



♡ 自然と調和する ♡

心と身体が喜ぶ、秋のヨガシークエンス作り



秋のシーケンス作り

1、季節を理解しよう

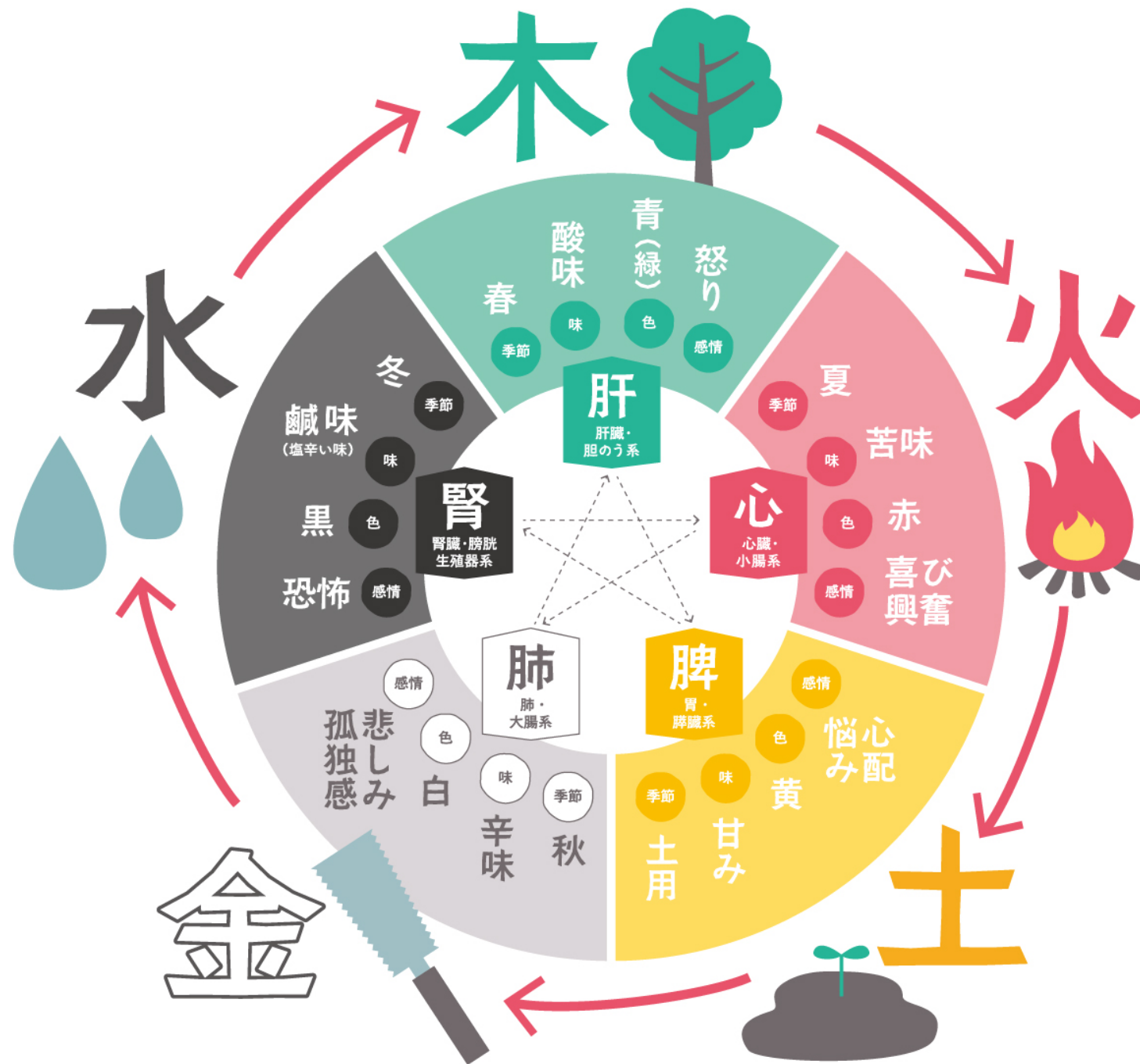
- 五行と季節
- 24節気
- 季節の養生

2、季節に合わせたヨガシーケンス作り

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



五行と季節



Thinking
Time!!

1、五行の意味と季節の特徴

① 《ワーク1》 「金」はどのような意味？

② 《ワーク2》 「秋」はどのような季節？



① ワーク1 「金」はどのような意味？

- * 収斂（しゅうれん）：内に収める 固める 引き締める
- * 容平（ようへい）：姿や形が定まる
- * 従革（じゅうかく）：変革 変化
- * 肅降（しゅくこう：下へ降るす）
- * 清潔
- * 雲 白 冷たい 固い 変化 輝く 宝石 剣 強い
- * 聖なるもののイメージ
- * お金のドロドロしたイメージ
- * 分けるという意味がる体の中と外界の接点となる
- * 鉄格子や盾となっていて外敵を防ぐ



① ワーク1 「金」はどのような意味？



- * 五臓六腑 『肺-大腸』
- * 五色：白 五色：白
- * 五根（感覚器官）：鼻
- * 五主（組織）：皮膚
- * 五支（滋養するもの）：息
- * 五味（味）：辛味
- * 感情：悲しみ

② ワーク 2 「秋」はどのような季節？

- * 陽から陰へ
- * 実りの季節
- * 成熟が形になる
- * 乾燥
- * 涼しい
- * 草木が枯れる
- * 種
- * 空



節気ごとの特徴をみてみましょう！



24節気 ～秋～

- 立秋-りっしゅう
- 処暑-しよしよ
- 白露-はくろ
- 秋分-しゅうぶん
- 寒露-かんろ
- 霜降-そうこう



《立秋（りっしゅう）》 8/7～9から2w

万物は成熟し、収穫の時期

体の代謝も陽気が消え、陰気が強まる移行の時期

本格的な酷暑の時期！！

三伏の時期（さんぷく さんぷく・・・夏の最も暑い時期）

夏の土用 ← 「長夏」

一伏 大暑

二伏 立秋

三伏 処暑

脾-胃経 + 膀胱経



《処暑（しよしよ）》 8/22～24から2w

湿気の影響を受けやすい

三伏の天気は過ぎ去るか終わりに近づく

- 台風シーズン 低気圧による不調
- 呼吸器系のトラブル 乾燥対策
- 暑さで消耗した陰液や血を補給
- ウジャイ呼吸

三焦経 + 膀胱経



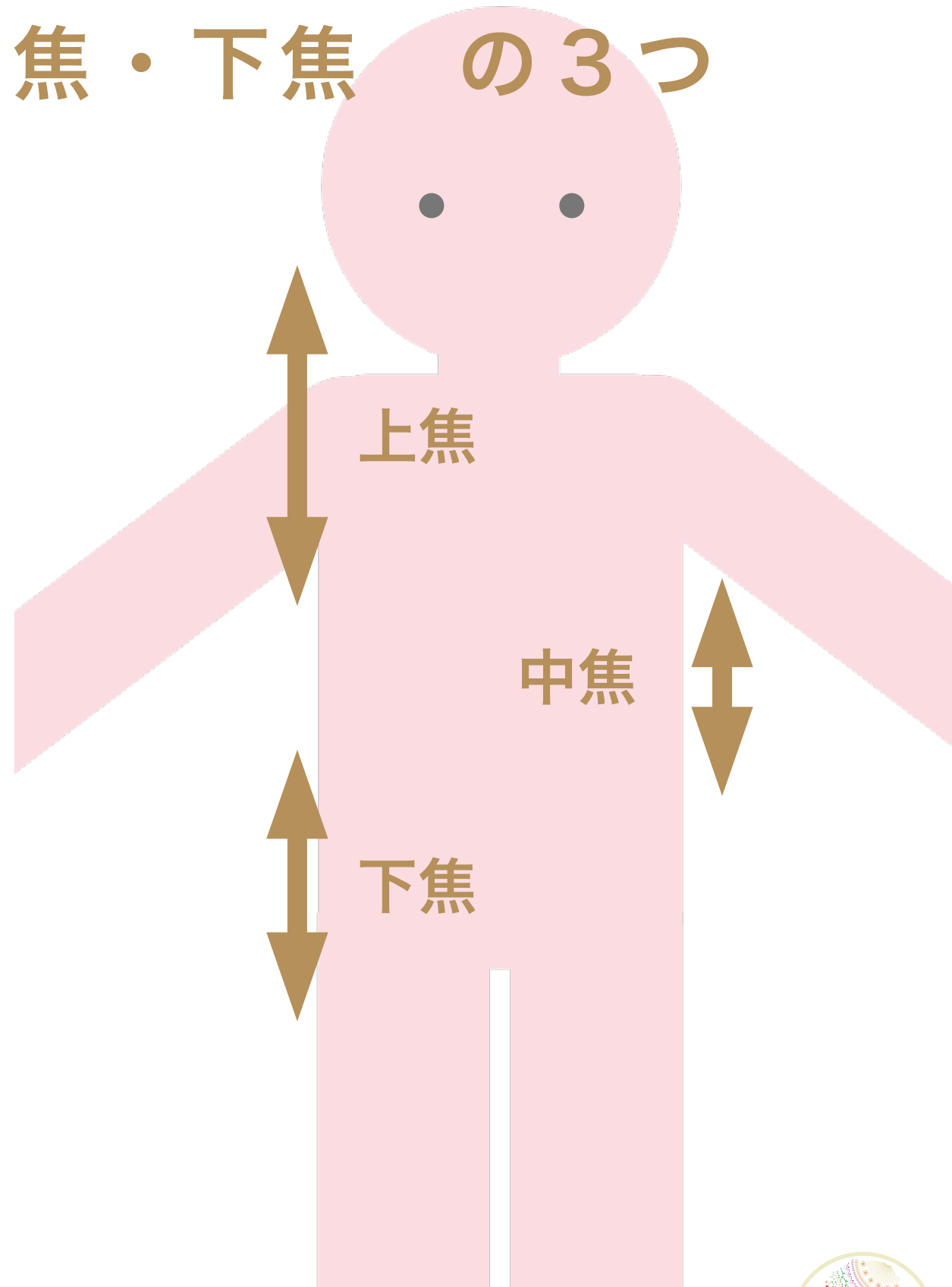
《三焦經》 上焦・中焦・下焦 の3つ

「気」「水」の通路
リンパ管のような役わり

上焦
心肺 循環・呼吸

中焦
脾胃 消化・吸収

下焦
肝 腎 腸 膀胱 生殖器
不要物の排泄



《台風による不調の原因》

～東洋医学の視点から～

西洋医学では自律神経や内耳が原因

東洋医学ではどんな特徴があるでしょう？



《台風による不調の原因》

～東洋医学の視点から～

台風の特徴：「風邪」「湿邪」

原因：バリア機能の不足 浮腫

低気圧によって症状が起きる人もいれば、起きない人もいる。

→原因は「低気圧」ではなくてその方の「巡り」や「体質」
体質改善や巡りを整えることが大切！！！！



《白露（はくろ）》 9/7～9から 2w

朝晩が冷えやすくなる 真の涼しい季節の始まり
大気は冷えてきて、朝には草花に光って白く見える露が降りる

- ・ 肺の症状が出やすい
- ・ 乾燥の症状
- ・ 冷えによる症状

腎経 + 肺経 + 冷え対策のツボ（大椎・陽池・内関）



《秋分（しゅうぶん）》 9/22～24から2w

中秋の名月

稲刈り

昼夜が取りやすいほぼ同じ長さになる

- 陰陽のバランスを意識する
- 保湿「甘酸化陰（かんさんかいん）」
- 睡眠の質を整える

（夜は「陰」の時間 秋分を境に増えていくのが自然の流れ）

肺-大腸経 + 膀胱経



《寒露（かんろ）》 10/7～9から2w

ぐっと秋が深まる

露が寒くて冷たく、凝結したようになり、寒露と言われる

足の3つの陰経を刺激（脾経、肝経、腎経）

- ・ ツボ押し 隠白 大敦 湧泉
- ・ 三陰交の刺激
- ・ 内腿の刺激

肺-大腸経絡 + 足三陰経



《冷え対策にはおへそのツボ》

冷えによって体調崩しやすい！！

免疫力をアップするため、お臍を温めるのがオススメ！

東洋医学では『臍は「神が宿る」』

という意味の「神闕（しんけつ）」

胃腸の特効ツボとされている



《霜降（そうこう）》 10/23～24から2w

晩秋の季節 秋の土用

露が寒くて冷たく、凝結したようになり、寒露と言われる

- 胃腸を大切に作る時期
- 気分が落ち込みやすくなる
- 寒くなって『腎』が弱くなりやすい

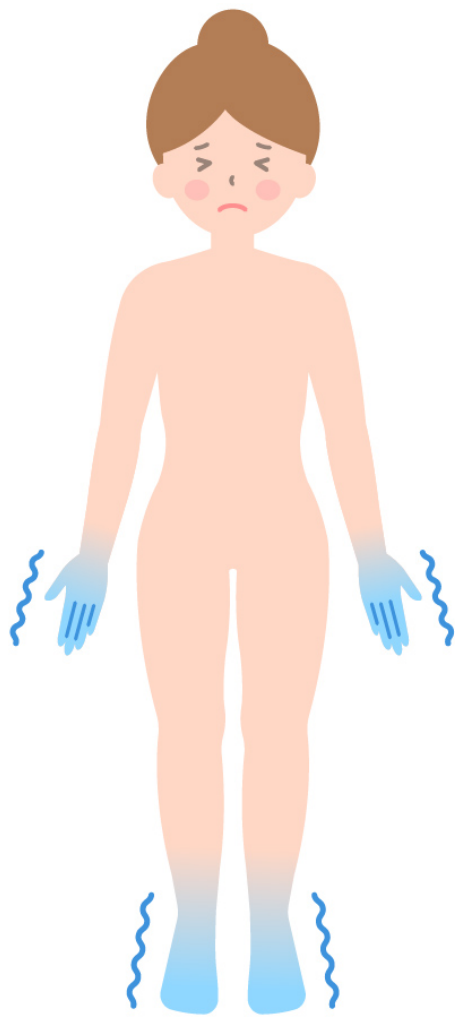
肺-大腸 + 腎経 + 脾-胃経



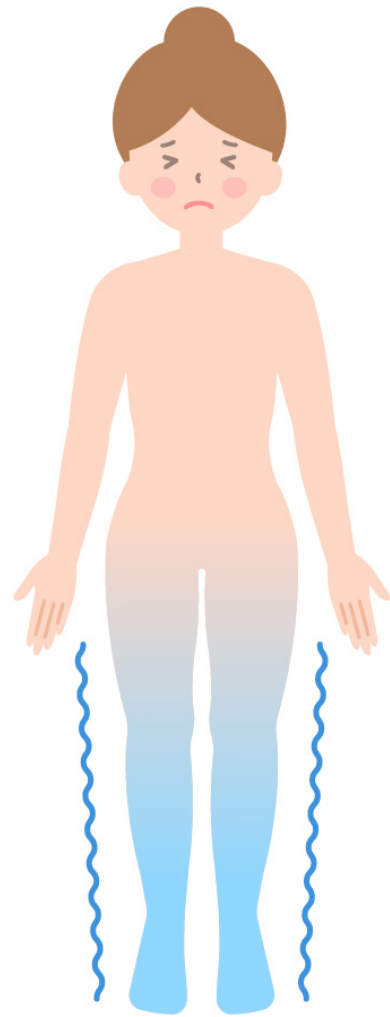
《冷え性の原因》

なぜ冷えると思いますか？

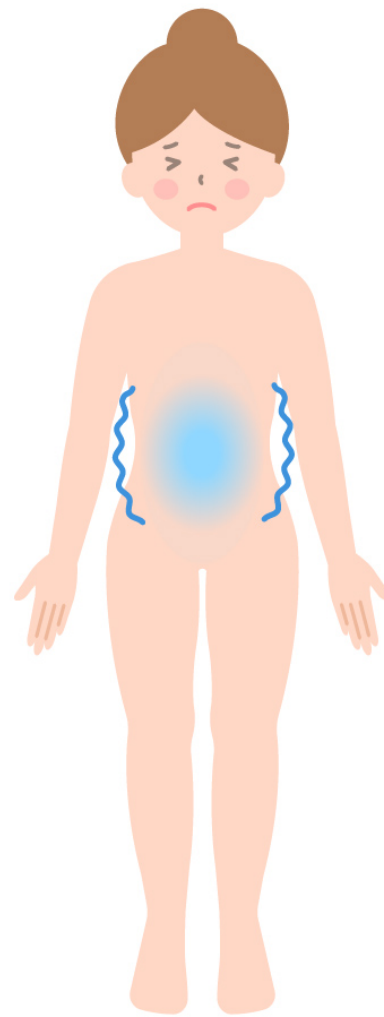
冷え性のタイプ



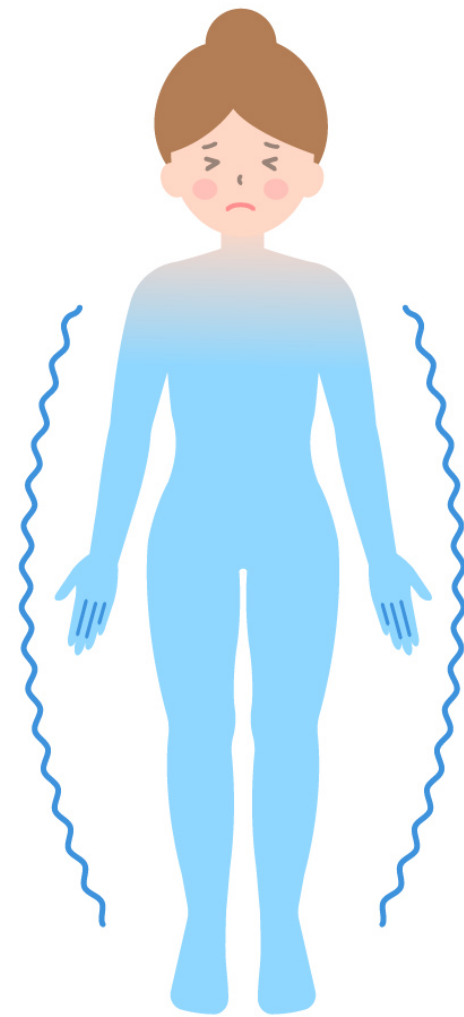
四肢末端型



下半身型

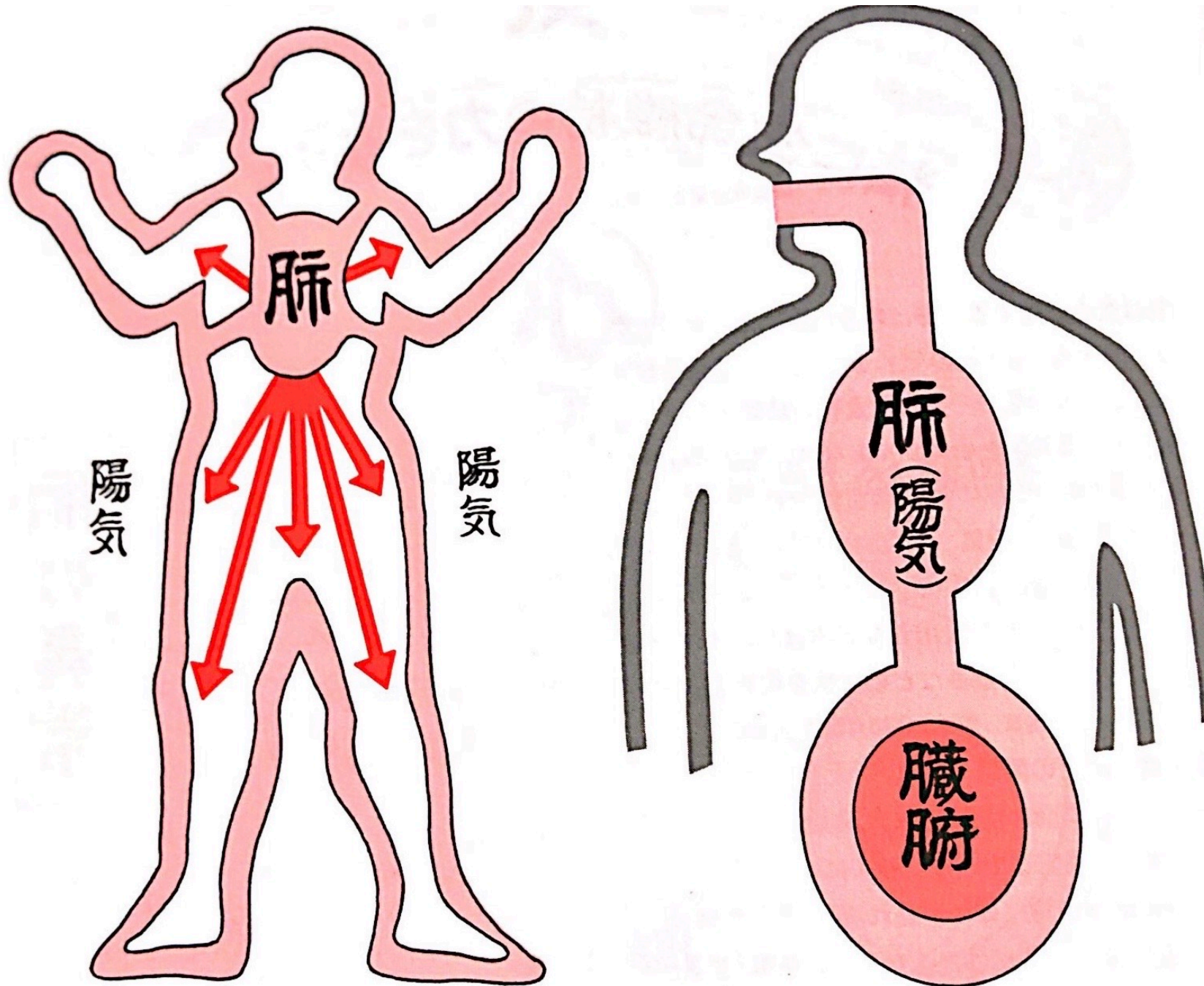


内臓型



全身型

《冷え性の原因》



▲肺から取り入れた陽気は、肌の表面に出て、外邪から身体を守る。

▲肺から取り入れた陽気は、臓腑を保護する

「秋」の養生

① 「陰」を補うため睡眠時間を確保

② 体を寒さに慣れさせる

③ 胃腸を冷やさない



「秋」の養生

④ 乾燥を防ぐ

⑤ 運動をする

⑥ 屋外で過ごして陽を浴びる



「秋」の養生

⑦ 気持ちを晴れやかに過ごす

⑦ 食養生



《相生の関係、相剋の関係》

陰陽五行の関係図



◎相生 (そうせい)

「土」 → 「金」

「金」 → 「水」

◎相剋 (そうこく)

「金」 → 「木」

「火」 → 「金」

五臓六腑 「肺-大腸」 を理解しよう！



Thinking
Time!!

五臓六腑 「肺-大腸」 の解剖学

《ワーク3》

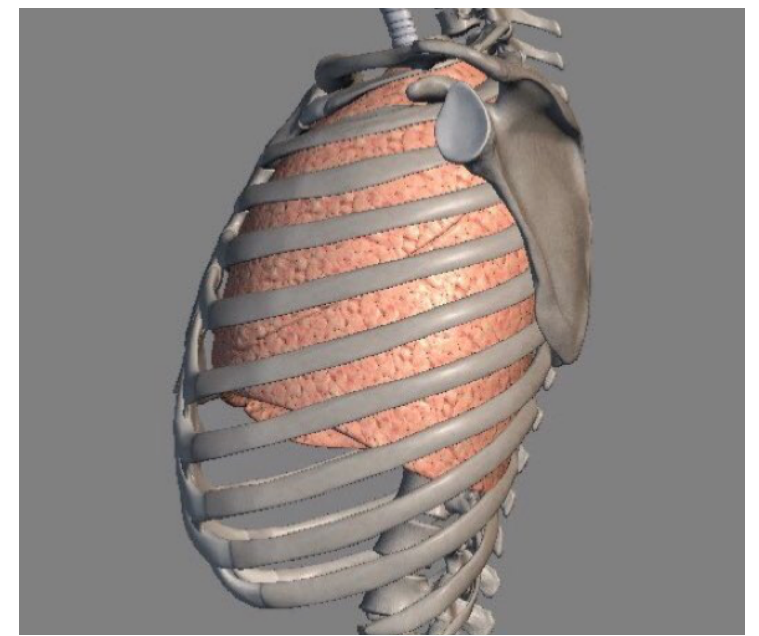
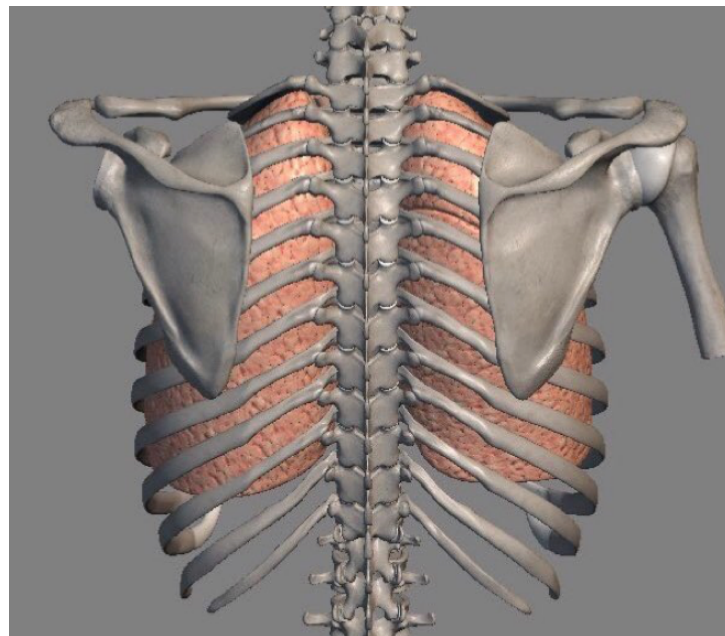
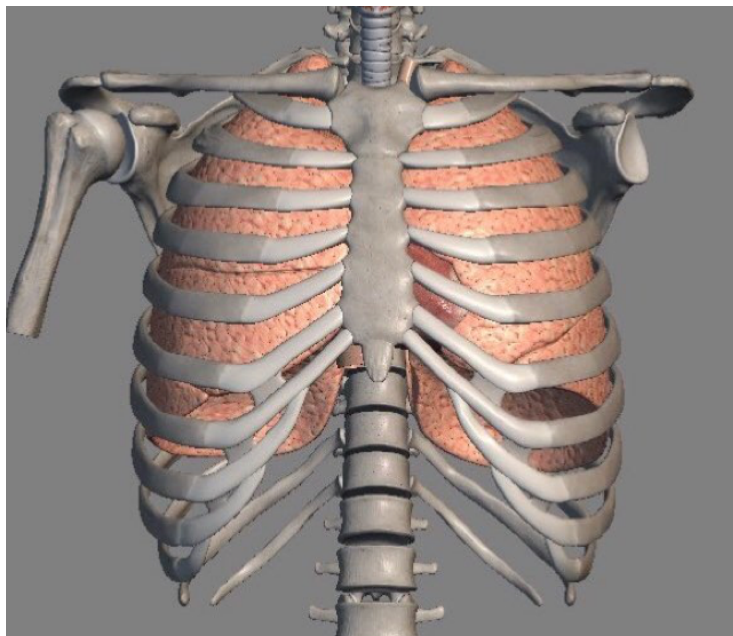
肺と大腸の場所を覚えていますか？
骨格図に書き込んでみましょう！



《肺》

「中府」(ちゅうふ)」

『肺』のエネルギーを表すツボ



鎖骨(第1肋骨の高さ) より少し上から第6肋骨
背面からだと10胸椎

《大腸》

「天枢（てんすう）」

『大腸』のエネルギーを表す
(臍から3横指)

上行結腸

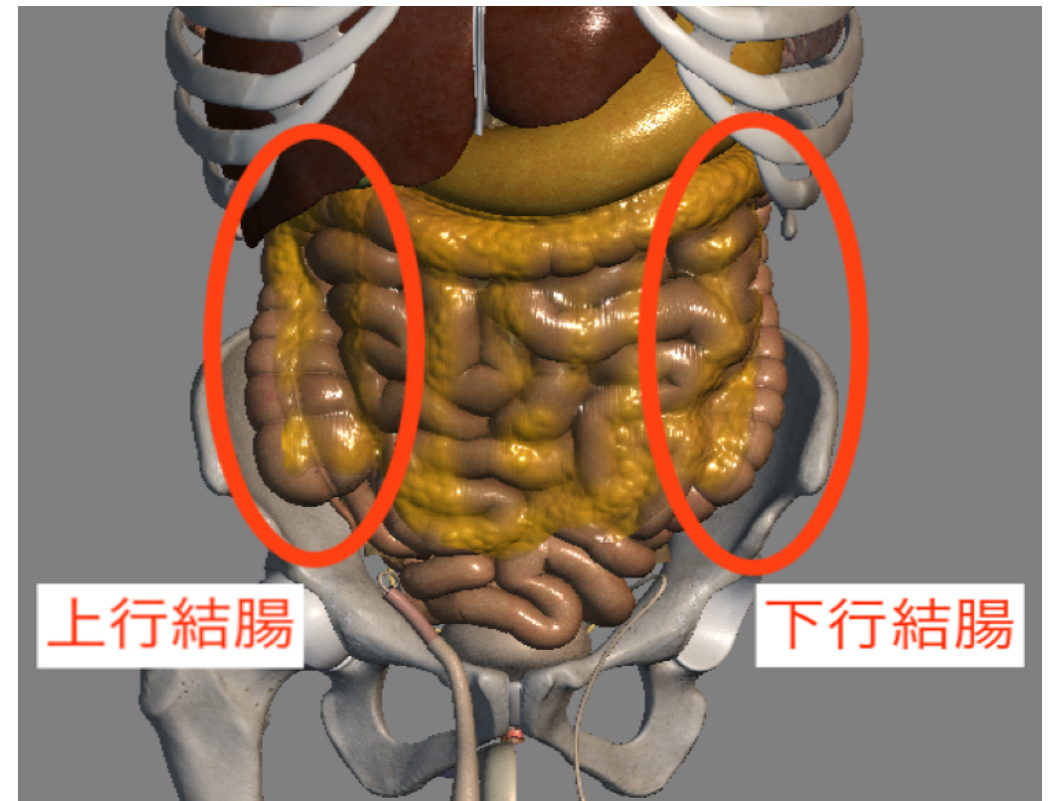
横行結腸

下行結腸

S状結腸

直腸

※上行結腸、下行結腸、直腸は
固定されている



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

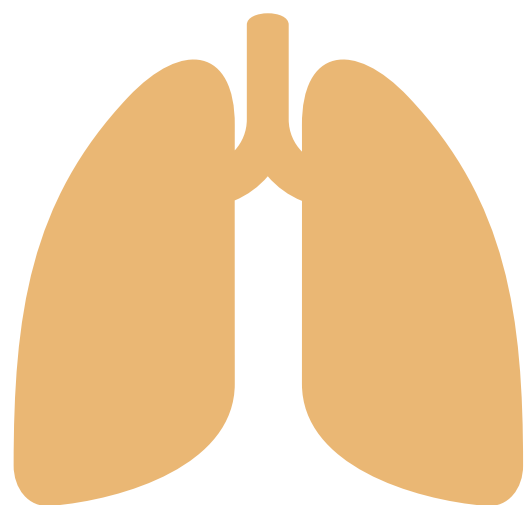
マッサージや呼吸、ストレッチやヨガポーズを考えてみましょう！



五臓六腑 「肺-大腸」 の働きを知ろう

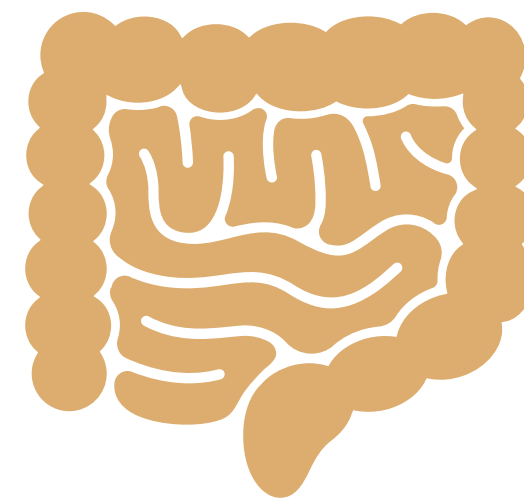
『肺』

呼吸と免疫を司る



『大腸』

排便

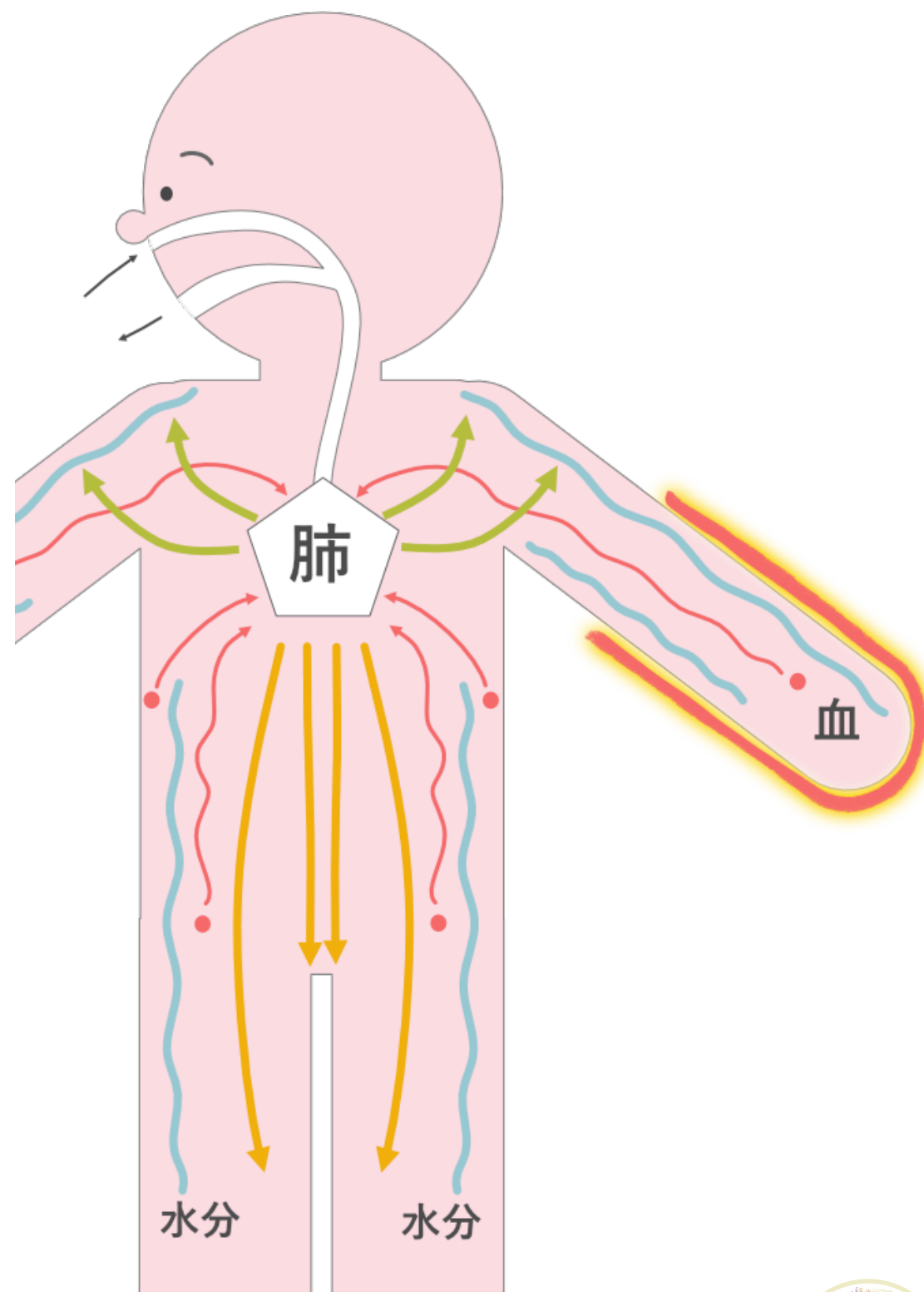


● 『肺』

① 『呼吸』 を司る

「気」の交換と循環

新しい空気を取り入れ
濁気を排出する



● 『肺』

② 『氣』を司る

「氣」を生成

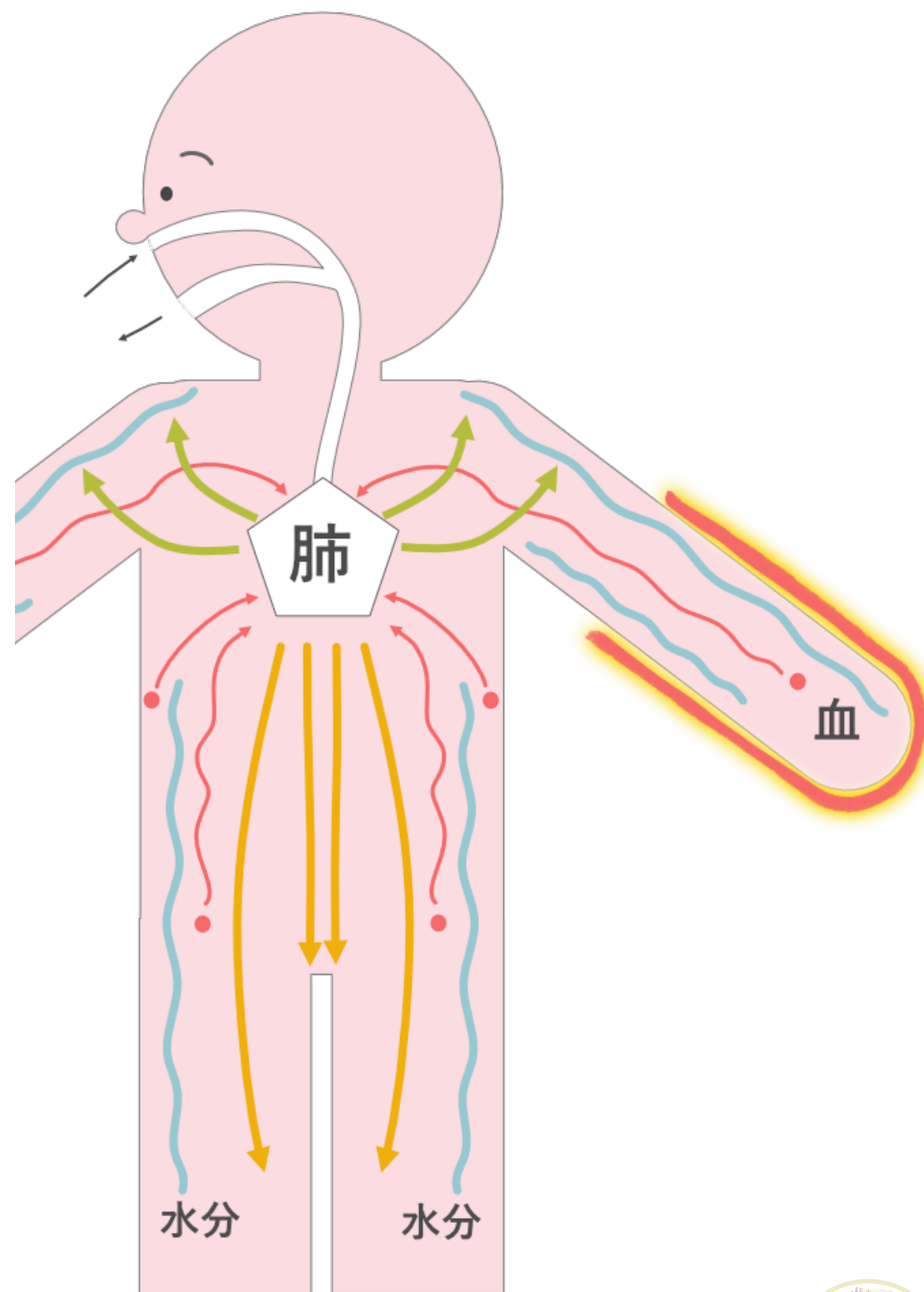
取り入れた新しい空気

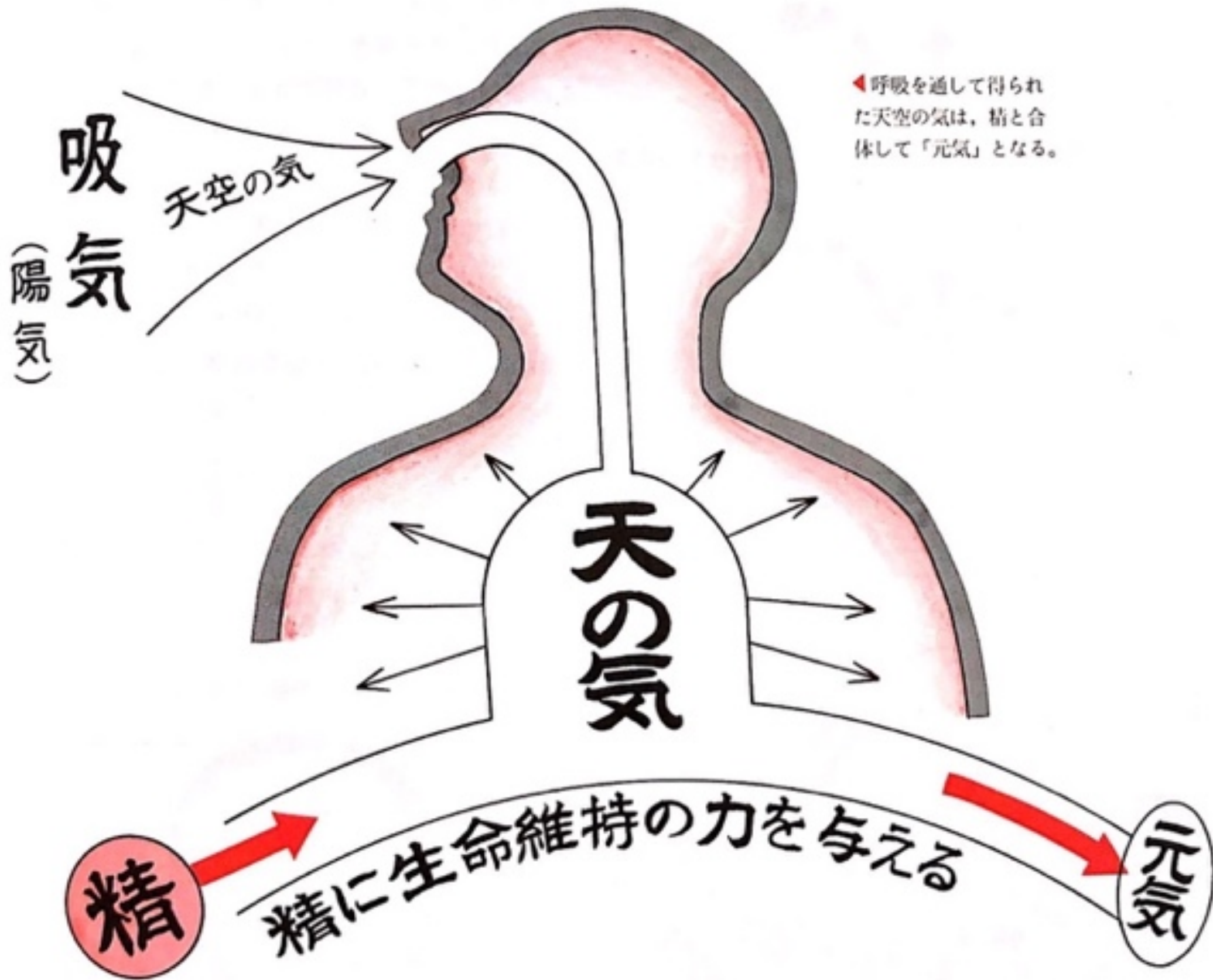
+

『脾』で作った「水穀の精微」

↓

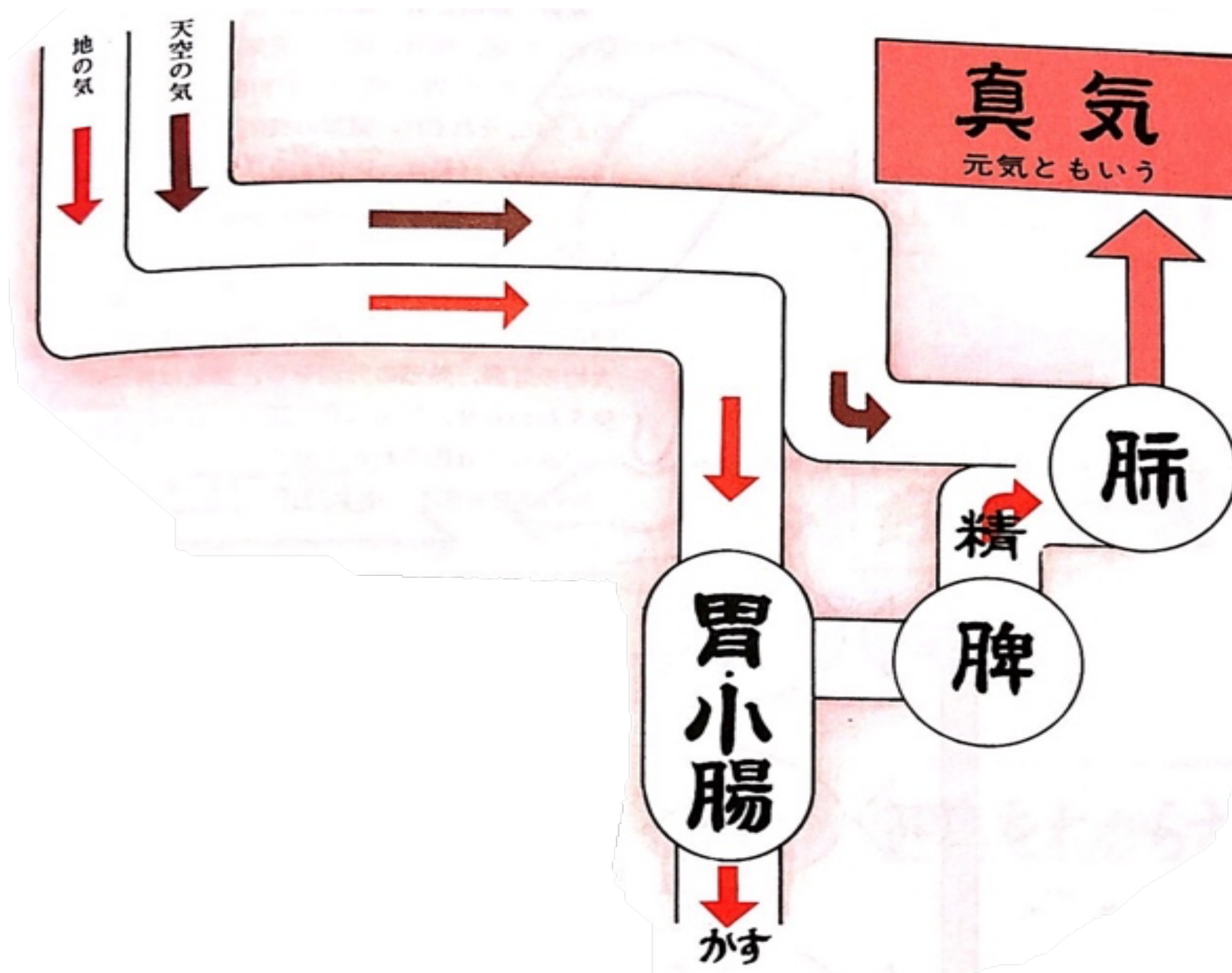
「宗氣（そうき）」





◀呼吸を通して得られた天空の気は、精と合体して「元気」となる。





真気 (元気)
 先天の精 + 後天の精

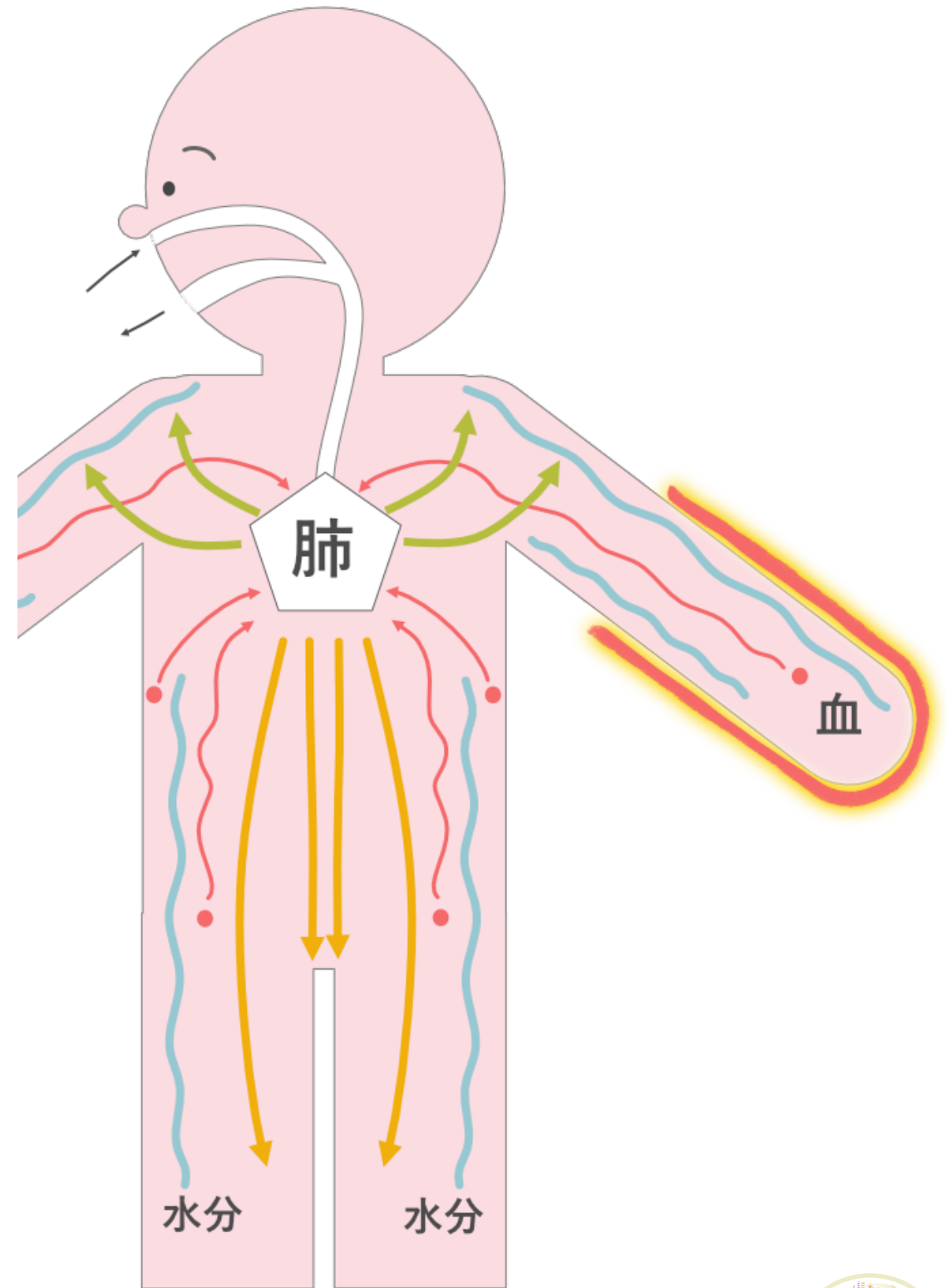


● 『肺』

③ 『心』 を助ける

「気」を巡らせて、
「血液循環」を調節する

※ 「血」は「気」の働きで動く
ことができる



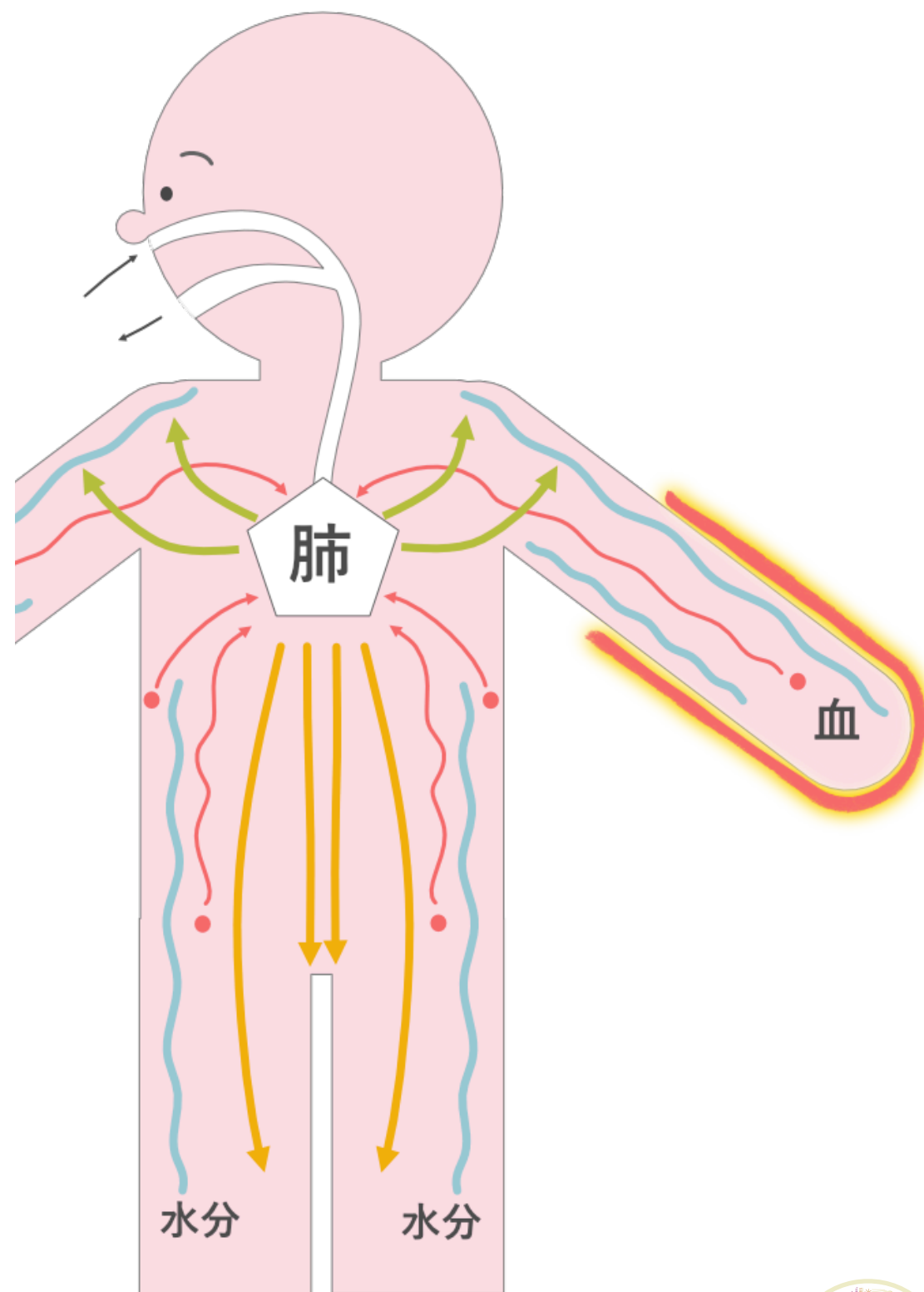
● 『肺』

④ 『免疫』を司る

「気」を全身や各臓器に張り巡らせてバリアを作る

バリア機能をする「気」
のことを

「衛気（えき）」という



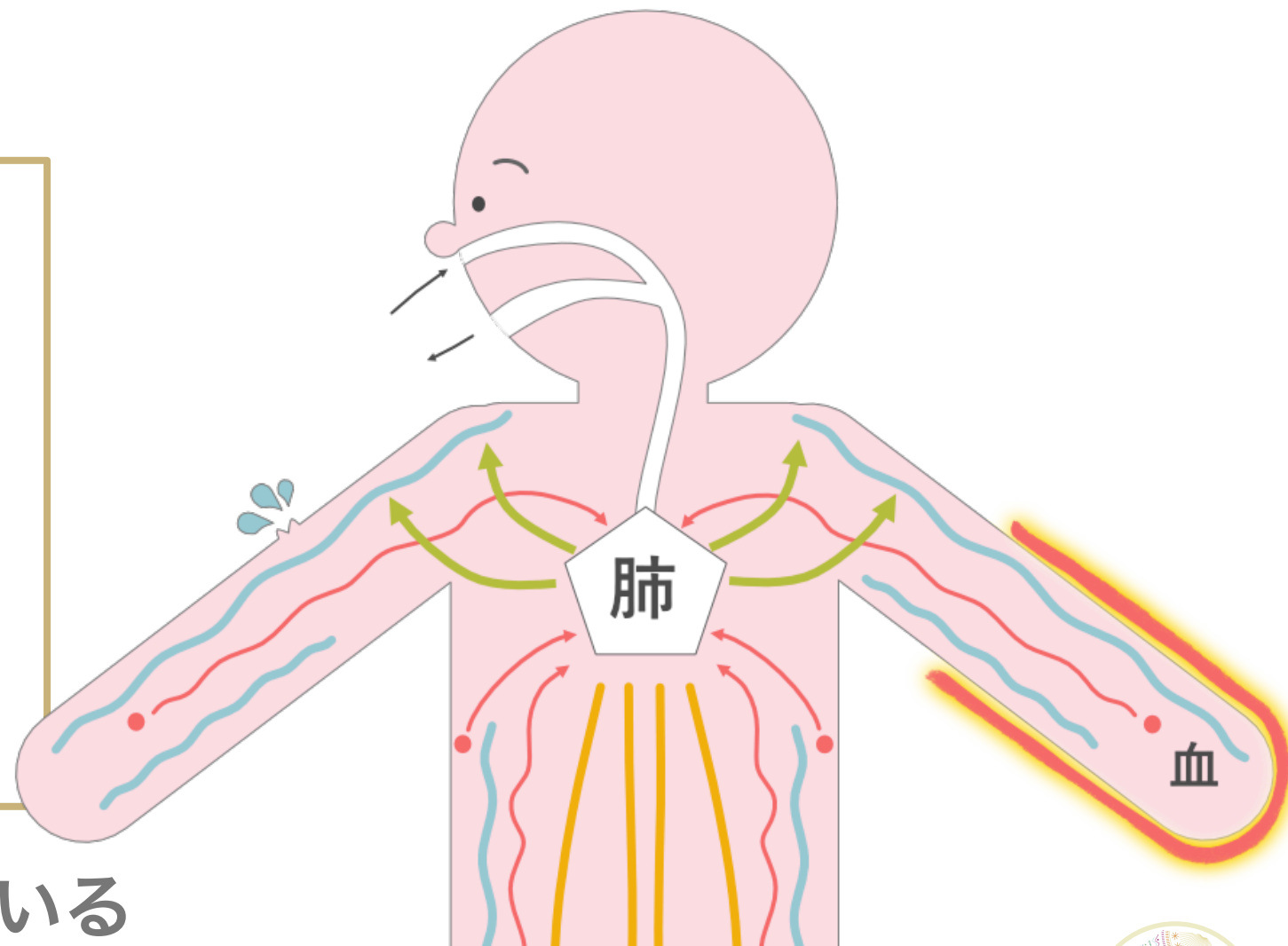
● 『肺』

⑤ 『宣発（せんぱつ）作用』

吐く ⇒ 肺が縮む
上向き、外向きの力

- バリア機能
- 体表を潤す
- 汗をかく

※ 「肺」 は水の動きも司っている



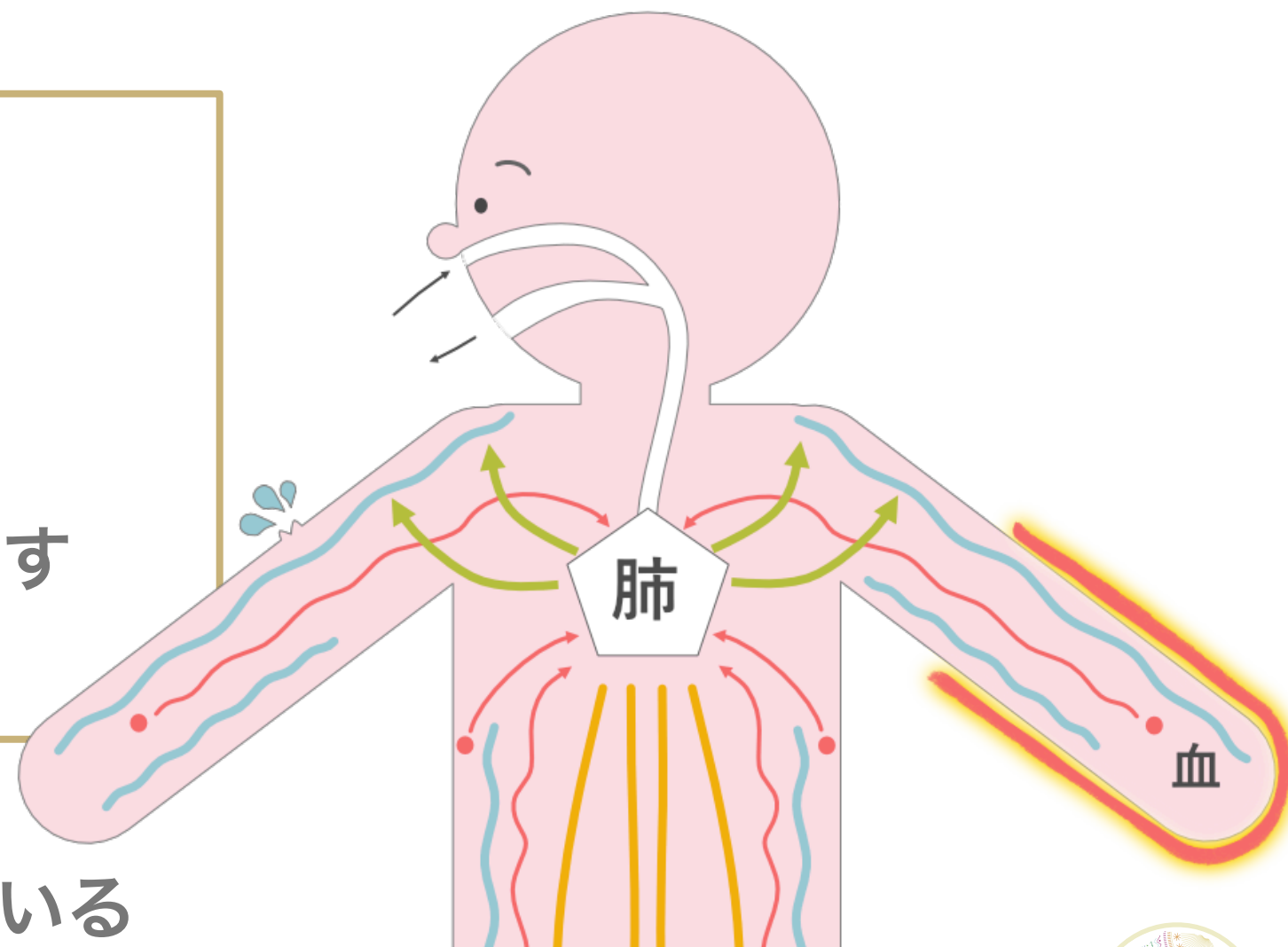
● 『肺』

⑤ 『肅降（しゅくこう）作用』

吸う⇒肺が膨らむ
下向き、内向きの力

- ・ 外界から取り入れる
- ・ 不要な水分を腎へと下ろす
- ・ 排泄・汗をかかない

※ 「肺」は水の動きも司っている



いろいろな「気」
が出てきたので、、、
まとめてみましょう！



《 5 種類の 「気」 》

① 宗気

心拍運動や呼吸運動を促進する気

② 衛気

活発な性質を持つ気

内側は臓腑に、外側は皮膚・筋肉に分布して

体を保護 外邪の侵入を防止 調節して体温を調整

温め 潤いを保つ

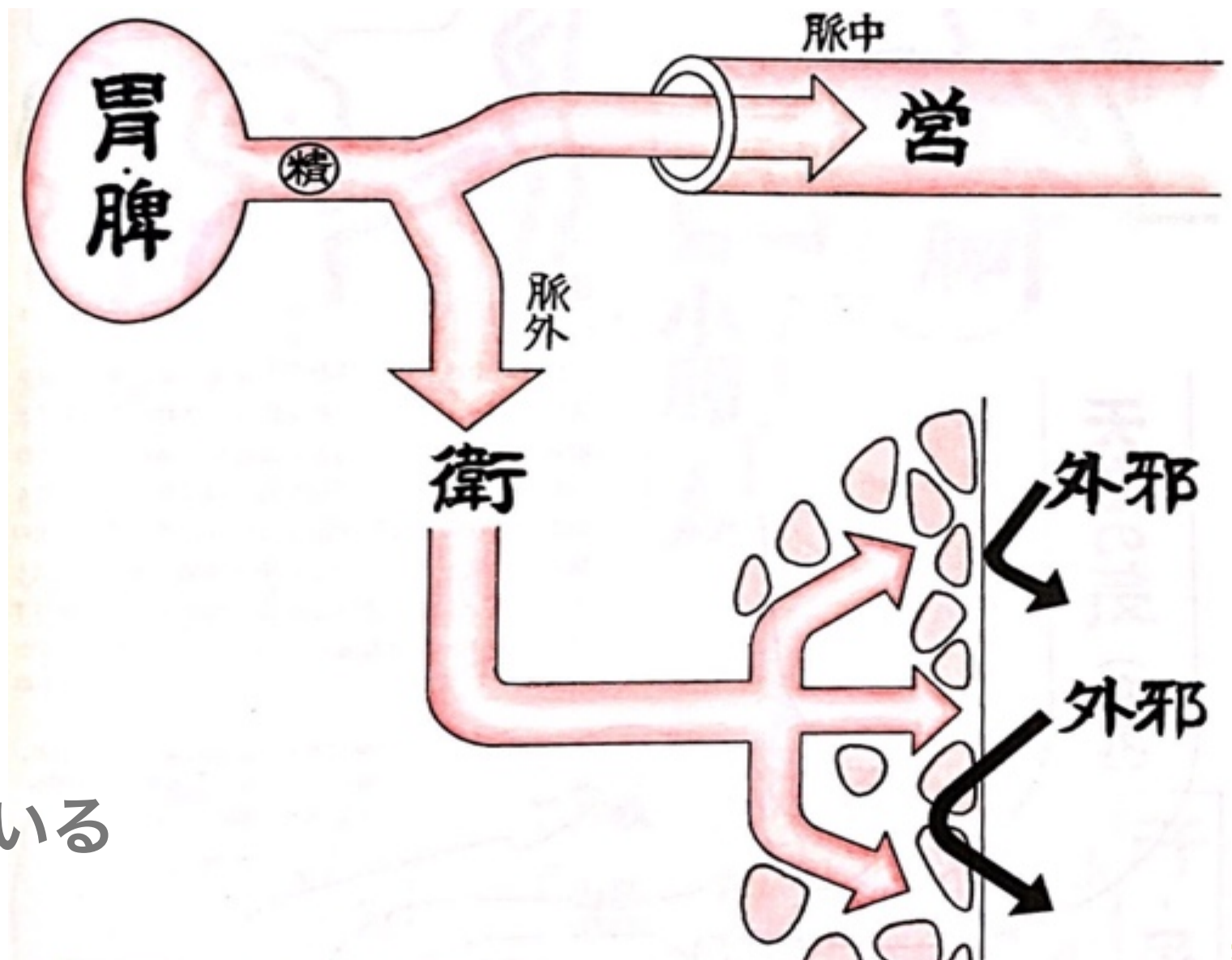


《 5 種類の 「気」 》

③ 営気 (えいき)

「水穀の精微」
中の豊かな
栄養分を持つ気

主に血中に多く含まれる
営気を多くまれた血が
筋肉や骨や皮膚、
目等の体全身を栄養している



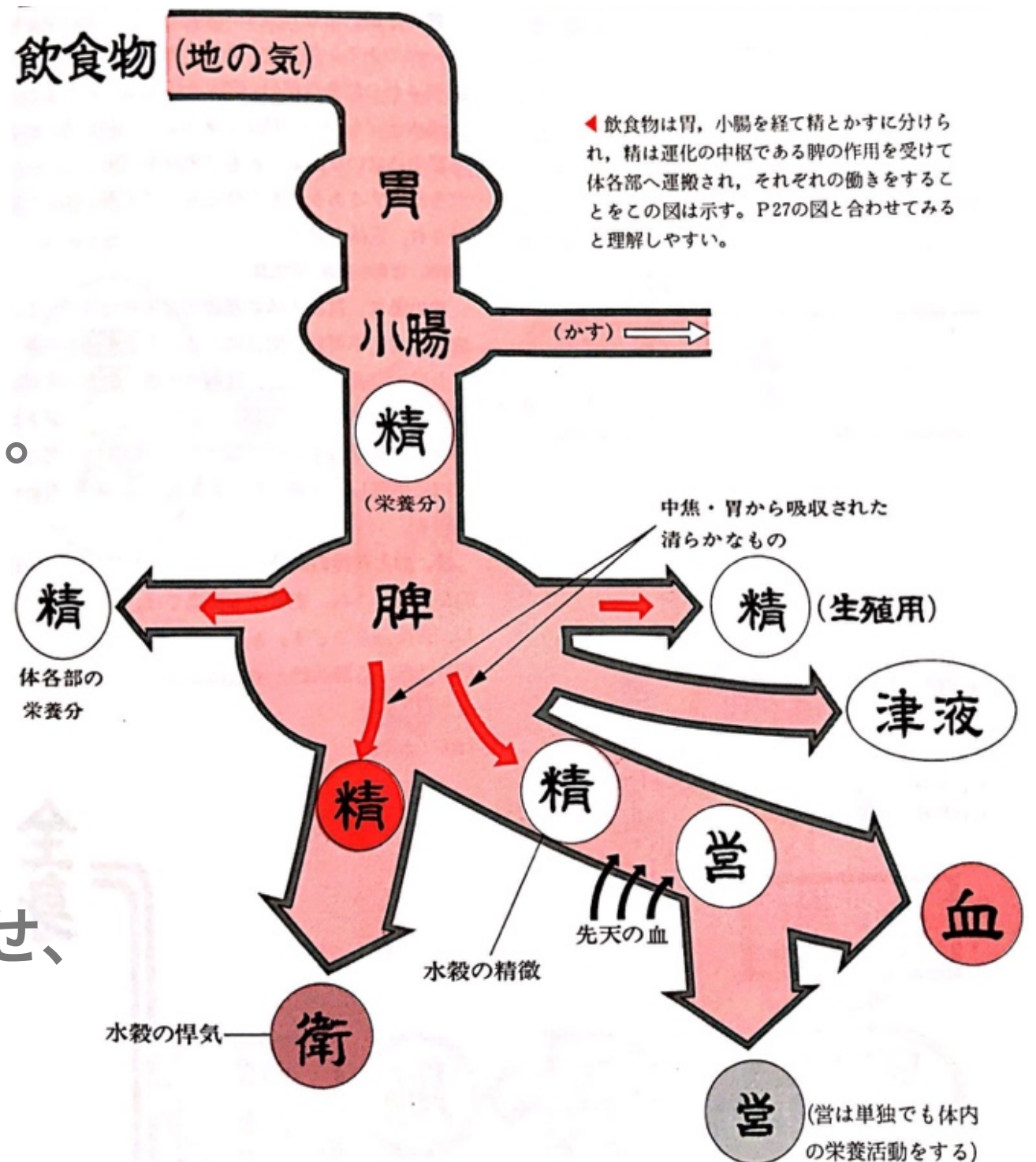
《 5 種類の 「気」 》

④ 臓腑の気

それぞれの臓器を機能させる。

⑤ 経絡の気

臓腑と体の各器官を連動させ、
協調させている。



「気」の働きも
まとめてみましょう！



《「気」の6つの働き》

① 推動(すいどう)作用

推動作用の主役は「宗気」
体内で取り込まれた栄養素や水分、血液等を
各臓器、筋肉、骨、皮膚とあらゆる箇所に運んでいく力

② 防御(ぼうぎょ)作用

防御作用の主役は「衛気」
「バリア」のようなもので、外的病気(例えば風邪)と戦
い、体表面で体を守ってくれている。



《「気」の6つの働き》

③ 温煦(おんく)作用

体を温める作用。

④ 栄養(えいよう)作用

栄養作用の主役は「営気(えいき)」
血脈中(けつみやくちゅう)に流れる血(けつ)に含まれ
内臓や筋肉、骨、皮膚、目等、体中に栄養を配る



《「気」の6つの働き》

⑤ 固摂(こせつ)作用

体液と内臓をあるべきところに留(とど)める力。

⑥ 気化(きか)作用

気が働きかけて、物質を変化させる働き。



「気」、、、、

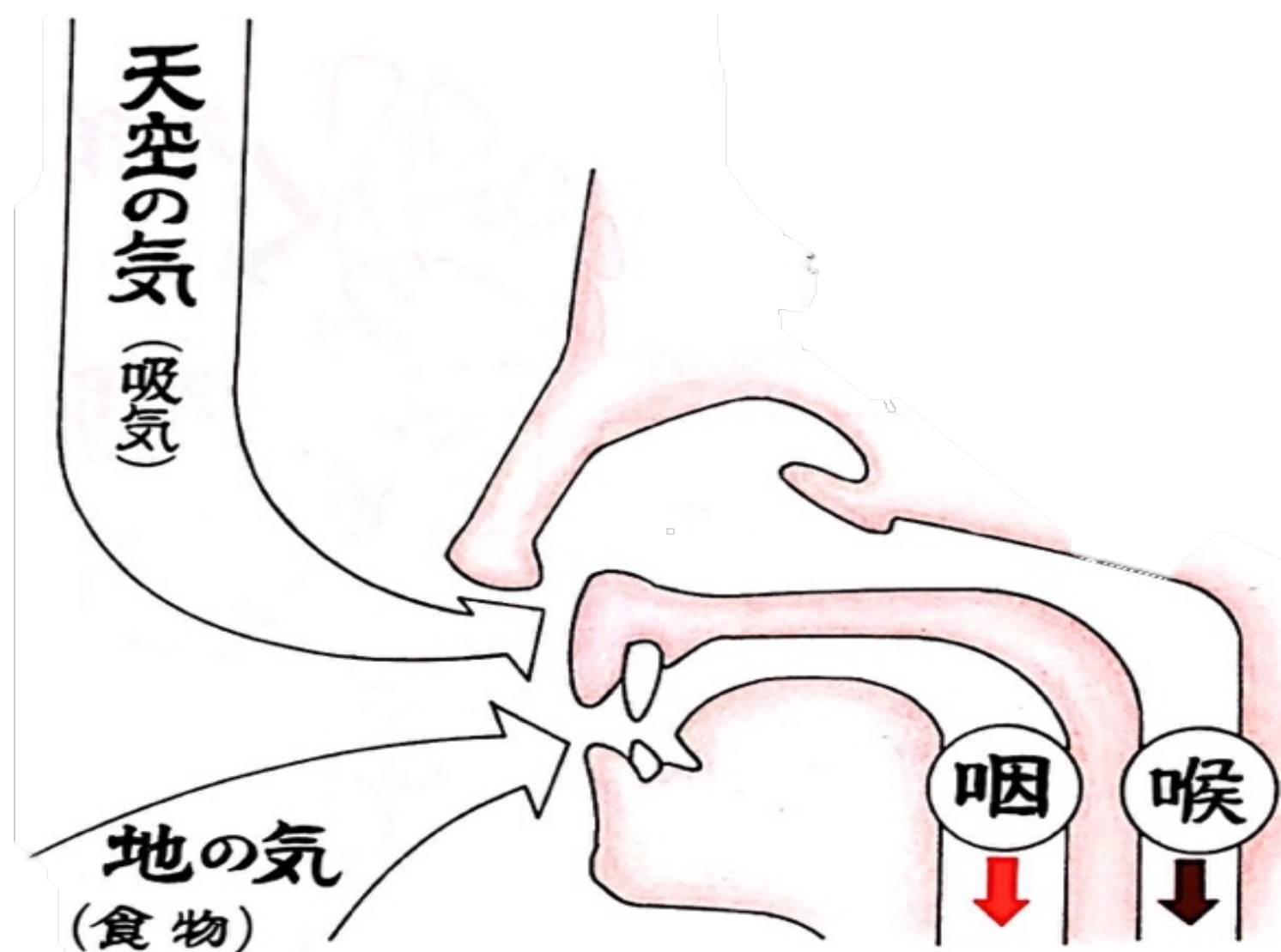
色々があるけれど、ひとまずこれだけは
今一度感じて欲しいこと



《私たちの中にある小さな自然》

吸っている空気や食べるものが皆さんの体を作っています！！！！

「呼吸」と「食生活」が巡りの基本です！！！！



Thinking
Time!!

《プチワーク》

汗をかくのはいいこと？

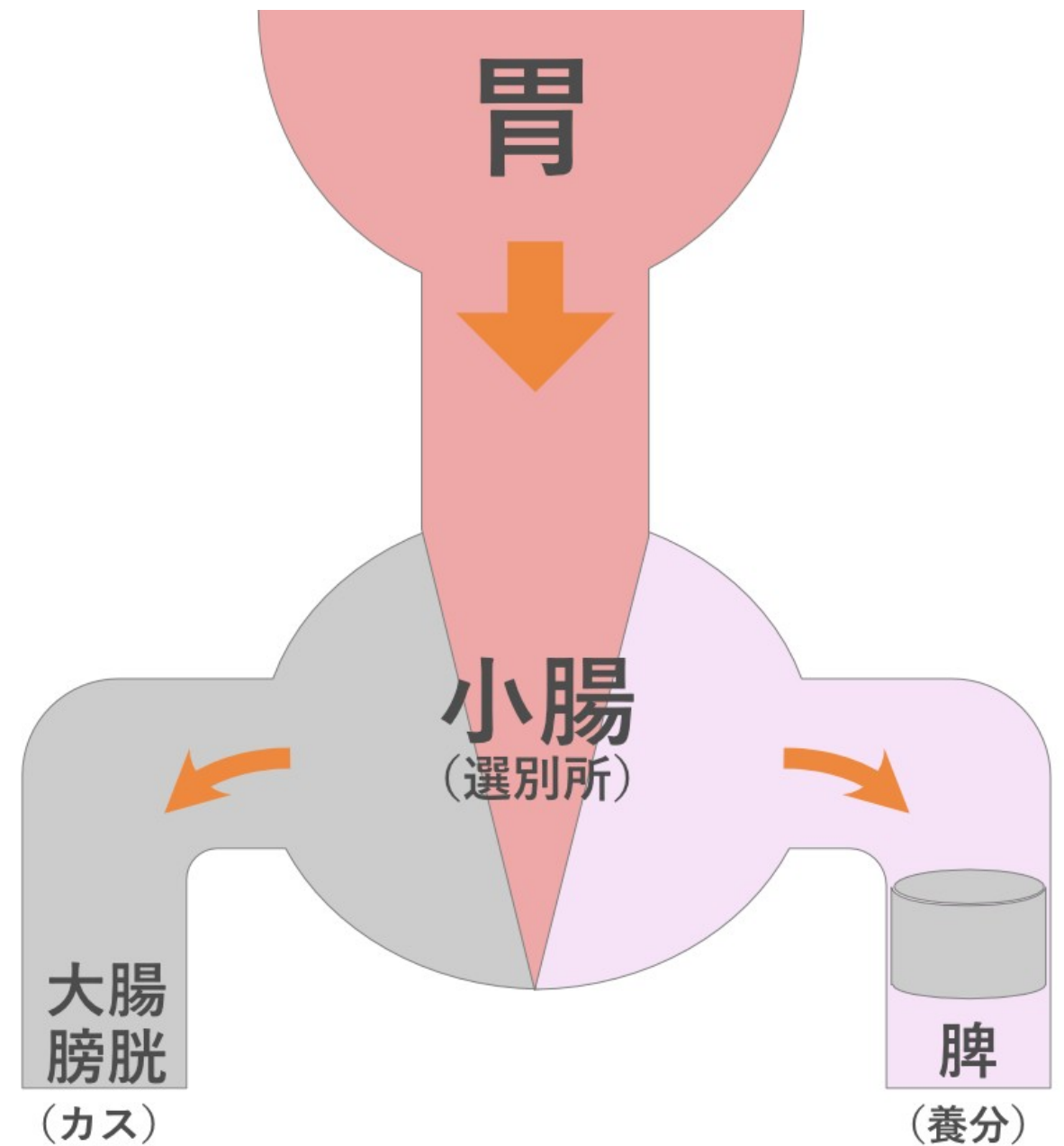


● 『大腸』

大便を作る

体からの大きなお便り

- 「気」の不足
→ 下痢
- 熱がこもる
→ 便秘



Thinking
Time!!

《ワーク5》

「肺」「大腸」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！



『肺』のトラブルチェック

- ☑ 息切れ
- ☑ 声が小さい
- ☑ 痰
- ☑ 咳
- ☑ 汗の減少
- ☑ 汗かき
- ☑ 鼻炎
- ☑ 鼻水 鼻詰まり
- ☑ 呼吸が浅い
- ☑ 喘息
- ☑ 喉の炎症
- ☑ 尿の減少
- ☑ 顔色が白い
- ☑ 顔の浮腫
- ☑ アレルギー性皮膚炎
- ☑ 風邪をひきやすい



『腸』のトラブルチェック

- 腹痛
- お腹が張る
- 嘔吐
- 下痢
- 便秘
- 尿の濁り
- 排尿時の痛み



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。

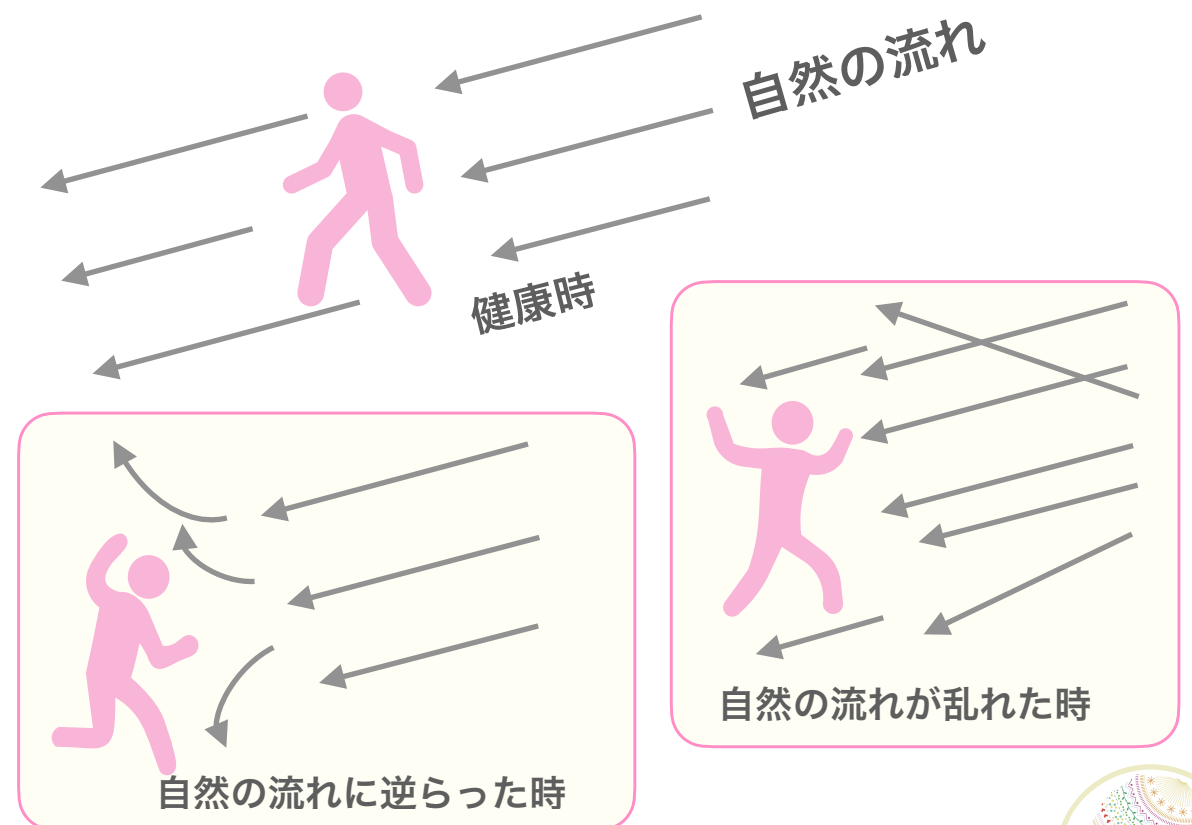
⇒ 風邪・寒邪・暑邪・湿邪・乾邪・火邪

《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。



病を引き起こす原因

① 外邪 燥邪

- 温燥と涼燥
- 外燥(がいそう)と内燥(ないそう)



病を引き起こす原因

② 内邪 「悲しみ」

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。

病を引き起こす原因

② 内邪 「悲しみ」

悲しいとき、息苦しく感じませんか？

- 過呼吸症候群
- ため息
- 経絡の通る胸や肩の症状

※悲しみが怒りに変わる前に気づいてあげることが大切



「肺-大腸」のツボと経絡を知ろう!



Thinking
Time!!

《ワーク6》

「肺-大腸」のツボと経絡の走行を
骨格図に書き込んでみましょう！



● 肺経

1. 中府 (ちゅうふ)

鎖骨外側下のくぼみから親指一本分下

2. 雲門 (うんもん)

鎖骨の下、中府の上

3. 尺沢 (しゃくたく)

ひじを曲げた時の筋の外側

4. 太淵 (たいえん)

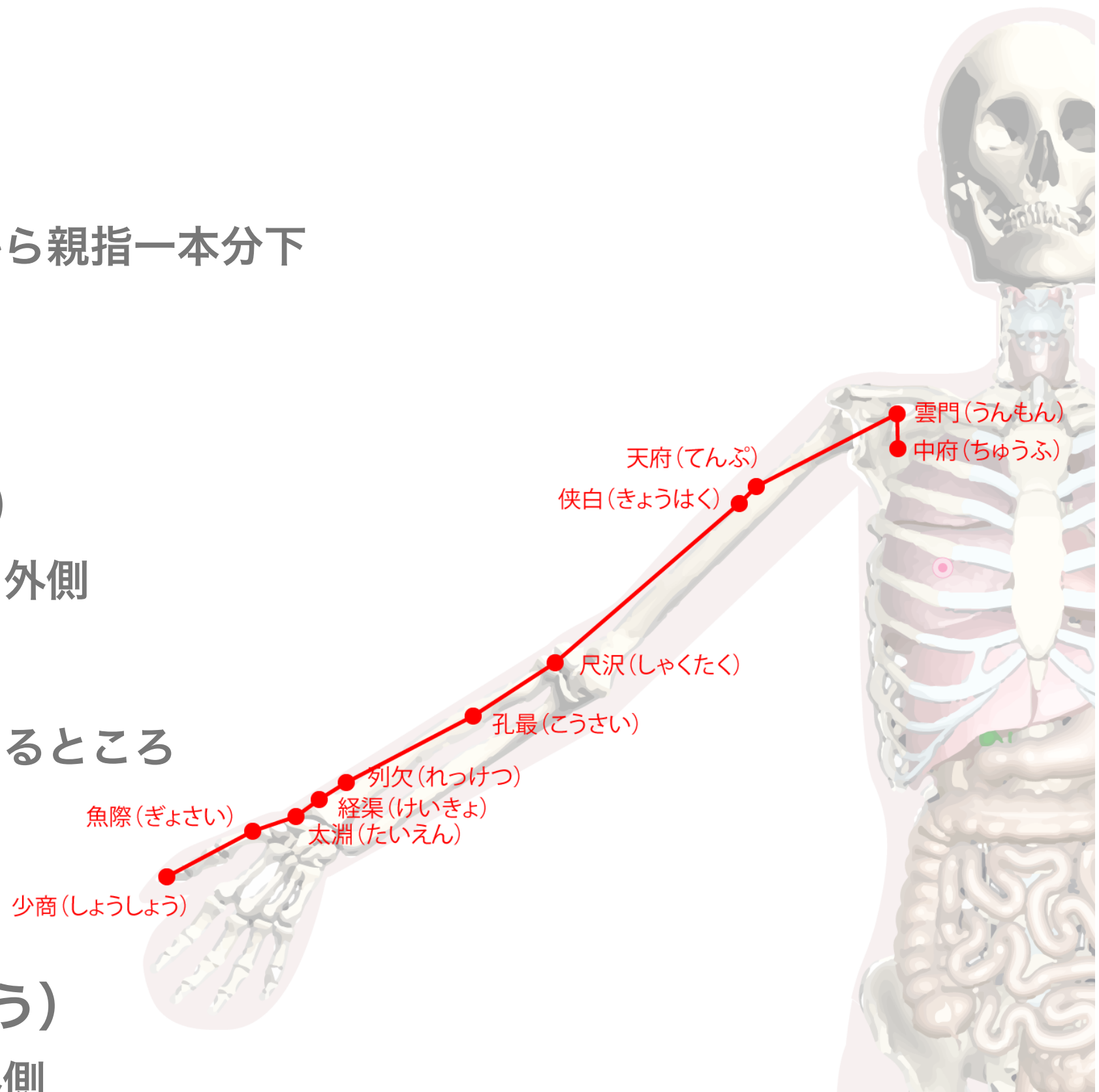
橈骨動脈の拍動を感じるところ

5. 魚際 (ぎよさい)

母指球外寄り

6. 少商 (しょうしょう)

親指のつめの付け根外側



● 大腸経

1. 商陽 (しょうよう)

人差し指の爪の親指側

2. 合谷 (ごうこく)

親指と人差し指の骨の交わるのところ

3. 陽谿 (ようけい)

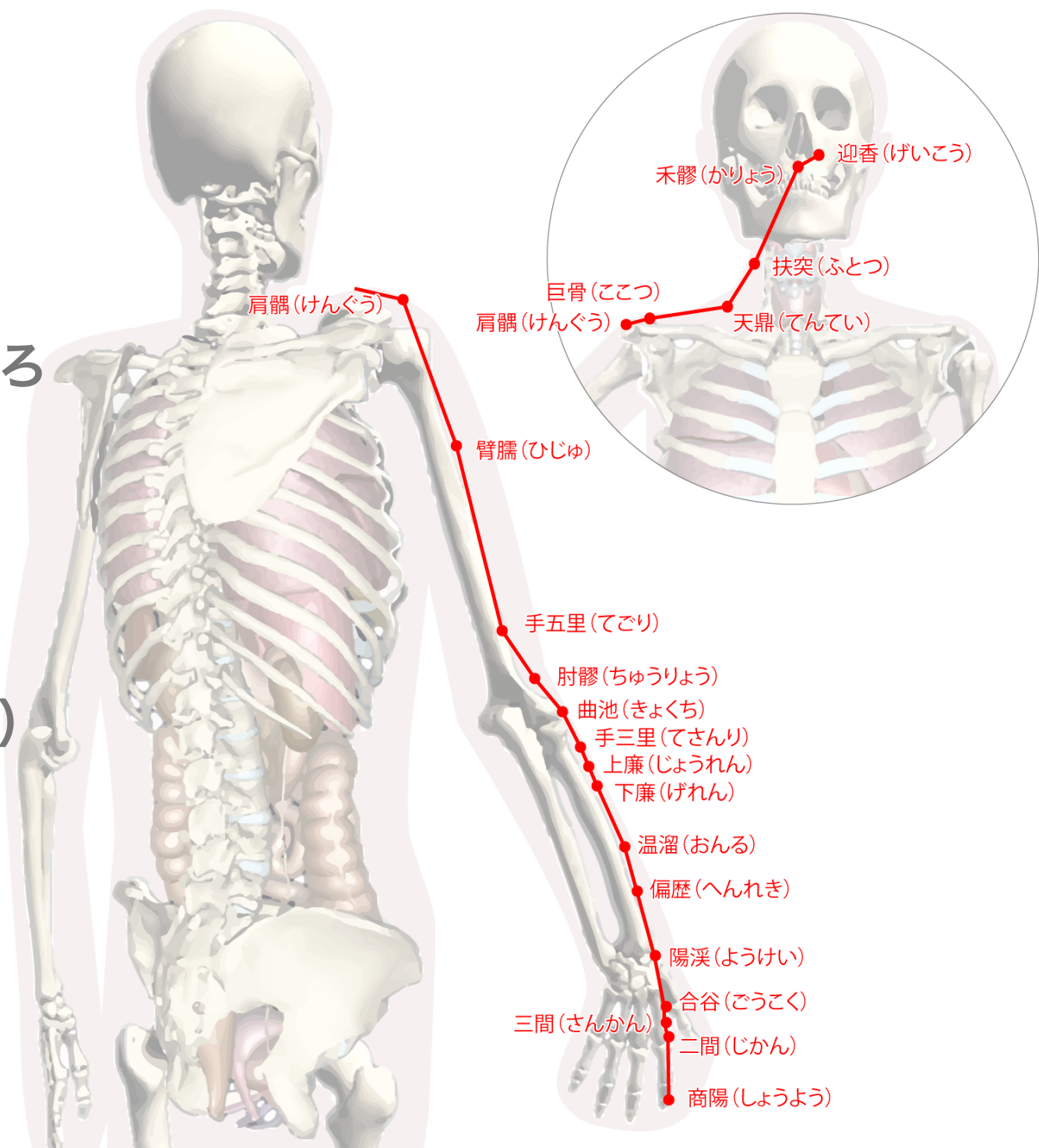
親指の根元の2本の筋の真ん中
(手の甲を上にして
指を大きく開くとわかりやすい)

4. 手三里 (てさんり)

曲池の指2本分下

5. 曲池 (きょくち)

肘を曲げた時のシワの端



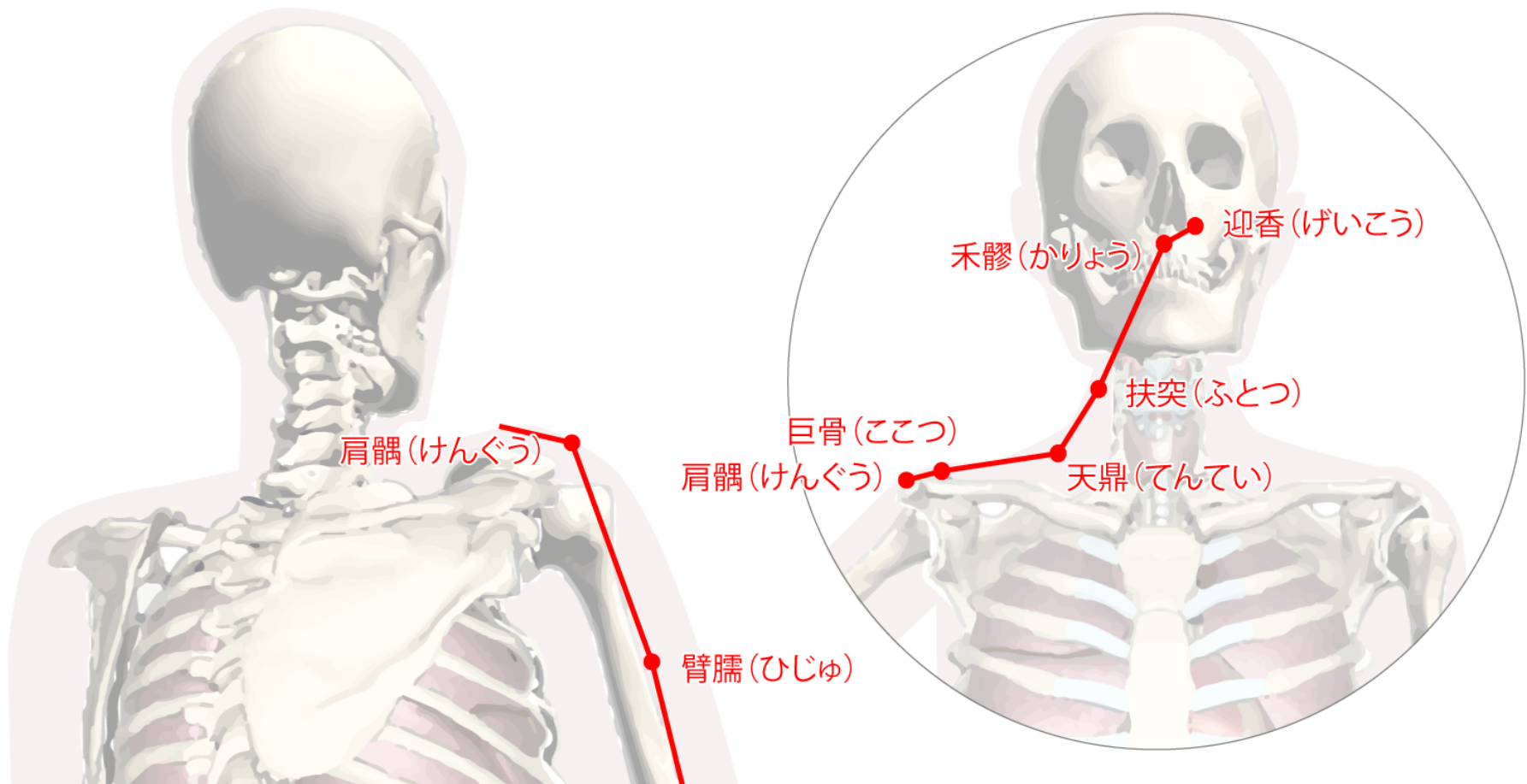
◎ 大腸経

6. 肩ぐう (けんぐう)

腕を真横にあげた時に肩にできる前側のくぼみ

7. 迎香 (げいこう)

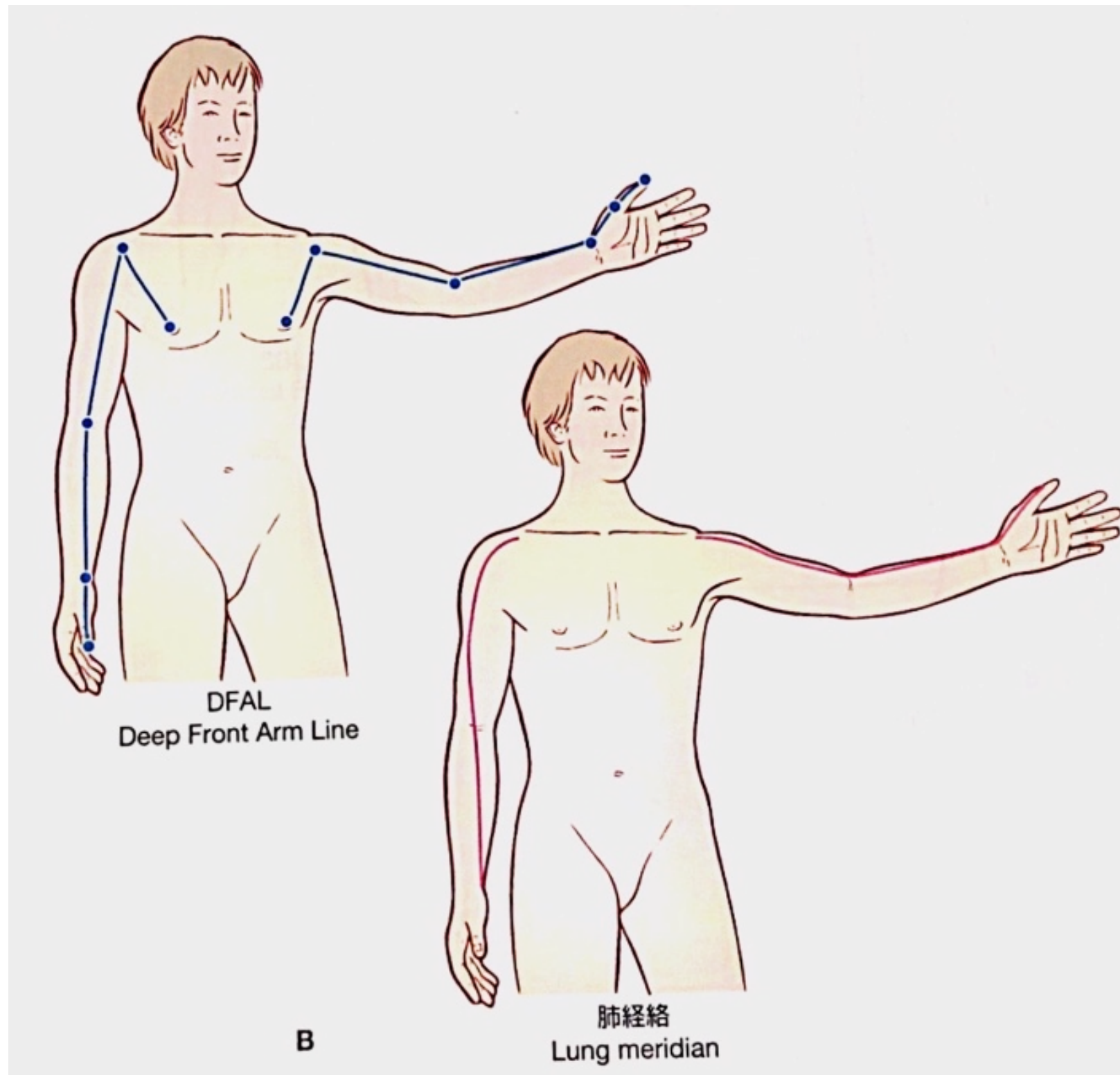
鼻の横



肺-大腸の経絡の走行と筋骨格



《肺-大腸経とアナトミートレイン》





ディープ・フロントアーム・ライン (DFAL)
Deep Front Arm Line

小胸筋
↓
上腕二頭筋
↓
橈骨骨膜
↓
母指球筋



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

大胸筋・広背筋
↓
内側筋間中隔
↓
手根屈筋群

《ディープ・フロント・ アームラインの特徴》

1. アウターの筋肉の安定にも関わる

- 小胸筋が使えると大胸筋が安定する
- 小胸筋は呼吸や姿勢のアライメントの影響を受けやすい
- 小胸筋の短縮は肩を前に引っ張るので、
背中の筋肉に繋がる大胸筋にも影響する
- 小胸筋の緊張は腕の疲労に繋がる



《ディープ・フロント・ アームラインの特徴》

2、母指球筋との関係

- ・母指の使用頻度が増えると機能異常が起こりやすく、結果としてアームライン全体に影響が出る
- ・さらにアームラインから頸椎、体幹、下肢を通して全体へと問題が波及していく

※母指周囲の緊張が小胸筋の緊張になったり、
その逆も起こり得ます。



● 小胸筋

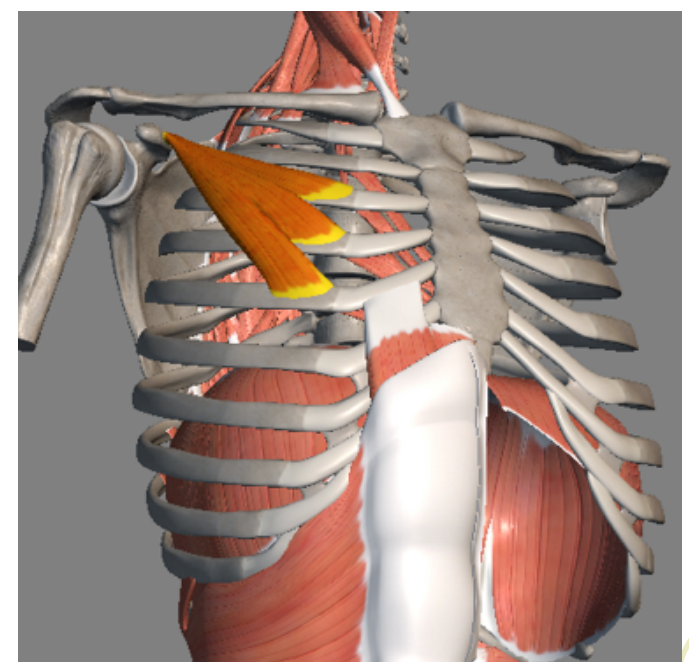
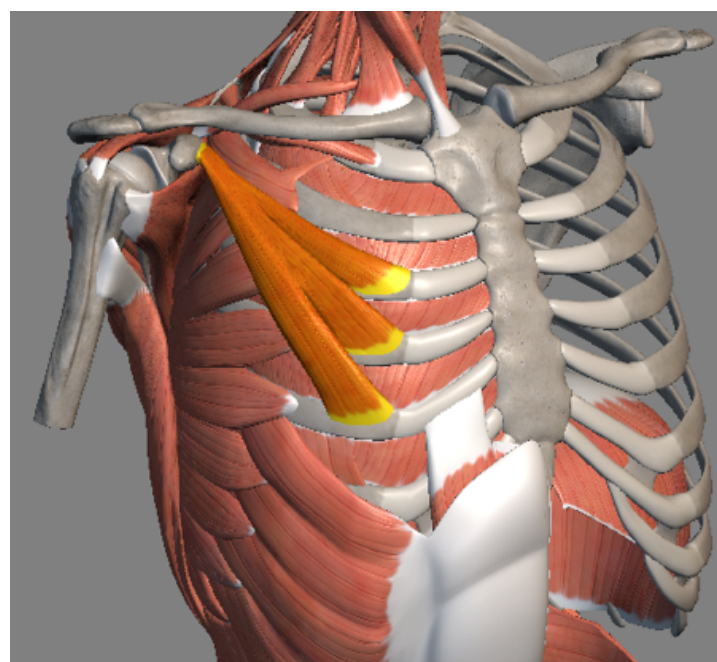
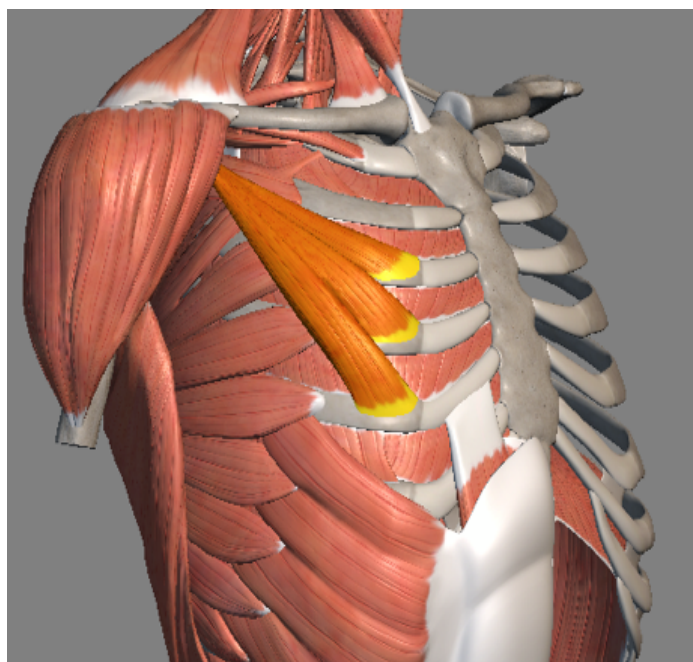
起始：小胸筋は第3～5肋骨の前面

停止：肩甲骨烏口突起

作用：

- ・ 肩甲骨の前傾
- ・ 肩甲骨の下制
- ・ 肩甲骨の下方回旋
- ・ 肩甲骨の外転

(小胸筋だけだとわずかに外転。肋骨の側面と、肩甲骨の内縁を近づける。)



Thinking
Time!!

《プチワーク》

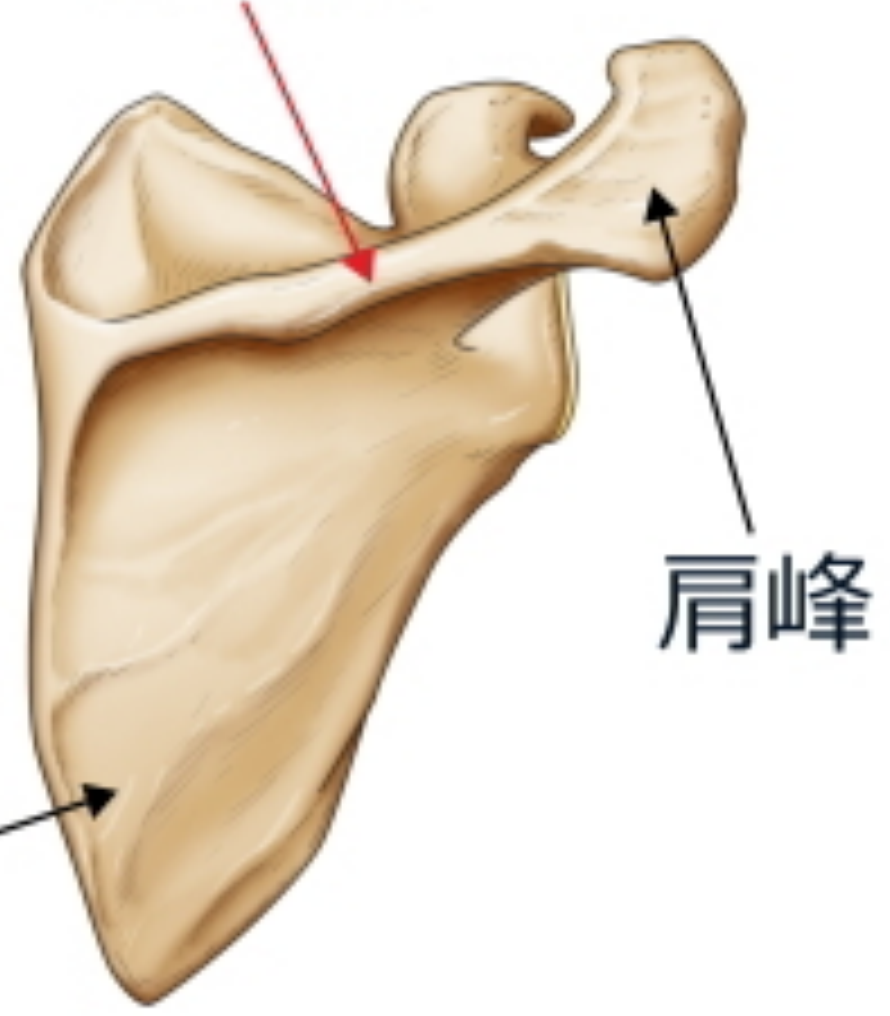
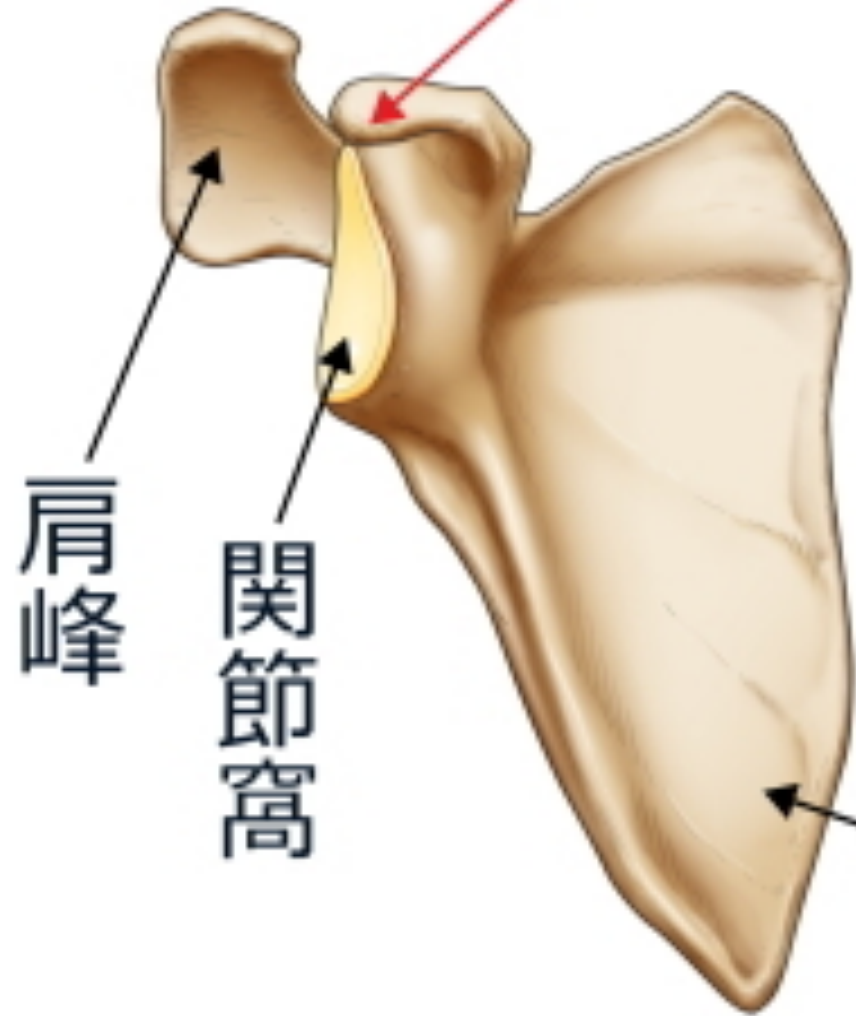
肩甲骨は胴体の

どこにくっついていきますか？



烏口突起

肩甲棘

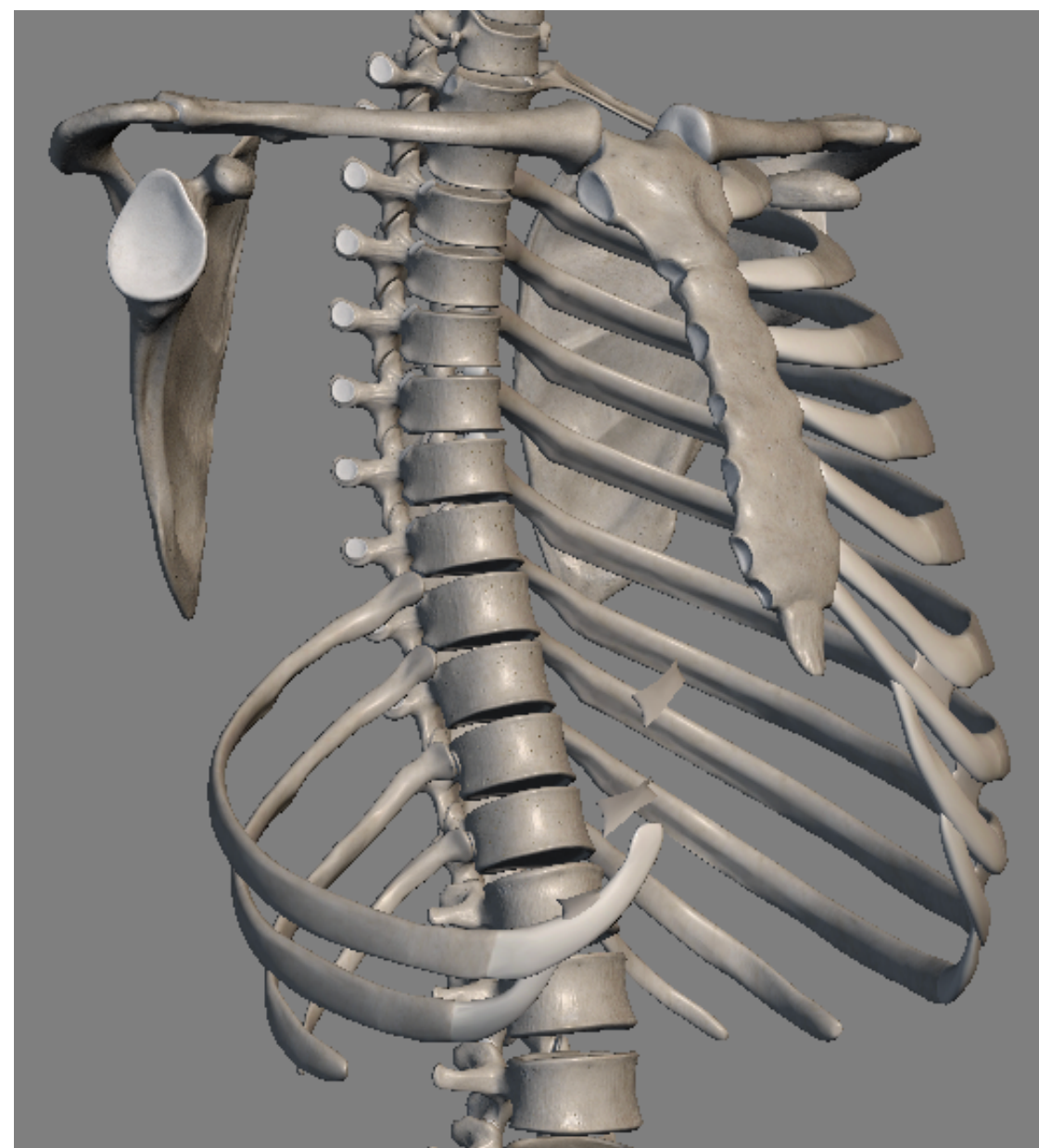
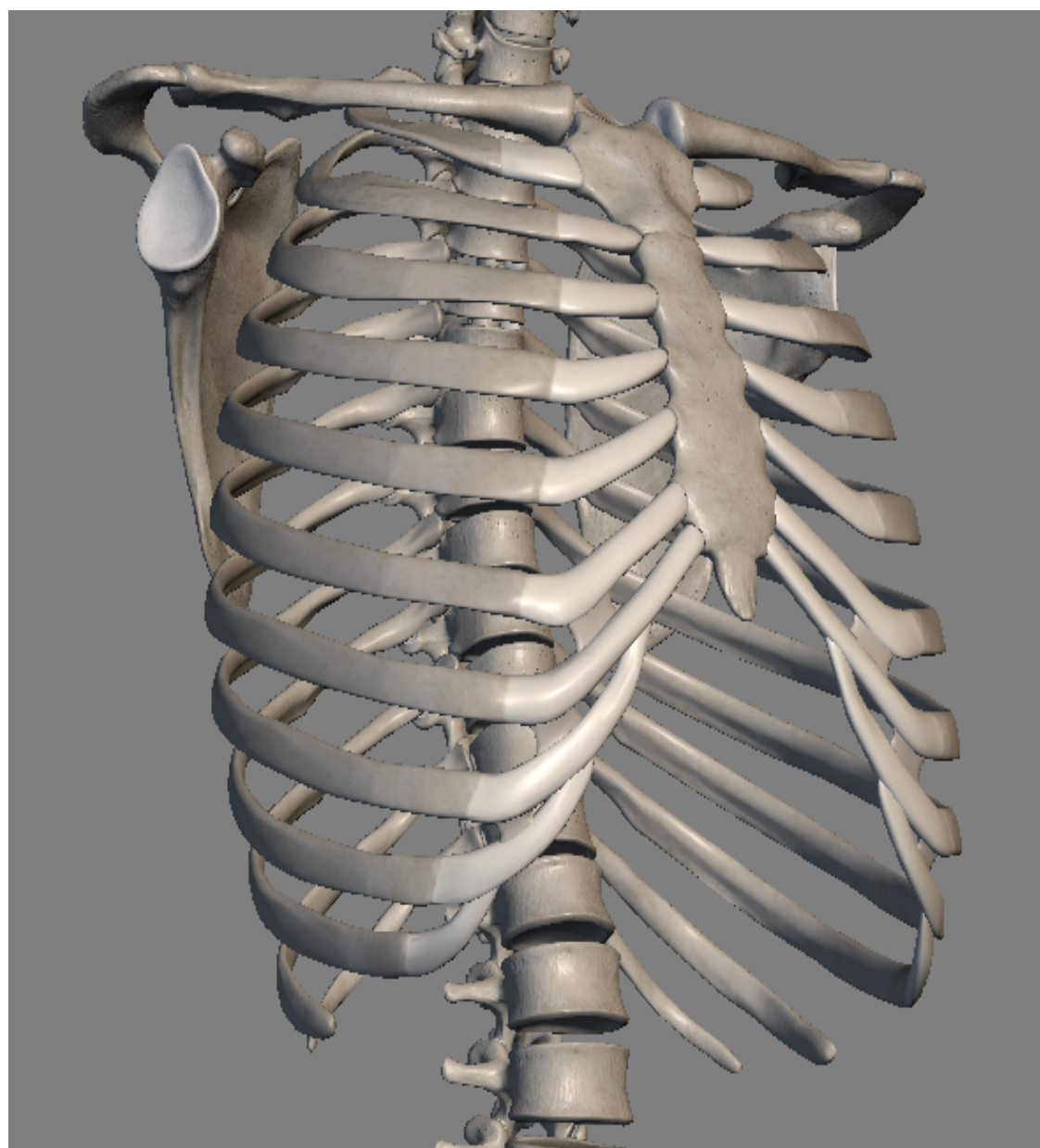


前から

後ろから



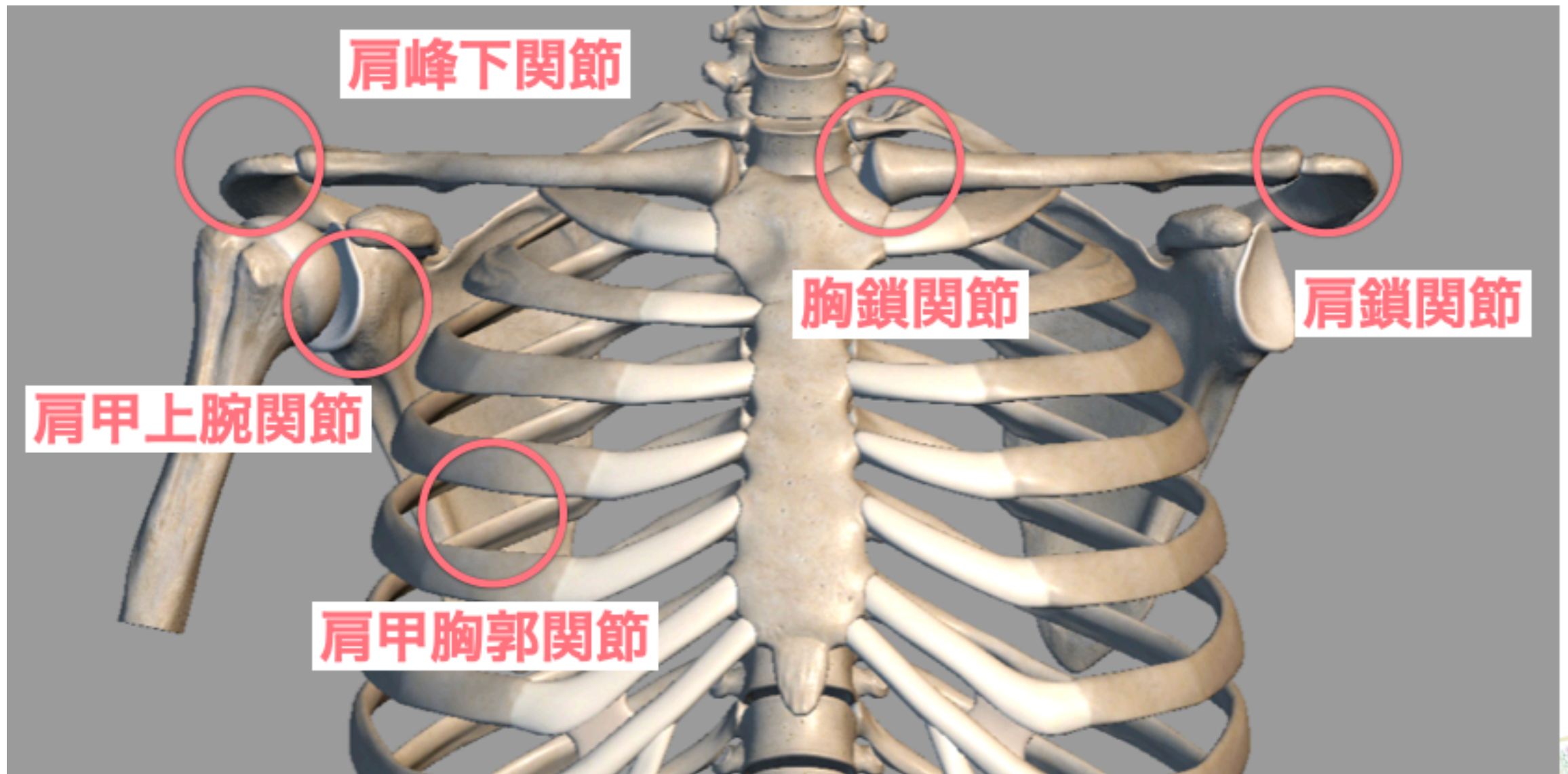
肩甲骨と鎖骨の関係



《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！



Thinking
Time!!

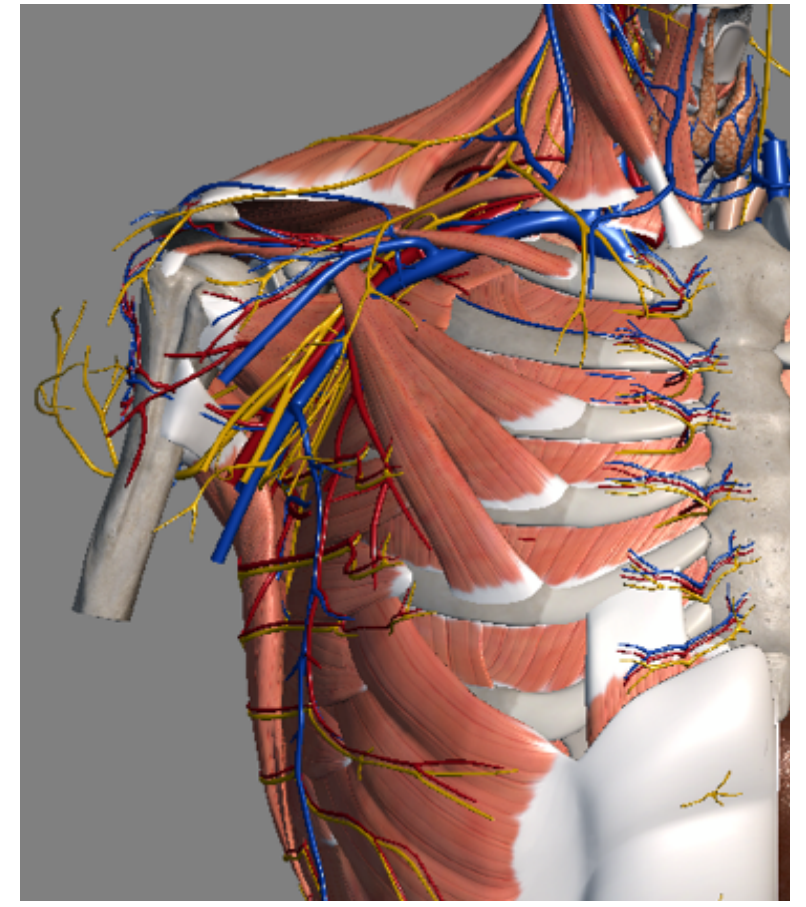
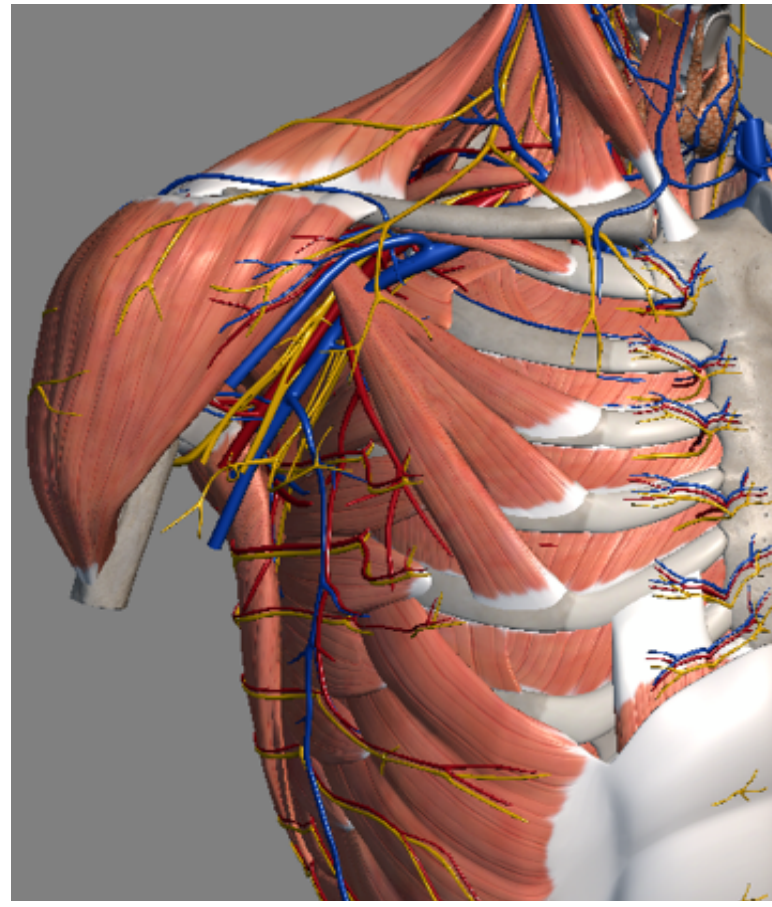
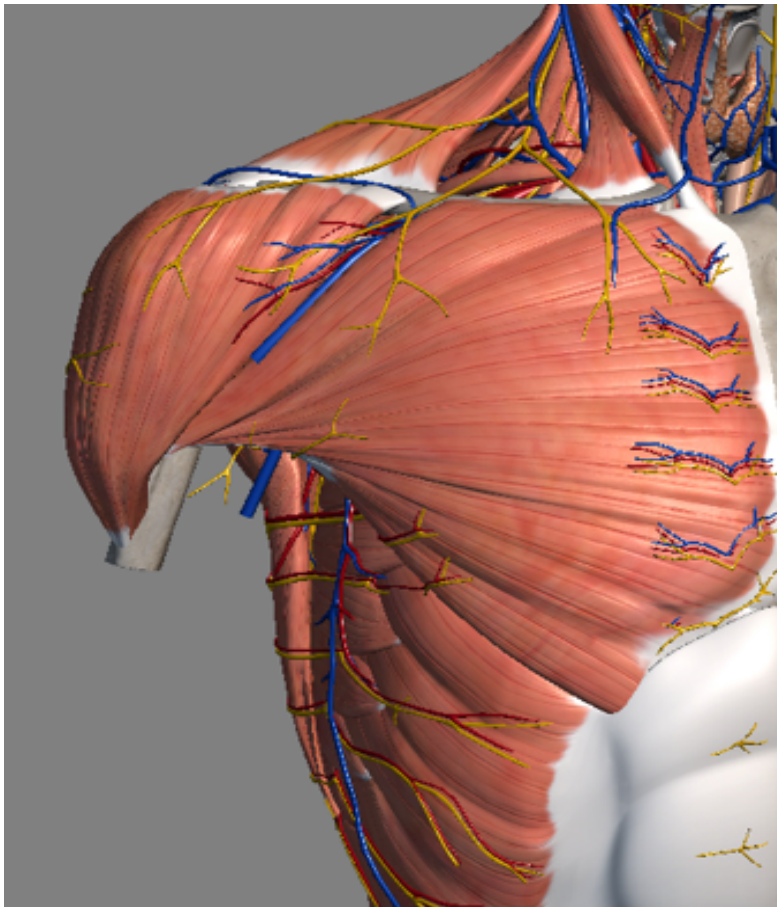
《プチワーク》

腕（上腕骨）はどこに

くっついていきますか？



《小胸筋と動脈・静脈・神経》



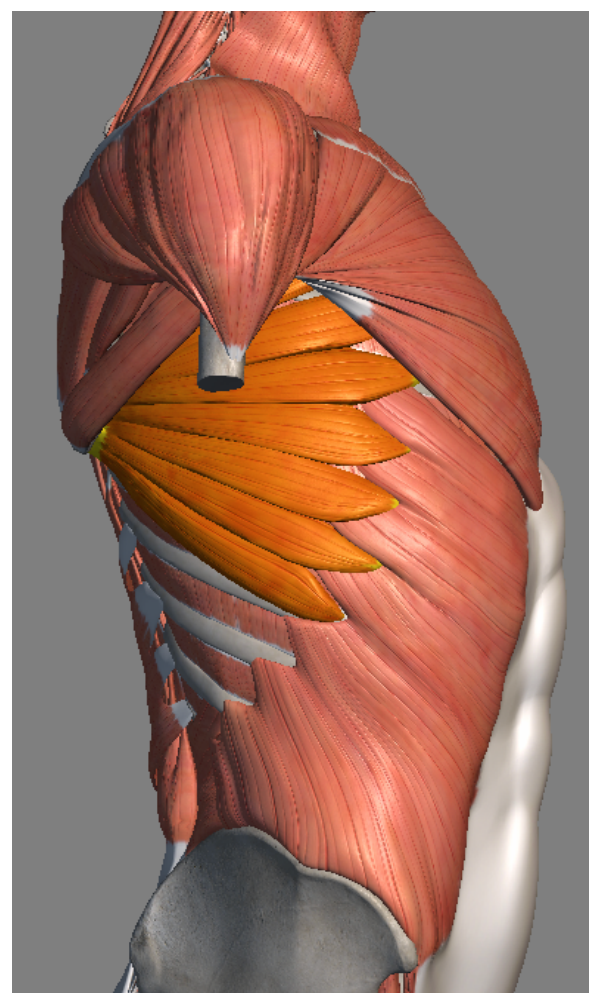
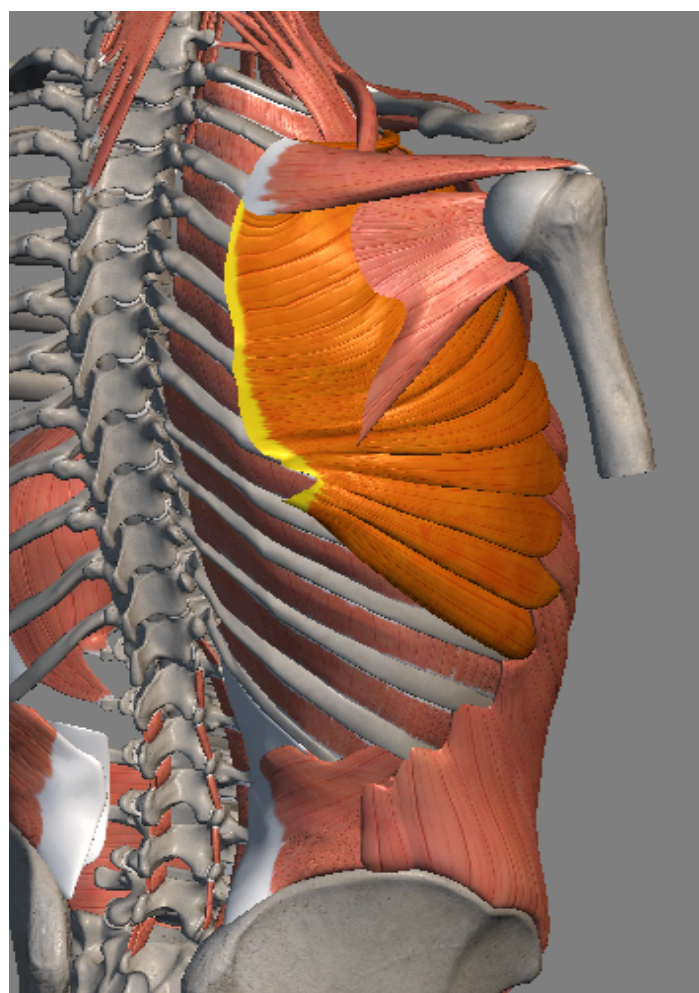
小胸筋の下を動脈・静脈・神経が通っている。
肩こりや腕の症状に大きく影響する

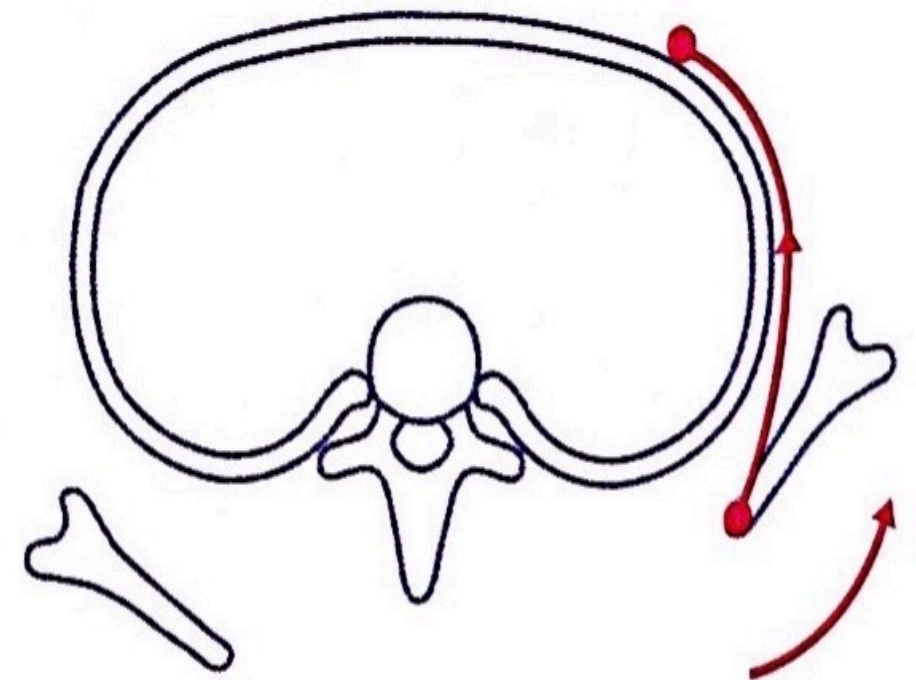
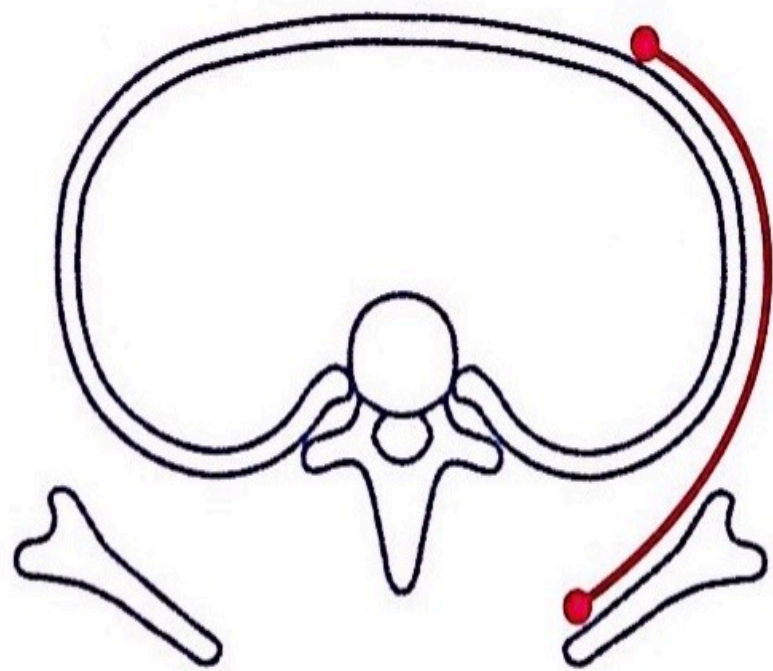
● 前鋸筋

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。）
・ 肩甲骨上方回旋





Thinking
Time!!

《ワーク7》

小胸筋を意識して動いてみましょう！



◎ 大胸筋

起始：①鎖骨の内側半分
②胸骨前面、第2～6肋軟骨

③腹直筋鞘の前葉

停止：上腕骨の大結節稜

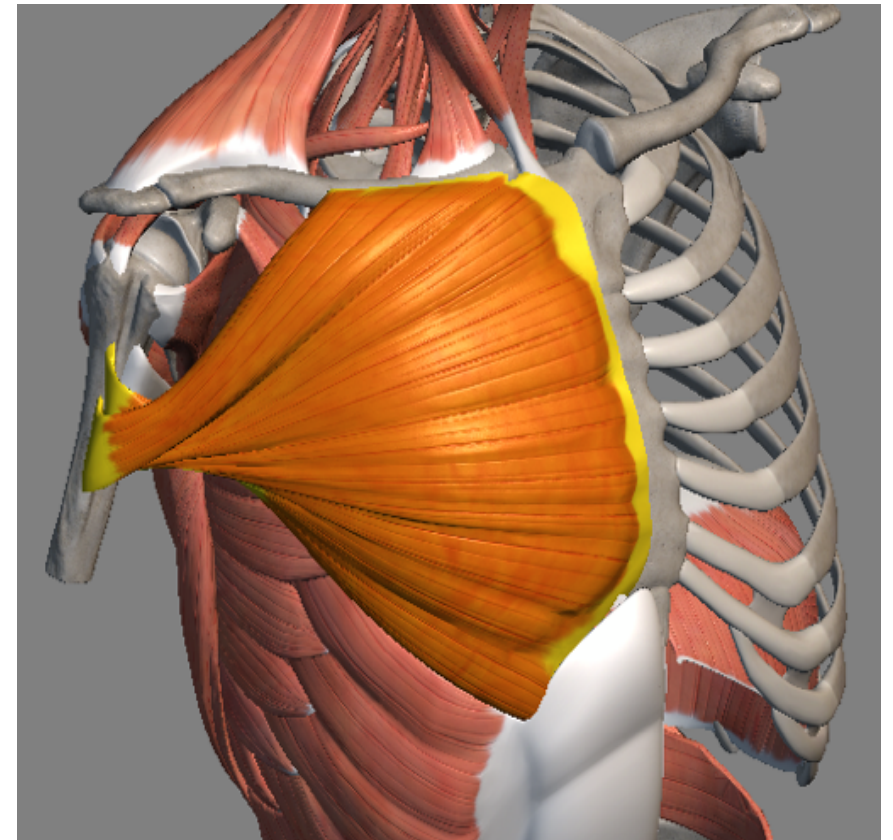
作用：・肩の水平内転

・肩の屈曲

・肩の内転

・肩の内旋

※大胸筋も広背筋も肩関節の動きに関する筋肉です。



● 広背筋

起始：① 下位第6、7胸椎から第5腰椎
にかけての棘突起

② 仙骨

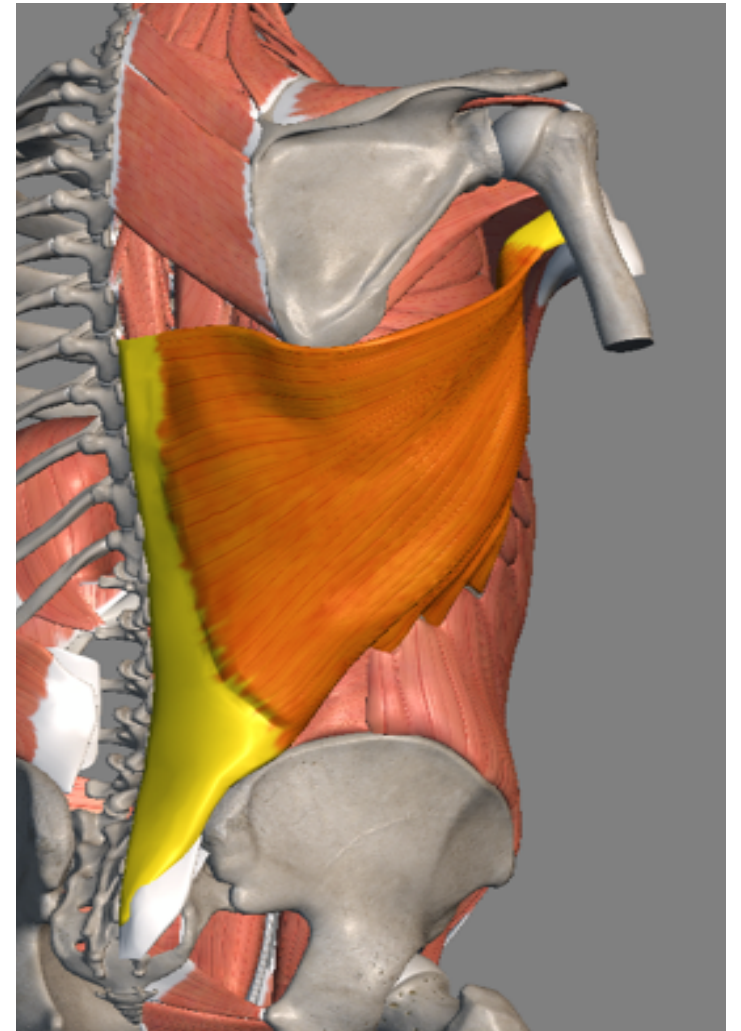
③ 腸骨稜

④ 肩甲骨の下角、
第9、10～12肋骨

停止：上腕骨の小結節稜

作用：

- ・ 肩の水平外転
- ・ 肩の伸展
- ・ 肩の内転
- ・ 肩の内旋



《「鎖骨と肩甲骨」の基本運動》

- ① 挙上と下制
- ② 外転と内転
- ③ 上方回旋と下方回旋

《肩甲上腕関節の基本運動》

- ① 屈曲と伸展（前後の動き）
- ② 外転と内転（左右の動き）
- ③ 外旋と内旋（回線の動き）
- ④ 水平内転と水平外転（上腕骨90度外転位での水平面での動き）



Thinking
Time!!

《プチワーク》

巻き肩ってどういう状態でしょうか？

- ・小胸筋
- ・大胸筋
- ・前鋸筋
- ・菱形筋

《プチワーク》

巻き型は腕の動きに影響する？



Thinking
Time!!

《プチワーク》

大胸筋が硬くなっている人が

万歳するとどんな姿勢になる？



Thinking
Time!!

《ワーク8》

大胸筋の上中下部を

意識して動いてみましょう！

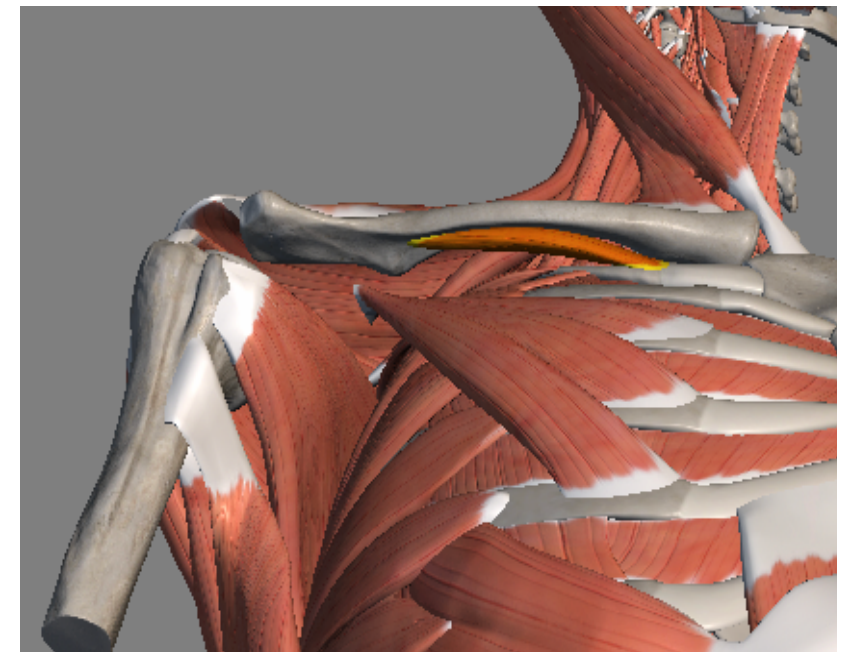
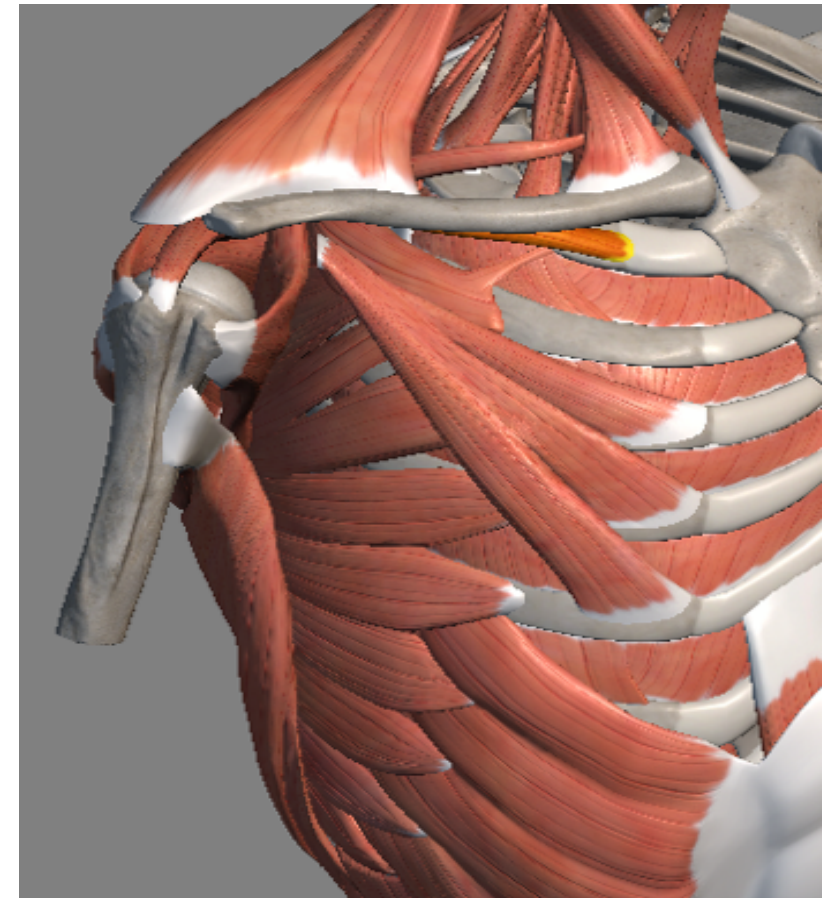


● 鎖骨下筋

第1肋骨と鎖骨を繋ぎ「胸鎖関節」を安定させる)

肩甲骨と腕を体幹へ繋ぎ
肩甲骨が滑らかに広範囲に動くことができるのは、この鎖骨下筋のおかげ！！

腕を動かすのは鎖骨から♡
肩甲骨の動きの支点は胸鎖関節！！！！



● 上腕二頭筋

起始： ①上腕二頭筋長頭：肩甲骨の関節上結節

②上腕二頭筋短頭：肩甲骨の烏口突起先端

停止： ①上腕二頭筋長頭：橈骨粗面

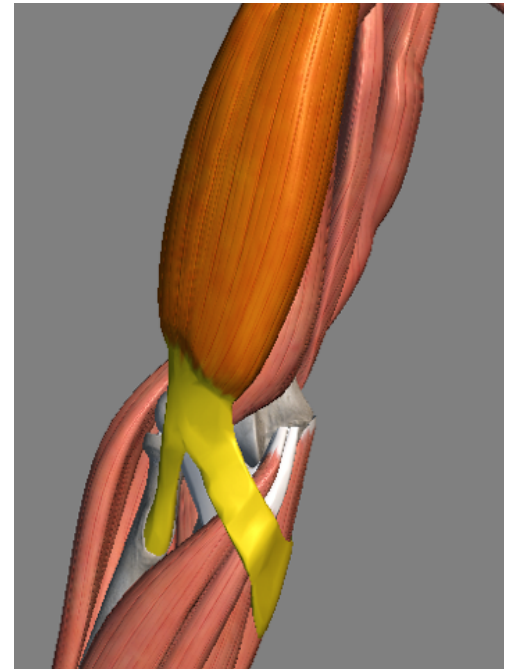
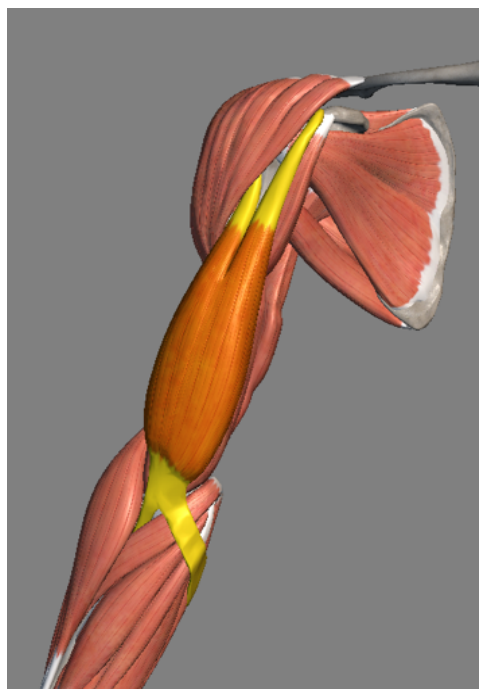
②上腕二頭筋短頭：上腕二頭筋腱膜を介して前腕筋膜

作用： ・肘の屈曲

・前腕の回外

・肩関節の屈曲

・肩関節の水平内転



Thinking
Time!!

《プチワーク》

烏口突起につく筋肉を2つ

《プチワーク》

上腕三頭筋はどこにくっついていきますか？



Thinking
Time!!

《ワーク9》

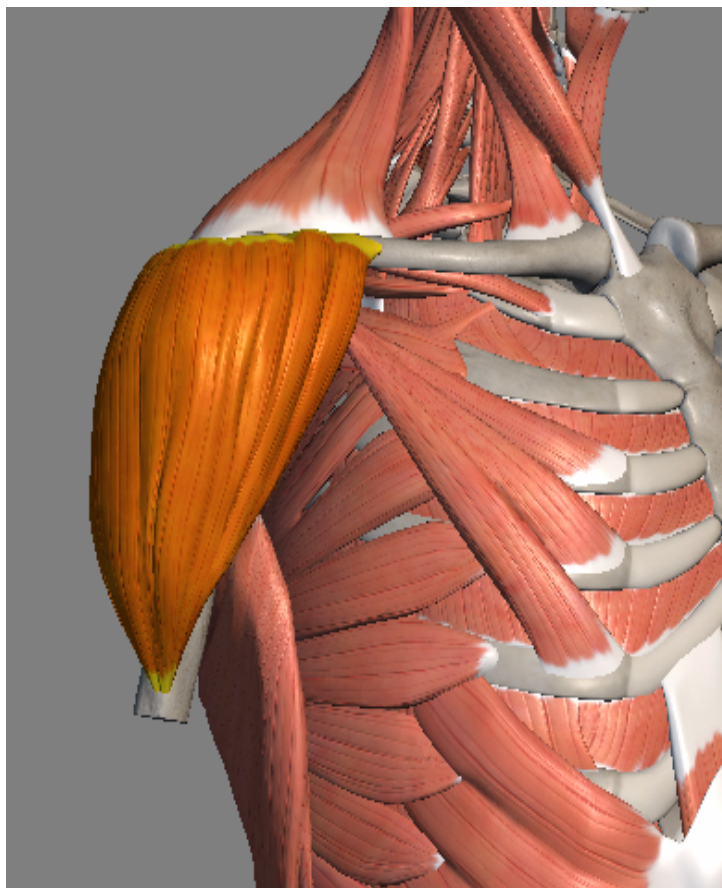
上腕二頭筋を

意識して動いてみましょう！



◎ 三角筋

- 起始：前部 鎖骨の外側 1 / 3
中部 肩峰
後部 肩甲棘
- 停止：上腕骨中部（外側の三角筋粗面）



《手・前腕と胴体の繋がり》

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

※特に母子球筋から腕へ、

※そして鎖骨までの繋がりを意識すること！



Thinking
Time!!

《プチワーク》

骨盤と腕の動きの連動

骨盤を前傾させた時にどのように動きますか？

- 鎖骨と肩甲骨
- 肩甲上腕関節
- 前腕

《プチワーク》

頸部と腕の動きの連動

肩甲骨を内転させた時に心地よく
やりやすいのはどちらでしょうか？

- 頸椎の屈曲
- 頸椎の伸展



《秋のヨガシークエンス作り》

- 1、肺—大腸の臓器・経絡・筋膜を使う（大胸筋や広背筋も意識）
- 2、体幹への繋がりを意識しましょう
- 3、秋分前と秋分後では過ごし方が違うことを意識しましょう
- 4、下半身に関して、
前半は夏の外邪を意識して膀胱経や脾経、
後半は寒さに備えて『腎』を意識しましょう！
- 5、気持ちがり落ち込みやすいので胸を開くポーズを意識
- 6、陰陽
- 7、全季節共通ですが、深い呼吸を意識する





ご清聴ありがとうございました。

