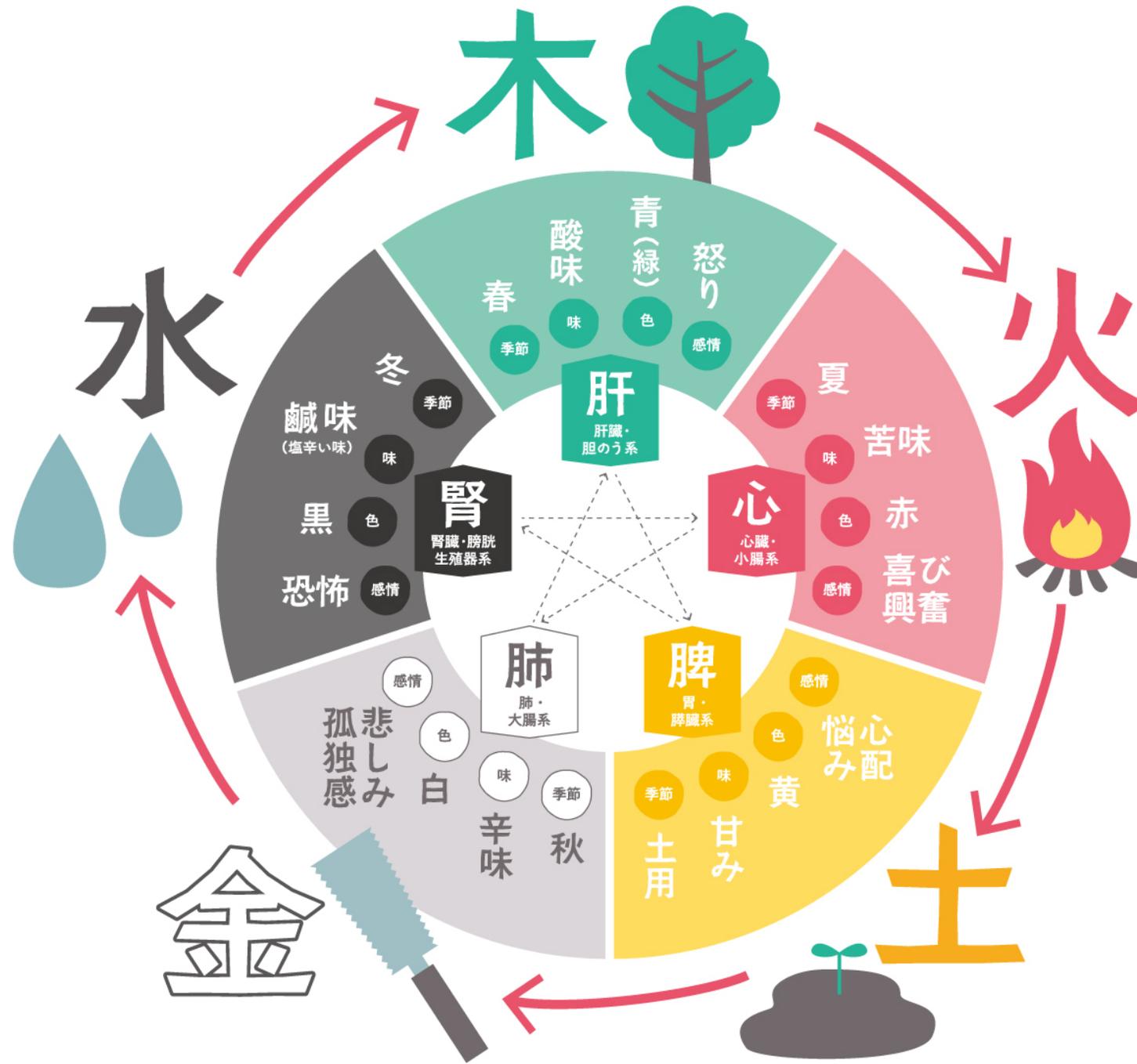
- ・ 五行と季節
- ・ 24節気
- ・ 季節の養生

2、季節に合わせたヨガシーケンス作り

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



1、五行と季節



1、五行の意味と季節の特徴

① 《ワーク1》 「土」はどのような意味？

② 《ワーク2》 「土用」はどのような季節？



① ワーク1 「土」はどのような意味？

* 稼穡（かしよく）

土が作物を育てたり、取り入れを助ける

* 生化（せいかに）

生命が生まれ育む 変化させる

* 破壊と創造

* 死んだら帰る場所

* 安定 基礎 母なる大地。

* 調和（他の四行はもとより全ての機能を調和して各本来の働きを遂行させる）



① ワーク1 「土」はどのような意味？

* 五臓六腑 『脾-胃』

* 五色：黄

* 五根（感覚器官）：口

* 五主（組織）：筋肉→皮下の脂肪組織

* 五支（滋養するもの）：唇

* 五味（味）：甘味

* 感情：思 憂



② ワーク 2 「土用」はどのような季節？

- * 「変化」の季節 季節の変わり目
- * 「土用」は消化器の毒出しの時期
- * 疲れが出やすく体調を崩しやすい
- * どっしりとし、本来の自分自身の軸を定める



② ワーク 2 「土用」はどのような季節？

- * 土いじりをしない
- * 旅行は控える
体をいたわる（メンテナンスをする）
- * 土地を買わない
- * 家も立てない方がいいかも
- * 引越しも避けた方がいいかも
- * 新しい恋とかは慎重に、
「新しいこと」と「土」に関する事を避けてる方がいいとされている。



節気ごとの特徴をみてみましょう！



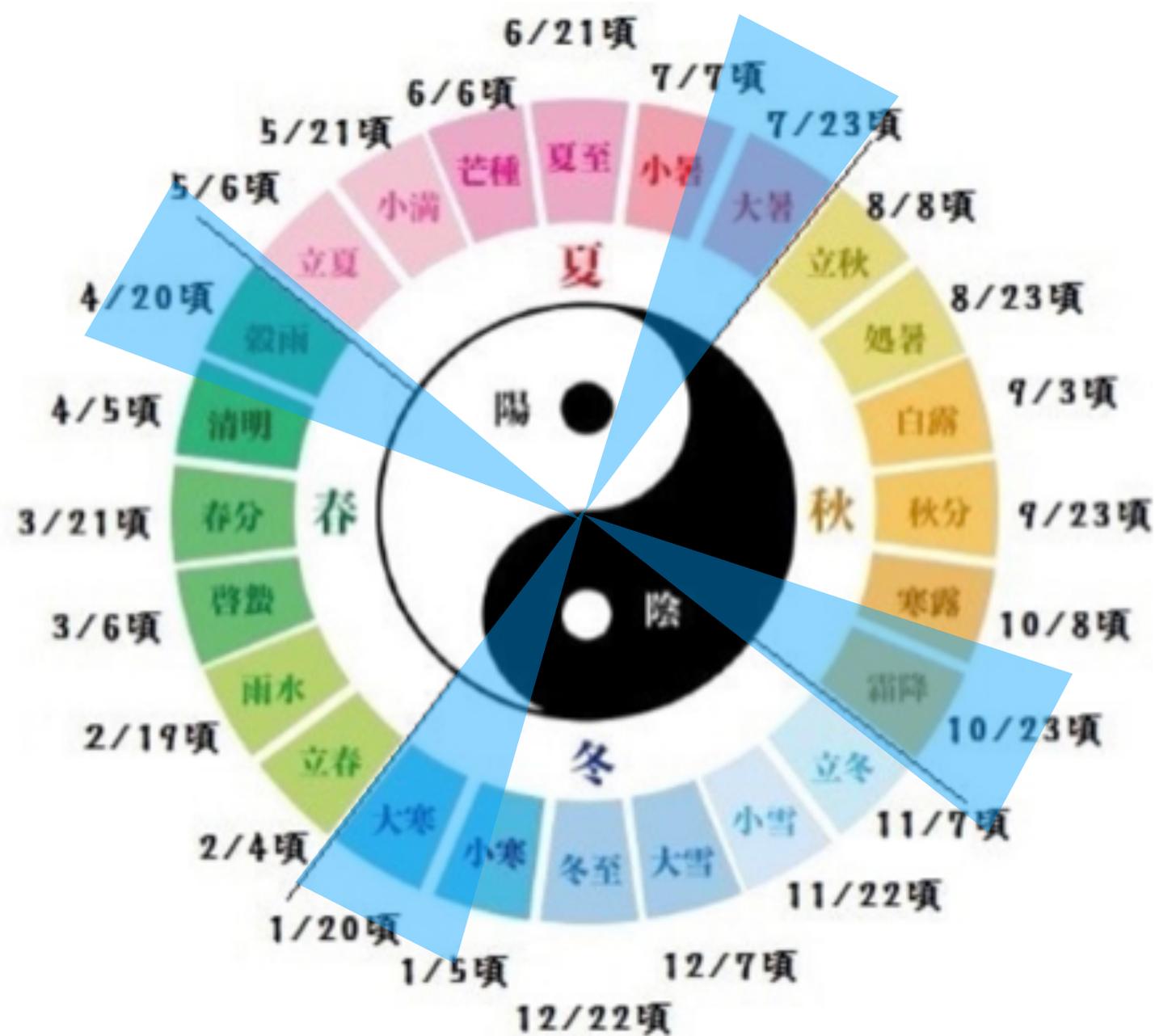
24節気 ～土用～

春土用：清明から穀雨

夏土用：小暑から大暑

秋土用：寒露から霜降

冬土用：小寒から大寒



各季節の初めの日から18日前の期間を「土用」と呼ぶ



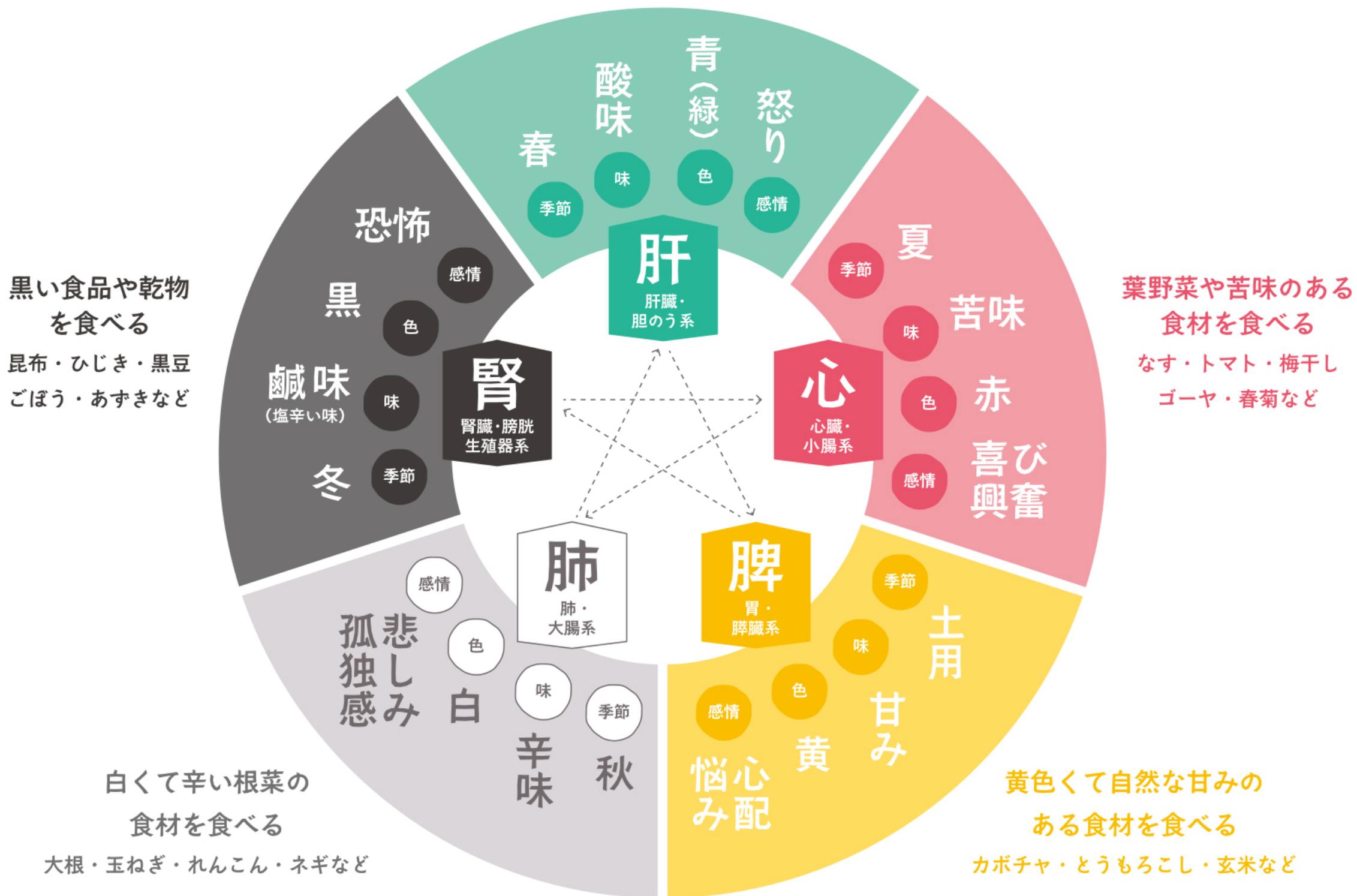
「土用」

- 各季節の「変わり目」
- 今の季節を終わらせて、次の季節の準備をする。
- 「土」のエネルギーが強くなる
- 「気」が乱れやすくなる。
- 体調を崩しやすくなる。

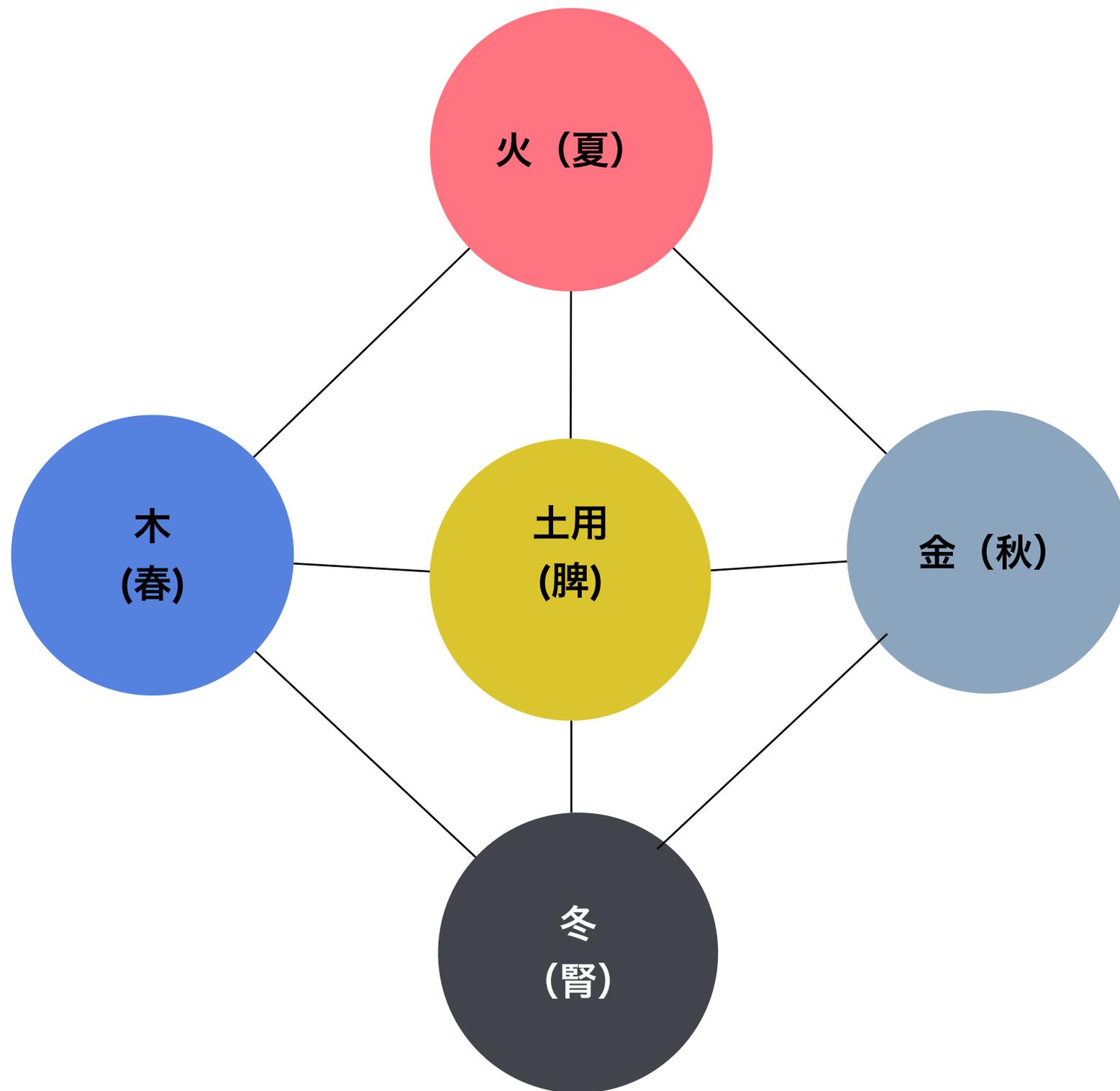


青菜や芽吹く力のある
食材を食べる

にら、小松菜、野草、豆もやし、発芽玄米など



《各季節の特徴＋土用》



《春土用》

清明から穀雨

4月中旬ごろからゴールデンウィーク

- ・ 『春』 = 『木』 『肝臓』
- ・ 外邪 「風」
- ・ 内邪 「怒り」

生活、新しい環境、新しい人間関係などの疲れ、
ストレスで体調を崩しやすい時期。



『脾』が元気



「気」「血」を作り出す



『肝』が

「気」を巡らせる働きや「血」を蓄える働きを助ける

- 春の風邪
- アレルギーや蕁麻疹
- 雨が多く、湿気が多くなる
- 五月病、気力減退



《夏土用》

小暑から大暑 「長夏」

夏休み 7月後半から8月前半

- ・ 『夏』 = 『火』 『心臓』
- ・ 外邪 「暑」
- ・ 内邪 「喜び」

最も暑い季節だが

陽のエネルギーが減って、陰のエネルギーが増える季節



まだ夏のように振舞っては、不具合が生じやすくなる



『脾』 弱る



「血」を生成できない

「血」の外に漏れ出しやすくなる



『心』の「血」が不足して、不眠や不安感、無力感を招く

- 夏バテ
- 熱中症
- 心⇒肺へのバトンタッチ
- 夏風邪に注意



《三伏天（さんふてん）》

一年で最も暑い時期

夏の「陽」から秋の「陰」へと変わる時期

一伏	小暑
二伏	大暑
三伏	立秋

「冬病夏治」

「金」は「火」が苦手なため秋が潜伏する



体内でも「陰」の気が「陽」の気に制約されている



冬にかかりやすい病気は、夏の間ケアしておこう



《秋土用》

寒露から霜降

10月後半から11月上旬

- 『秋』 = 『金』 『肺』
- 外邪 「乾燥」
- 内邪 「悲しみ」 『火』 『心臓』

夏の疲れが一気に出て老け込む 夏の疲れが表面化しやすい時期



『脾』は「土の気」を取り入れる

『肺』は「天の気」を取り入れる



『肺』が「気」を管理

- 呼吸器 扁桃腺 肺炎 喘息
- 呼吸器系の弱い人は十分に注意
- 心身ともに一番疲れている
- 寒い冬を乗り越える体づくり



《冬土用》

小寒から大寒

1月後半から2月の上旬

- ・ 『冬』 = 『水』 『腎臓』
- ・ 外邪 「寒」
- ・ 内邪 「恐れ」

土用の中でも「寒の土用」と呼ばれる。

陰から陽、腎から肝、燥→湿への移行の季節



『脾』 後天の気

『腎』 先天の気



生命力

- 冷えからくる症状
- 風邪、インフルエンザ 菌による膀胱炎や腎盂炎
- お正月の食べ過ぎからくる胃腸症状
- 春の芽吹きに備えて、準備する



「土用」の養生

① 基本は「無理はしないこと」！！

② 体のケアをするには良い時期

③ 溜まった湿気や熱を追い出すことをする



「土用」の養生

④ 冷やさない

⑤ 水分のとり方

⑥ 食生活の見直し

⑦ 甘味のとり方



《相生の関係、相剋の関係》

陰陽五行の関係図



◎相生 (そうせい)

「火」 → 「土」

「土」 → 「金」

◎相剋 (そうこく)

「木」 → 「土」

「土」 → 「水」

五臓六腑 「脾-胃」 を理解しよう！



Thinking
Time!!

五臓六腑 「脾-胃」 の解剖学

《ワーク3》

脾臓と胃と膵臓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！

※西洋医学では消化に関わっている「膵臓」ですが
東洋医学の五臓六腑には含まれていません。



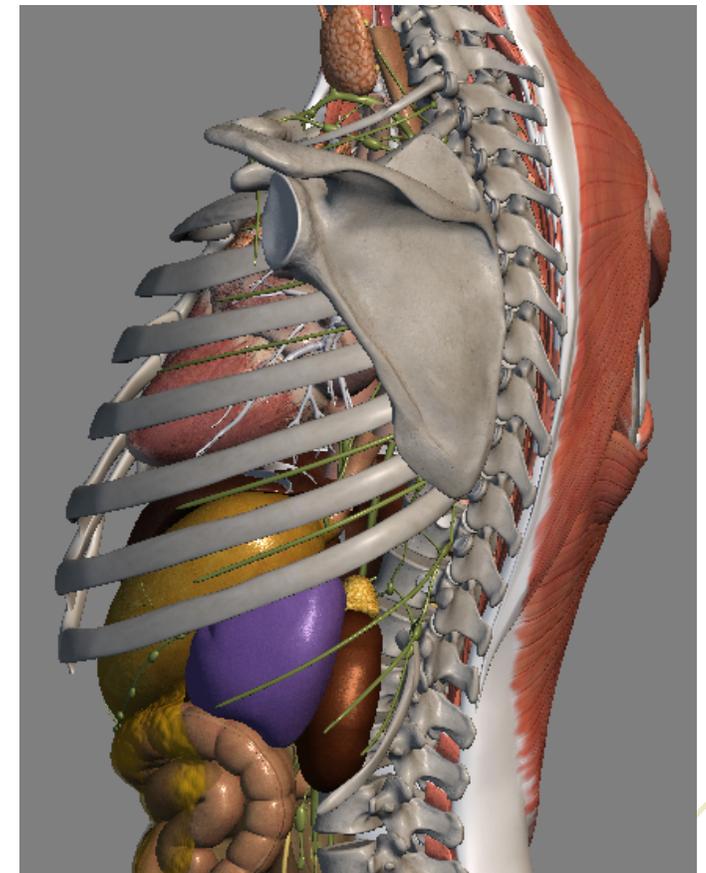
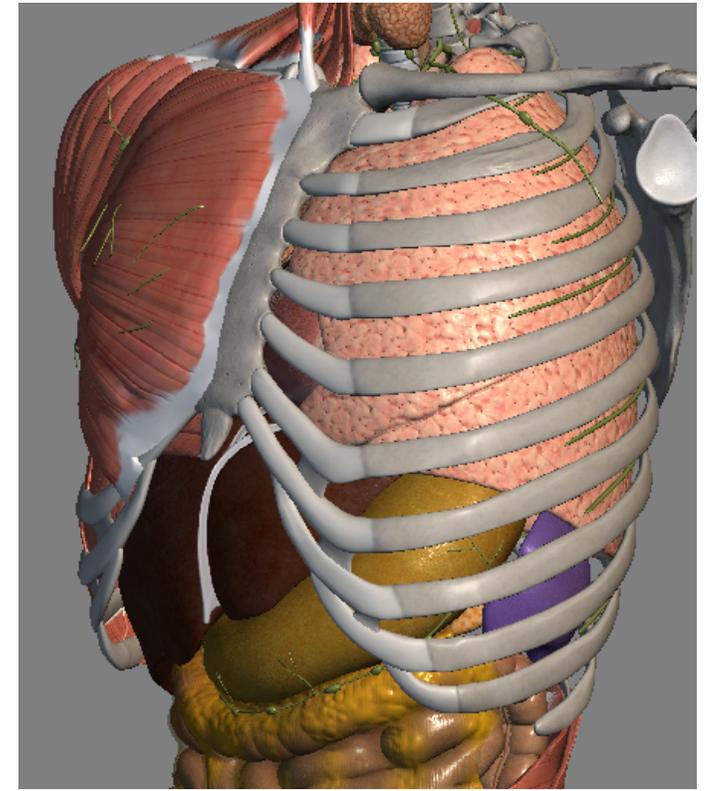
《脾臓》

「章門（しょうもん）」

『脾』のエネルギーが現れる場所

肘が当たる所

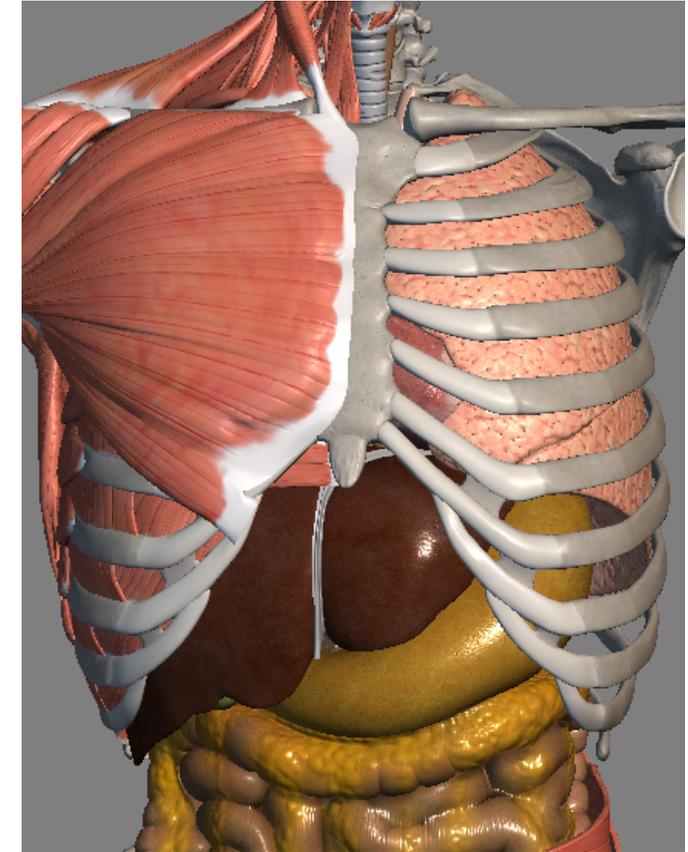
肋骨11番の下縁



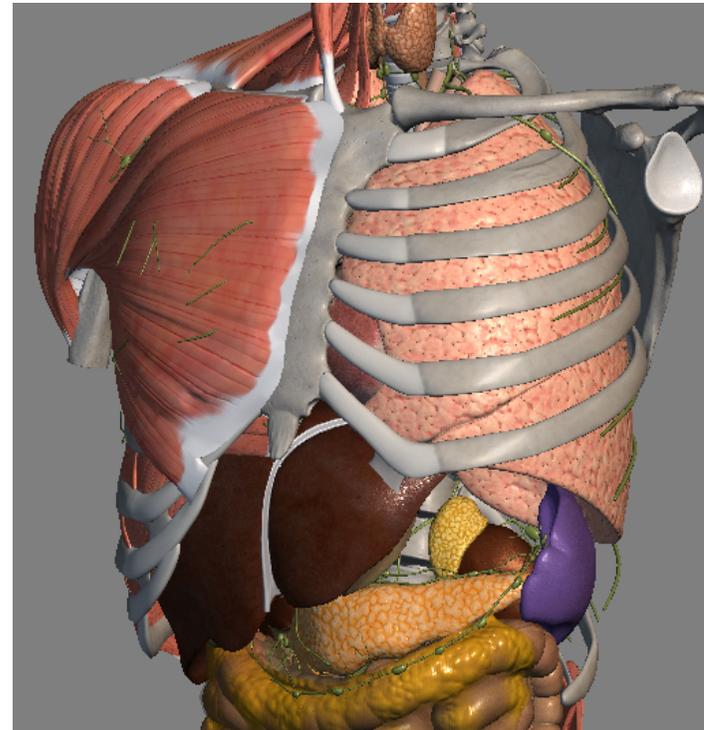
《胃》

「中脘（ちゅうかん）」

『胃』のエネルギーが現れる場所
おへそから指8本上



《脾臓》



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！



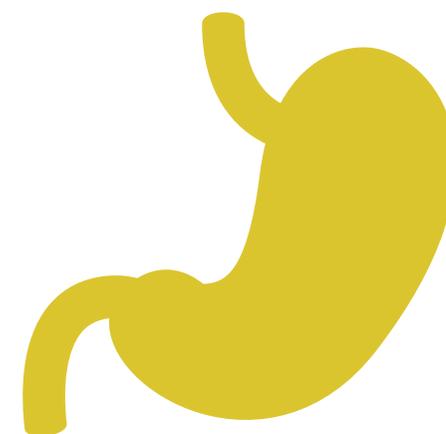
五臓六腑 「心-小腸」 の働きを知ろう

『脾』

食べたものから体で使える
「栄養素」を作り出す

『胃』

食べ物を溶かして
下に降ろす



飲食物



大小便



水穀の精微



津液



営気



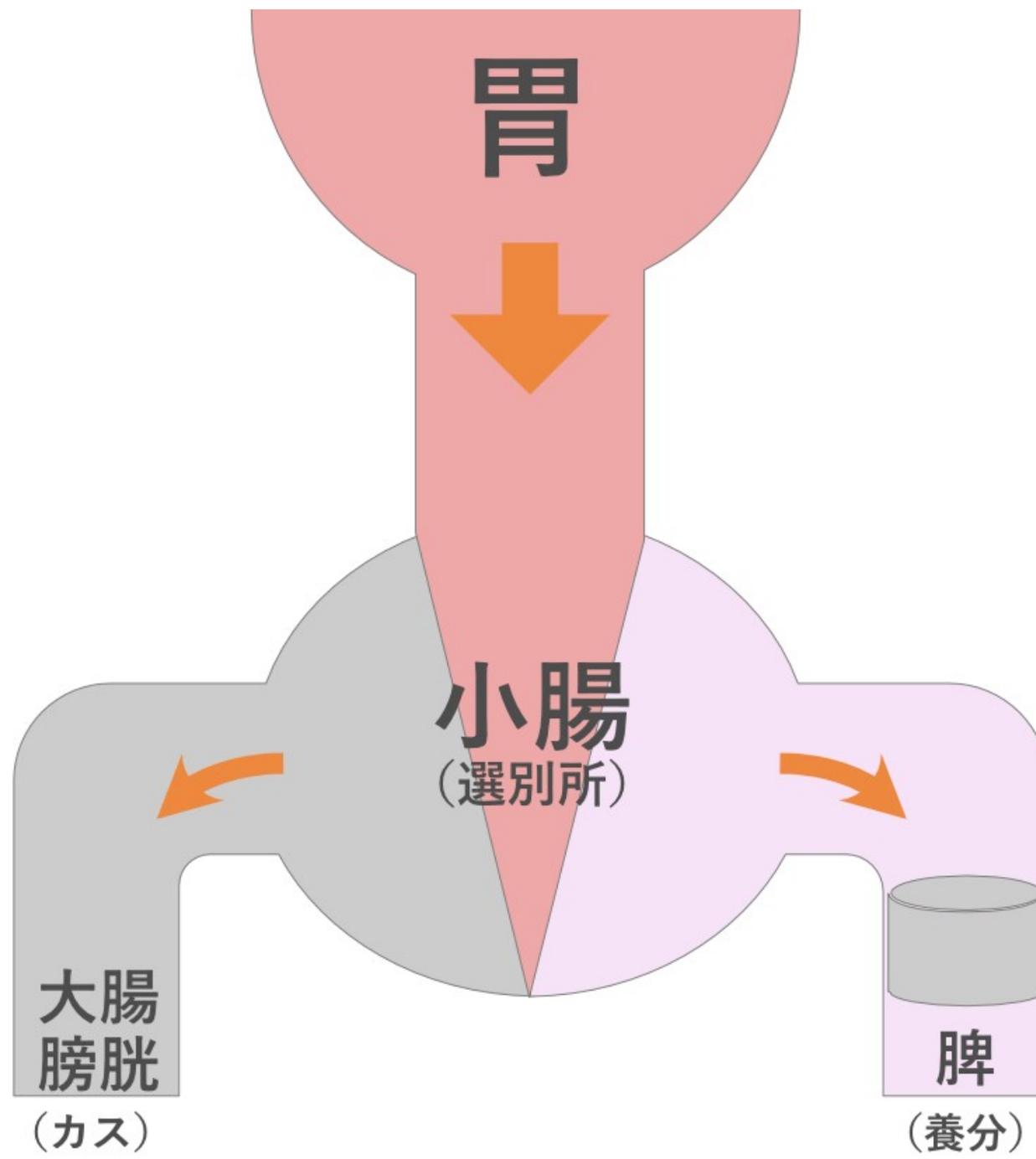
血

脾

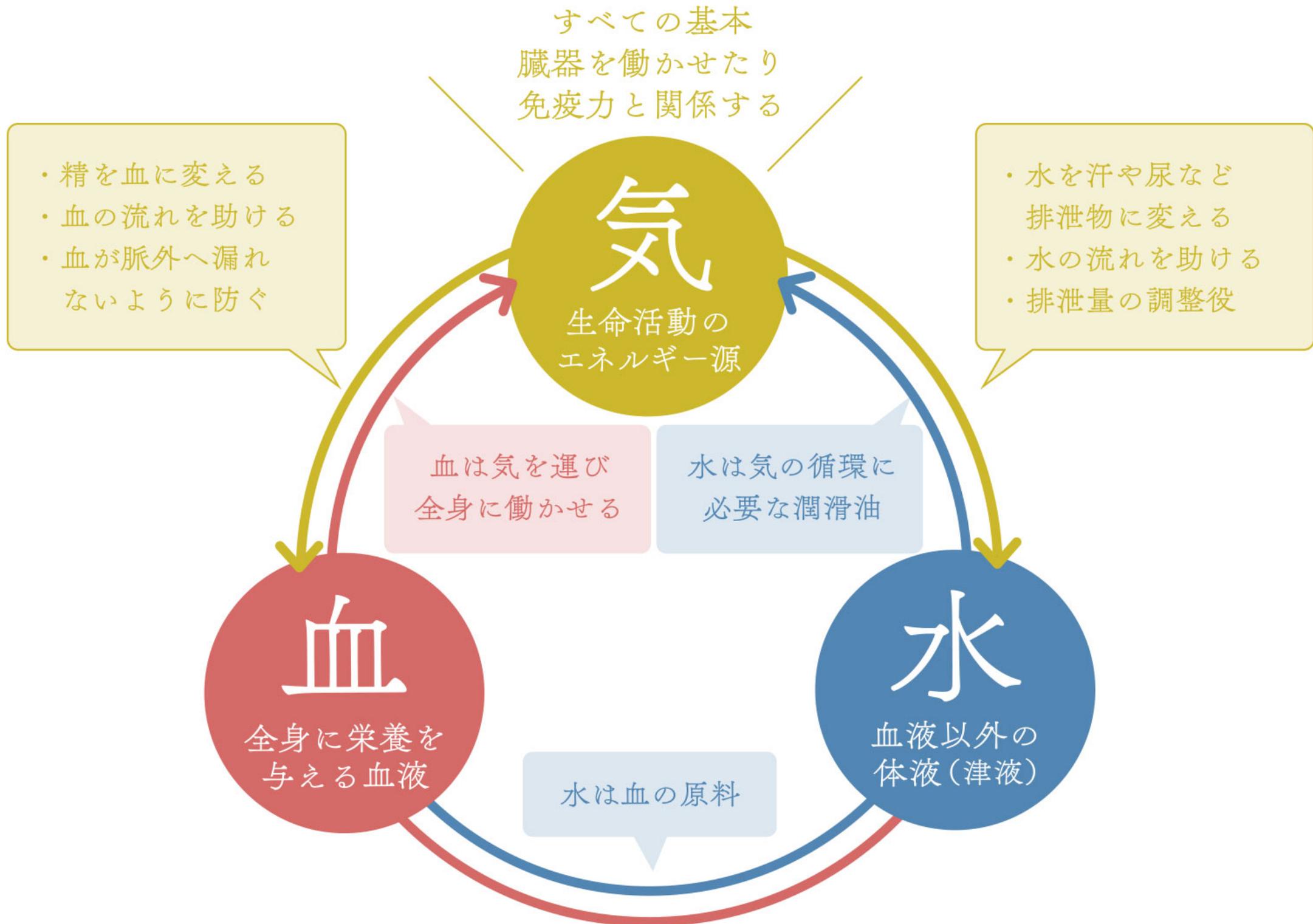
肺

心





気血水



● 『脾』

① 運化（うんか）

「水穀の精微」を作り心肺

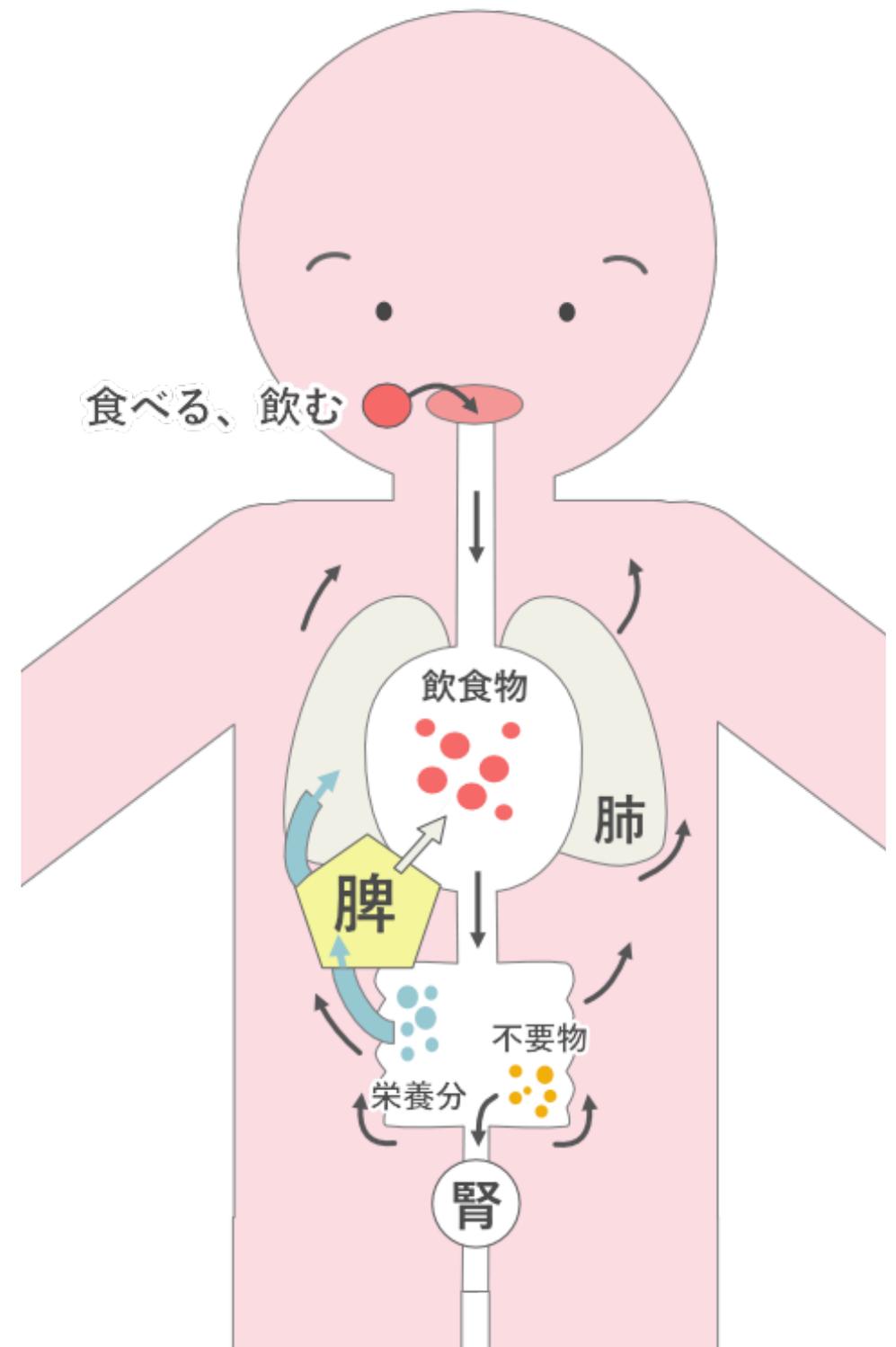
へ届ける

運=動く

化=変化

『肺』の働きで「気」「血」

「水」が全身に回る



生命力 = 先天の精 + 後天の精

作られた「気」から「生命力」が生まれます

「先天の精」 両親から受け継いだ生命力の源

「後天の精」 食物から吸収し、補充する生命力

五臓の腎にしまわれ、体を巡る気血の原料になる

「後天の精」が不足すると、「先天の精」がすり減る



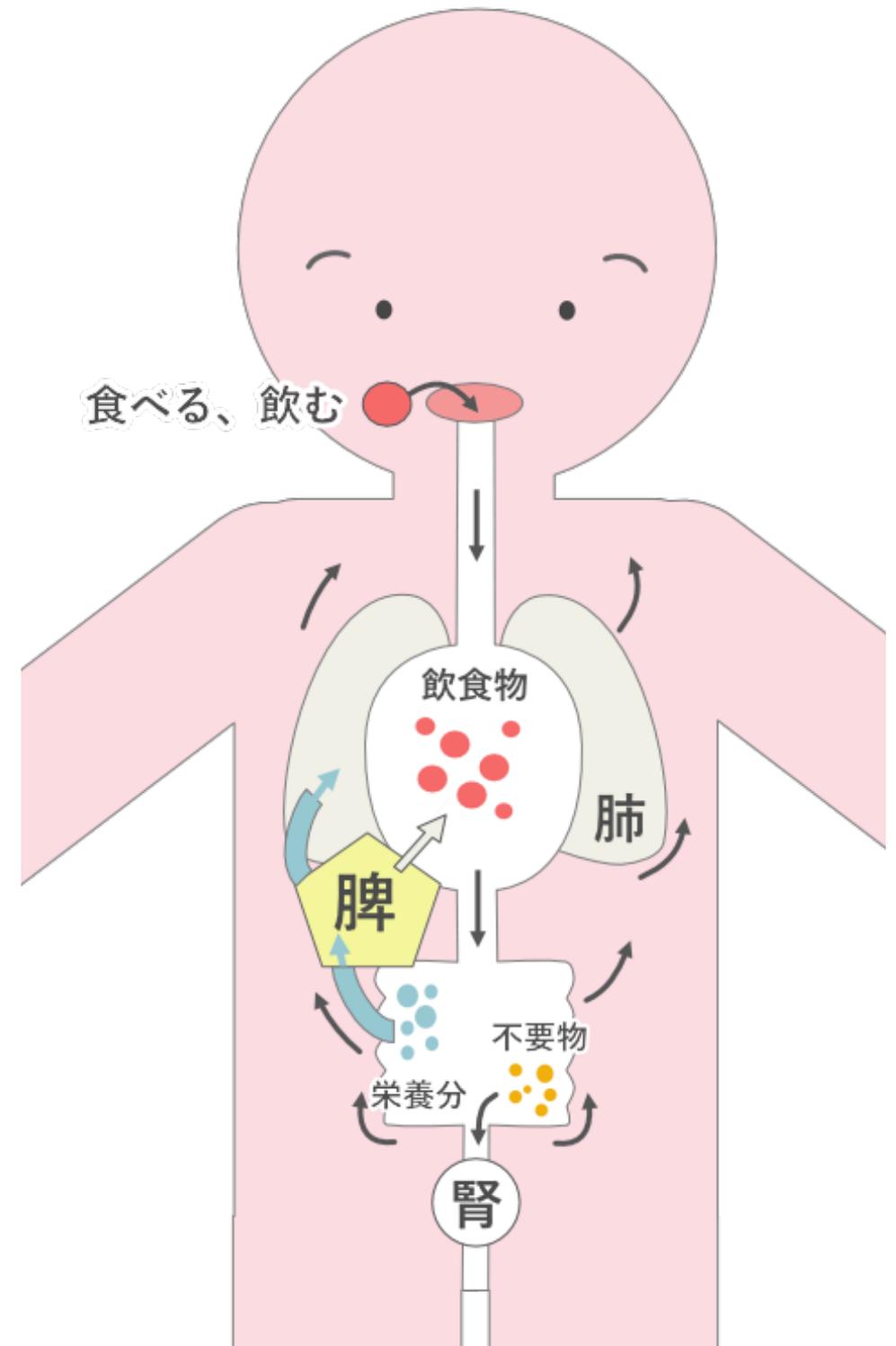
● 『脾』

②昇清（しょうせい）

- 水穀の精微を上を送る
- 臓器の位置を保つ

昇：上昇する運動

清：水穀精微

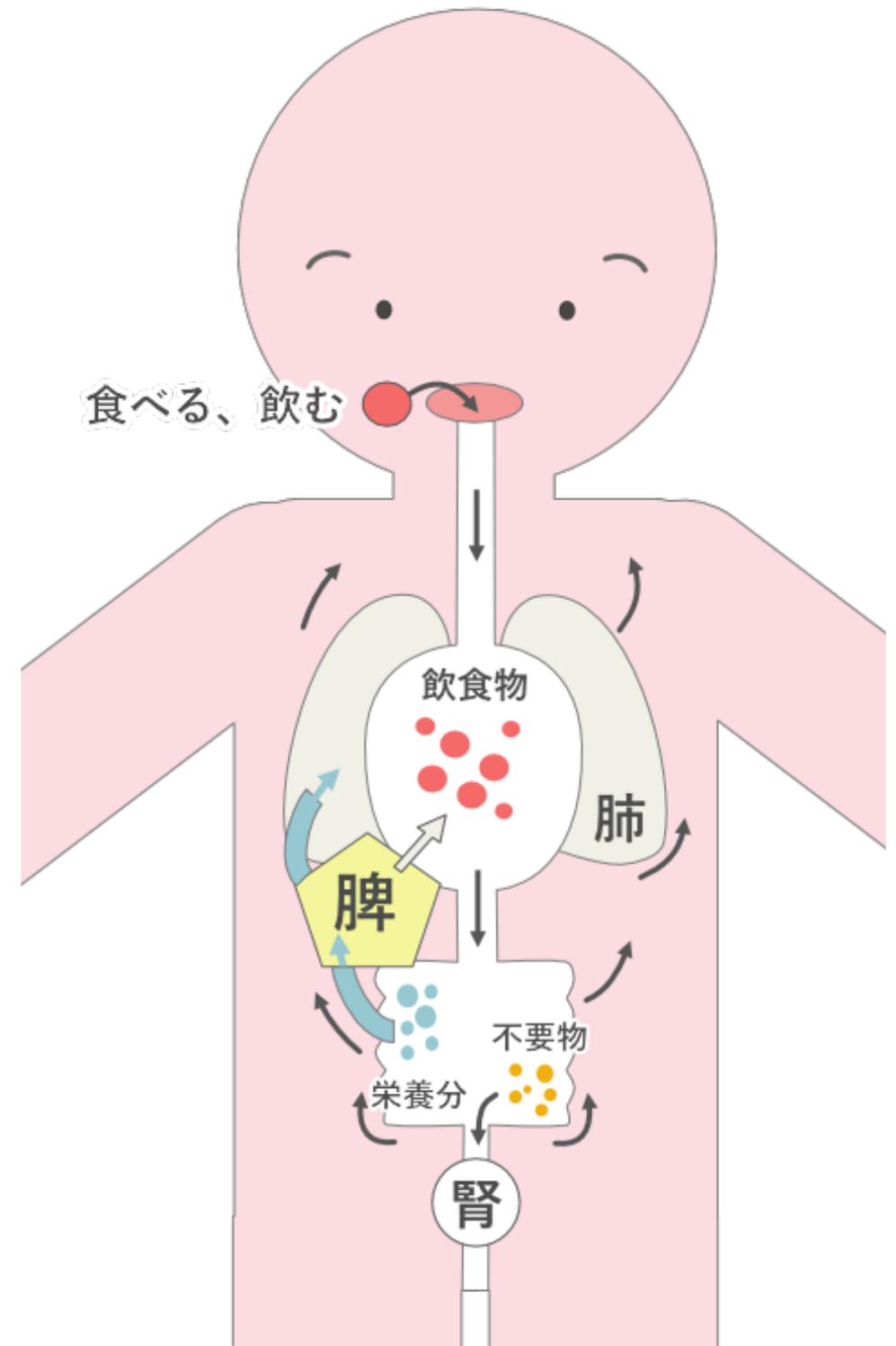




『脾』

③ 統血 (とうけつ)

血を血管から漏らさない

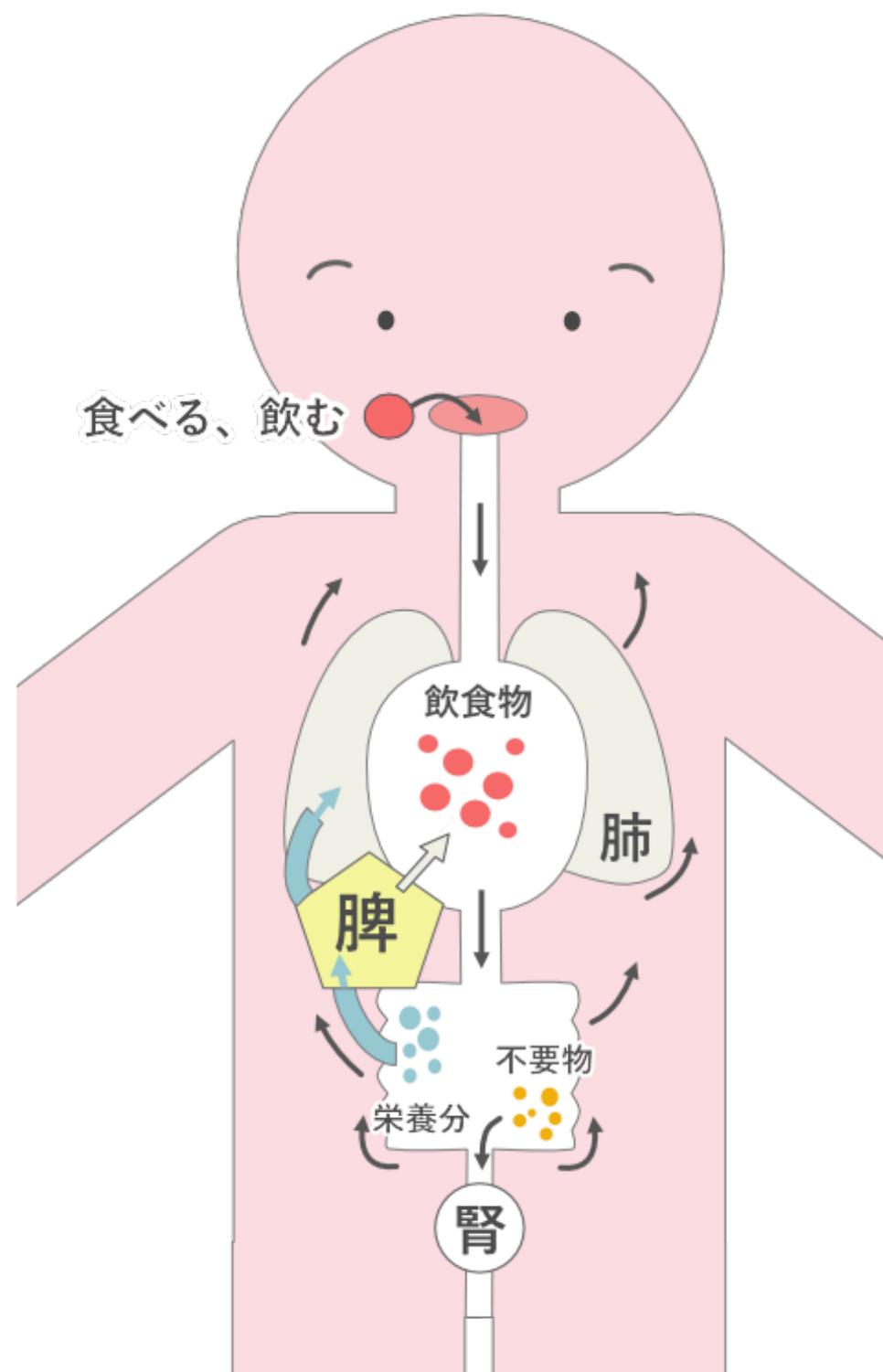


● 『脾』

④ 筋肉を司る

臓腑も筋肉でできている

子宮も筋肉でできている

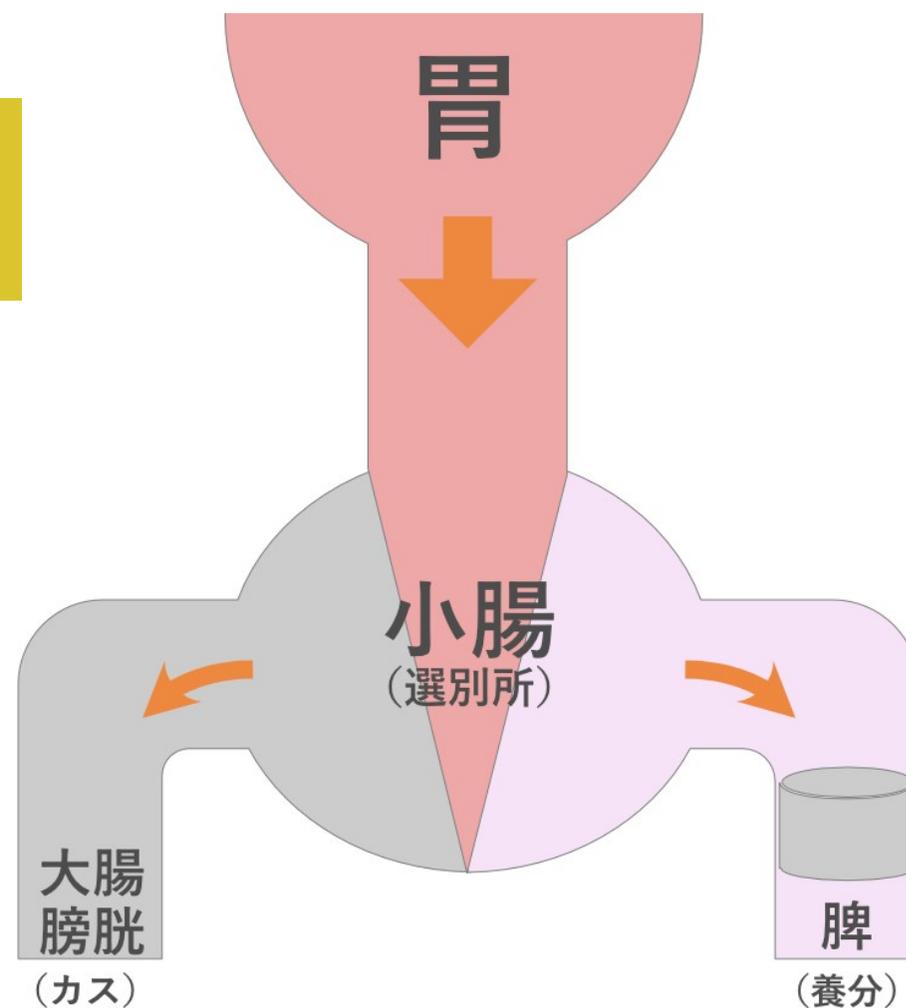


◎ 胃

① 水穀の受納 (じゅのう)

② 腐熟 (ふじゅく)

③ 和降 (わこう)



脾と胃は常に協力関係

胃が元気 脾が弱る →

胃が弱る 脾が元気 →

食欲はあるが消化が悪い

お腹はすくが食欲がない

Thinking
Time!!

《ワーク5》

「脾」「胃」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！



『脾』のトラブルチェック

- ☑ 食意欲低下
- ☑ 軟便
- ☑ 肌のたるみ
- ☑ 疲れやすい
- ☑ 唇がただれる
- ☑ 口がベトベトする
- ☑ あざが出来やすい
- ☑ 倦怠感 だるい
- ☑ 消化不良 下痢
- ☑ むくみ
- ☑ 味覚障害
- ☑ 不正出血
- ☑ 月経過多
- ☑ 血便 血尿
- ☑ 内臓下垂
- ☑ 食後の眠気



『胃』のトラブルチェック

- しゃっくり
- 胃痛 腹痛
- 胃もたれ
- 口臭
- ゲップ
- 喉の渴き
- 逆流性食道炎



口・唇を観察しましょう！

- 口に苦味や甘味を感じる 食事の味を感じにくい
- 食欲がない
- 口内炎
- 歯茎が腫れている
- 口臭
- 唇に自然な赤みがあるか 唇に艶が無い
(白→血が薄い 赤→熱)
- よだれがたくさん出る
- 黄色く粘りのあるよだれ 痰



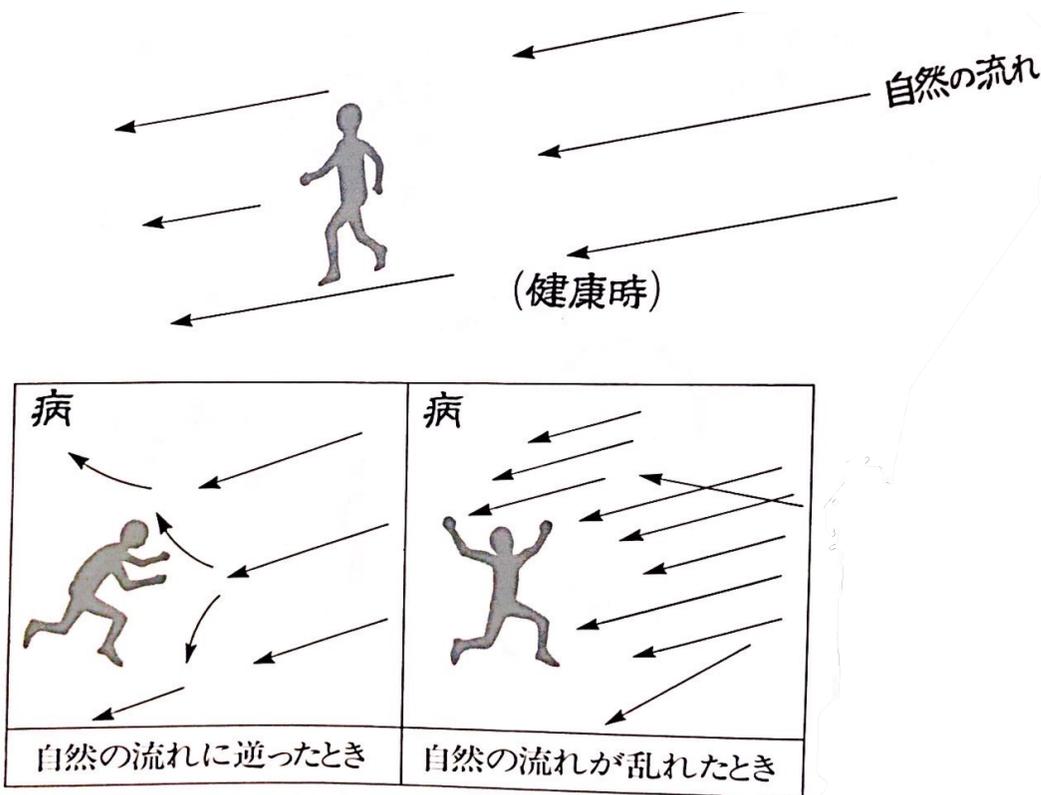
病を引き起こす原因

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。



《湿邪》

- 重濁性（じゅうたくせい）
- 粘滯性がある
- 下降しやすく下部を浸す



② 内邪 「思い悩む」

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。

「思い悩む」

気が停滞する

- 考えすぎて精神的疲労が過度になると
食欲不振や軟便、腹部の張り、不眠、多夢
- 脾の働きがうまく行かないと
頭がうまく働かなくなり、考えがまとまらない
- 思い悩む、考え込むことが長時間、あるいは期間続く
何かに没頭していると

拒食症

過食症



「脾-胃」のツボと経絡を知ろう!



Thinking
Time!!

《ワーク6》

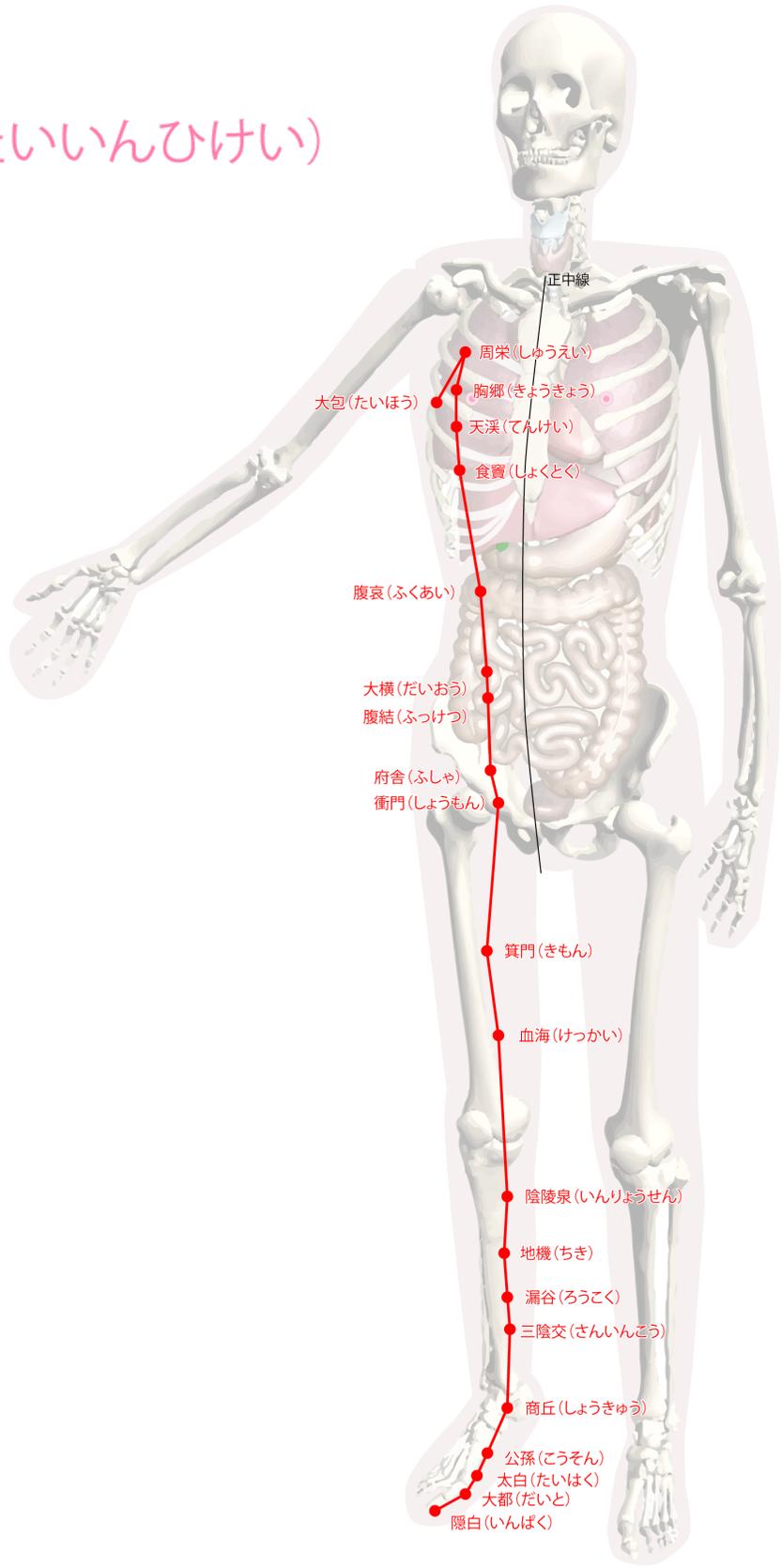
「脾-胃」のツボと経絡の走行を

骨格図に書き込んでみましょう！



足の太陰脾経 (たいいんひけい)

Thinking Time!!



●脾経

1. 太白 (たいはく)

足の内側側面を親指の骨 (中足骨) に沿って、足首側から撫で降ろして骨の膨らみに突き当たった足の裏表の境目

2. 公孫 (こうそん)

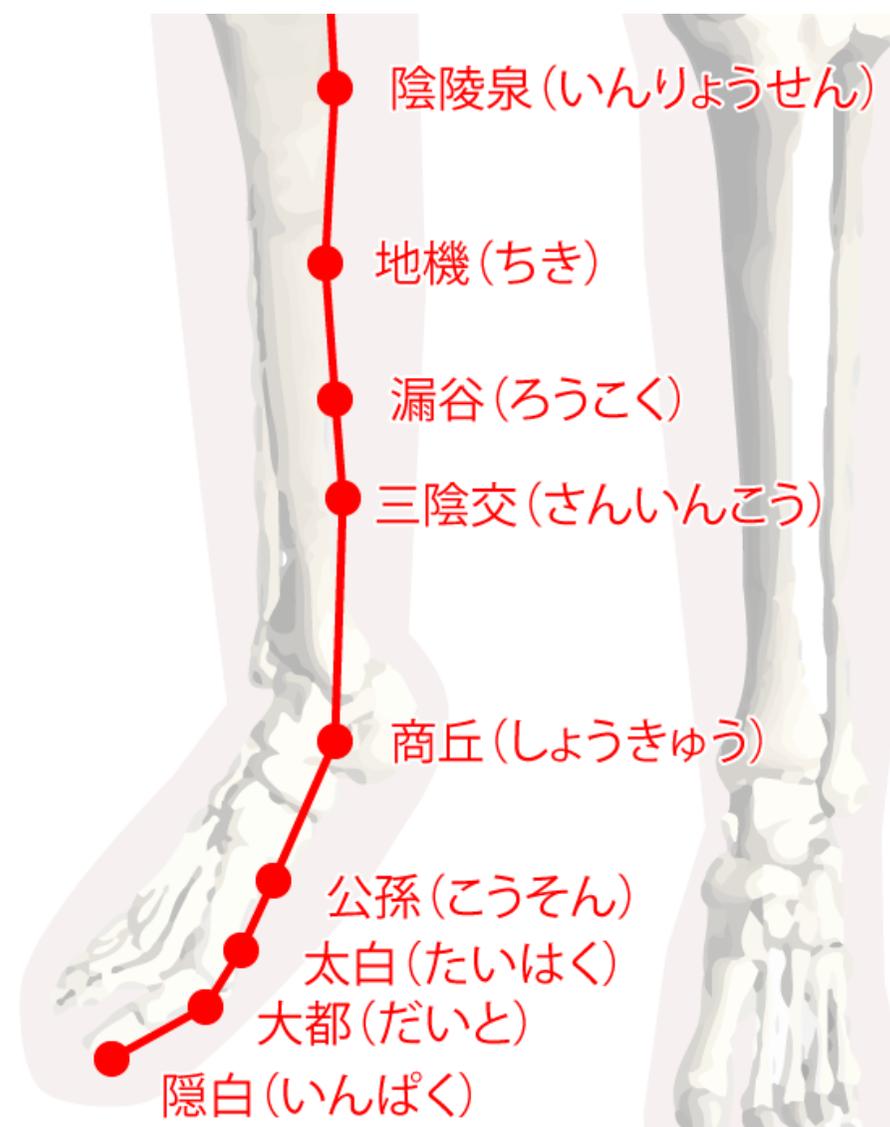
太白から後ろへ撫で上げた時に指が止まるところ 太白からから指一本

3. 三陰交 (さんいんこう)

内くるぶしの上、四横指の高さ、脛骨の後縁

4. 陰陵泉 (いんりょうせん)

三陰交から脛骨の後縁を撫で上げていき膝関節の大きな骨の膨らみに突き当たった所



● 脾経

5. 血海 (けっかい)

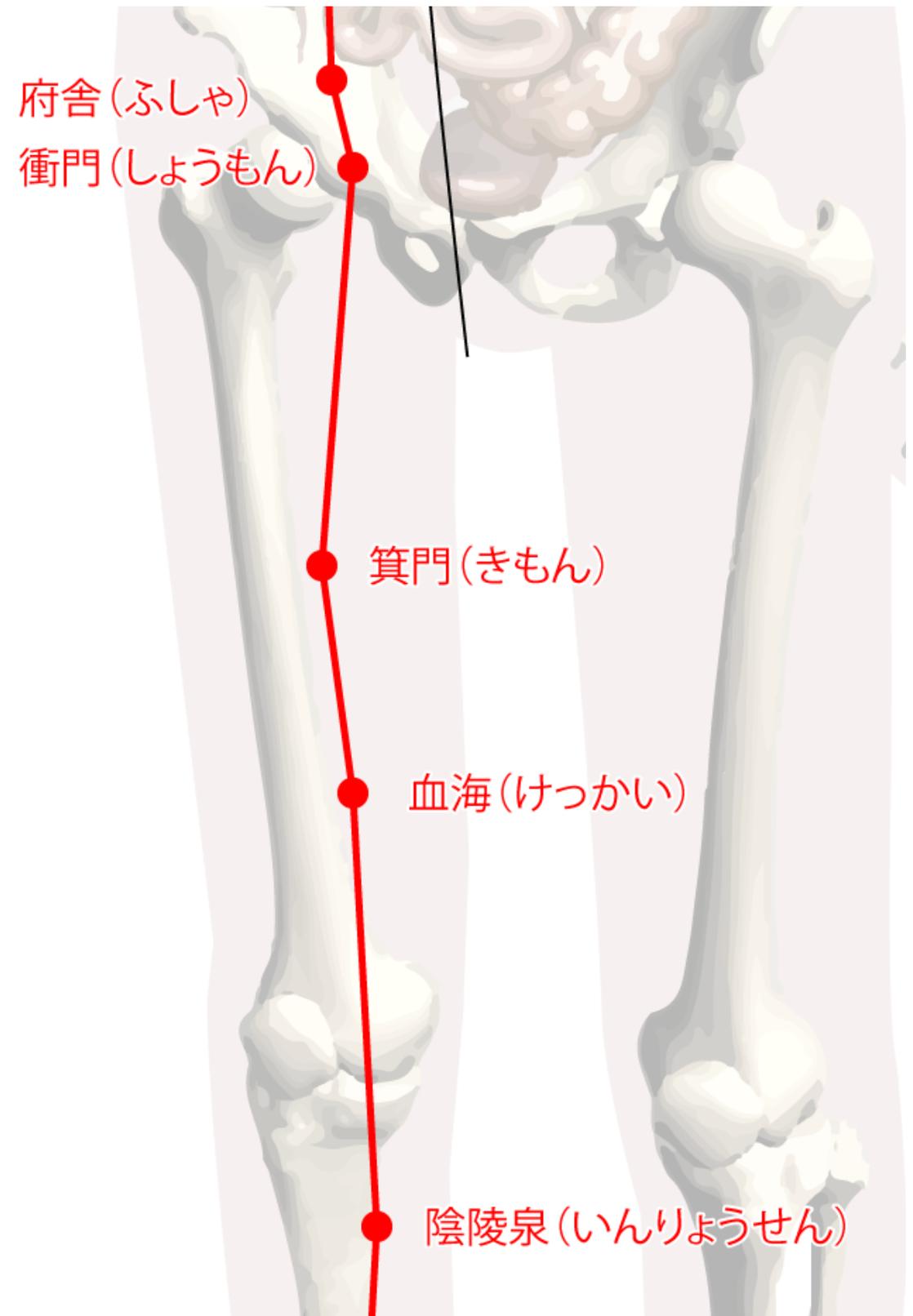
膝のお皿の内側から指3本分上
筋肉が盛り上がっているところ

7. 箕門 (きもん)

膝のお皿の上角から
親指を除く指4本幅×2
+人差し指から薬指までの指3本分
のところ

8. 衝門 (しょうもん)

足の付け根の真ん中あたり
脈拍を感じるところ



●脾経

7.大横（だいおう）

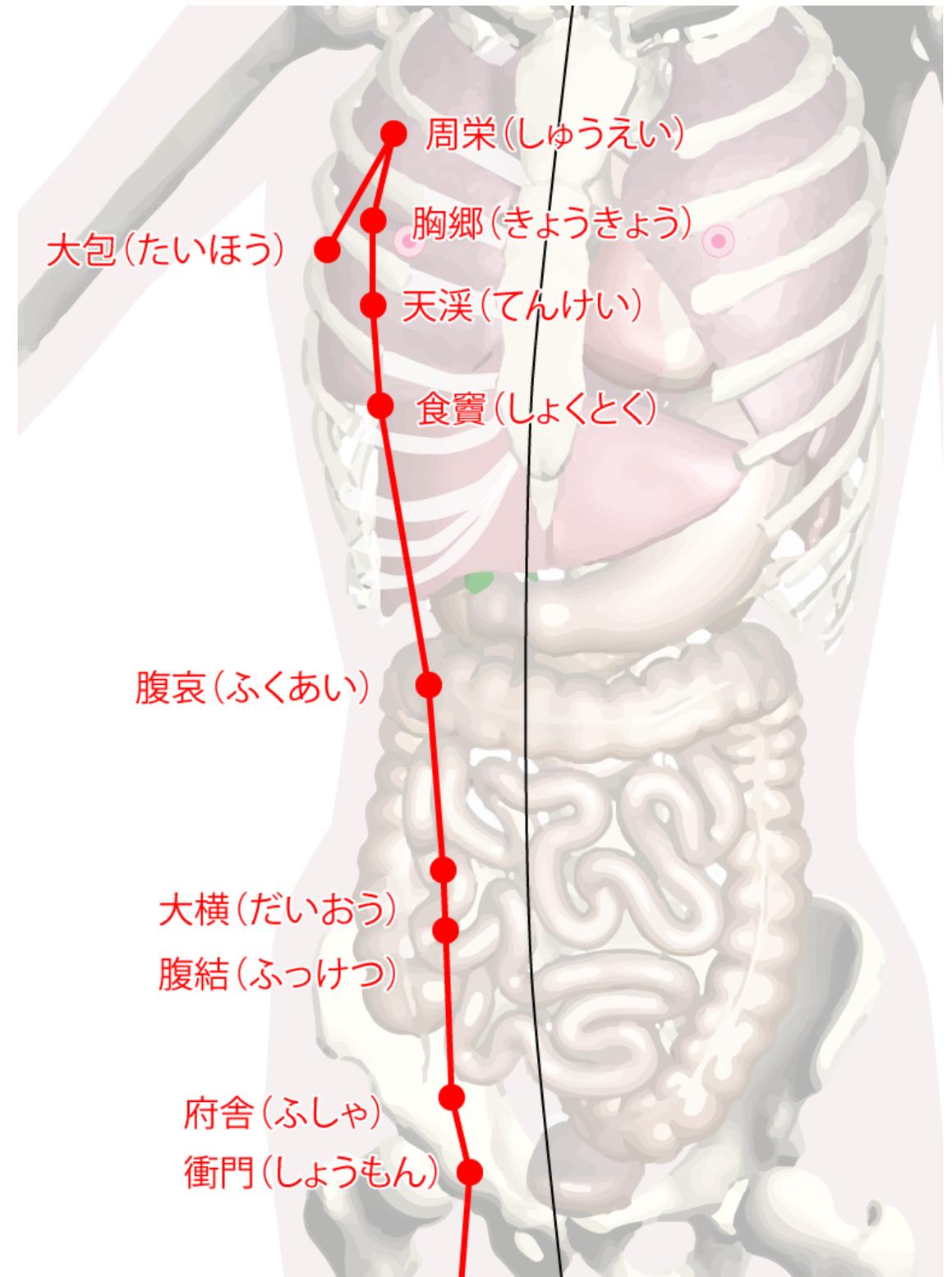
脾経は乳首を通る垂直線上に並んでいる
ちょうどそのへその高さ

8.胸郷（きょうきょう）

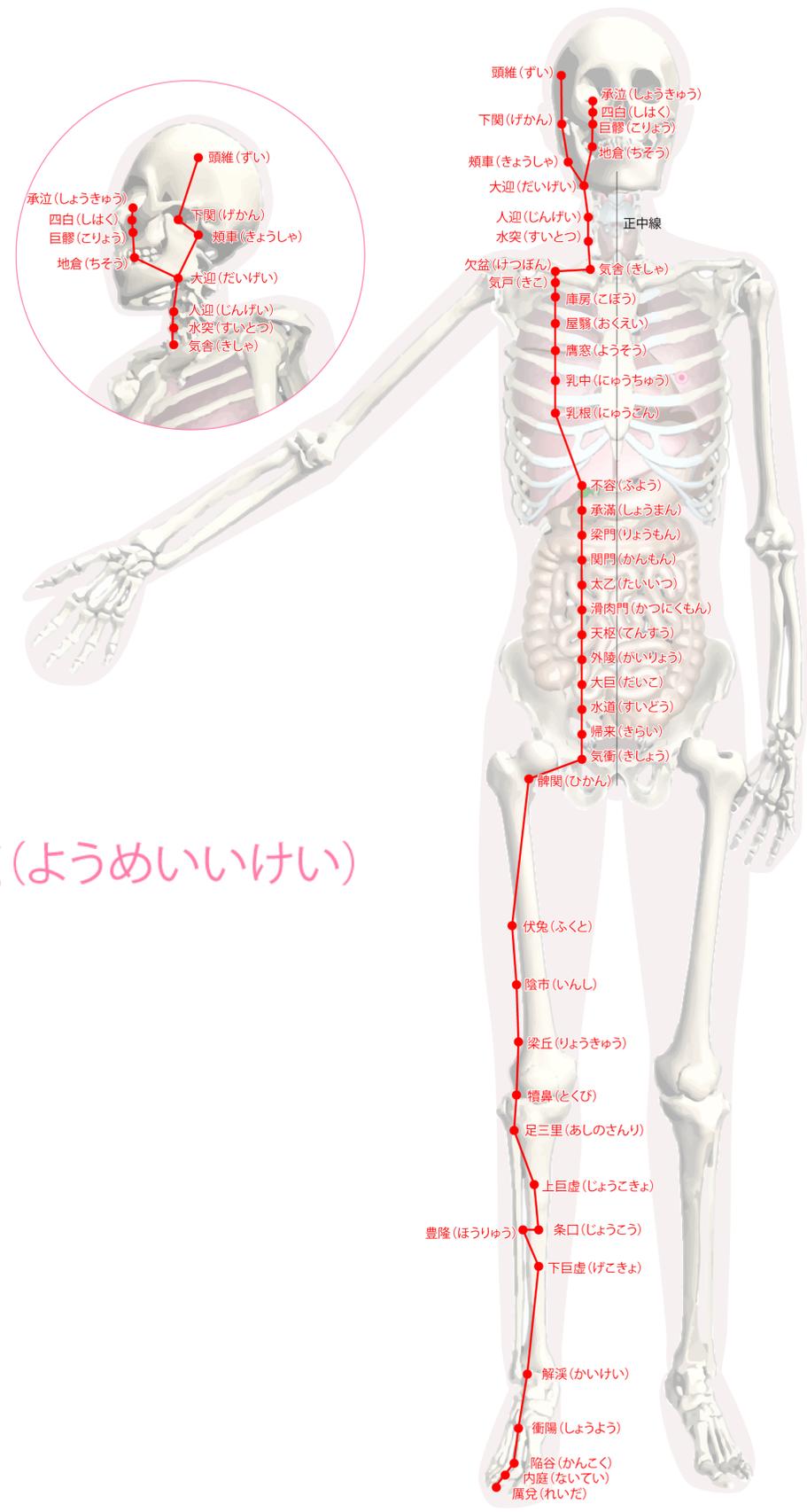
両手をまっすぐに下して、
脇の下から3cm（指二本）ほど内側

9.大包（だいほう）

脇の下、
みぞおちからあばら骨を触って脇の下の
真下にずらしたところ



Thinking Time!!



足の陽明胃経 (ようめいけい)



● 胃経

1. 四白 (しはく)

目の真ん中の真下で、骨の下の凹みにある

2. 気舎 (きしゃ)

鎖骨内端の上のくぼみ

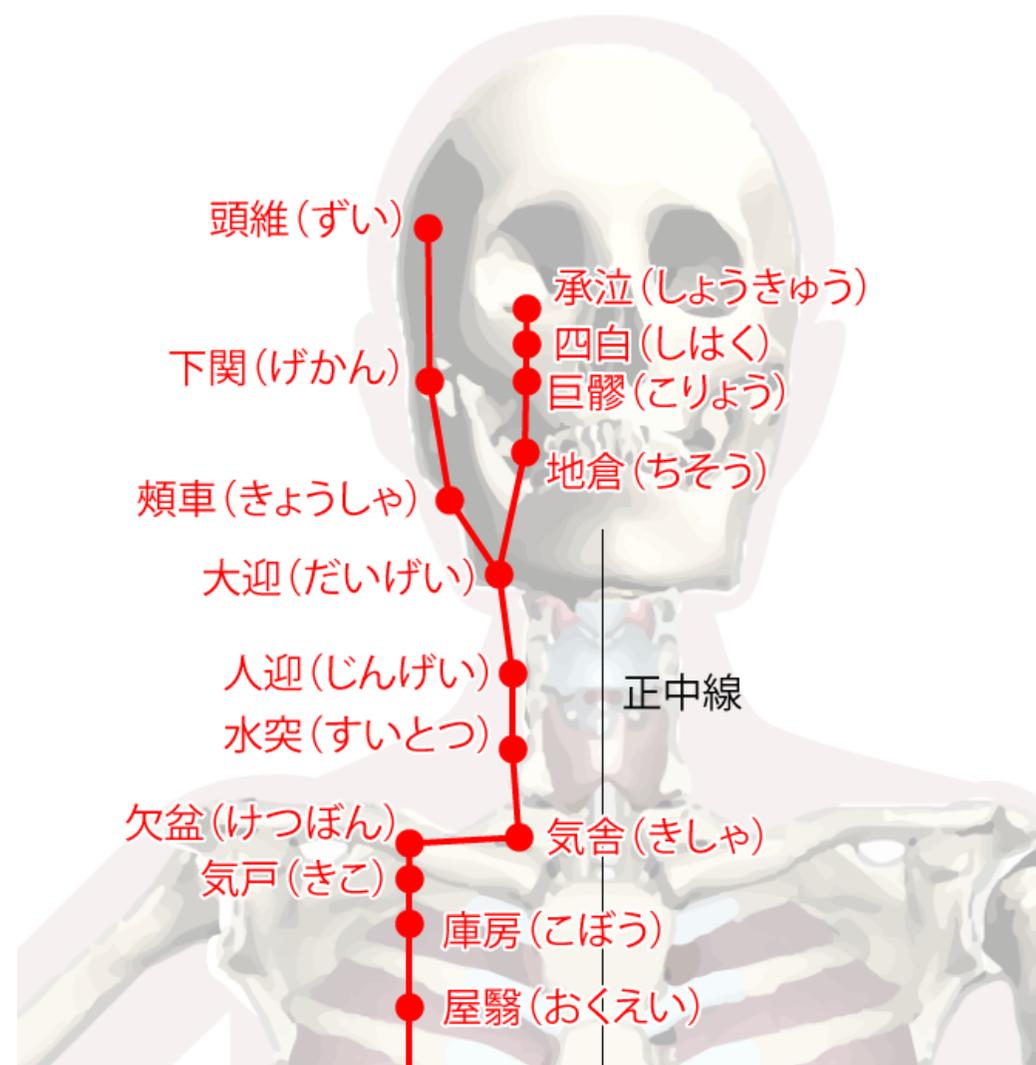
(胸鎖乳突筋と胸骨と鎖骨のくぼみ)

3. 欠盆 (けつぼん)

乳頭からまっすぐ上がり、鎖骨の上

4. 気戸 (きこ)

乳頭から真っ直ぐに上がって、鎖骨の下



● 胃経

5.天枢（てんすう）

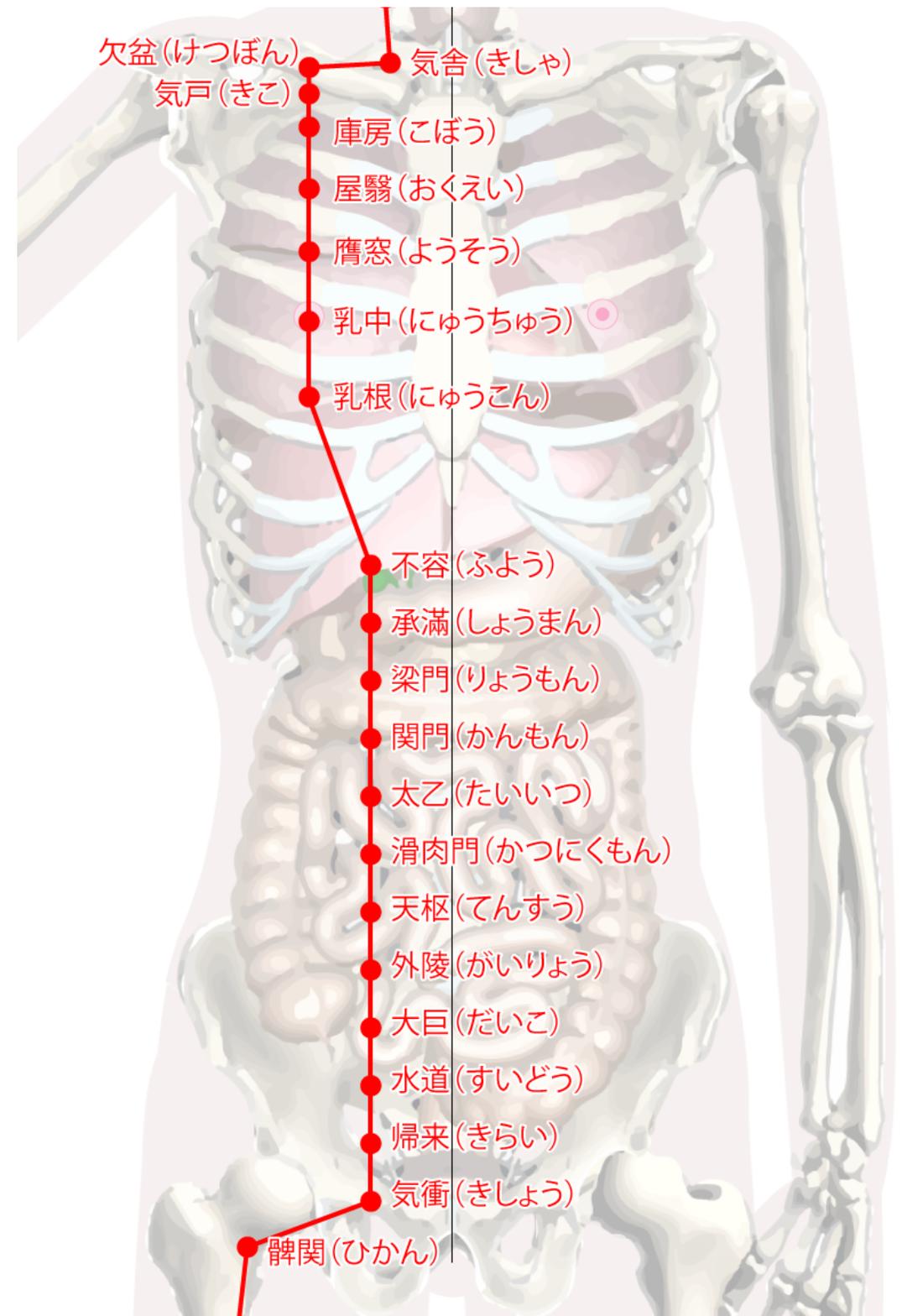
へその左右三横指外側

6.大巨（だいこ）

天枢から三横指下がったところ

7.気衝（きしょう）

天枢から鼠蹊部に下がったところ



◎胃経

8.梁丘（りょうきゅう）

膝頭の外上角から三横指上がったところ
筋肉の溝

9.足三里（あしさんり）

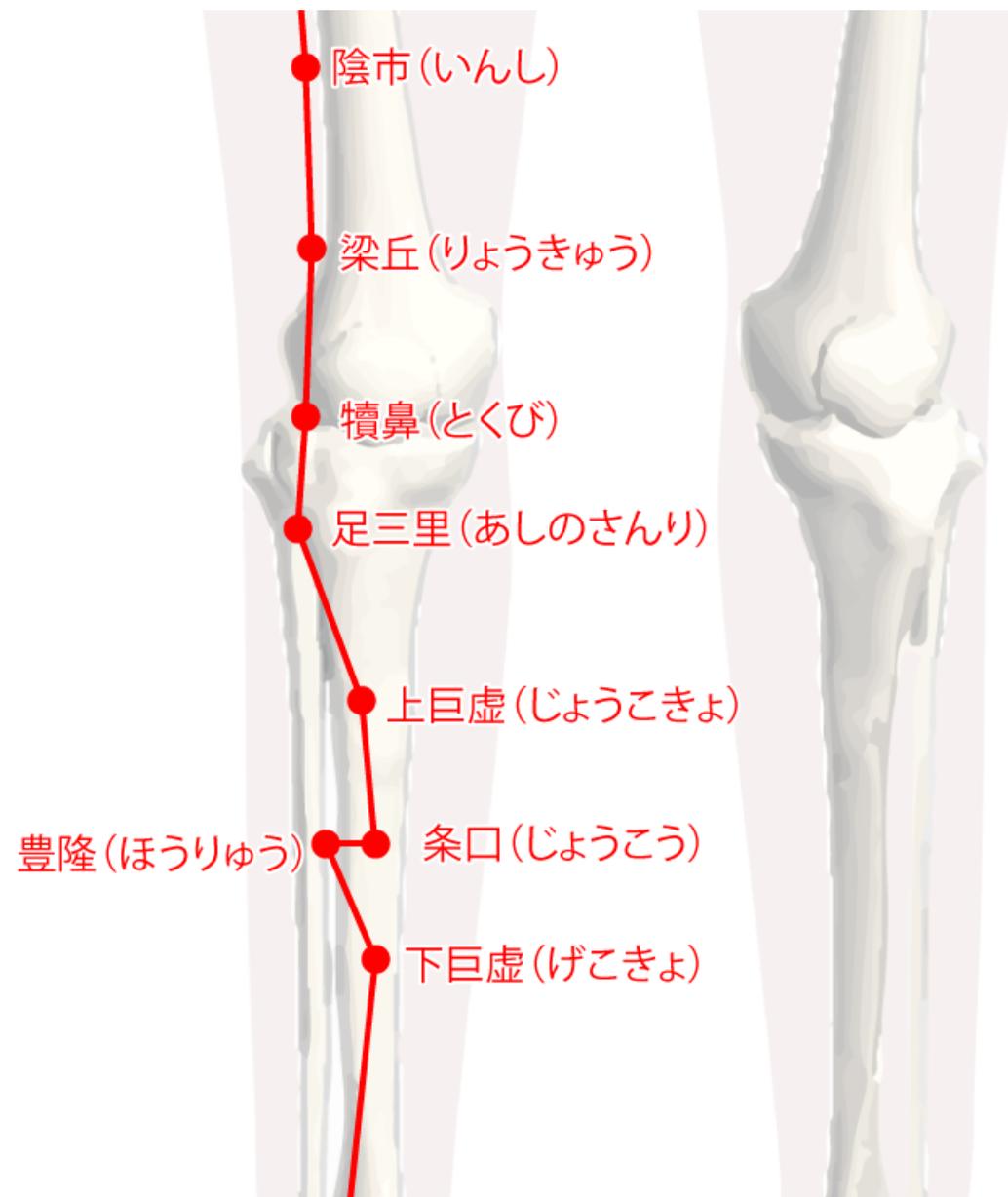
手でL字を作って膝に置いたときに中指があ
たる所

10.上巨虚（じょうこきよ）

足三里から指4本下

11.下巨虚（げこきよ）

上巨虚から指4本下



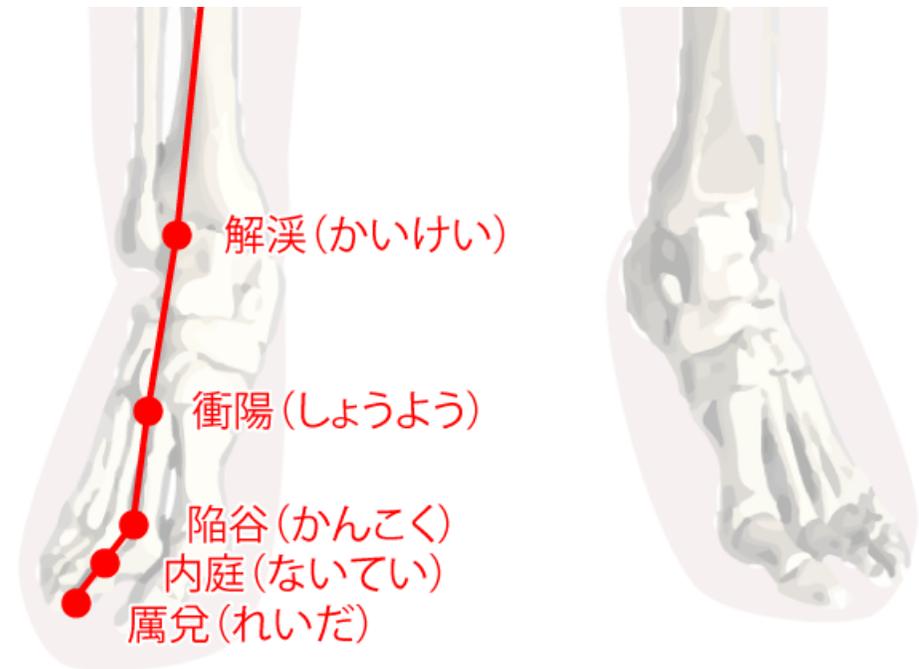
◎ 胃経

12. 解谿 (かいけい)

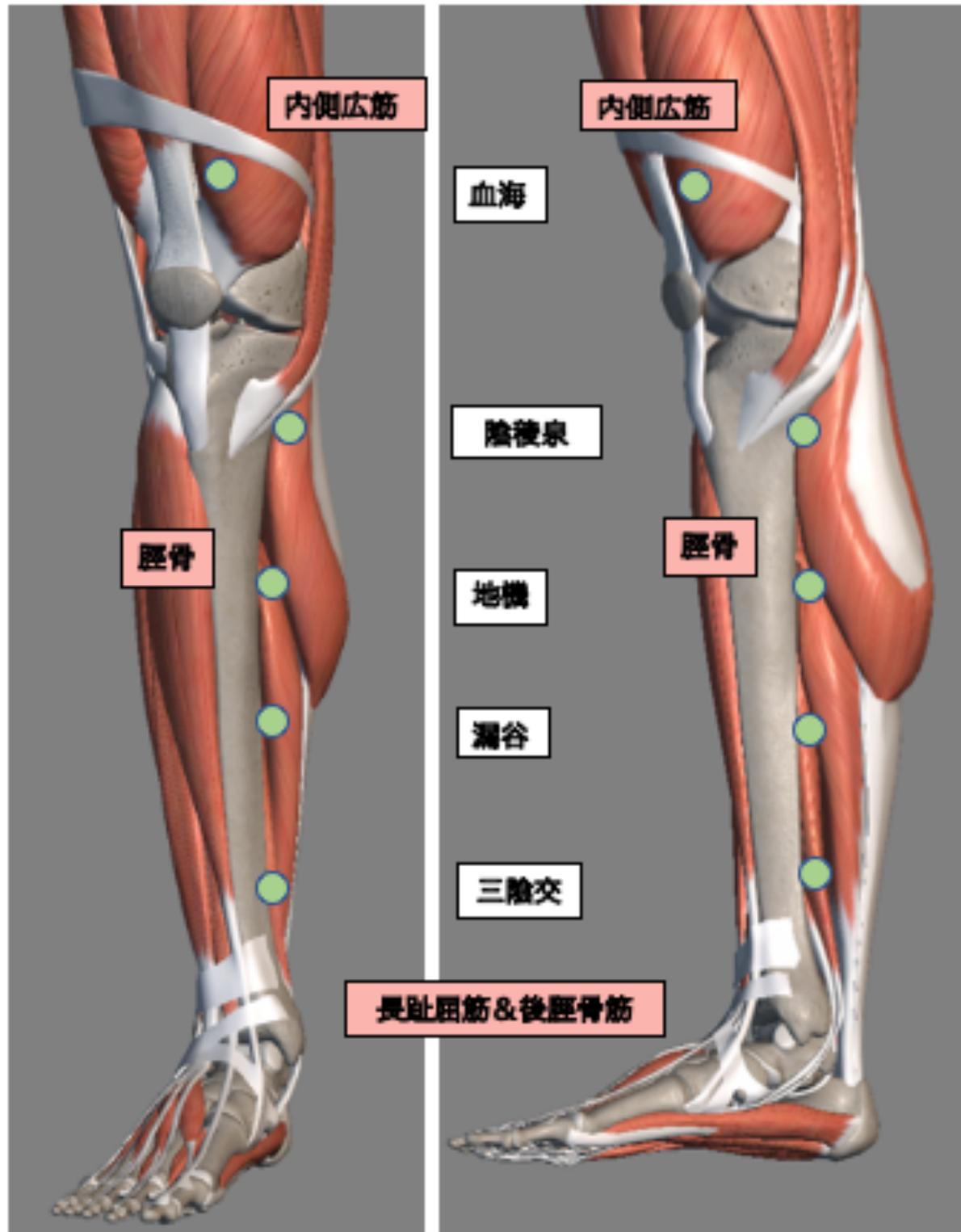
足首の前面中央の陥凹部

13. れい兌 (れいだ)

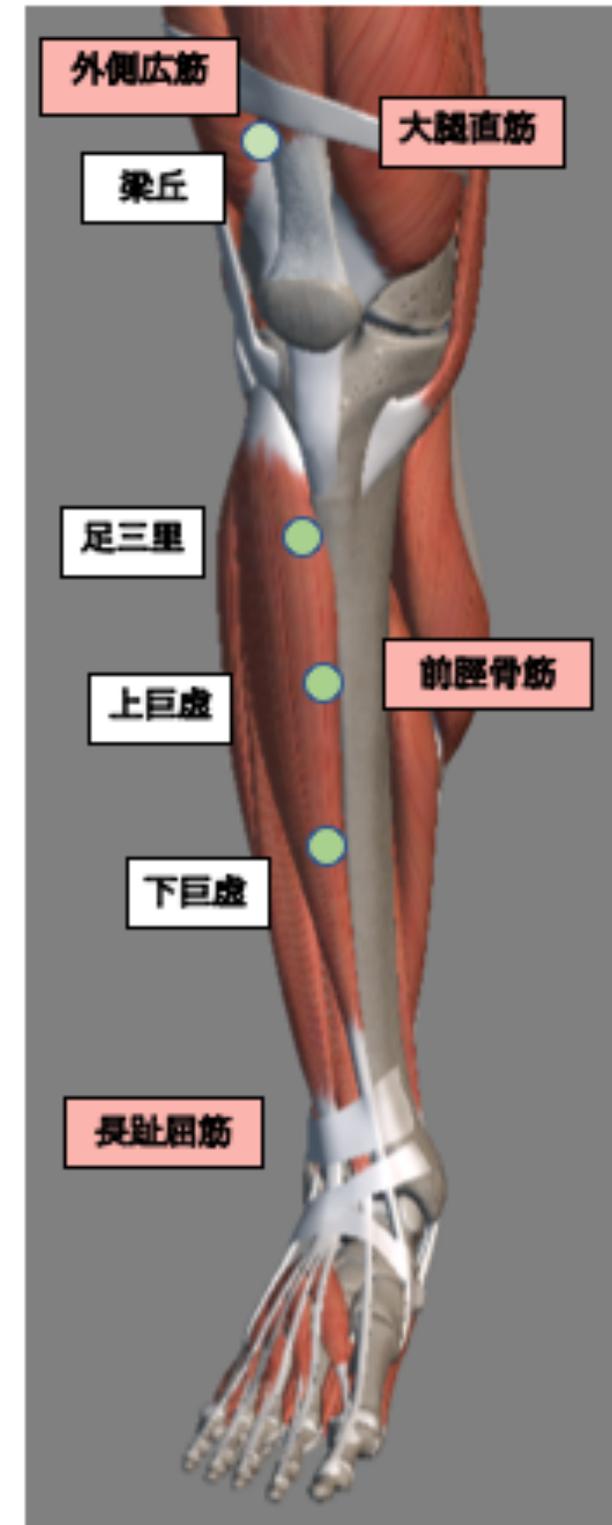
第二指の外側の爪の生え際



《脾經と筋肉》



《胃經と筋肉》



《スカルパ三角》

気衝

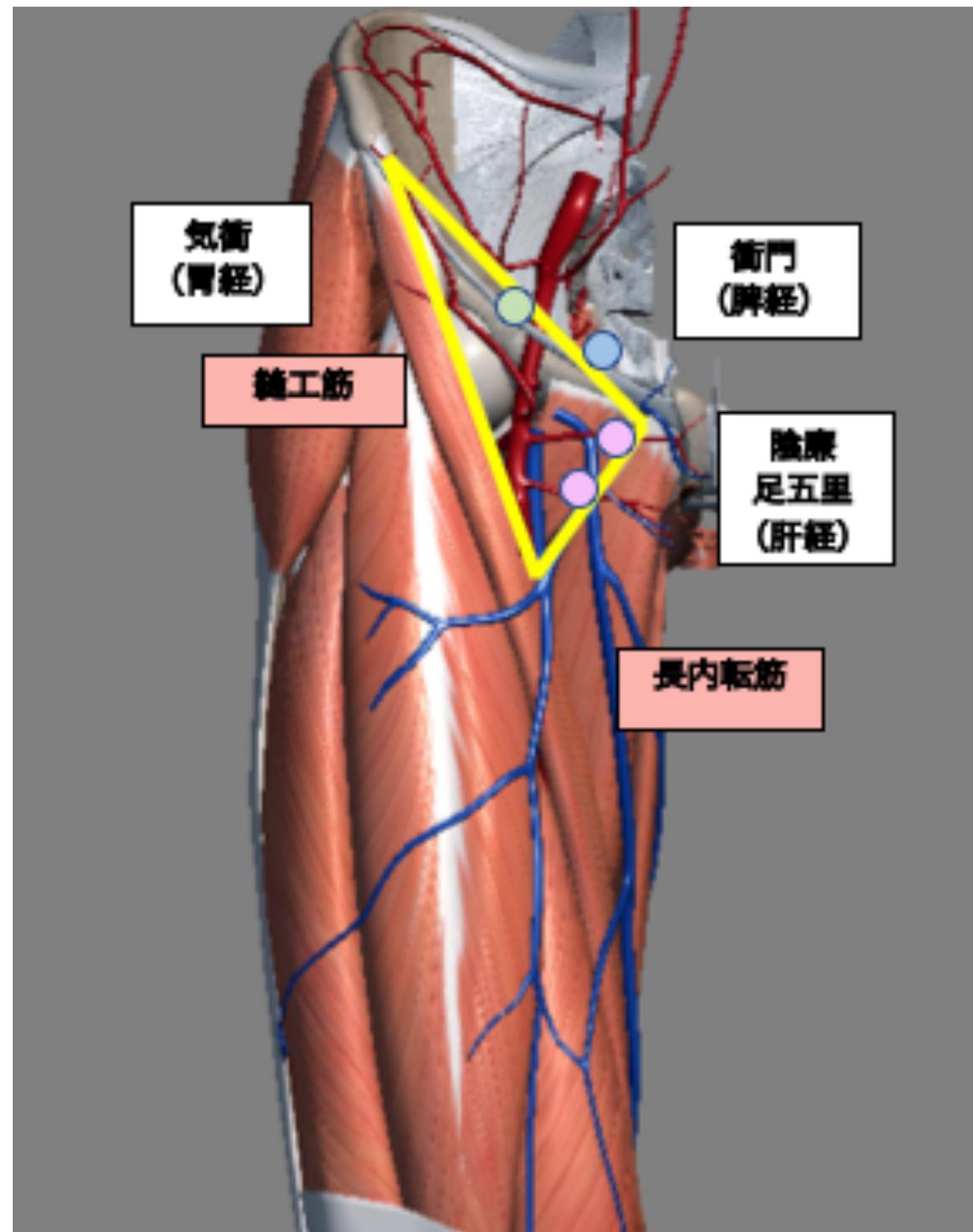
腸腰筋に触れることができる

大腿動脈

大腿静脈

大腿神経

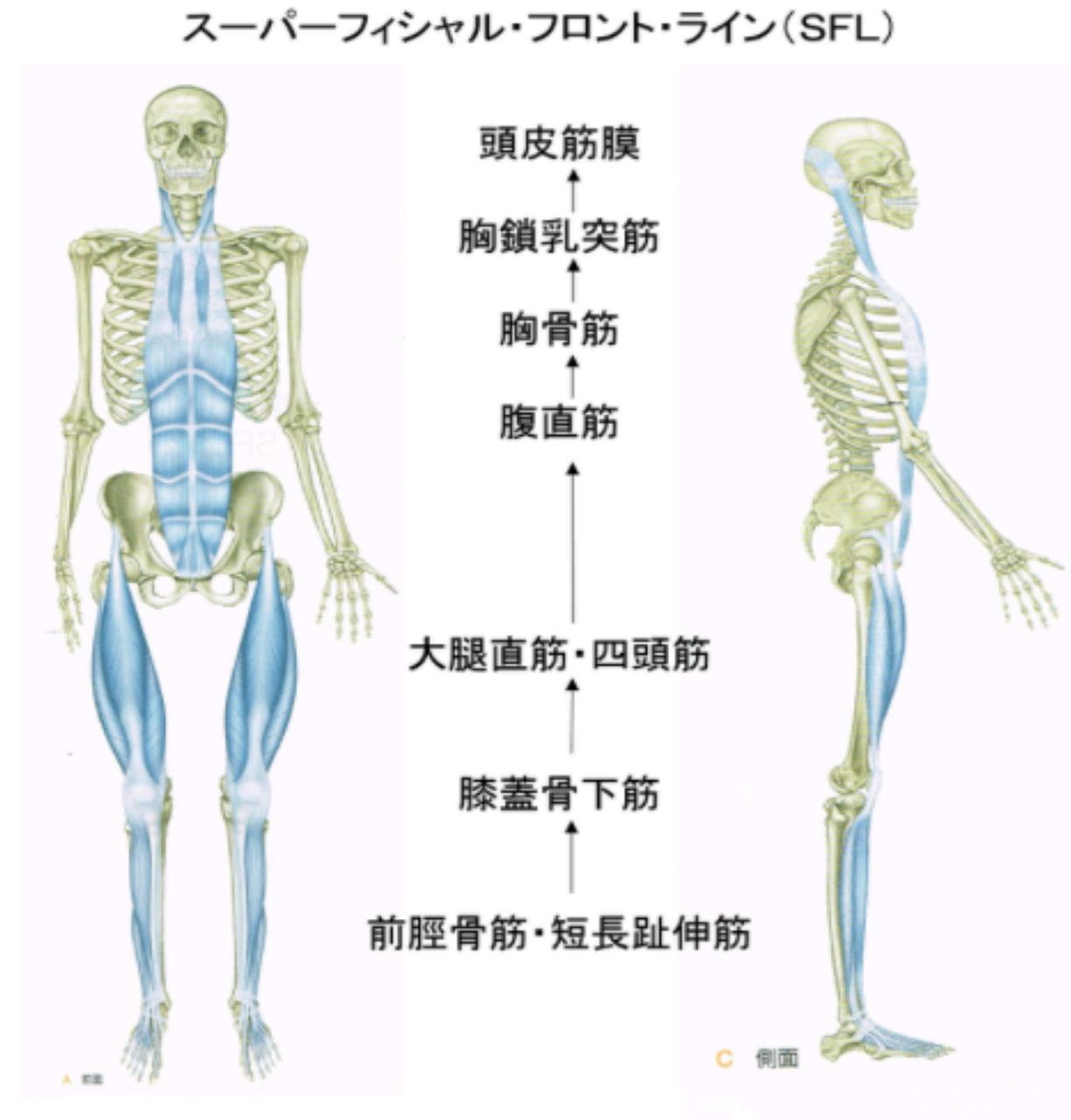
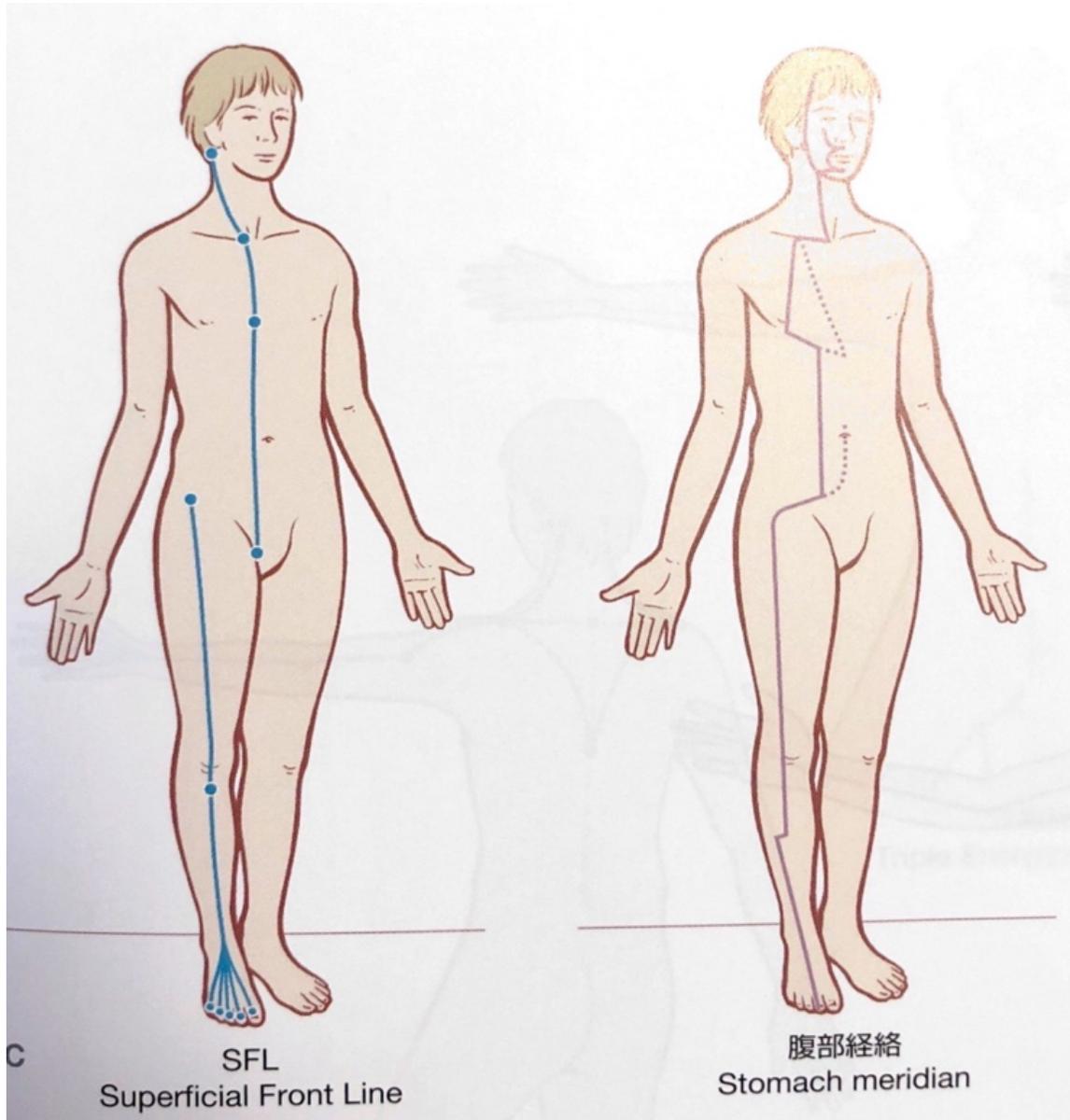
が通っている



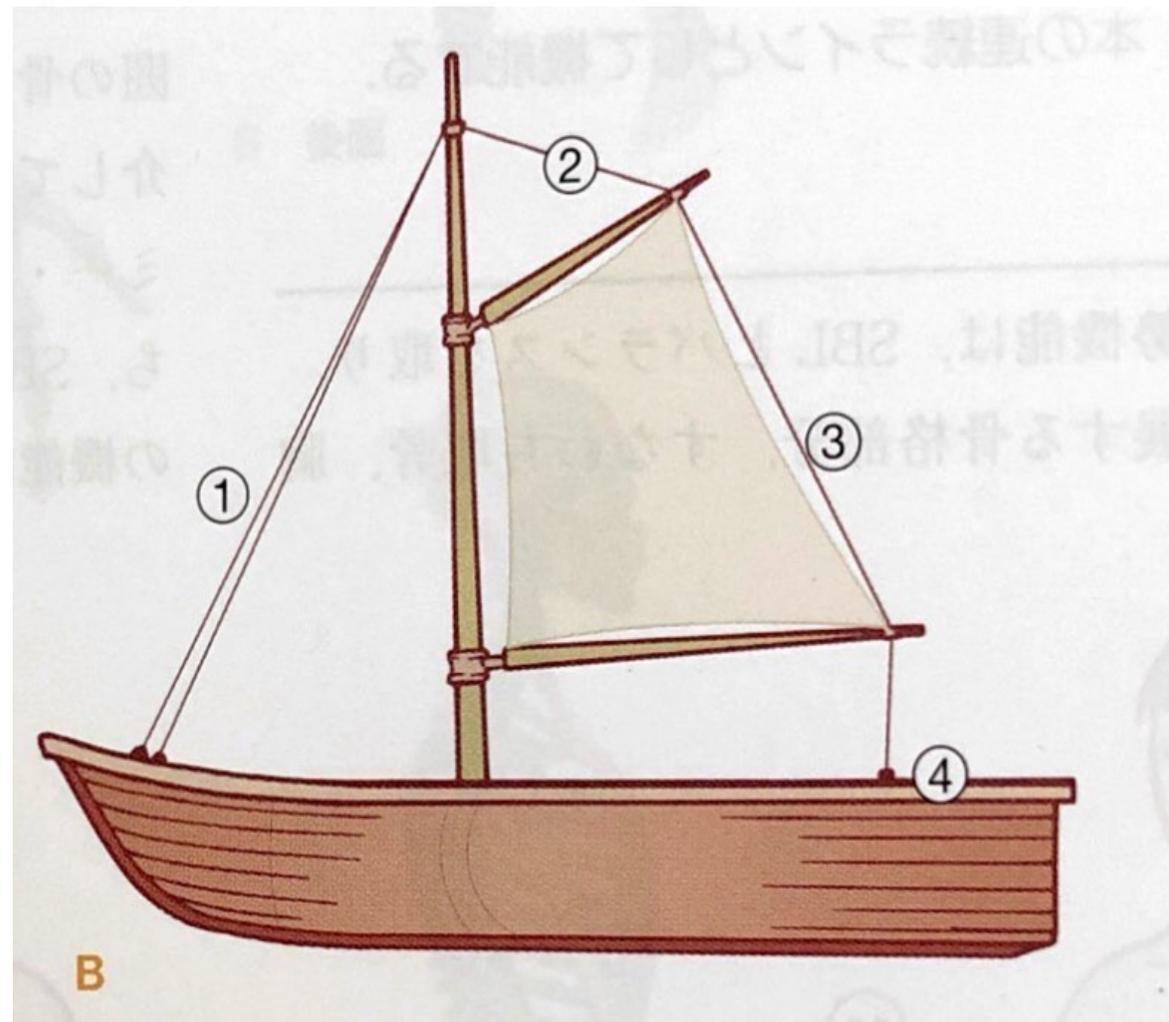
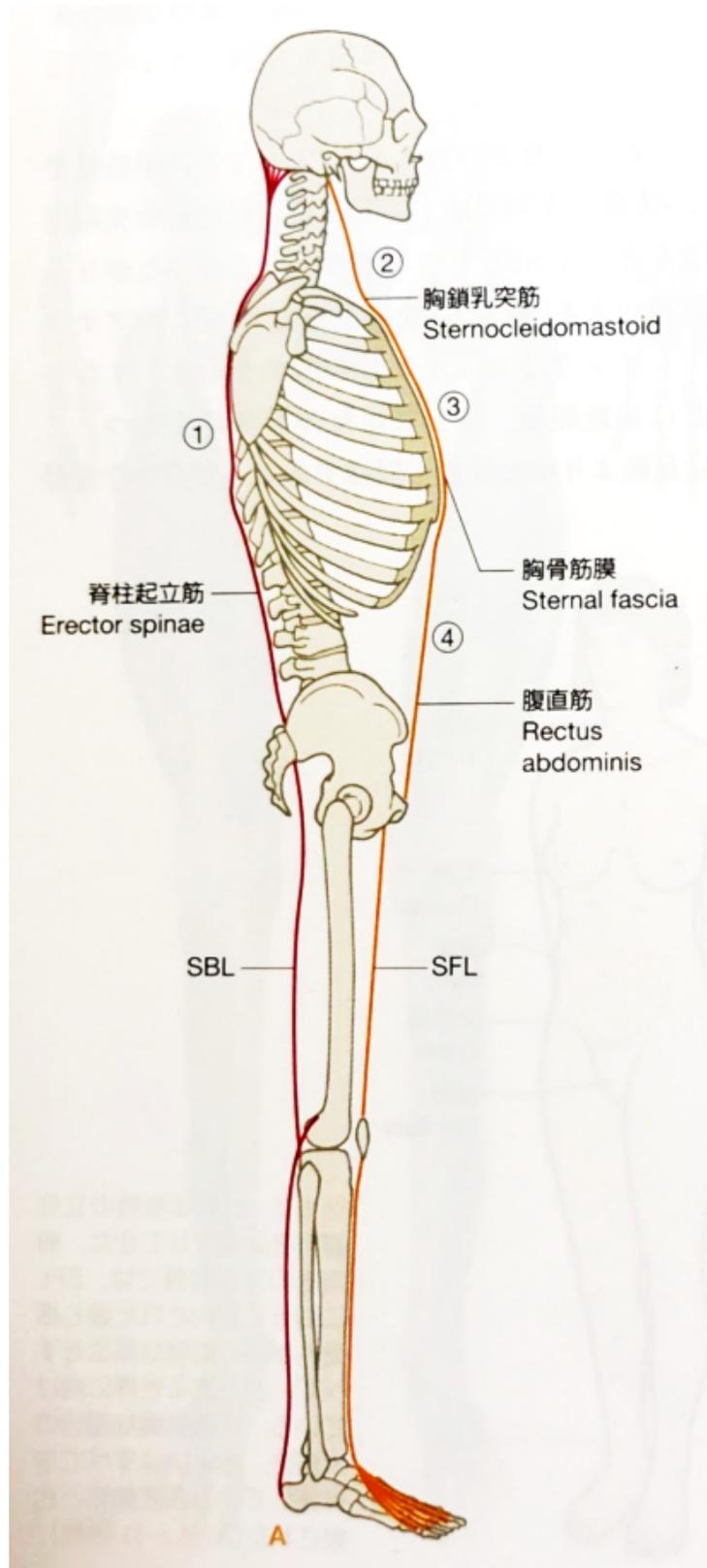
心-小腸の経絡の走行と筋骨格



《「脾-胃経」とアナトミートレイン》



● スーパーフィシャルラインの特徴 ●



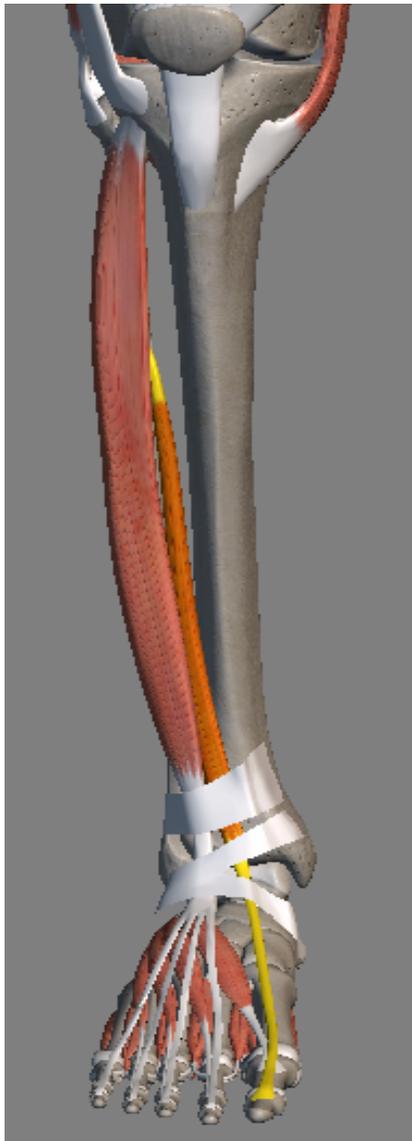
現代人は前屈姿勢になる事が多く、
スーパーフィシャル・フロント・ライン (SFL)
が短縮しやすい

●長母趾伸筋

起始：腓骨の真ん中

停止：母趾

働き：足の背屈曲・母趾の伸展



●長趾伸筋

起始：脛骨外側

停止：母趾以外

働き：足の背屈曲・第2 - 第5趾の伸展



● 前脛骨筋と後脛骨筋

土踏まず(舟状骨)を持ち上げるときに使う2つの筋肉
内側の縦アーチは、体重を支える役割。

前脛骨筋

後脛骨筋

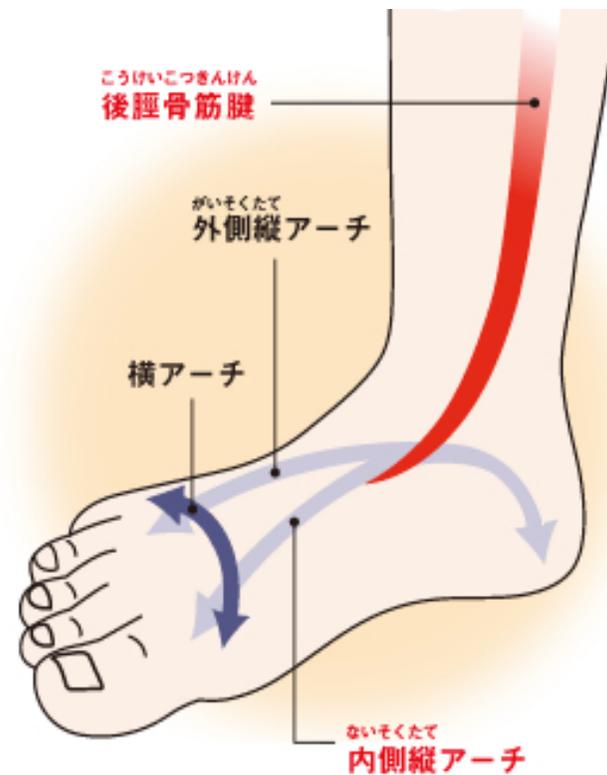


●前脛骨筋は内側アーチを作る

起始：脛骨の上部の外側

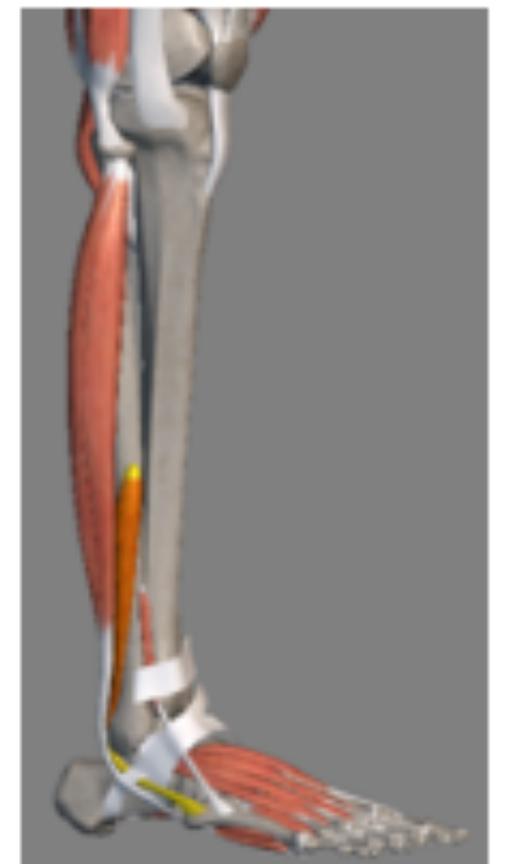
停止：内側楔状骨、母趾中足骨底の足底面

- 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）



外側アーチは？

長腓骨筋と短腓骨筋



● 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



Thinking
Time!!

《ワーク7》

前脛骨筋、大腿四頭筋

を意識して動いてみましょう！



◎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



《ワーク8》

腹直筋が固まっている場合、

腹直筋が緩んでいる場合、

どのような姿勢になるのでしょうか？

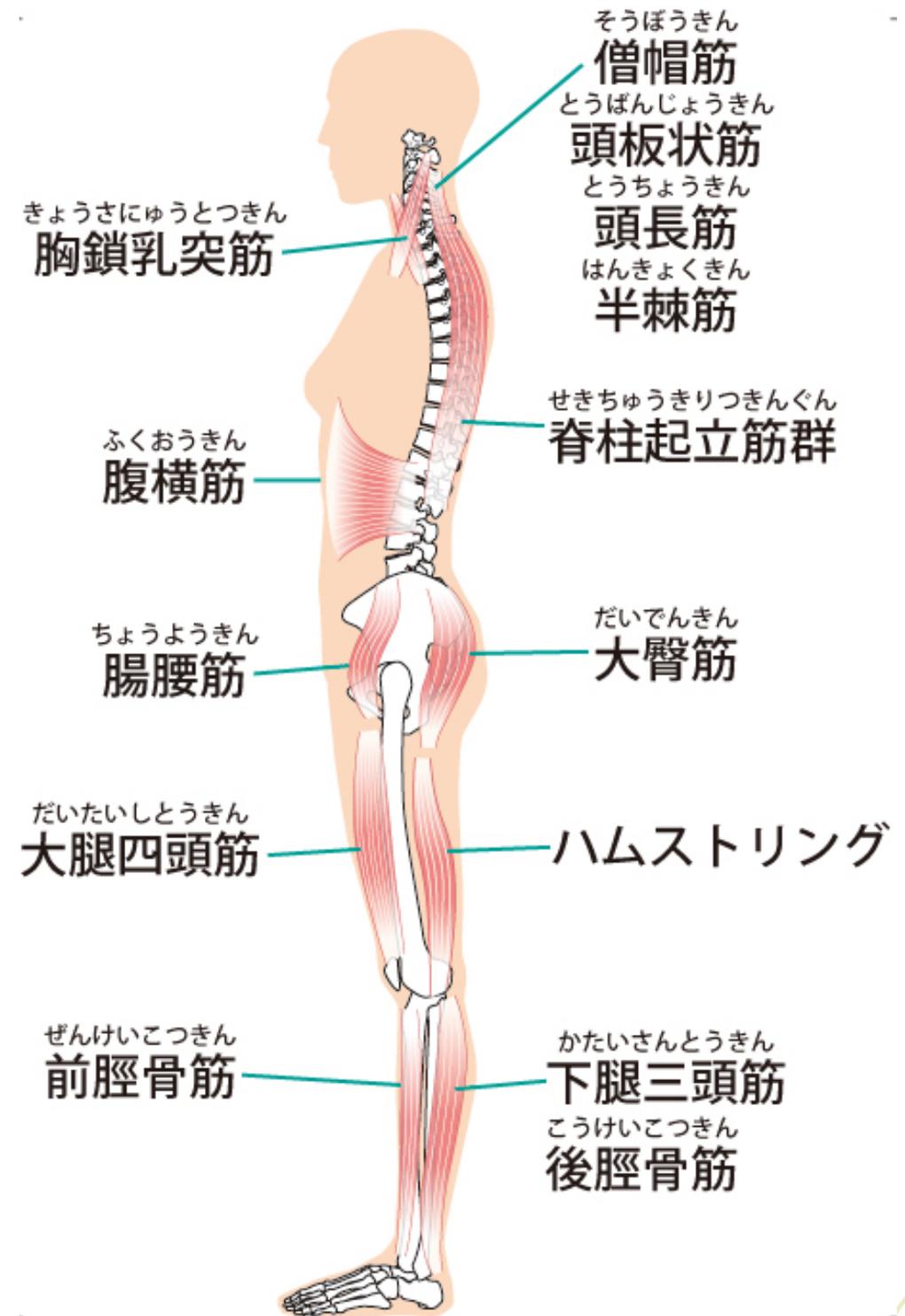
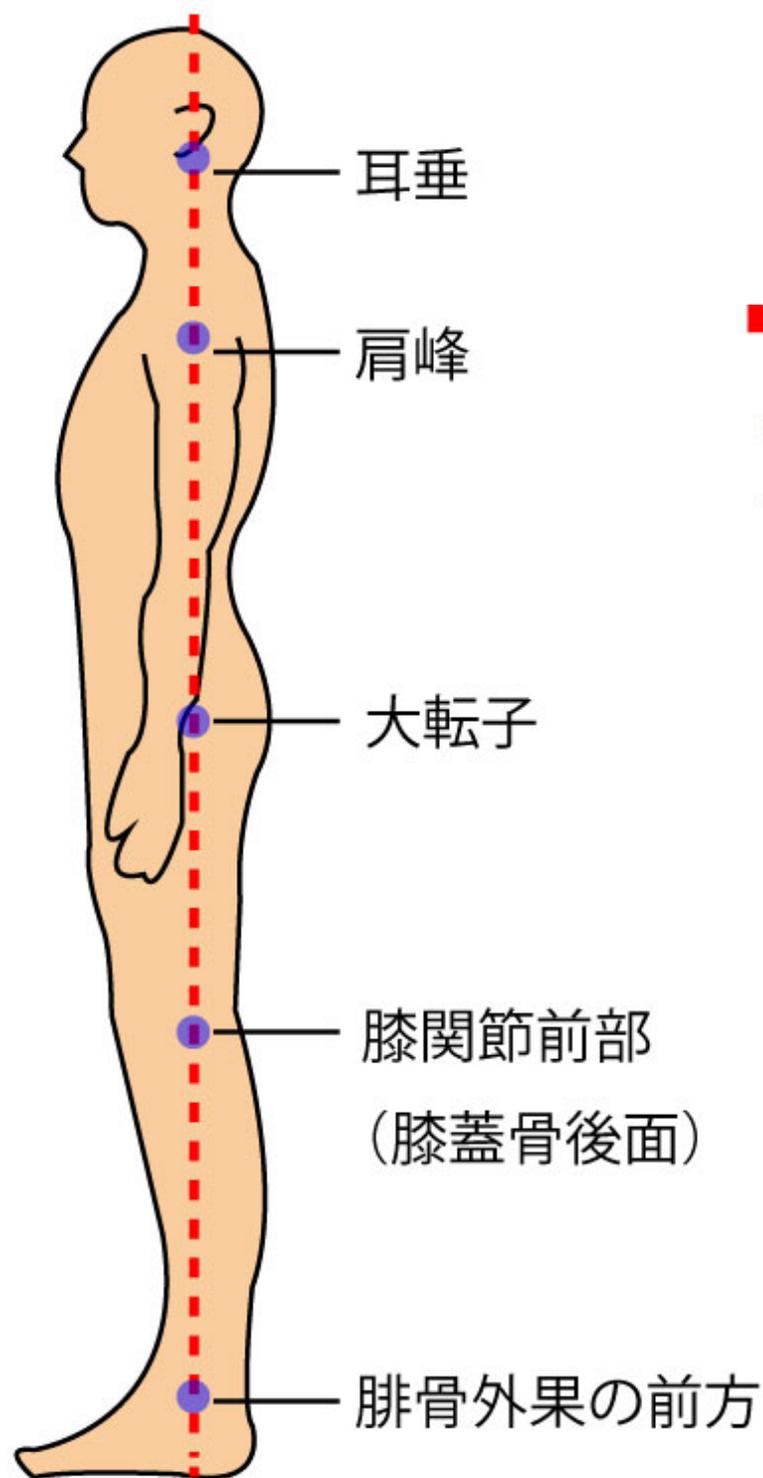
《ワーク9》

身体の中心線（ニュートラルポジション、軸）

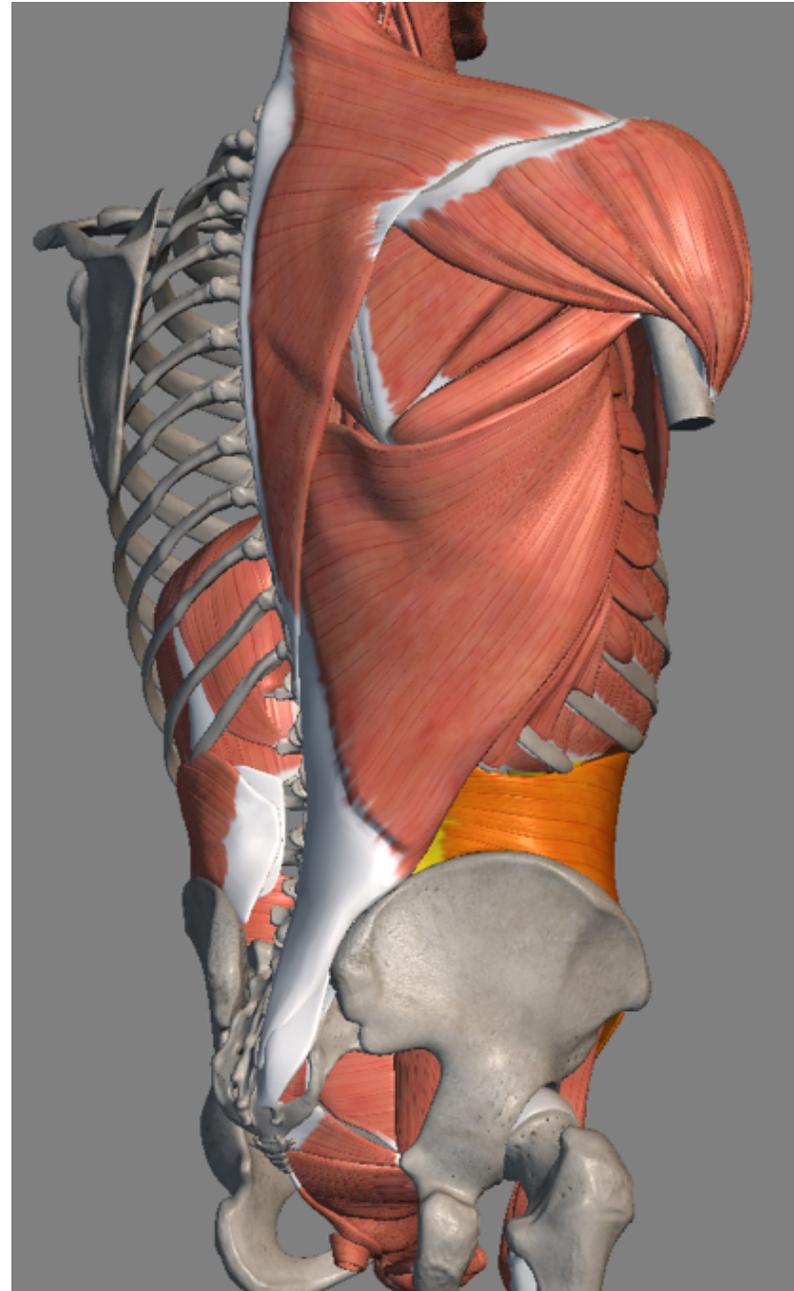
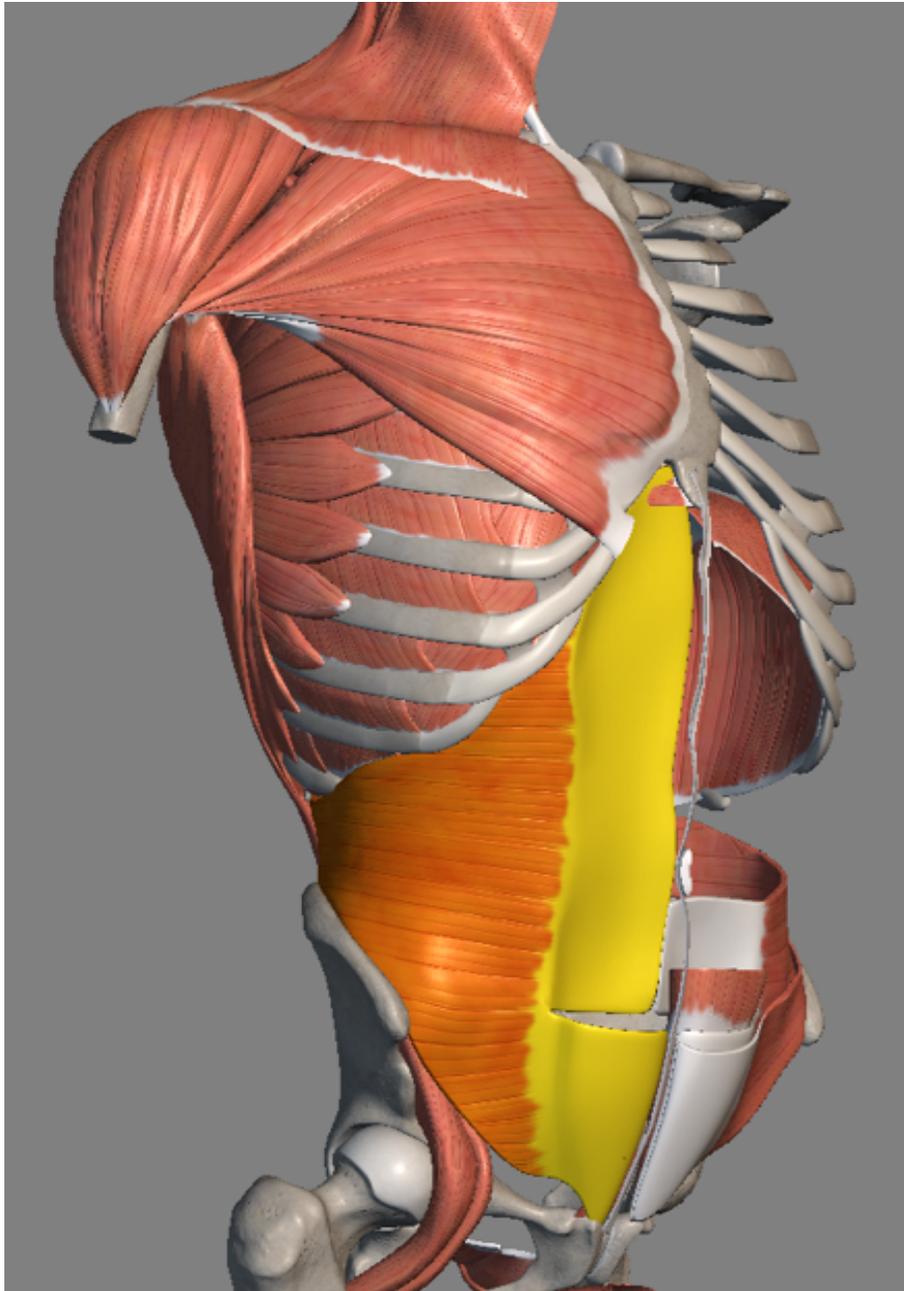
はどこでしょうか？



身体の中心線



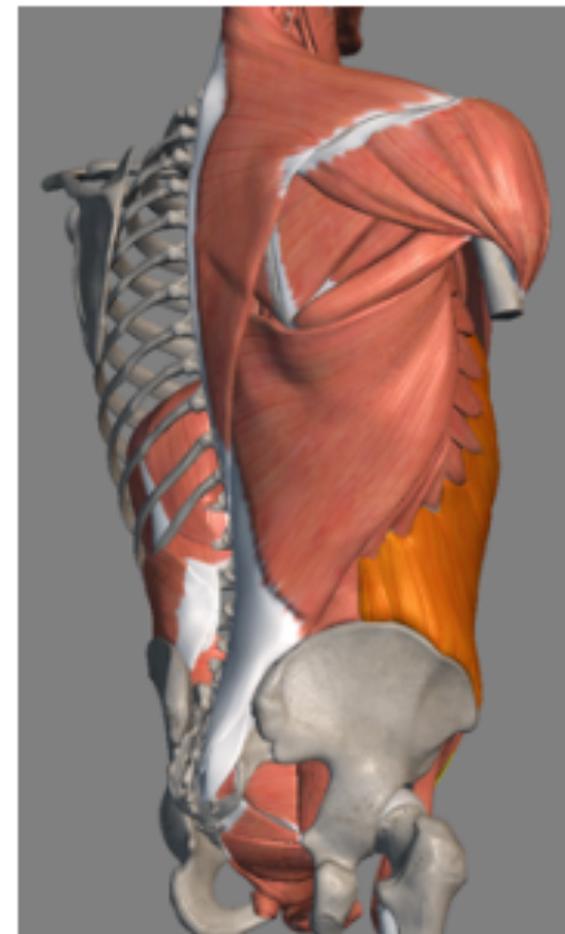
● 腹横筋



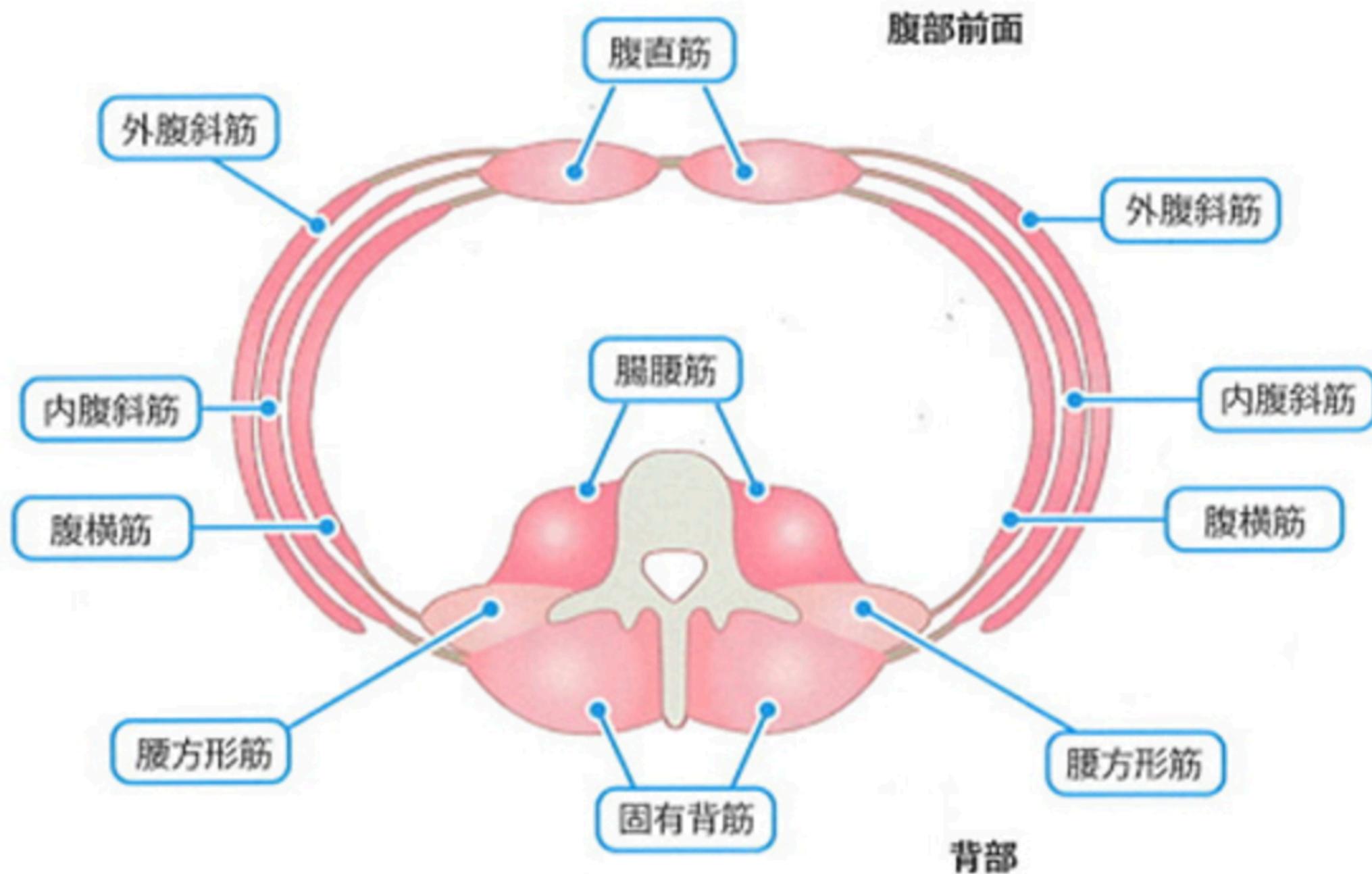
● 内腹斜筋



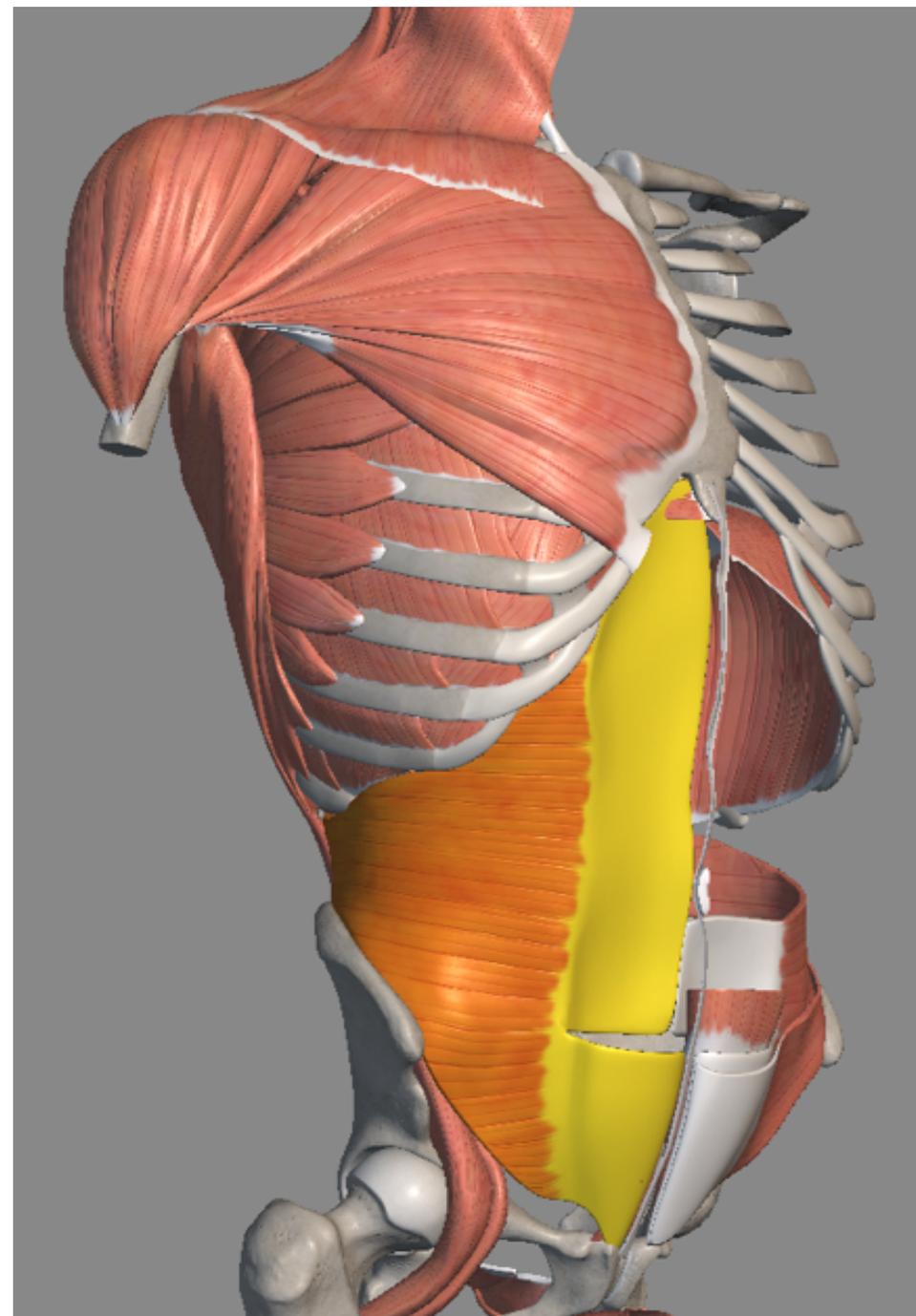
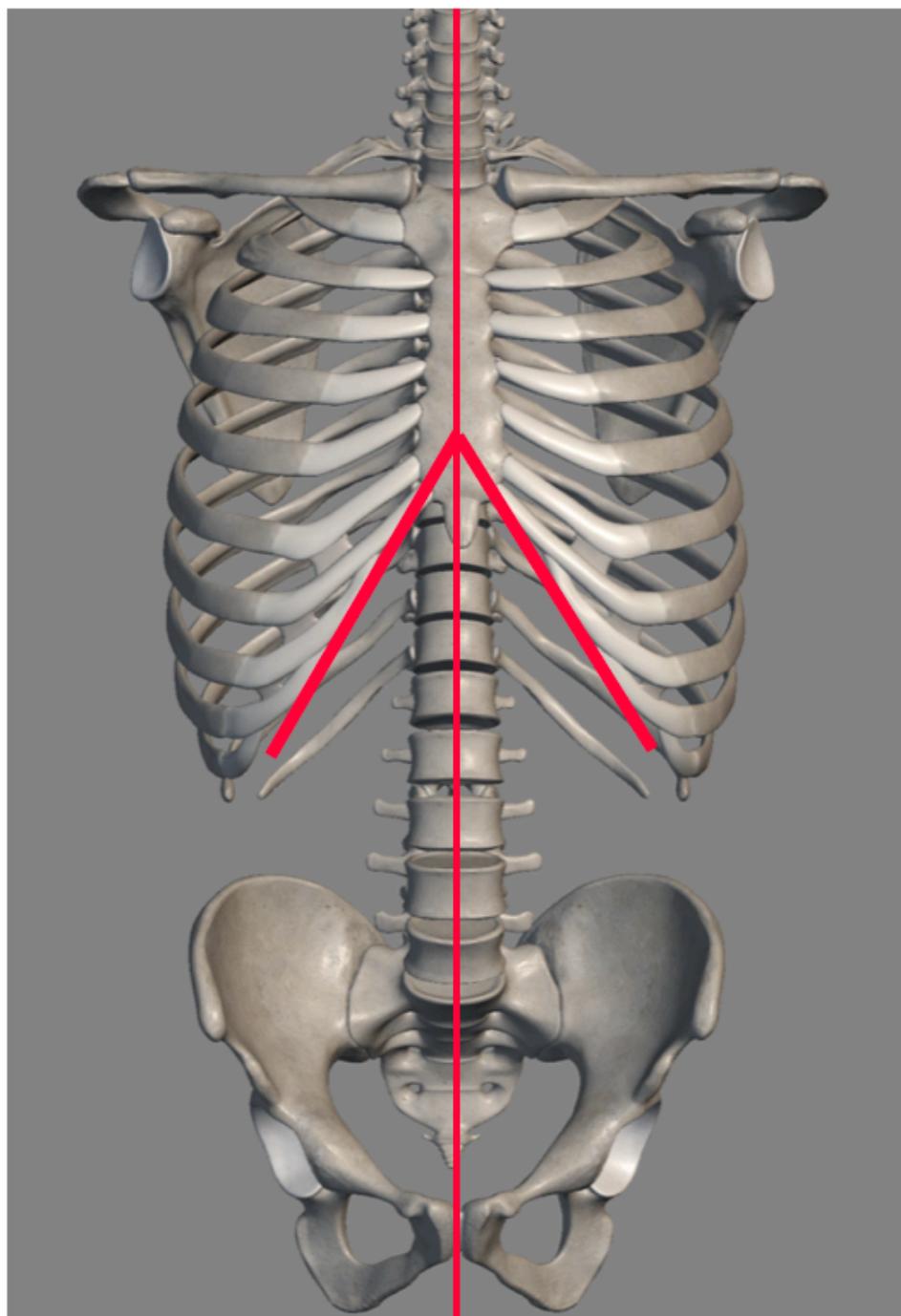
● 外腹斜筋



腹筋群と背骨



胸郭の角度ってどのくらいでしょう？



● 胸鎖乳突筋

起始：鎖骨

停止：乳様突起

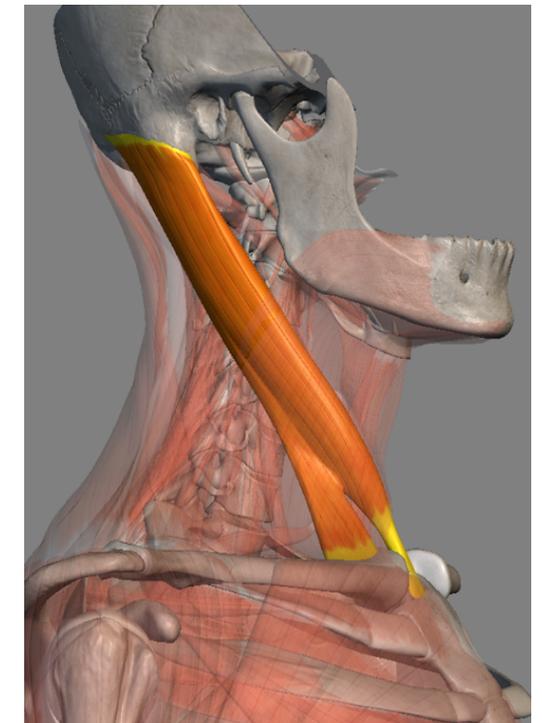
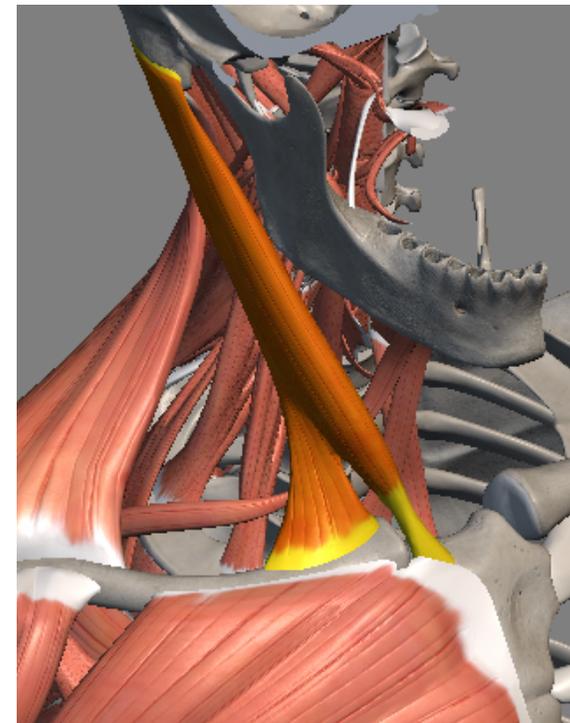
(耳の後ろの引っ張り)

働き：頸部の屈曲、側屈、回旋

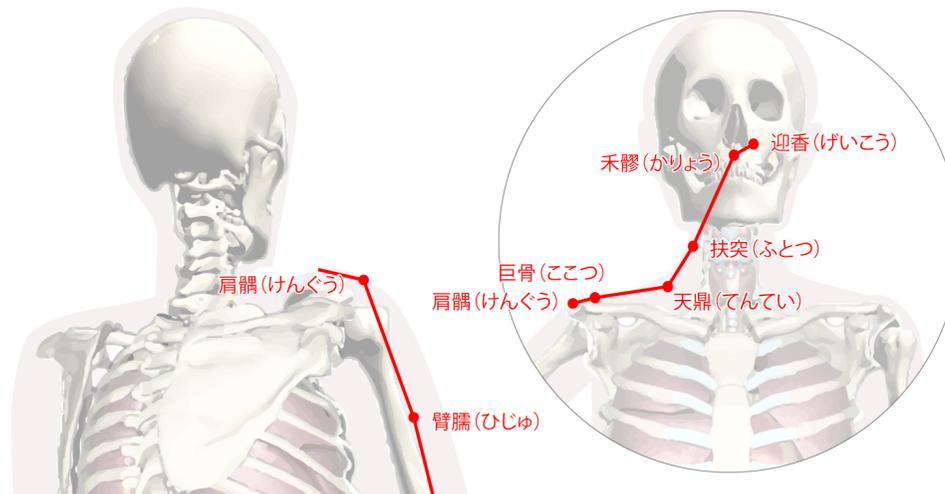
呼吸補助金

※収縮した側と反対に回旋

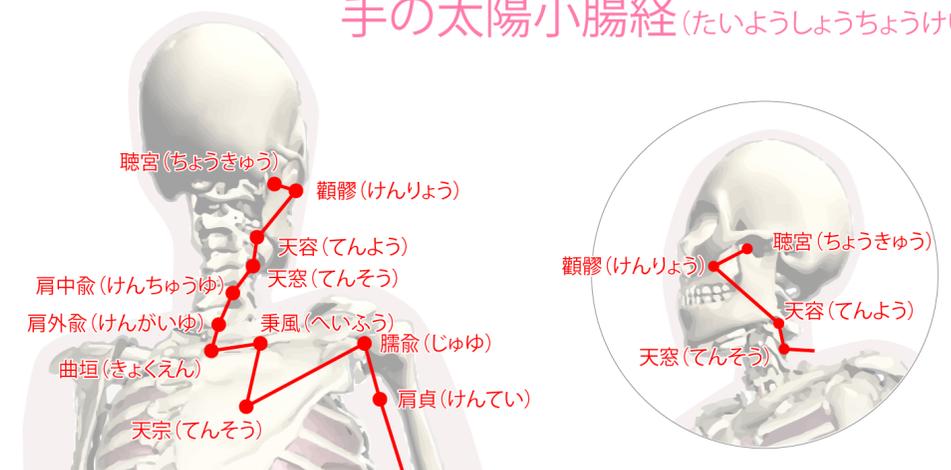
※努力性吸気



手の陽明大腸経 (ようめいだいちょうけい)



手の太陽小腸経 (たいようしょうちょうけい)



《ワーク10》

腹横筋、腹斜筋肉、腹直筋

を意識して動いてみましょう！



●土用のヨガシークエンス作り

- 1、脾—胃経を使う（SFLも意識）
- 2、体の前面と後面のバランスや、姿勢を意識する
- 3、腹筋群を緩めることや使うことを意識的に行う
- 4、陰陽
- 5、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！！
- 6、じっくり取り組むような練習
- 7、各季節の特徴を合わせて考える





ご清聴ありがとうございました。

