



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 冬編～



冬のシークエンス作り

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クエンス作り

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



五行と季節



1、五行の意味と季節の特徴

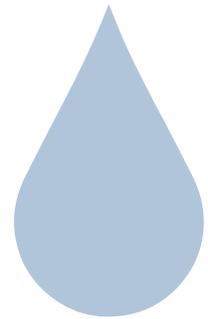
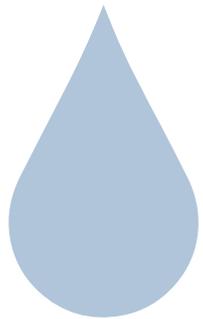
《ワーク1》 「水」はどのような意味？

《ワーク2》 「冬」はどのような季節？



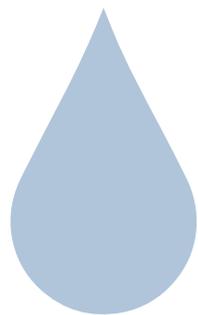
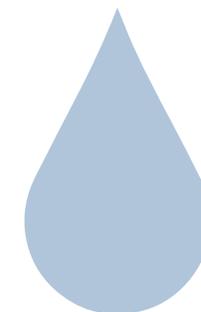
① 《ワーク1》 「水」はどのような意味？

- * 滋潤（じじゅん）
- * 潤下（じゅんか）
- * 溜まる
- * 周りに合わせて形を変える
- * 冷たい
- * 清める 静か 潤い
- * 万物は水から生まれる
- * 海の底
- * 不安⇔安心



《ワーク1》 「水」はどのような意味？

- * 五臓六腑 『腎一膀胱』
- * 五色：黒
- * 五根（感覚器官）：耳
- * 五主（組織）：骨
- * 五支（滋養するもの）：髪
- * 五味（味）：塩味
- * 感情：恐れ 不安



《ワーク2》 「冬」はどのような季節？

閉蔵の季節

- * 栄養を蓄える 冬眠 種
- * 心身が活発になる方が不自然
- * 枯れる（根を伸ばす）
- * 一年の終わり、次のサイクルの始まりを待つ
- * 秋を終わらせて、春の準備をしていく



節気ごとの特徴をみてみましょう！



24節気 ～冬～

立冬-りっとう
 小雪-しょうせつ
 大雪-たいせつ
 冬至-とうじ
 小寒-しょうかん
 大寒-だいかん



《立冬（りっとう）》 11/7~9から2w

冬の始まり 秋の養生を振り返る時期

- 気持ちがネガティブになりやすい
- 乾燥すると『肝』に熱が溜まるため「肝」のケアを合わせる
- 手足の陰の経絡の原穴を刺激する

肺（太淵 たいえん） 心（神門 しんもん）

心包（大陵 だいらりょう） 腎（太溪 たいけい）

脾（太白 たいはく） 肝（大衝 たいしょう）

腎経 肺経 + 手足の陰の経絡



《小雪（しょうせつ）》 11/21~23から2w

栄養補給する前のデトックス期

- 大腸経を下から上にマッサージする
曲池（きょくち） 合谷（ごうこく）の刺激
- リンパマッサージも良い

経腎-膀胱経 大腸経 + リンパマッサージ



《大雪（たいせつ）》 12/6~8から2w

冬が深まる 冬眠 身体の窓を閉めて守る季節

- 寒さ対策を強化
- 冷え対策のツボ押し
- 抜け毛対策

腎-膀胱経 + 冷え対策

(八風、湧泉、三陰交、関元、大椎、曲池、陽池)



《冬至（とうじ）》 12/21~23から2w

最も陰が極まる 春夏に消耗したエネルギーを回復する

- 恐れ of 感情が強まる
- ゆっくりと過ごす 瞑想
- 「腎」の強化

腎-膀胱経 + 命門



《小寒（しょうかん）》 1/5~7から2w

寒さが深まるが少しずつ「陽」が増えていく

- 春に備えて体を鍛えていく
- 胡椒で体を温める
- 肩周り・腰回り・足首

腎-膀胱経



《大寒（だいかん）》 1/19~20から2w

春の準備

- 気分が落ち込みやすい時期
- 春に向けて体が蘇っていく時期

積極的に熱を起こす

- 冬の土用 消化器を労る

腎-膀胱経 + 肝 + 脾-胃経



「冬」の養生

① エネルギーを蓄えるために、
ゆっくりと過ごす

② 早寝遅起き

③ 横になる 疲労しすぎない



「冬」の養生

④ 体を温める 発汗を控える

⑤ 体と心の緊張や強張りをほぐす

⑥ 心をゆったりと整える

⑦ こまめに水分を取る



「冬」の養生

⑧ こまめに動く

⑨ 「陽の気」を蓄え逃がさないようにする

⑩ 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)

「金」 → 「水」

「水」 → 「木」

◎相剋 (そうこく)

「水」 → 「火」

「土」 → 「水」

五臓六腑 「腎-膀胱」 を理解しよう！



Thinking
Time!!

五臓六腑 「腎-膀胱」 の解剖学

《ワーク3》

腎臓と膀胱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！



《腎臓》

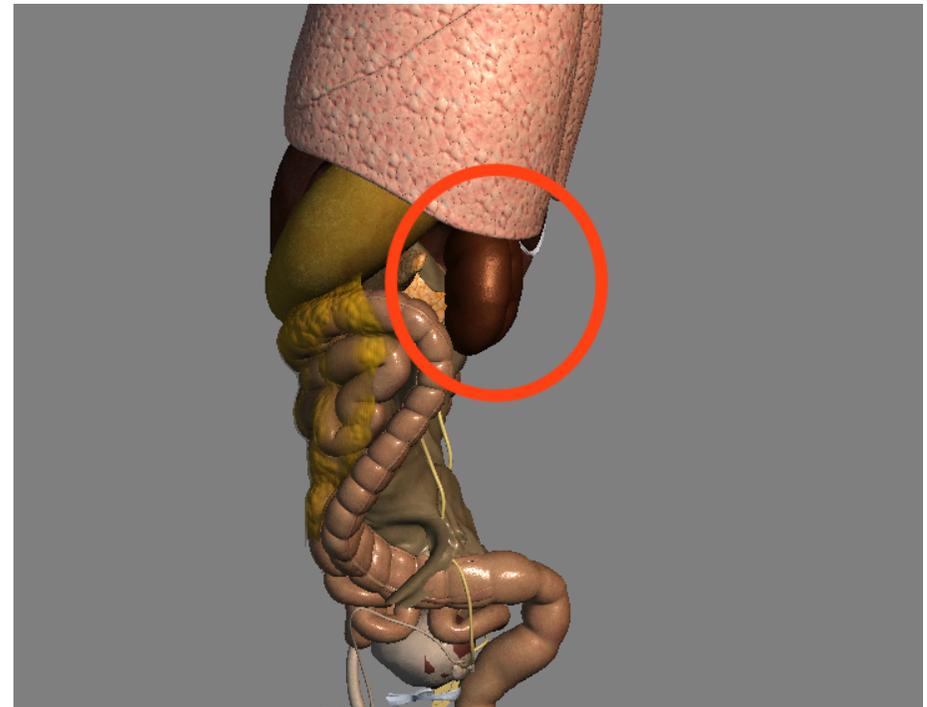
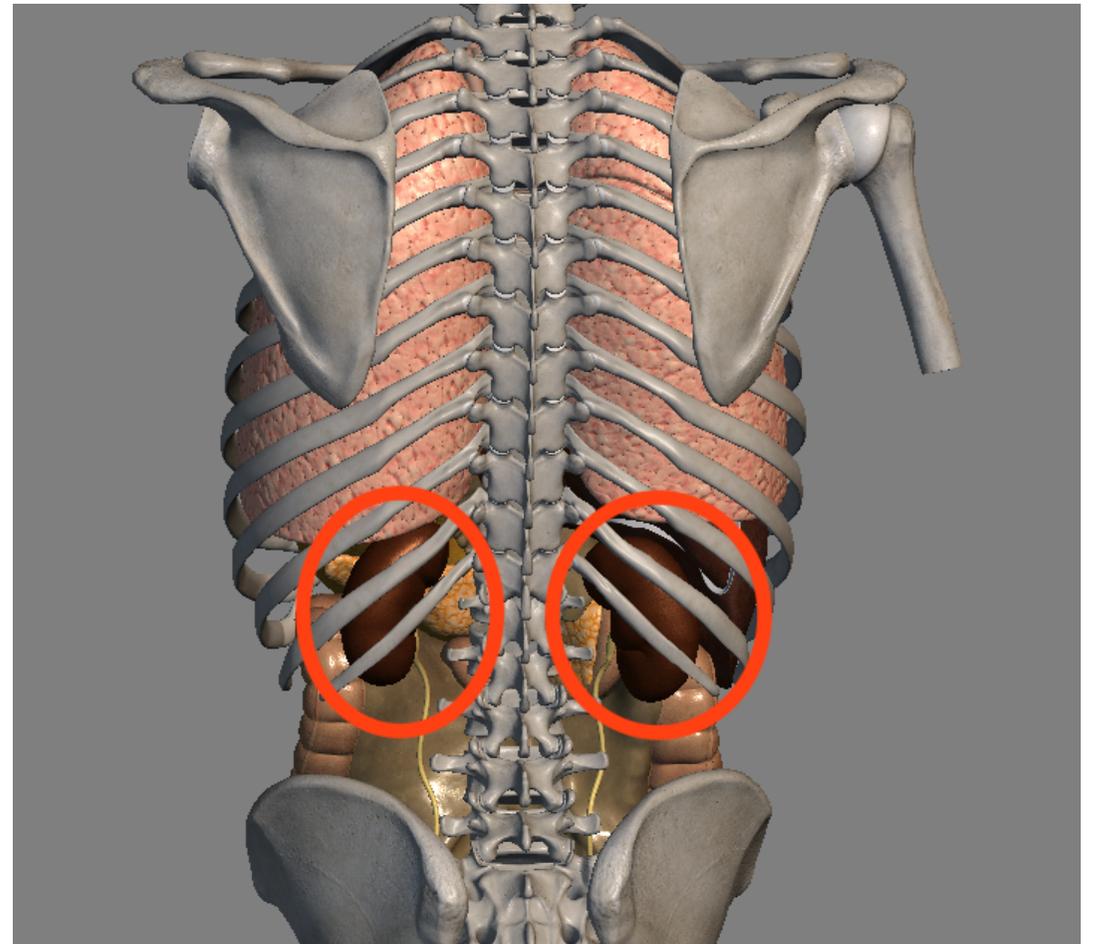
命門 (めいもん)

京門 (けいもん)

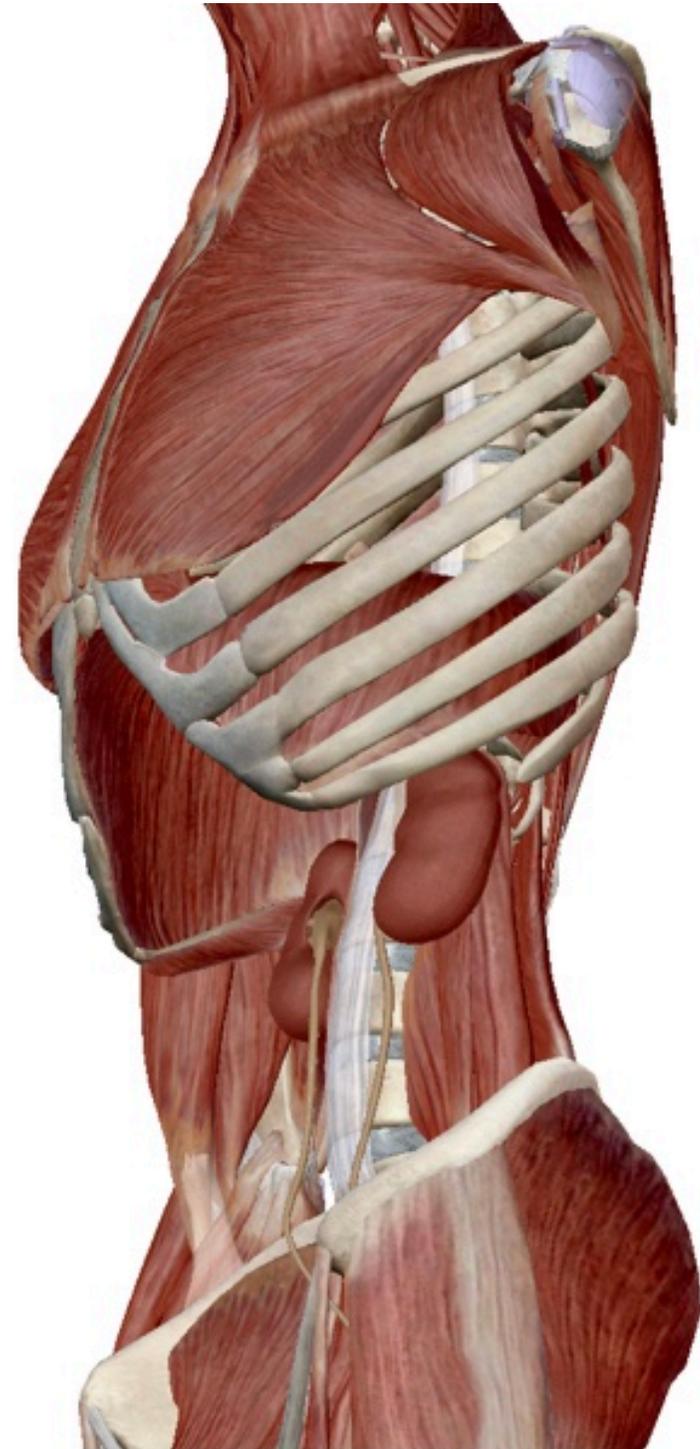
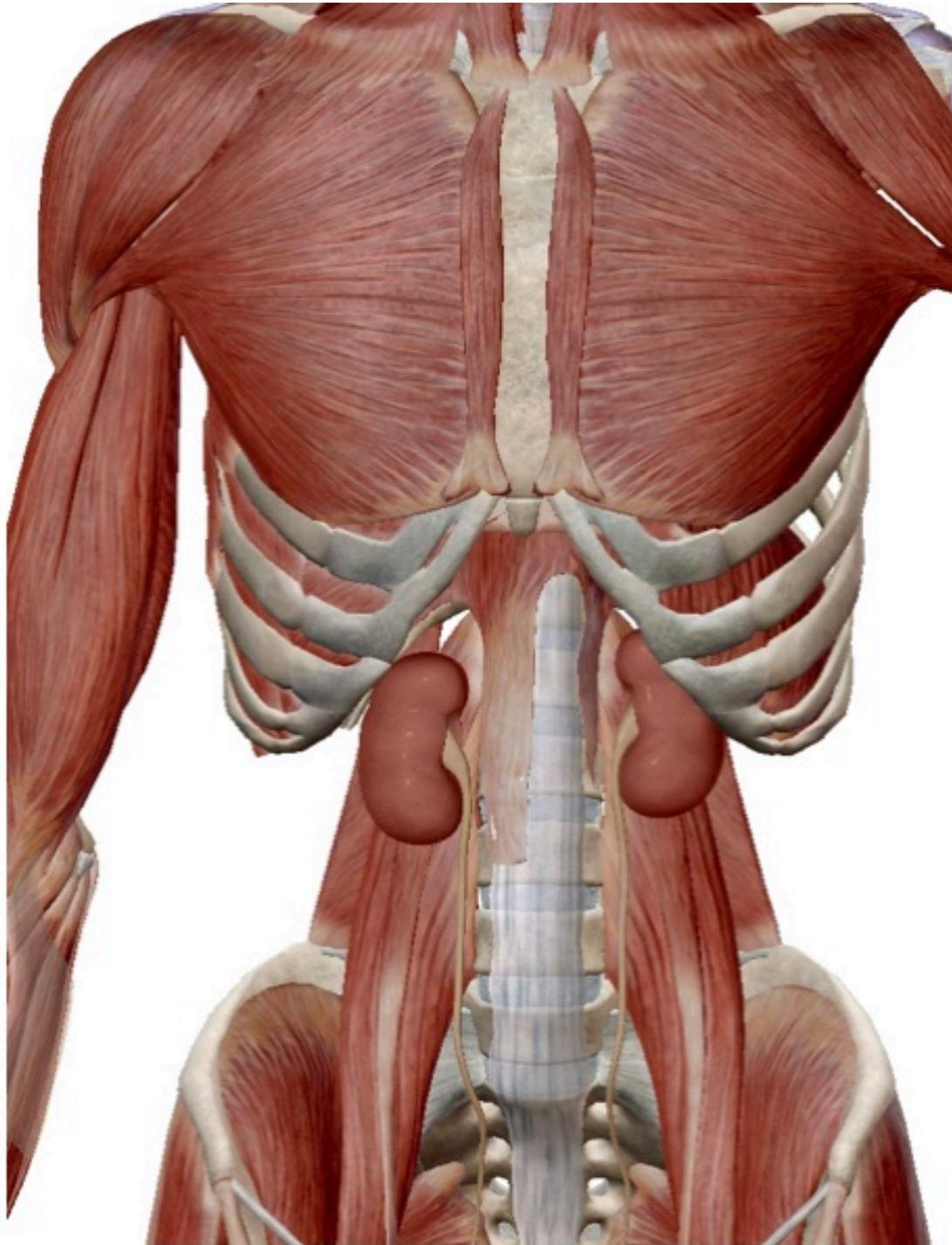
腎俞 (じんゆ)

志室 (ししつ)

「腎臓」のエネルギー
を表すツボはおへその
裏あたり位集中



『腎』の位置と筋・骨格



Thinking
Time!!

《プチワーク》

胸椎と腰椎の特徴を考えてみましょう！

- 場所（どこからどこまで）
- 数
- どのくらい動く？



●胸椎 (あまり動かない)

胸椎 1 番 : 頭を前に倒した時に最も出ている骨の下の骨

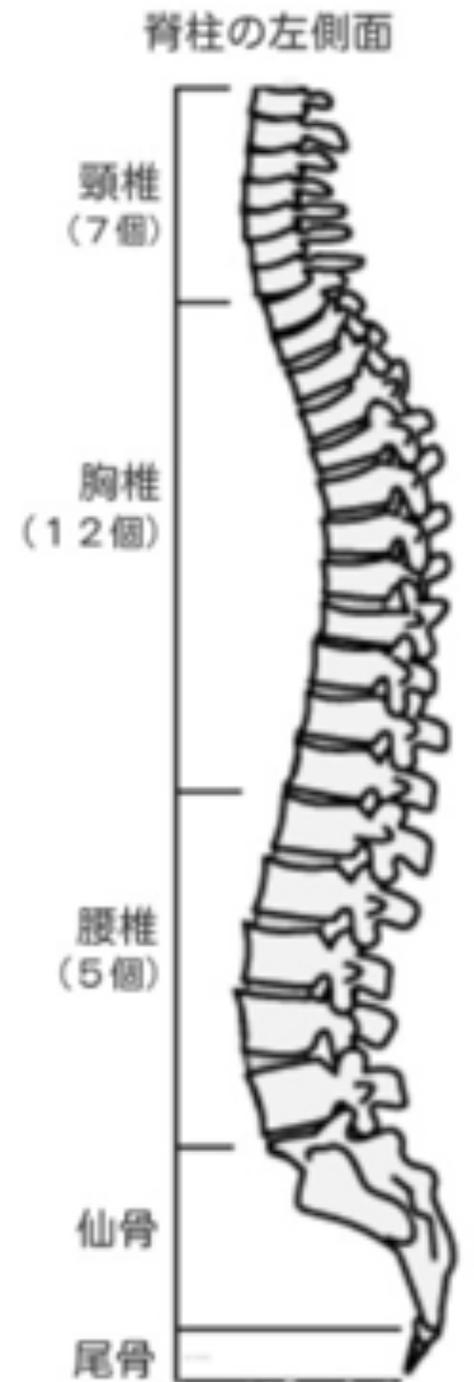
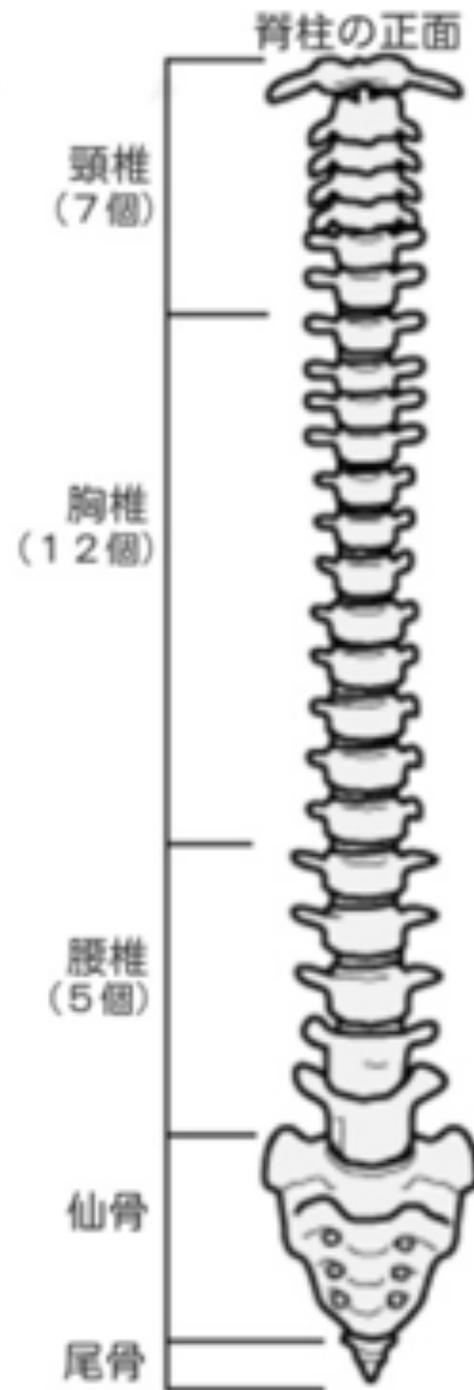
胸椎 7 番 : 肩甲骨下縁の高さ

胸椎 1 2 番 : 肘の高さ

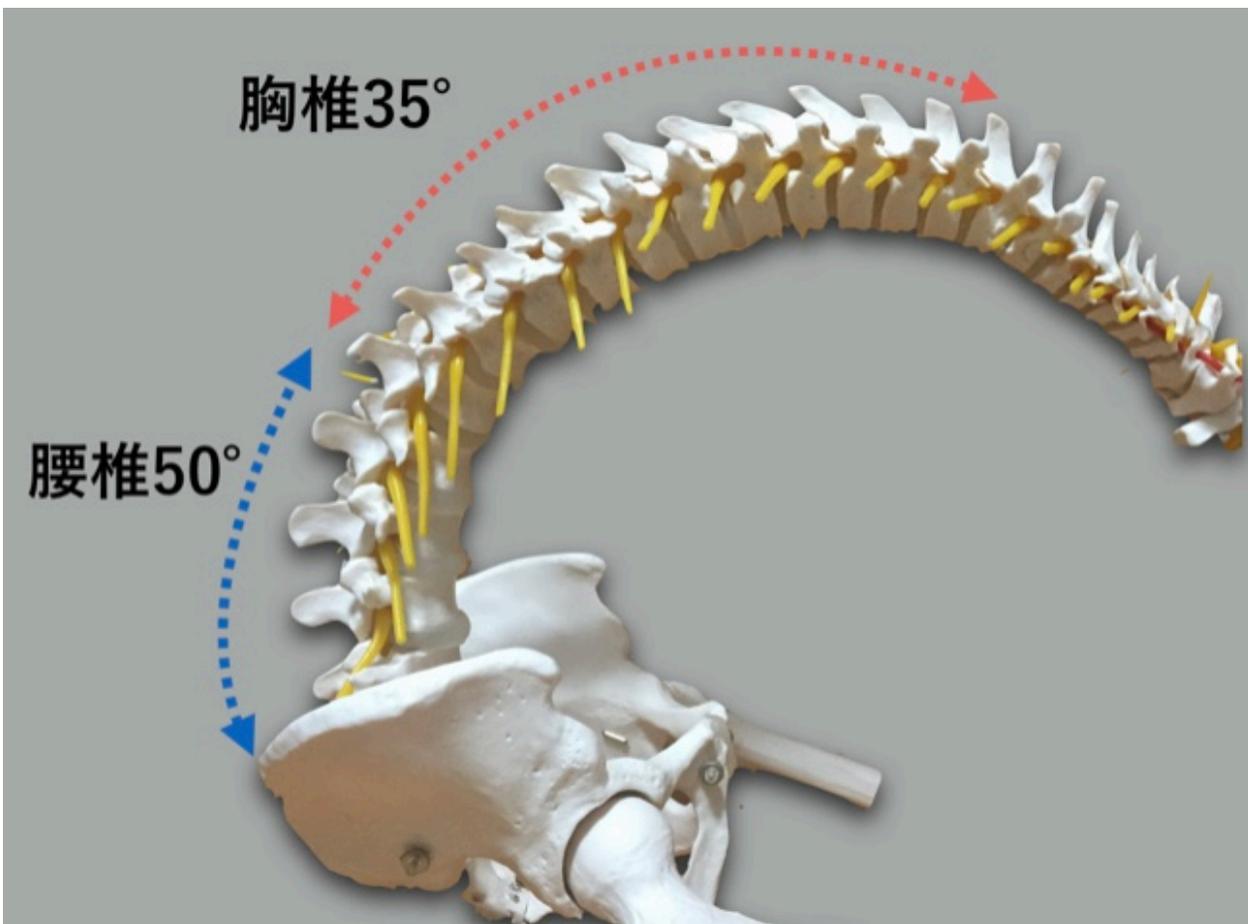
●腰椎 (よく動く)

腰椎 3 番 : 一番くびれているところ

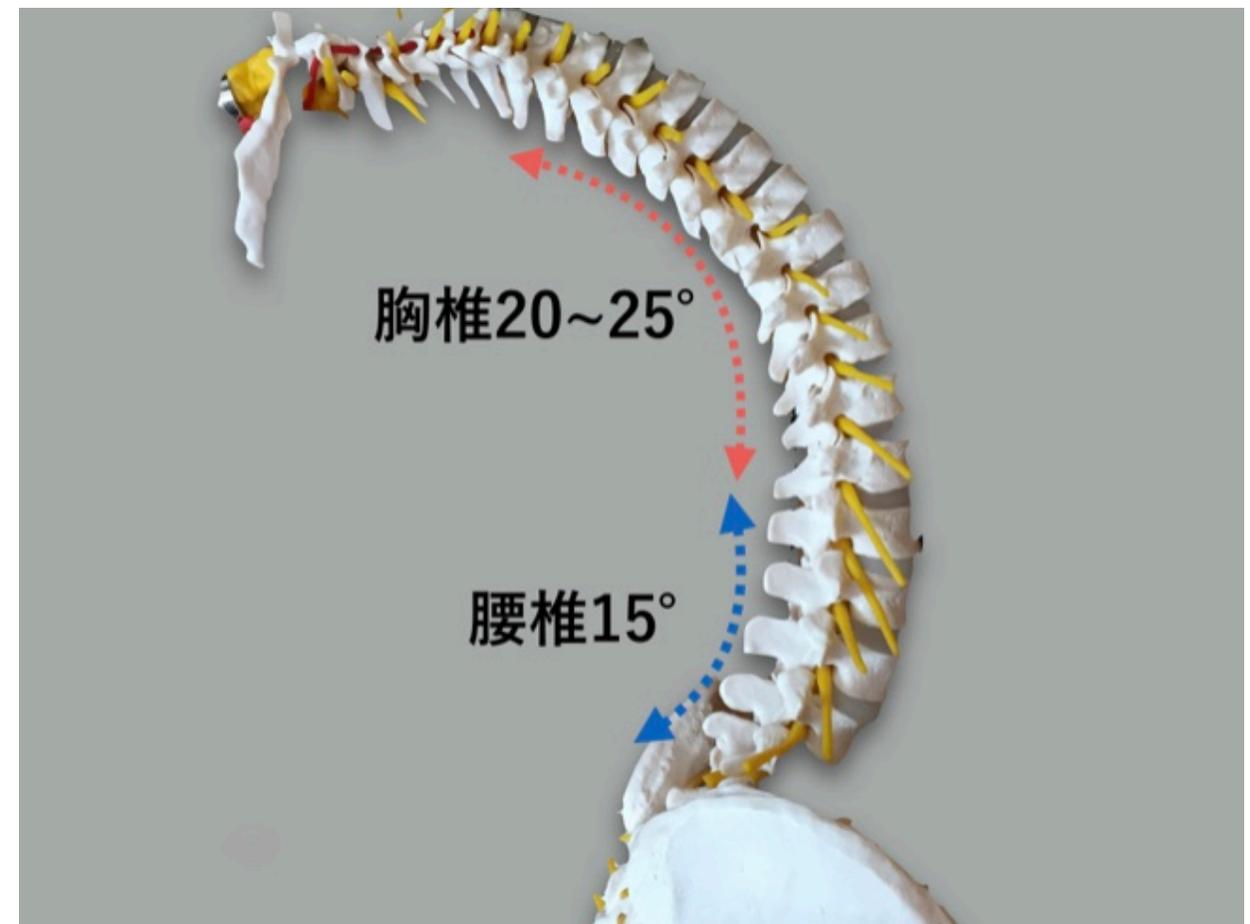
腰椎 4 ~ 5 番 : 腸骨の上縁を結んだライン
ライン
(ヤコビー線)



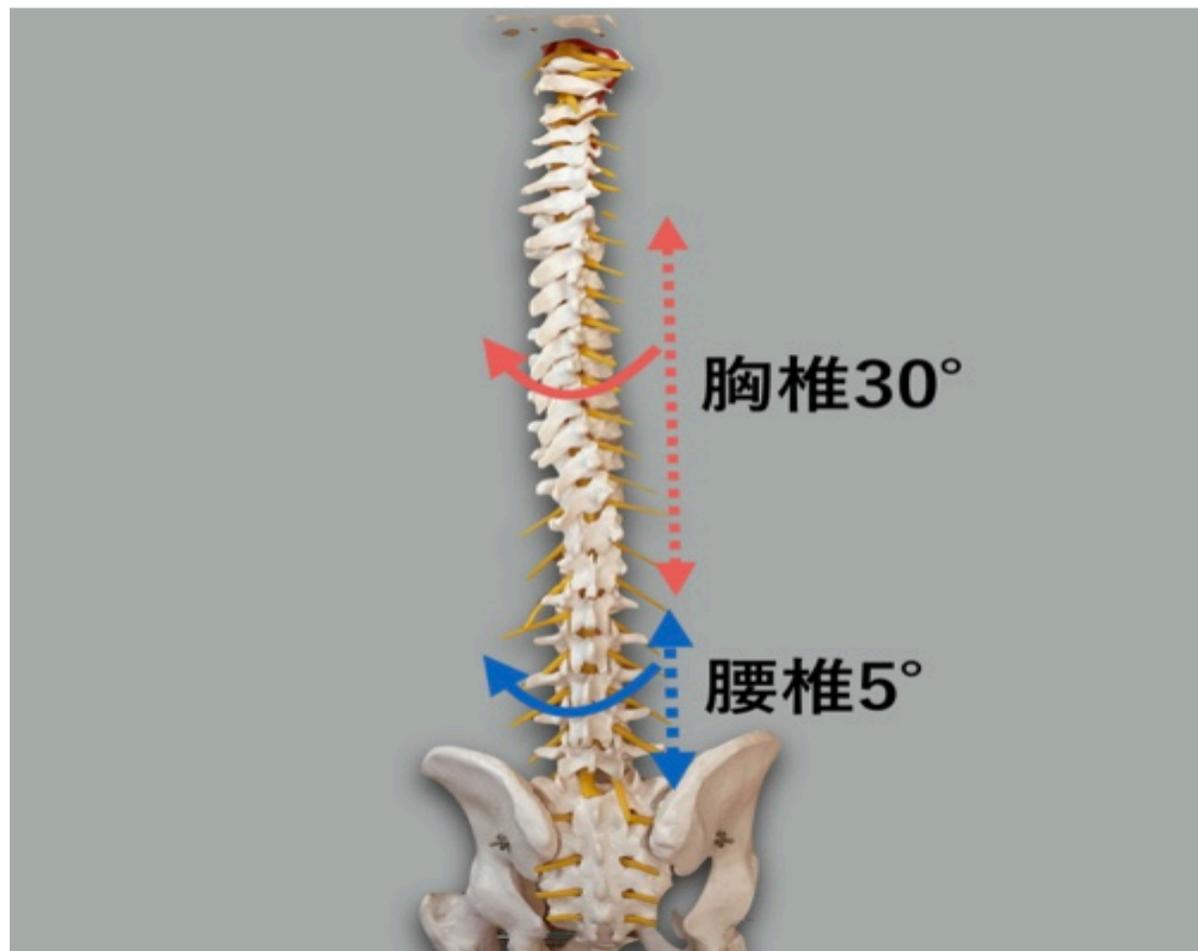
胸腰部の屈曲＝前屈



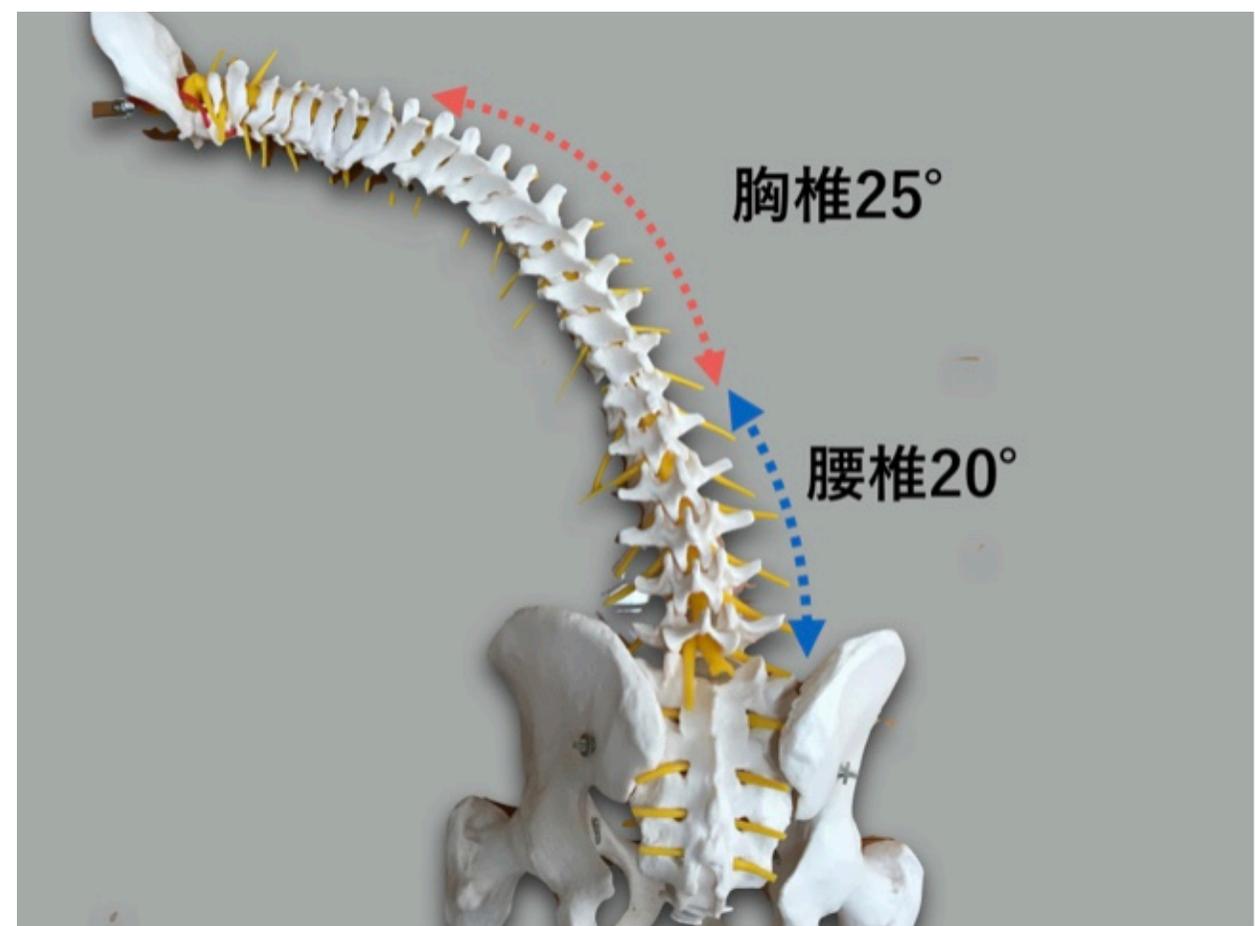
胸腰部の伸展＝後屈



胸腰部の回旋



胸腰部の側屈



《ヨガをする時に覚えておきたいこと！》

- 胸椎の可動域を上げる
- 腰椎の安定性を高める



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 「心-小腸」 の働きを知ろう

『腎』

生殖と成長の源

『膀胱』

尿の排出

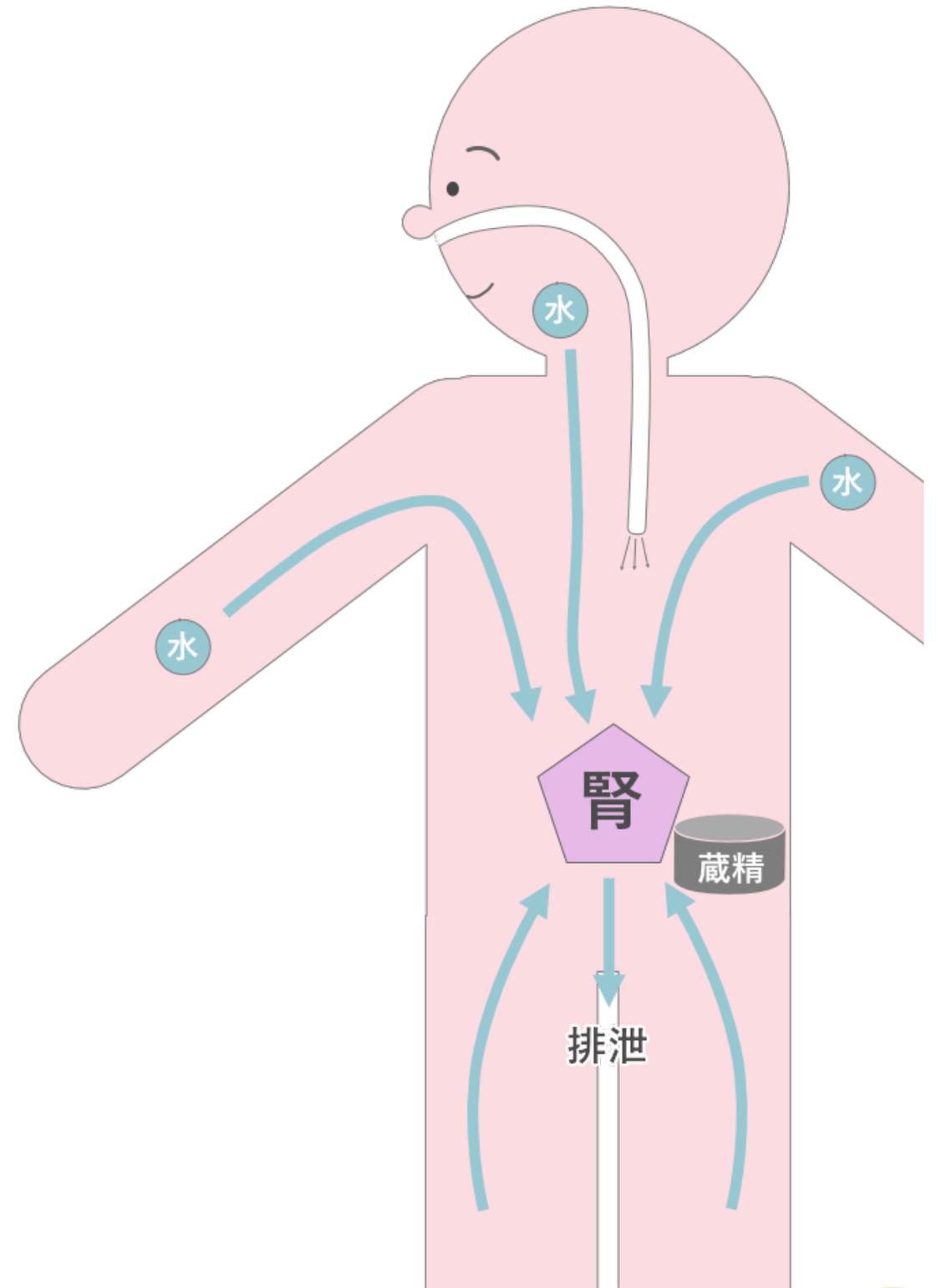


● 『腎』

① 「精」の貯蔵

「精」 = 「生命力」
先天の精 + 後天の精

全ての、
成長・発育・老化・生殖
に関わる!



人の一生と腎気

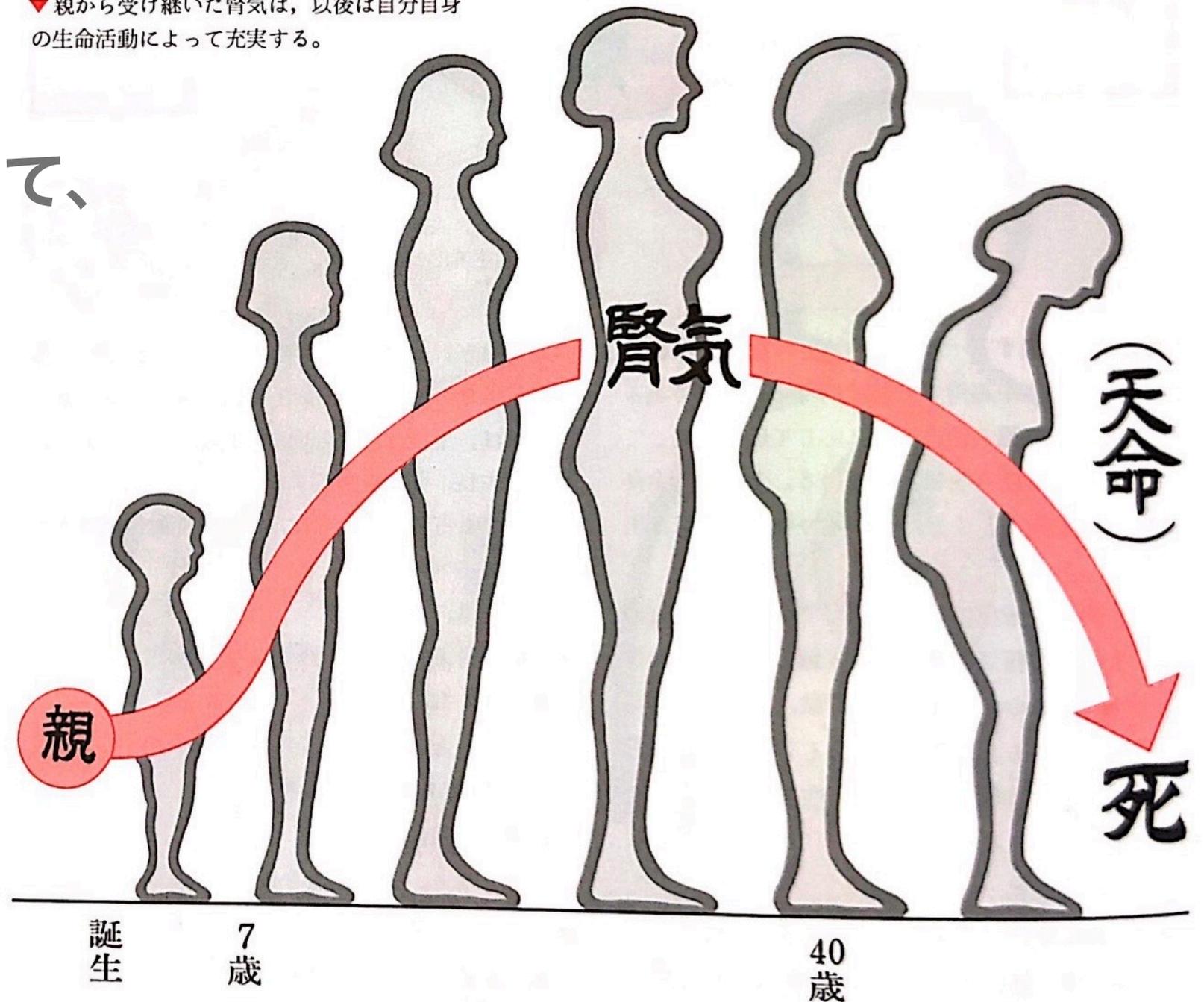
▼ 親から受け継いだ腎気は、以後は自分自身の生命活動によって充実する。

死んだ身体って固くて、冷たいですよ。

理想は

- ・ 柔らかくて
- ・ 暖かい

という身体です。



『腎』は電池

『腎』は電池のようなもの！！
生命エネルギーをたっぷり充電した電池を持って生まれて
いた人も、充電が少ない人もいる。

電池の寿命も人それぞれ。

十分に充電しながら、消耗を最小限にして電池を長持ちさ
せることが大切。

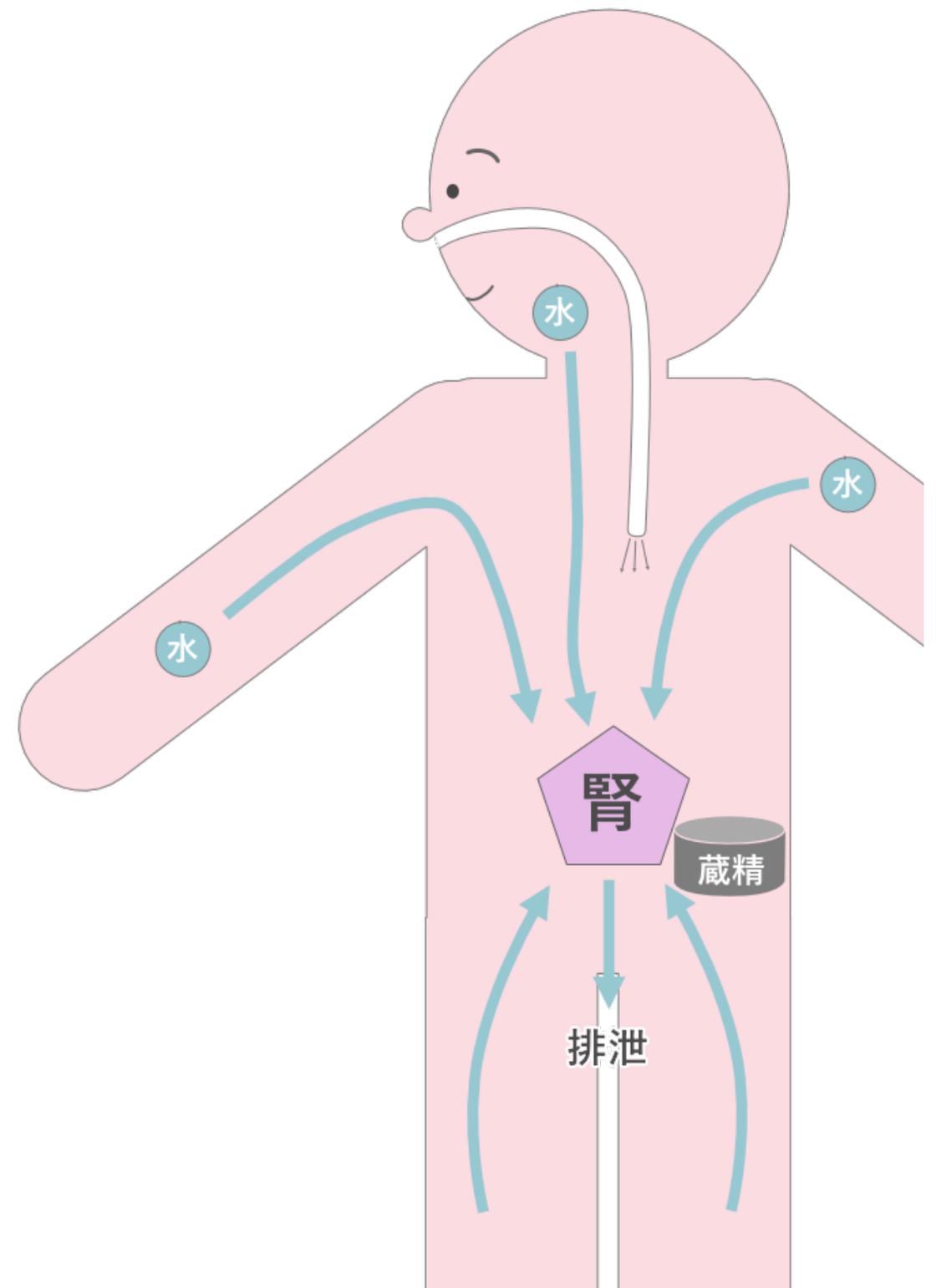


◎ 『腎』

② 水分代謝を司る

体内をめぐった水分は
最終的には腎に集められ

再利用するものと
排泄するものに分ける



体内の水の動き

「脾」 水を作り、巡らせる

「肺」 水を巡らせる

「腎」 身体中の水を管理

必要なものを再利用

不要なものは膀胱へ運んで尿として排泄

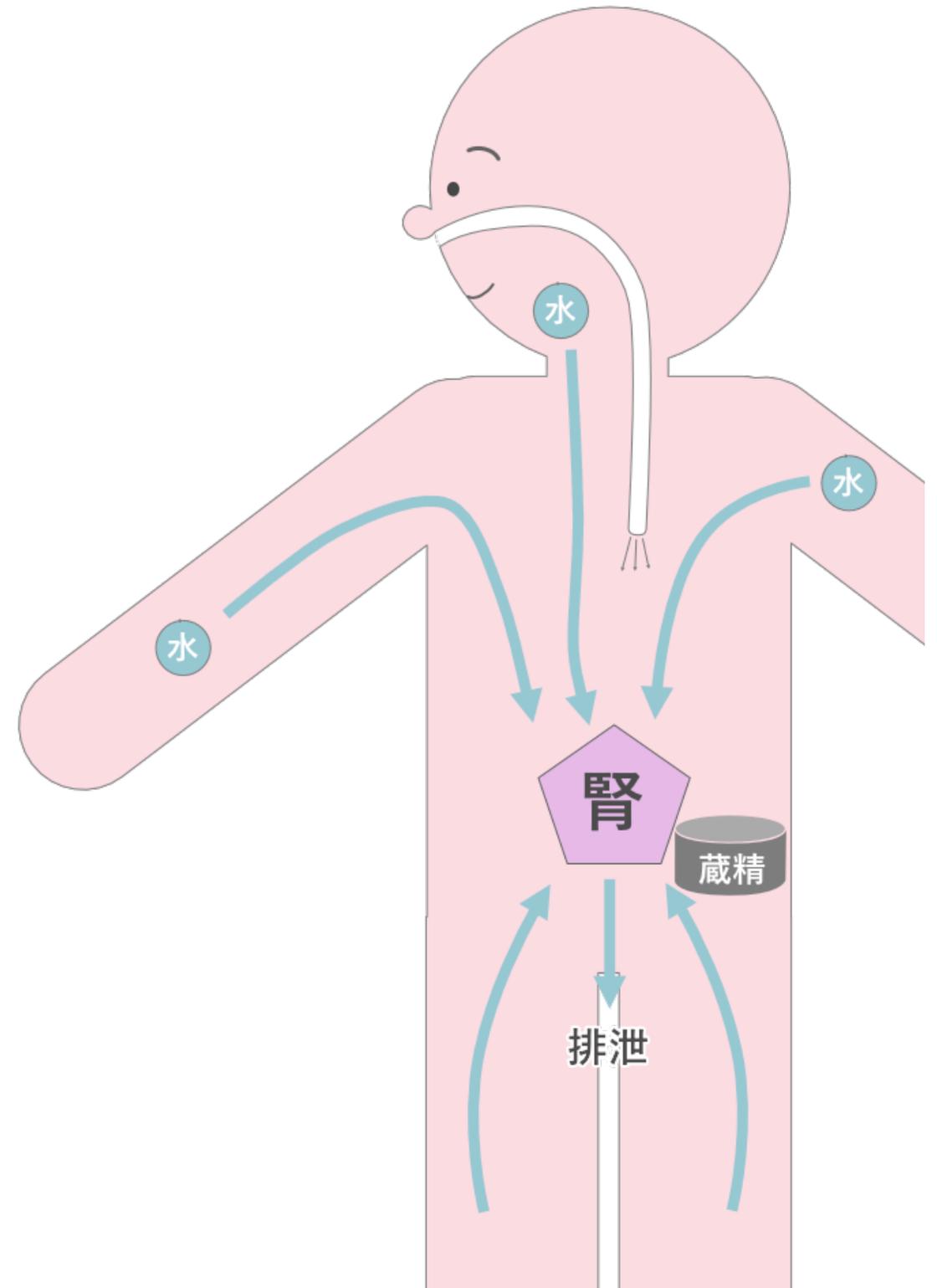


● 『腎』

③ 納気

吸った気を受け止める

呼吸は「肺」と「腎」の
共同作業



Thinking
Time!!

《ワーク5》

「腎」「膀胱」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！



『腎』のトラブルチェック

- ☑ 発育不全
- ☑ 不妊
- ☑ 精力減退
- ☑ 月経不順
- ☑ 虫歯になりやすい
- ☑ 骨がもろい
- ☑ 難聴 耳鳴り
- ☑ 足腰の疲労感
- ☑ 疲れやすい
- ☑ 抜け毛や白毛
- ☑ 足のむくみ
- ☑ 頻尿 尿量減少
- ☑ 物忘れ
- ☑ 恐怖を感じやすい
- ☑ 精神が不安定
- ☑ 物忘れが激しい



《腎臓が弱くなると出る症状とは、、、》

腎が弱くなる



生命力が弱くなる



身体の衰え



老化現象

腎を労ることは、いつまでも若々しく生きる秘訣！！！！



『膀胱』のトラブルチェック

- ☑ 尿量の増加 減少
- ☑ 尿もれ 頻尿
- ☑ 夜尿症
- ☑ 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。

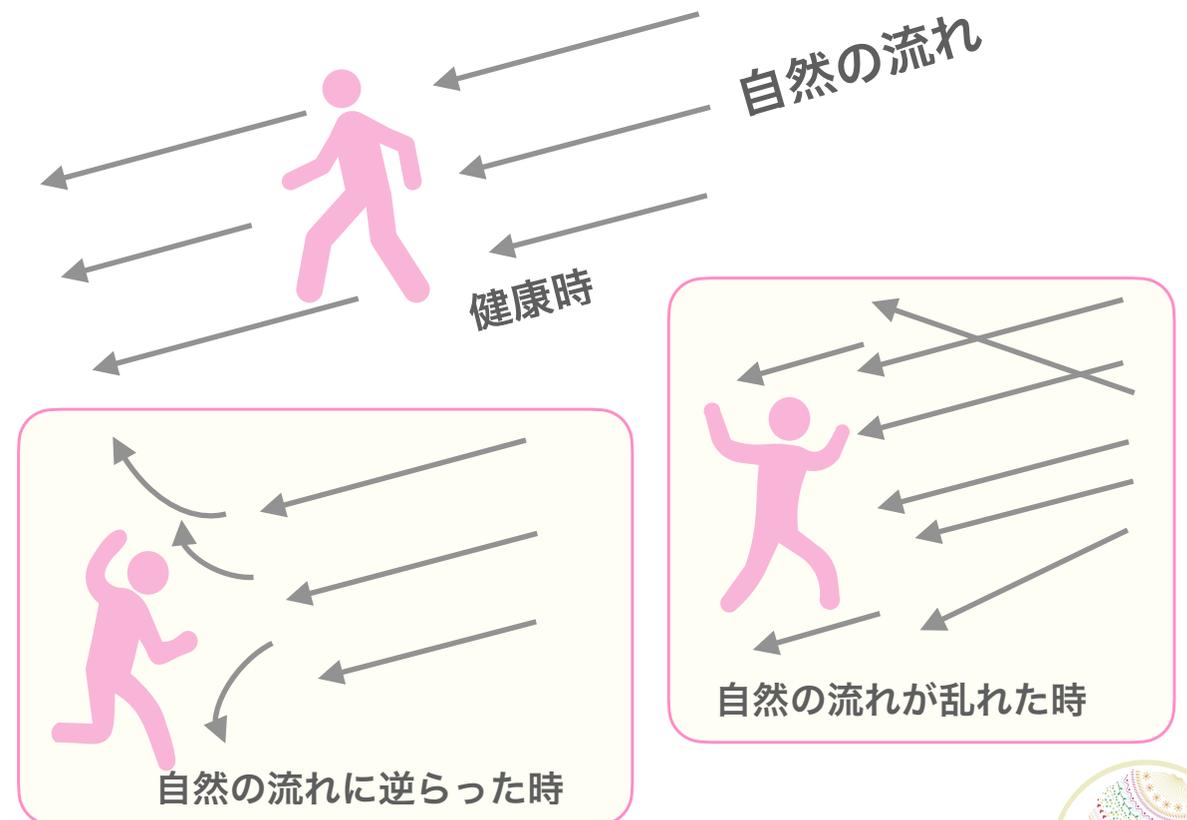
→ 風邪・寒邪・暑邪・湿邪・乾邪・火邪

《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。



病を引き起こす原因

① 外邪 寒邪

- 冷たい」「気温が低い」という性質
※冬でなくとも「寒い」という状態は寒邪
- 経絡や関節に侵入すると、筋肉がつったり、鋭い痛み、
関節のこわばりが出る
- 凝結、凝集、収縮の性質
気・血の流れを滞らせる
→ 「不通則痛」



《冬の風邪ひき》

風邪をひいた時、冷やしていませんか！？

※ 寒邪によるかぜ
寒気

※ 燥邪によるかぜ
長引く咳

※ 熱邪によるかぜ
発熱や喉の痛み

※ 湿邪によるかぜ
胃腸症状 食欲不振や下痢



病を引き起こす原因

② 内邪 「恐れ」

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。

【内邪 恐れ】

極端に恐怖や驚きの感情が多くなると、
腎の不調が現れる。

腎が弱ると恐怖を感じやすくなる。

消化しきれない思い



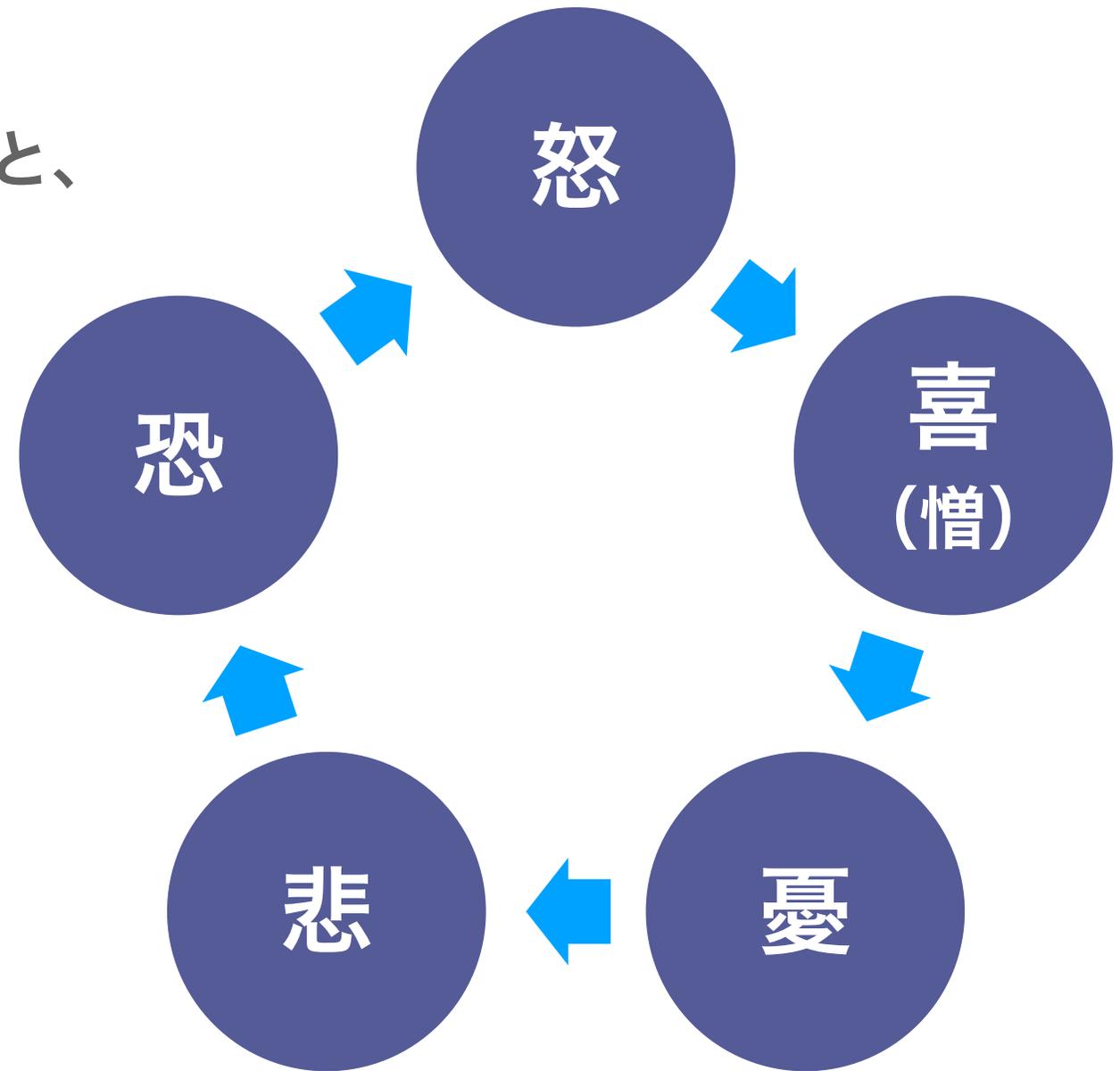
わかってもらえない悲しみ



不安感



怒りになり、憎しみに変わる



「腎-膀胱」のツボと経絡を知ろう!



Thinking
Time!!

《ワーク6》

「腎-膀胱」のツボと経絡の走行を

骨格図に書き込んでみましょう！



●腎経

1.湧泉 (ゆうせん)

足の中指と人差し指を踵側へおりた時のくぼみ

2.然谷 (ねんこく)

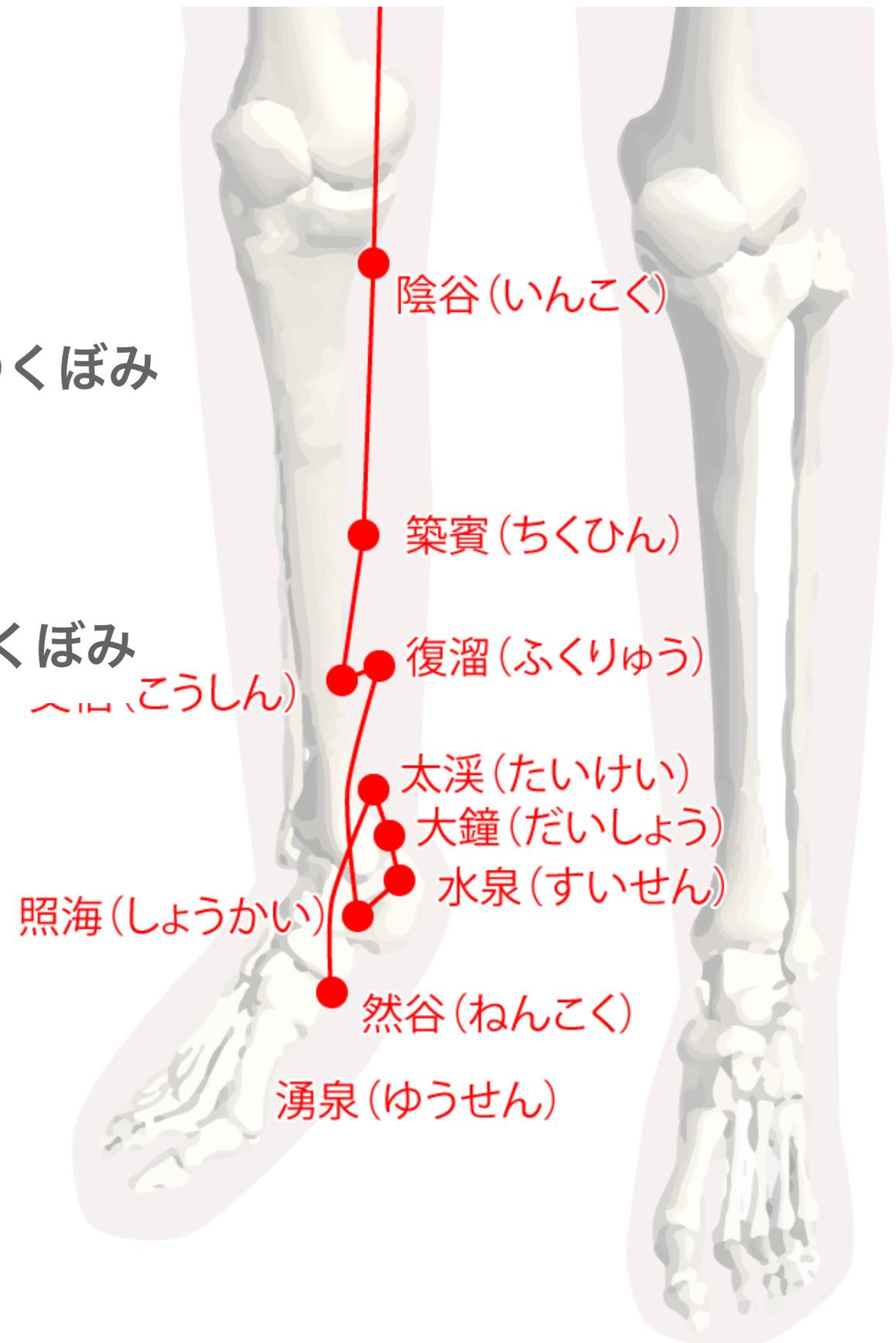
土踏まずの上にある骨 (舟状骨) の下のくぼみ

3.太谿 (たいけい)

うちくるぶしとアキレス腱の間

4.照海 (しょうかい)

うちくるぶしのすぐ下のくぼみ



●腎経

5.復溜 (ふくりゅう)

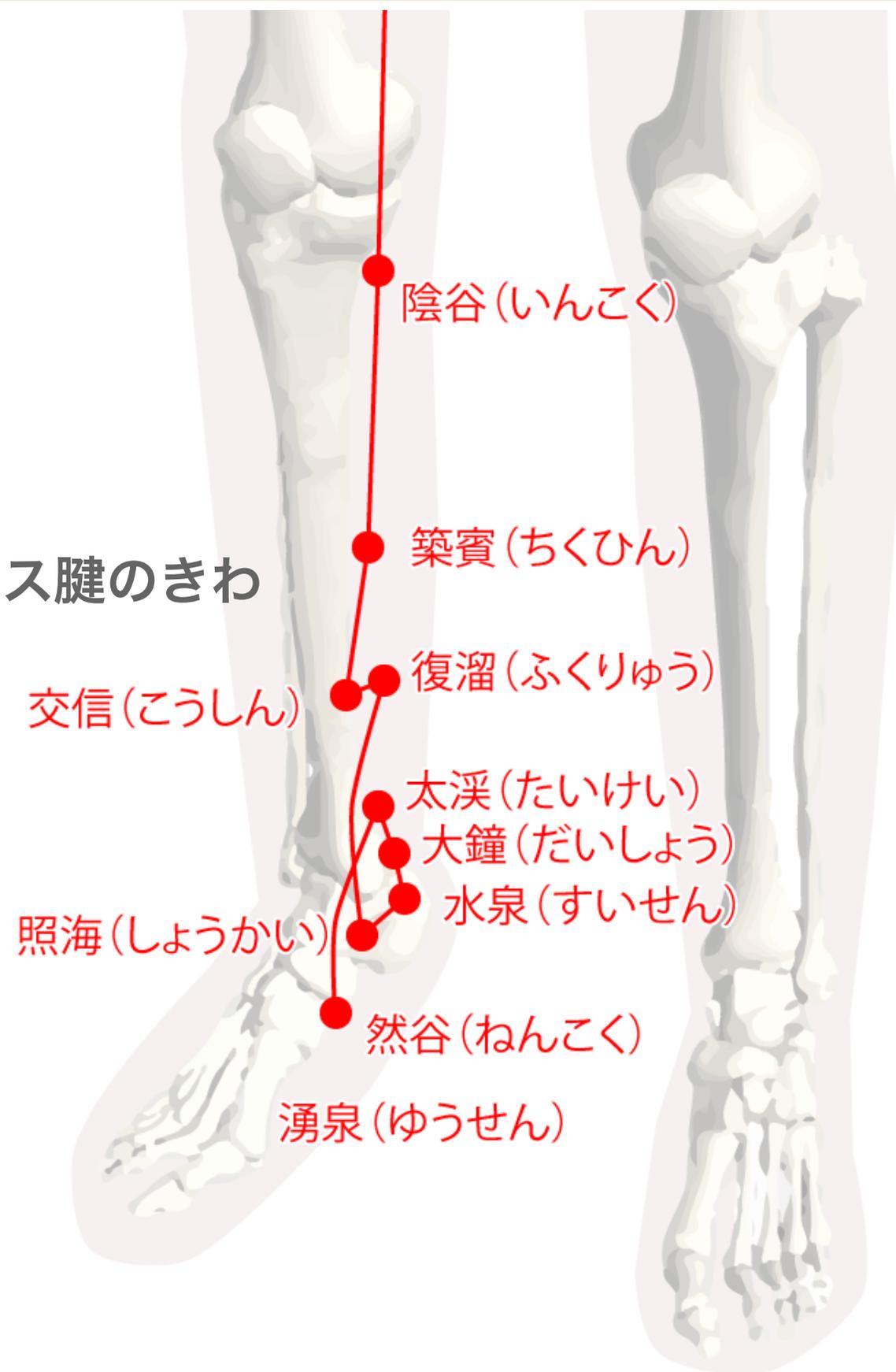
うちくるぶしの上から指二本上のアキレス腱のきわ

6.築賓 (ちくひん)

うちくるぶしから指5本分上

7.陰谷 (いんこく)

膝の後ろのシワの内側の筋二本の間



◎腎経

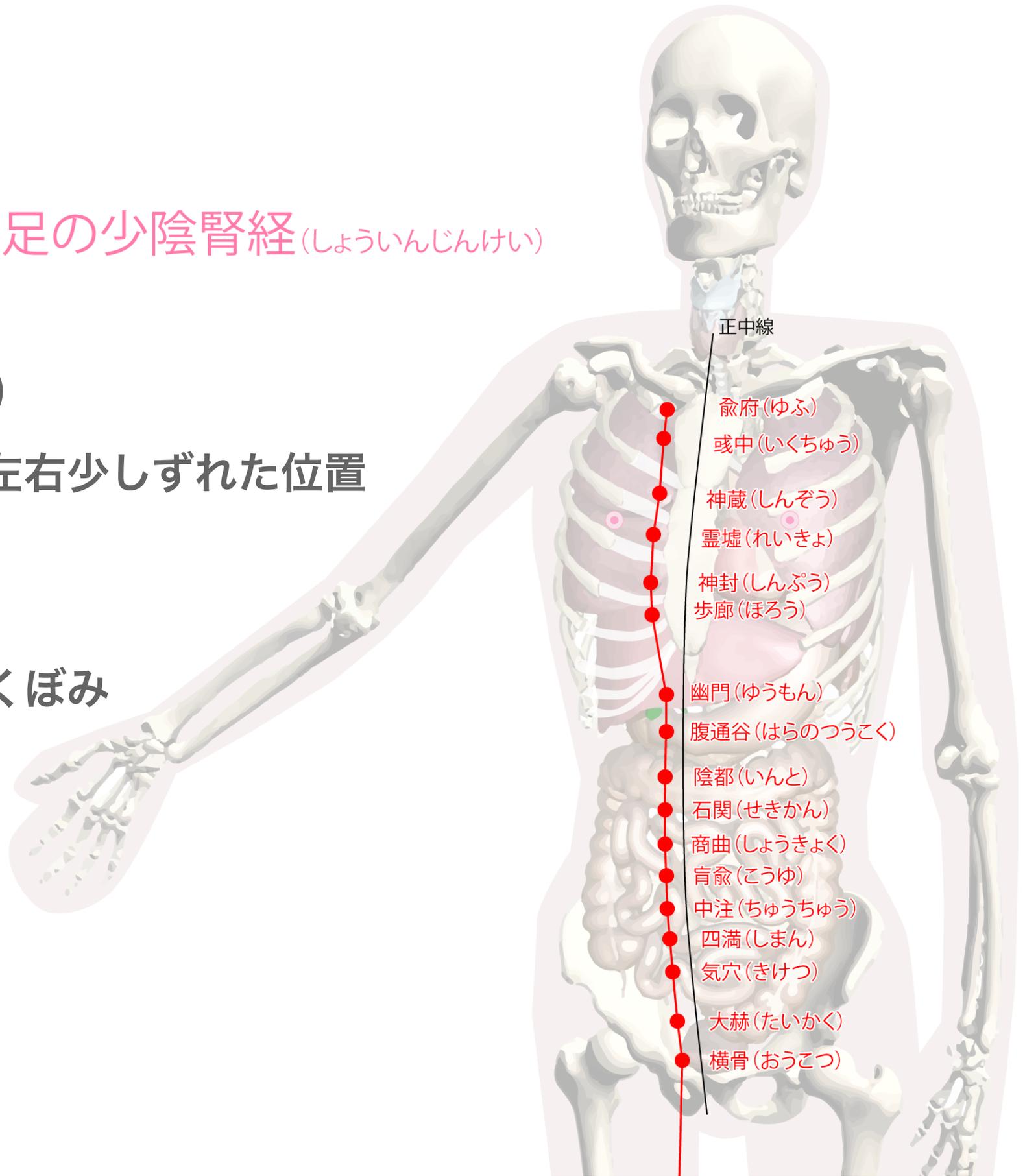
足の少陰腎経(しょういんじんけい)

8.大赫(だいかく)

おへその指4本下 左右少しずれた位置

9.兪府(ゆふ)

鎖骨と第一肋骨とのくぼみ



●膀胱系

特に冬におすすめのツボ！生理痛にもおすすめ★

- 腎兪（じんゆ）

腰に手を当てた親指の位置

- 関元兪（かんげんゆ）

第5腰椎と仙骨の境目

- 八髎穴（はちりょうけつ）

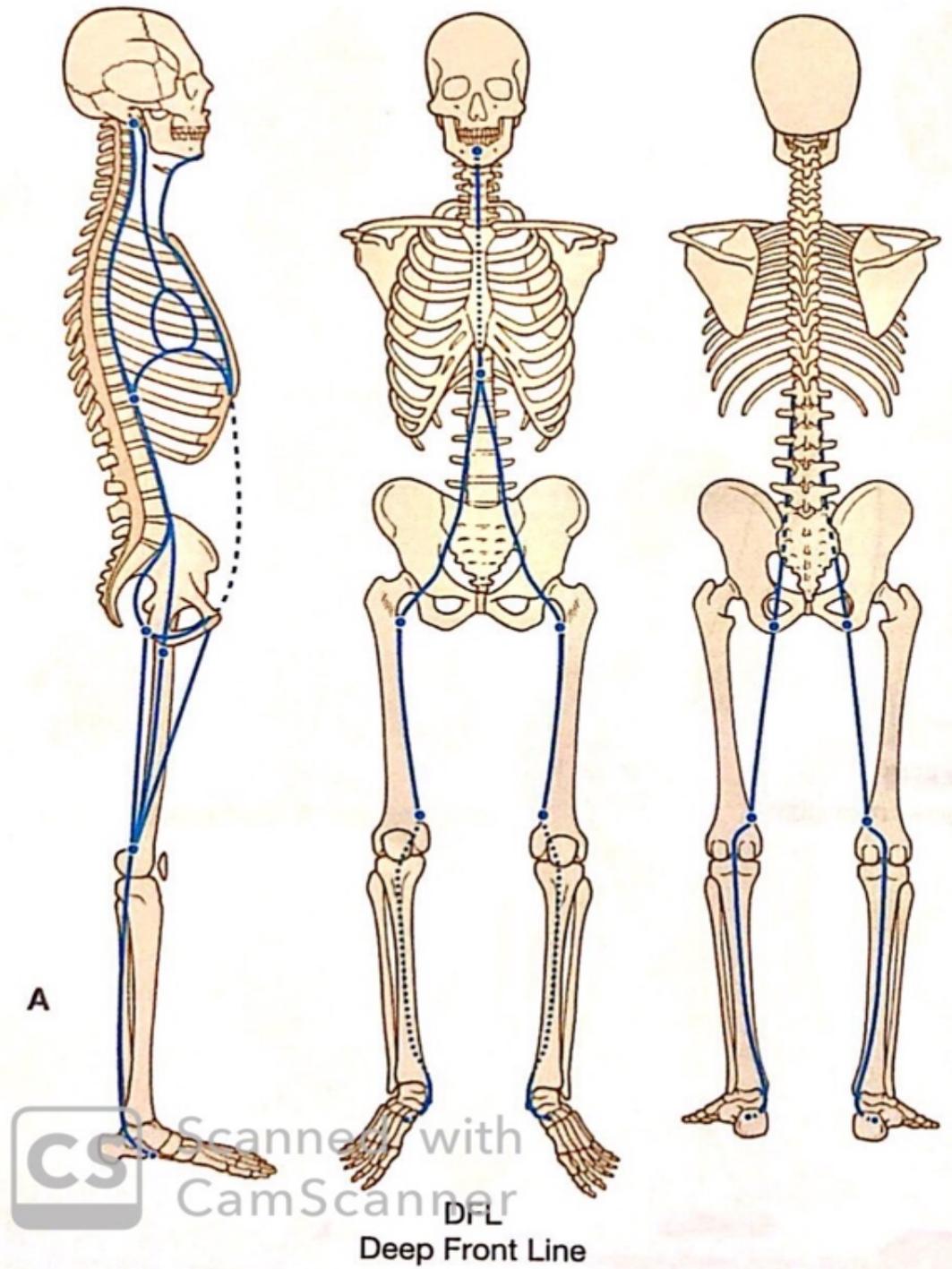
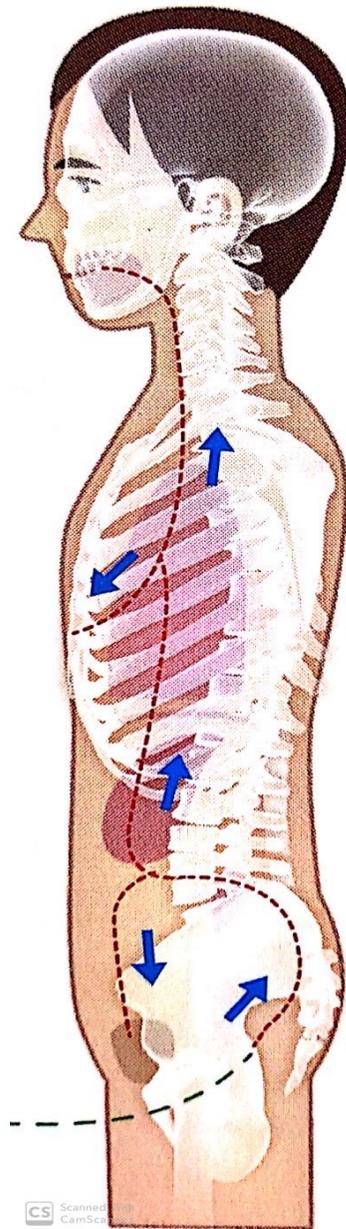
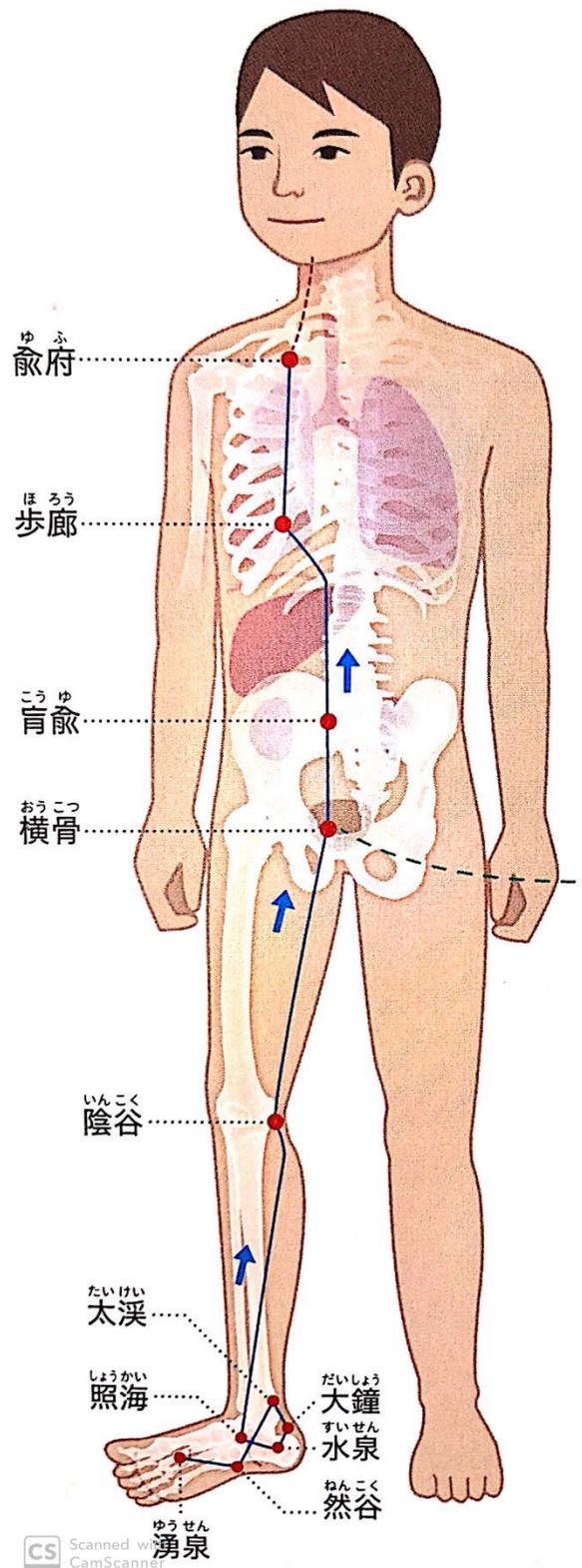
力を抜いて触ってみると、左右4つずつ対称にあるくぼみ



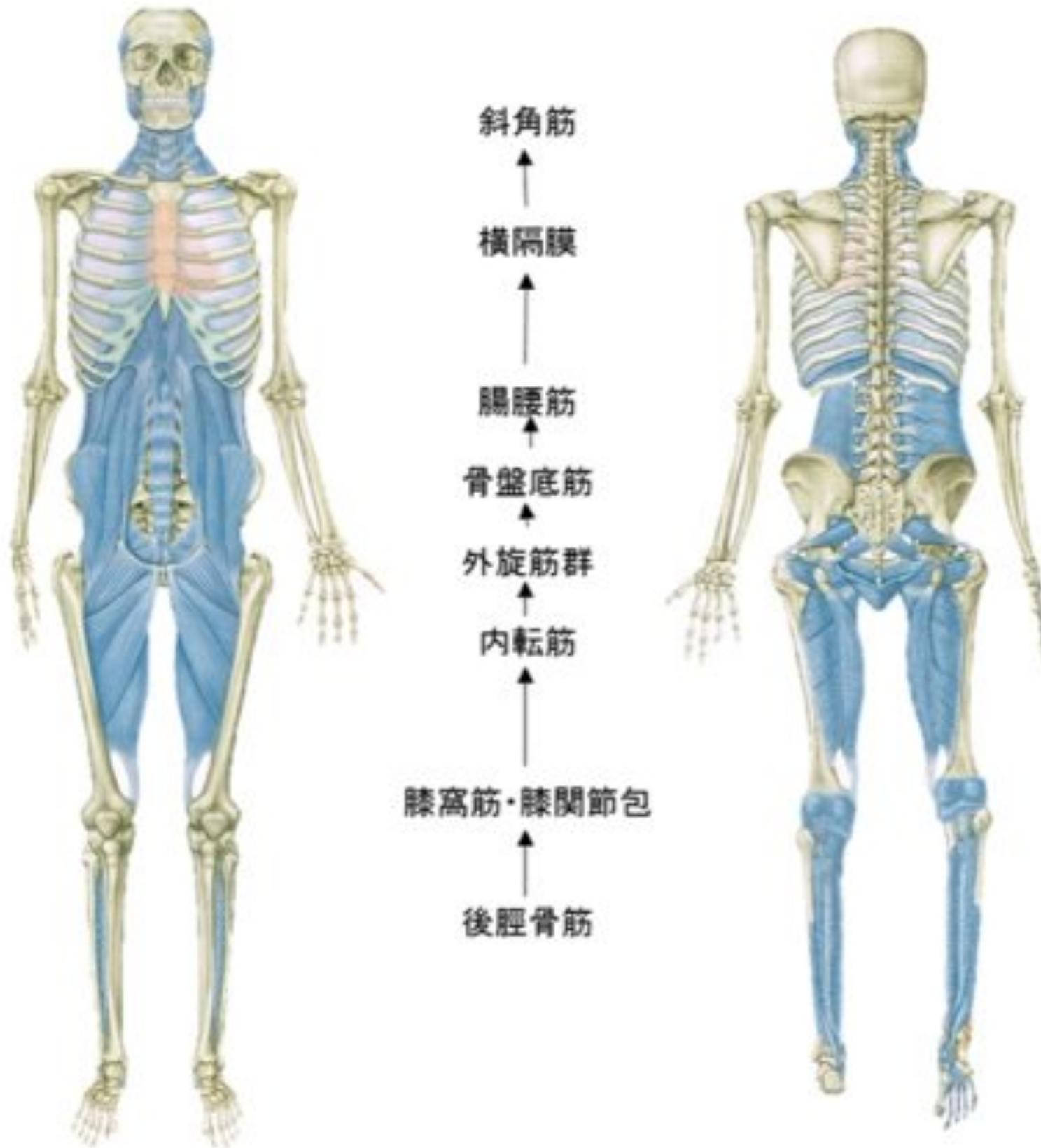
腎-膀胱の経絡の走行と筋骨格



《腎経とアナトミートレイン》



《ディープフロントラインの詳細》



《ディープフロントラインの特徴》

- 斜角筋から舌骨下筋、舌骨上筋へ繋がる
- 腰方形筋も繋がっている。
- 体幹を通るライン
- 大きな動きではなく、中心部の安定や姿勢保持＝冬の養生
- 呼吸のリズムを作る
- 歩行のリズム
- 自律神経と関係が深い

（横隔膜が呼吸と関係が深い為。

大腰筋が脊椎と近い位置にある為。）

※ストレスによって硬くなりやすい。



●腰方形筋

起始：腸骨稜（骨盤の上）

停止：第12肋骨

腰椎1～4の側面

働き：側屈に大きく関わる

腰椎の伸展



Thinking
Time!!

《プチワーク》

腸腰筋ってどこでしょう？

ワーク3の『腎』も位置に付け加えましょう。



●大腰筋

起始：胸椎 1 2～腰椎 5

停止：大腿骨小転子

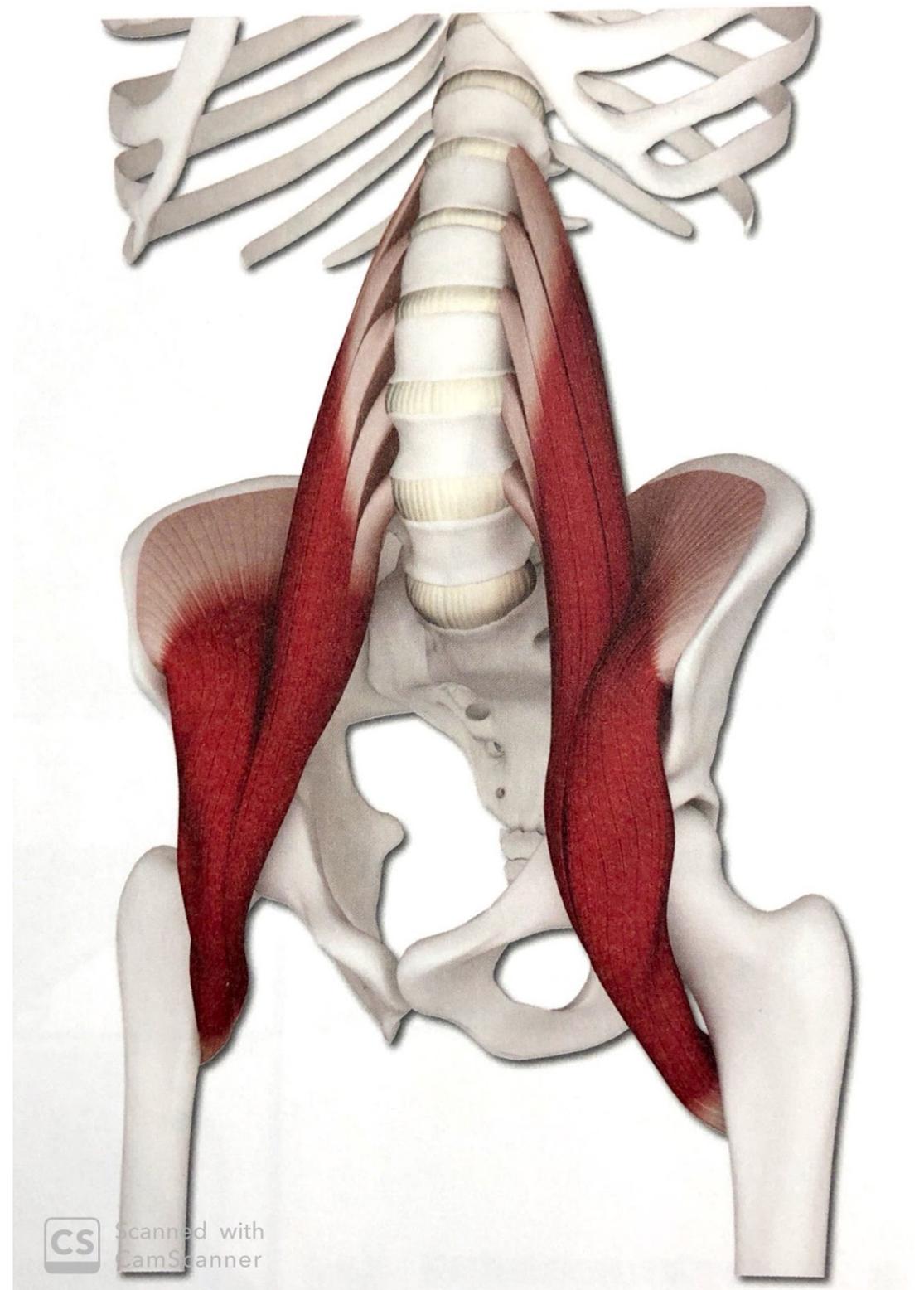
働き：股関節の屈曲外旋
腰部の安定

●腸骨筋

起始：腸骨内側

停止：大腿骨小転子

働き：股関節屈曲
腰椎側屈

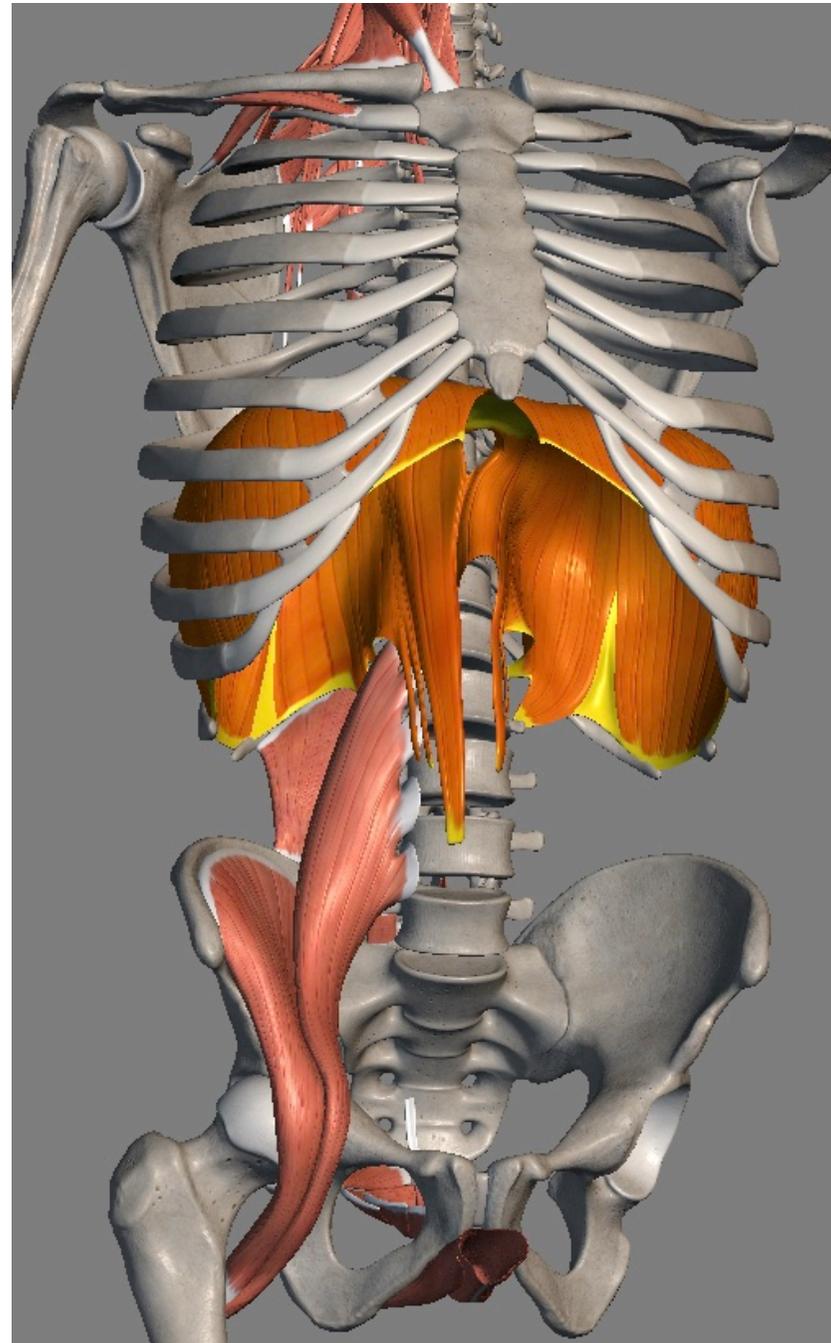


CS Scanned with CamScanner



腸腰筋、腰方形筋、横隔膜の繋がり

腸腰筋、腰方形筋、横隔膜が付着する背骨の位置に注目！！



Thinking
Time!!

《ワーク7》

腰方形筋、腸腰筋

を意識して動いてみましょう！



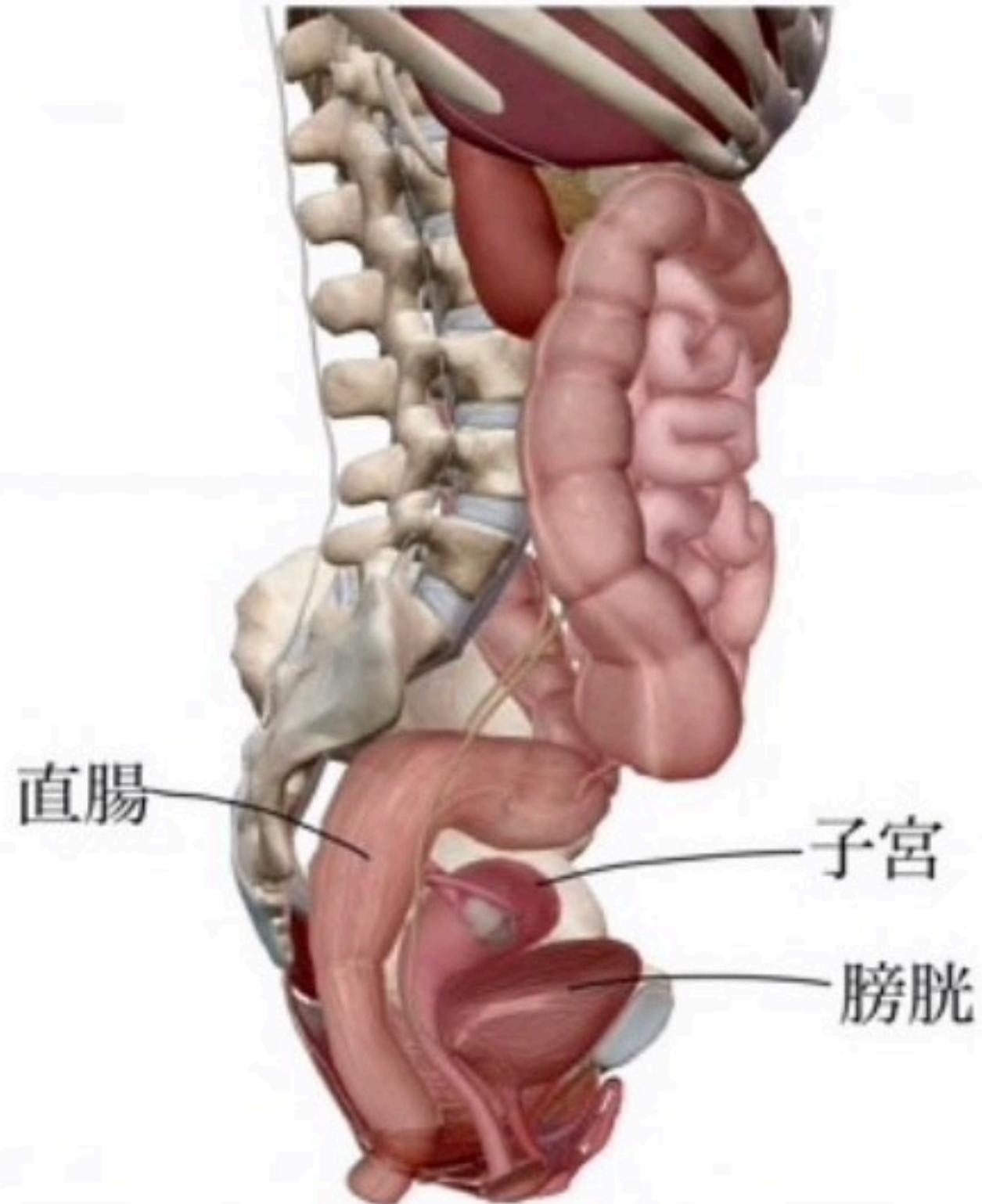
Thinking
Time!!

《ワーク 8》

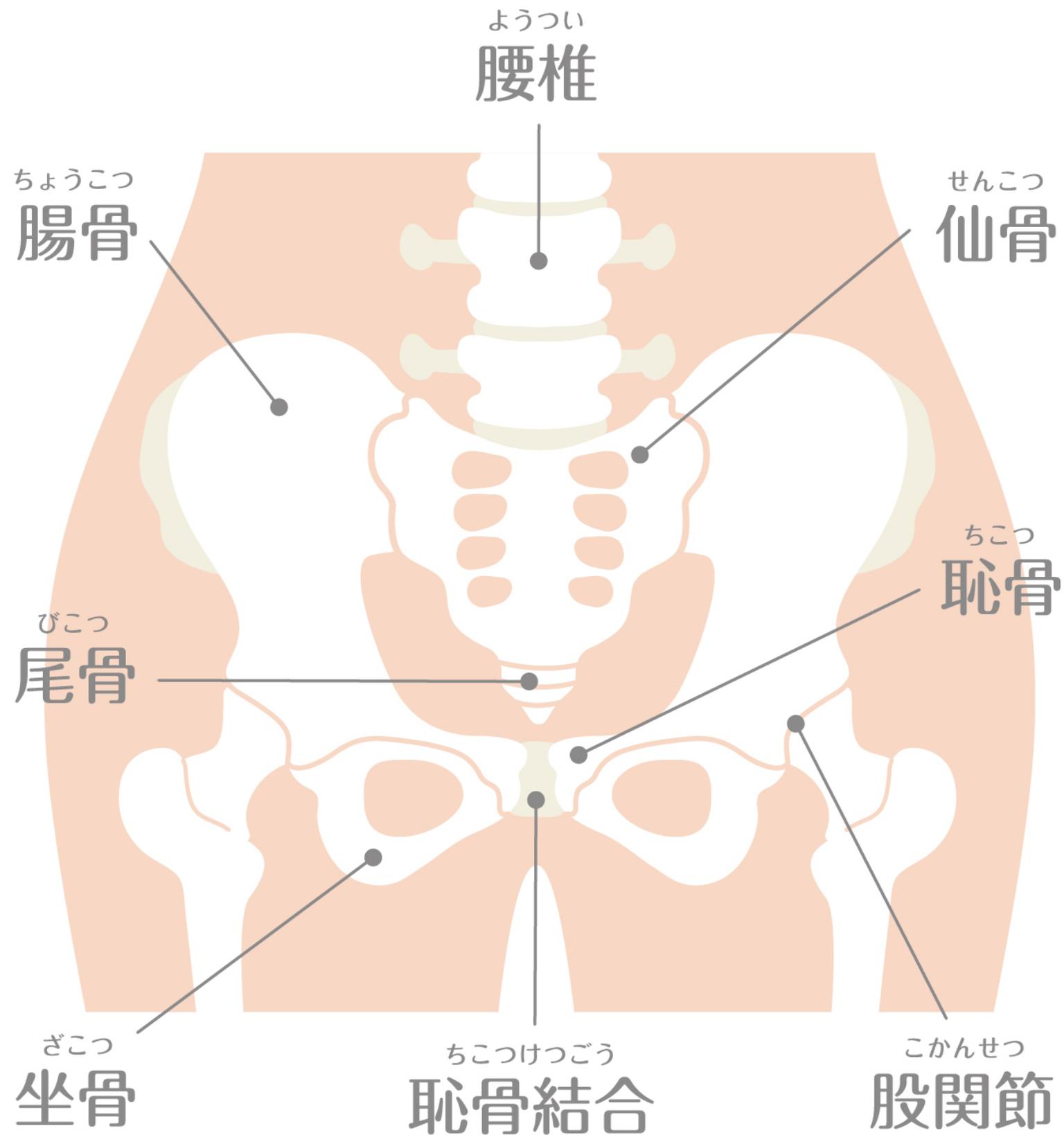
骨盤内にある臓器を描いてみましょう！

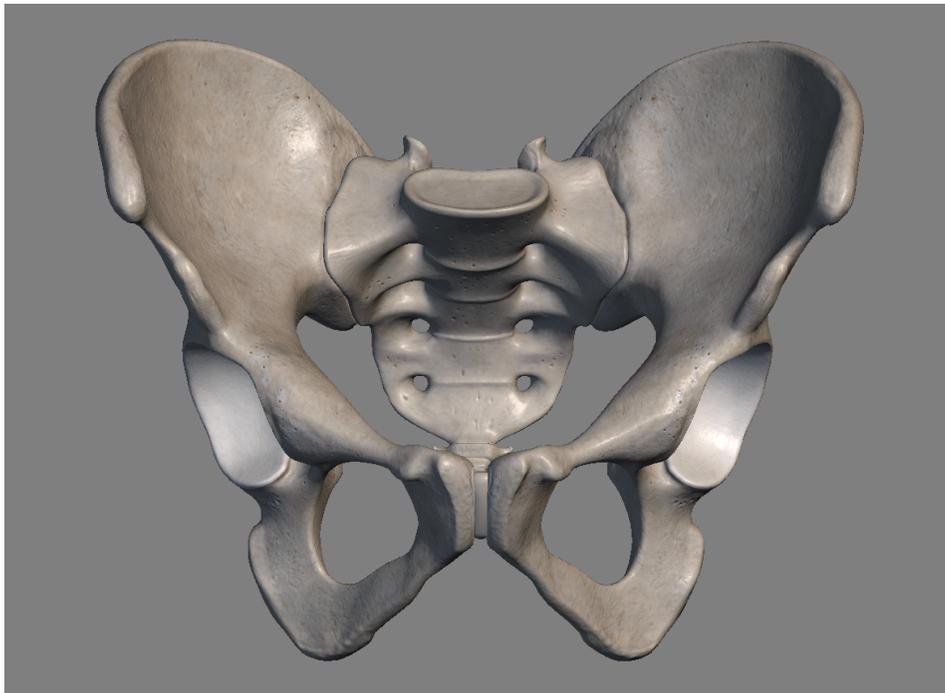


骨盤内の臓器

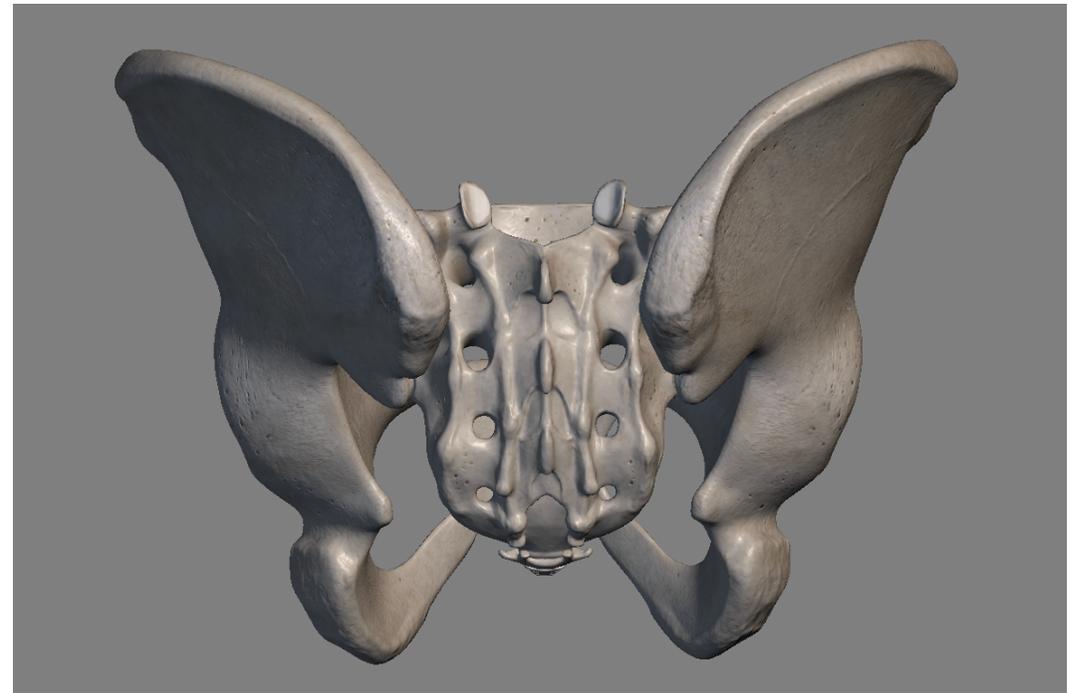


【骨盤の仕組みと役割】





前から



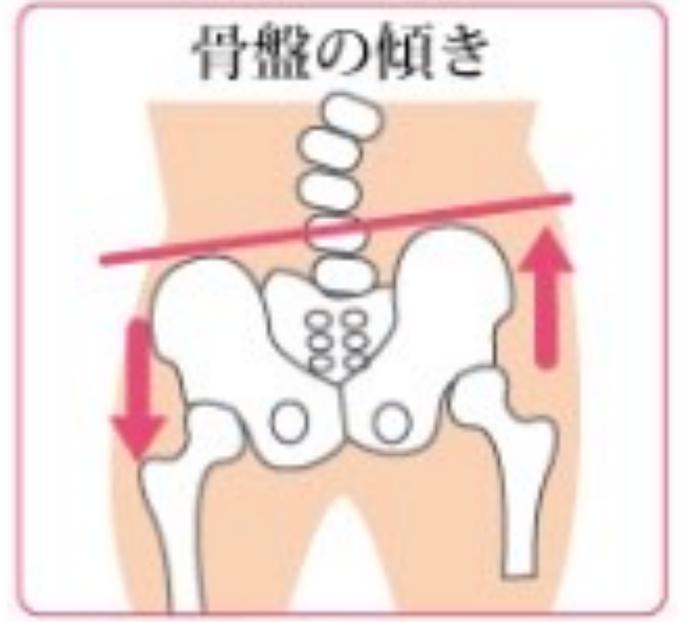
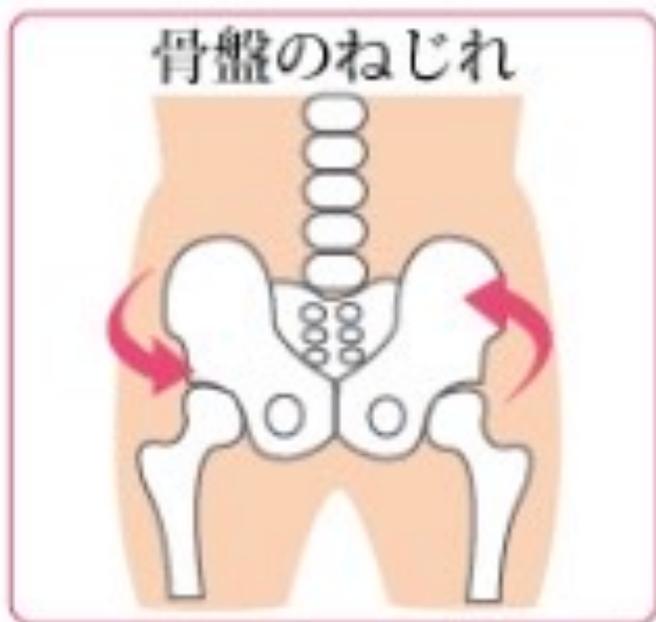
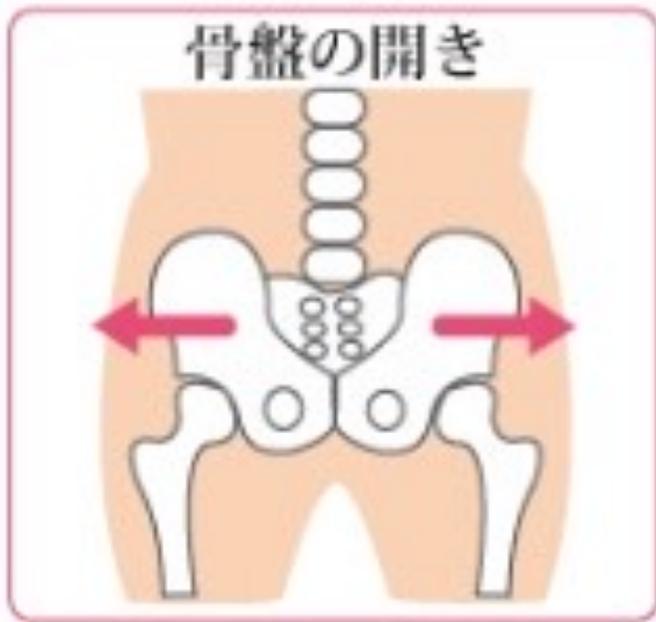
後ろから



横から

《プチワーク》

骨盤って何故歪むのでしょうか？

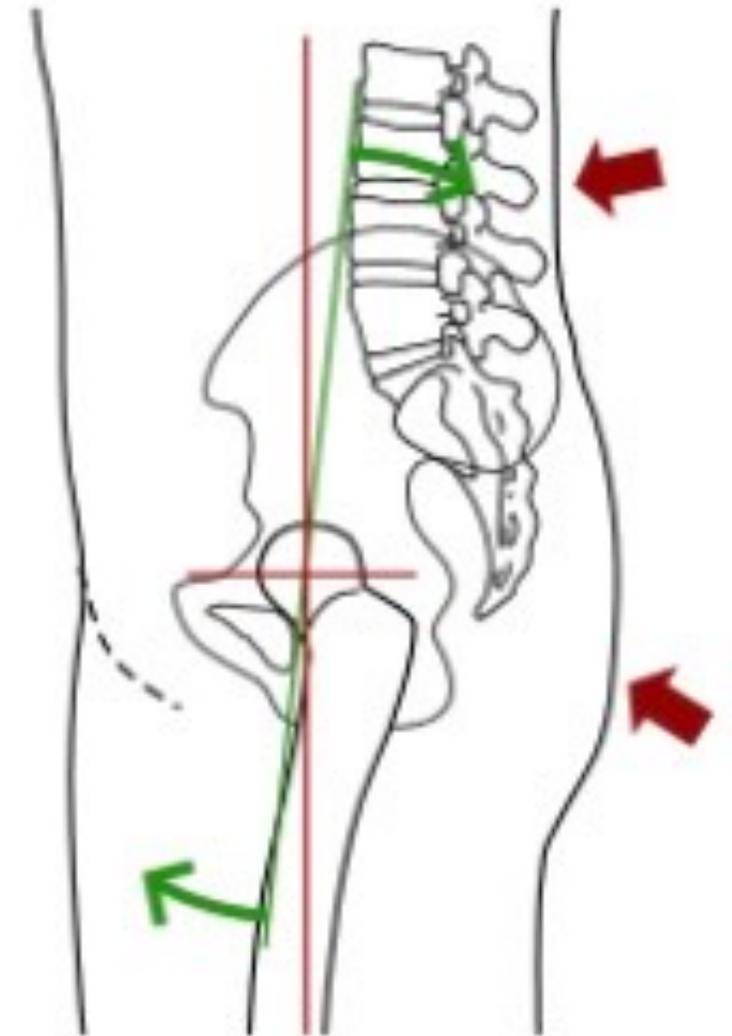
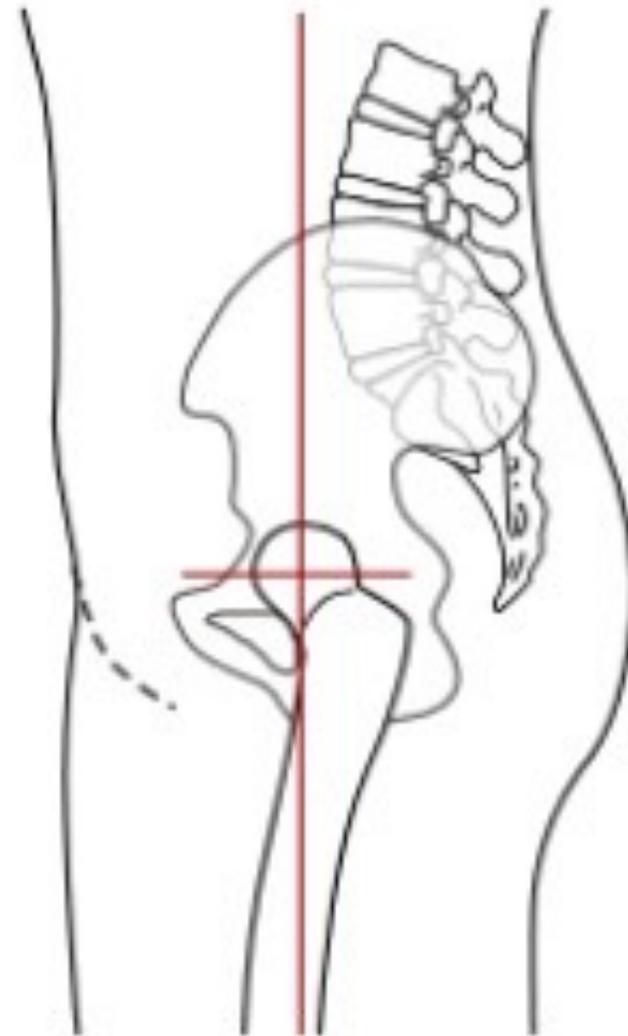
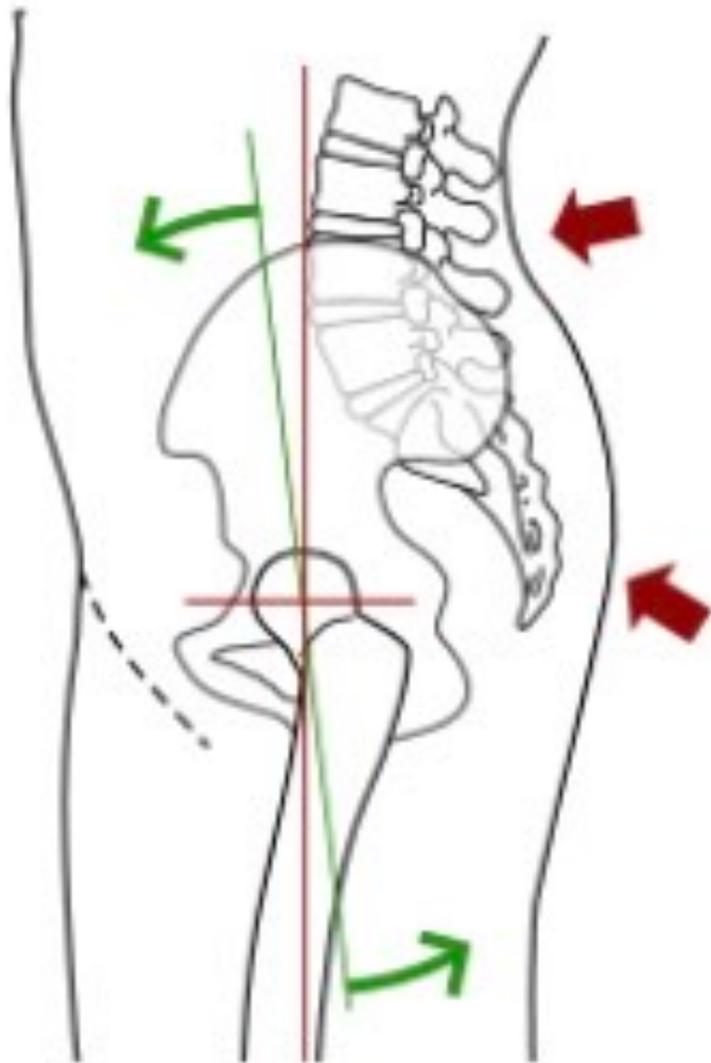


Thinking
Time!!

《プチワーク》
骨盤の前傾、後傾ってどういうこと？



骨盤の前傾・後傾



骨盤前傾

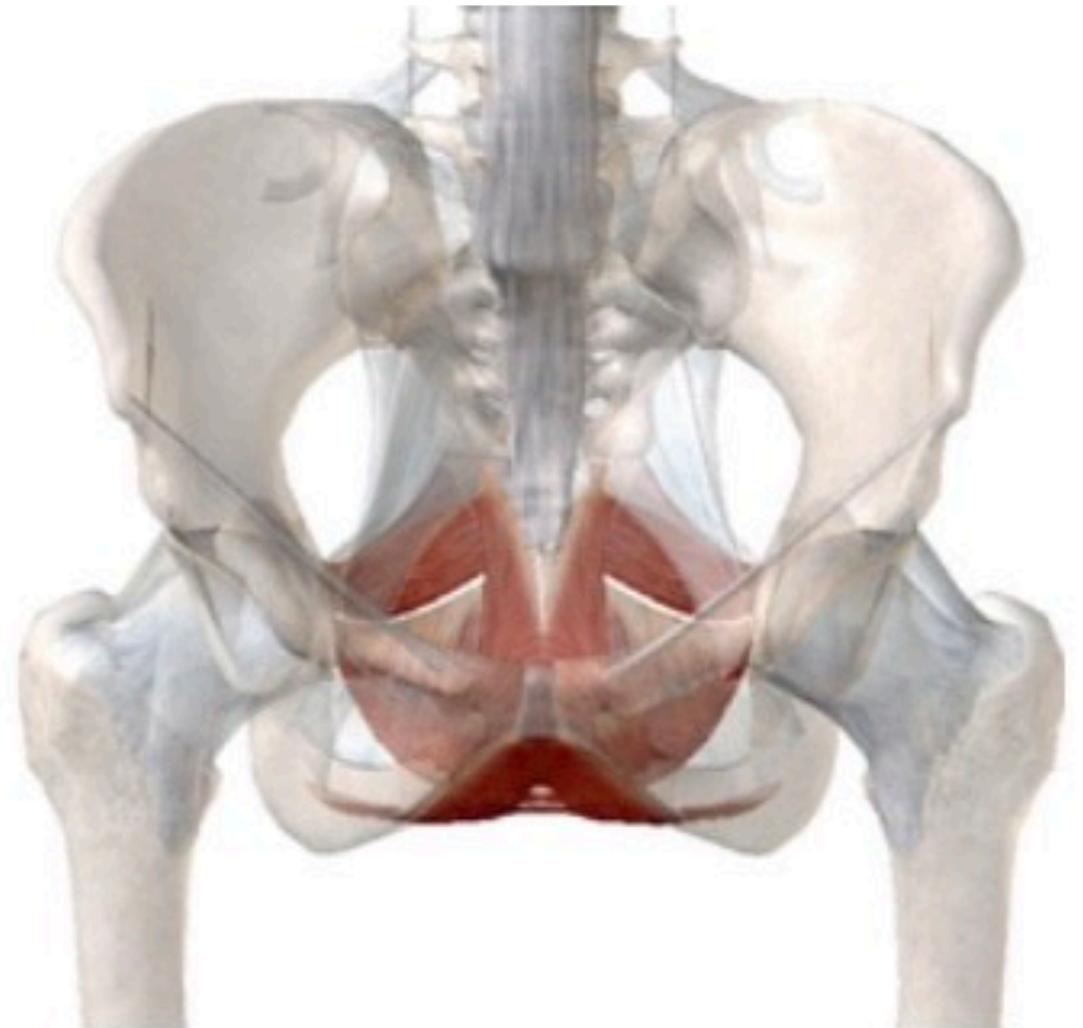
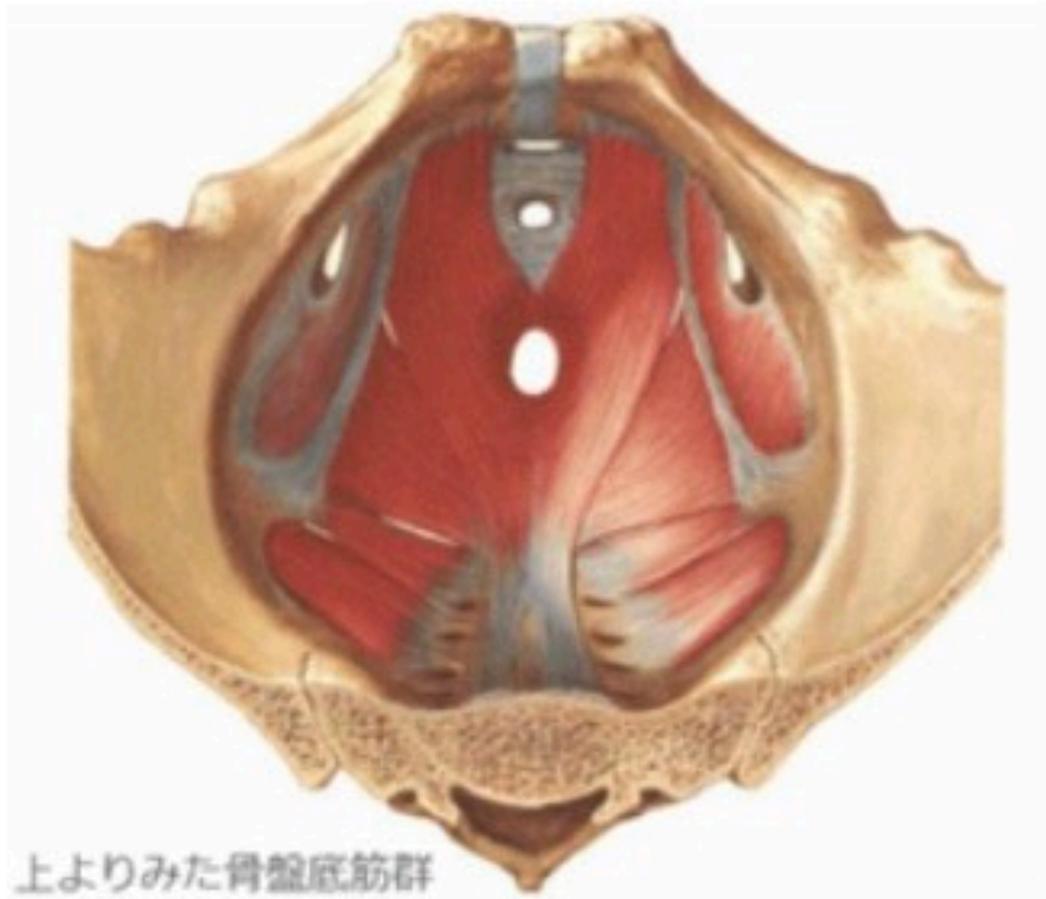
ニュートラルポジション

骨盤後傾

★生徒さんに説明できるようにしておきましょう！！



◎骨盤底筋群



※恥骨、尾骨、坐骨を結んだ
ひし形のハンモックをイメージしてね～

Thinking
Time!!

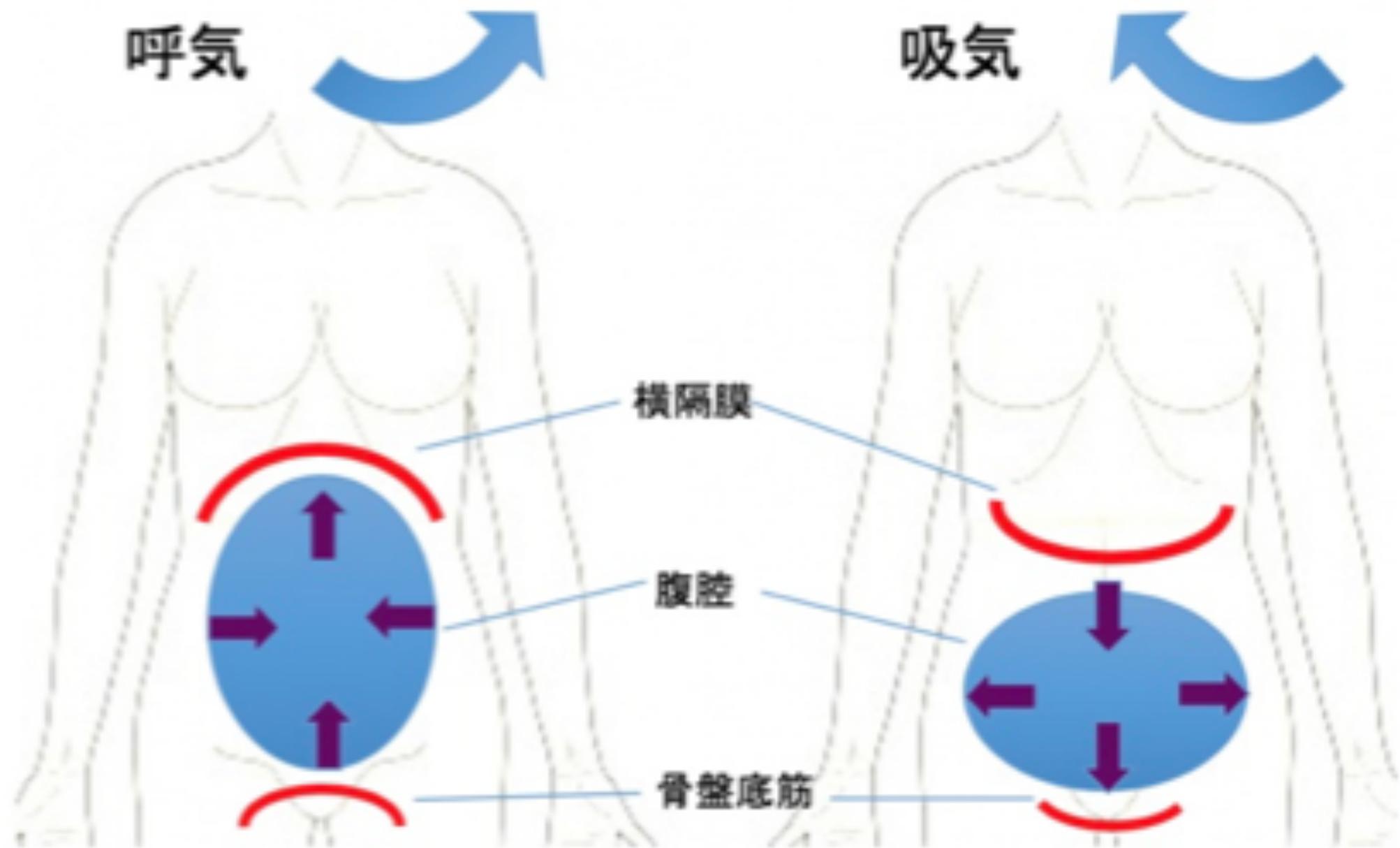
《ワーク 9》

骨盤底筋を鍛えるには

どうしたらいいのでしょうか！？



呼吸と横隔膜と骨盤底筋



《冬のヨガクラスのポイント》

- 1、 『腎』 と関係が深い 「腸腰筋」 を使う
- 2、 『腎』 が位置する背中側の筋肉を使う
- 3、 「腸腰筋」 「腰方形筋」 を含むディープフロントライン上にある筋肉（特に内転筋、骨盤底筋、横隔膜）を意識する
- 4、 激しい動きよりもコアを鍛える動きを行う
- 5、 「腎経」と「膀胱経」が刺激しやすい足首やかかとの刺激
- 6、 「陰」を深める季節であることを意識したシーケンス作り





ご清聴ありがとうございました♡