

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

ヨガシーケンス作り

～Seasonal Flow Yoga 基礎編～



東洋医学とは？

何千年もの歴史を持ち、「大自然の法則」に基づいて生み出された医学です。

自然に逆らうことなく生きることが
最高の健康法



東洋医学とは？

自然に逆らうことなく生きることが
最高の健康法



ワーク 1 : 自然とは何でしょうか？



東洋医学とは？

自然に逆らうことなく生きることが
最高の健康法

Thinking
Time!!

ワーク 2：健康とは何でしょうか？



つまり、東洋医学的ヨガとは？

絶えず変化し続ける自然界と調和するように

カラダとココロを整え、

本来持つ自然な力を取り戻すことをサポートする。

POINT★

ヨガが不調や病を治すのではなく、

ヨガを通して自分自身で

カラダ本来の「自然治癒力」を最大限に発揮できる状態

を後押ししてあげることが大切♡



ココロとカラダの バランスを知る物差し

- 1、陰陽
- 2、五行
- 3、気血水（基礎編では詳しくはやりません）

これらのバランスが整うと巡りやすくなる。

ヨガでどのように取り組んでいくか！？



Seasonal Flow Yoga

基礎編の内容

1、陰陽五行とヨガ

① ヨガクラスの陰陽

② 五行思想とココロとカラダ

2、「東洋医学×解剖学」をヨガへ活かす方法



1、陰陽五行とヨガ

① ヨガクラスの陰陽

② 五行思想とココロとカラダ



① 陰陽思想

物事はすべて陰と陽から成り立つという考え方

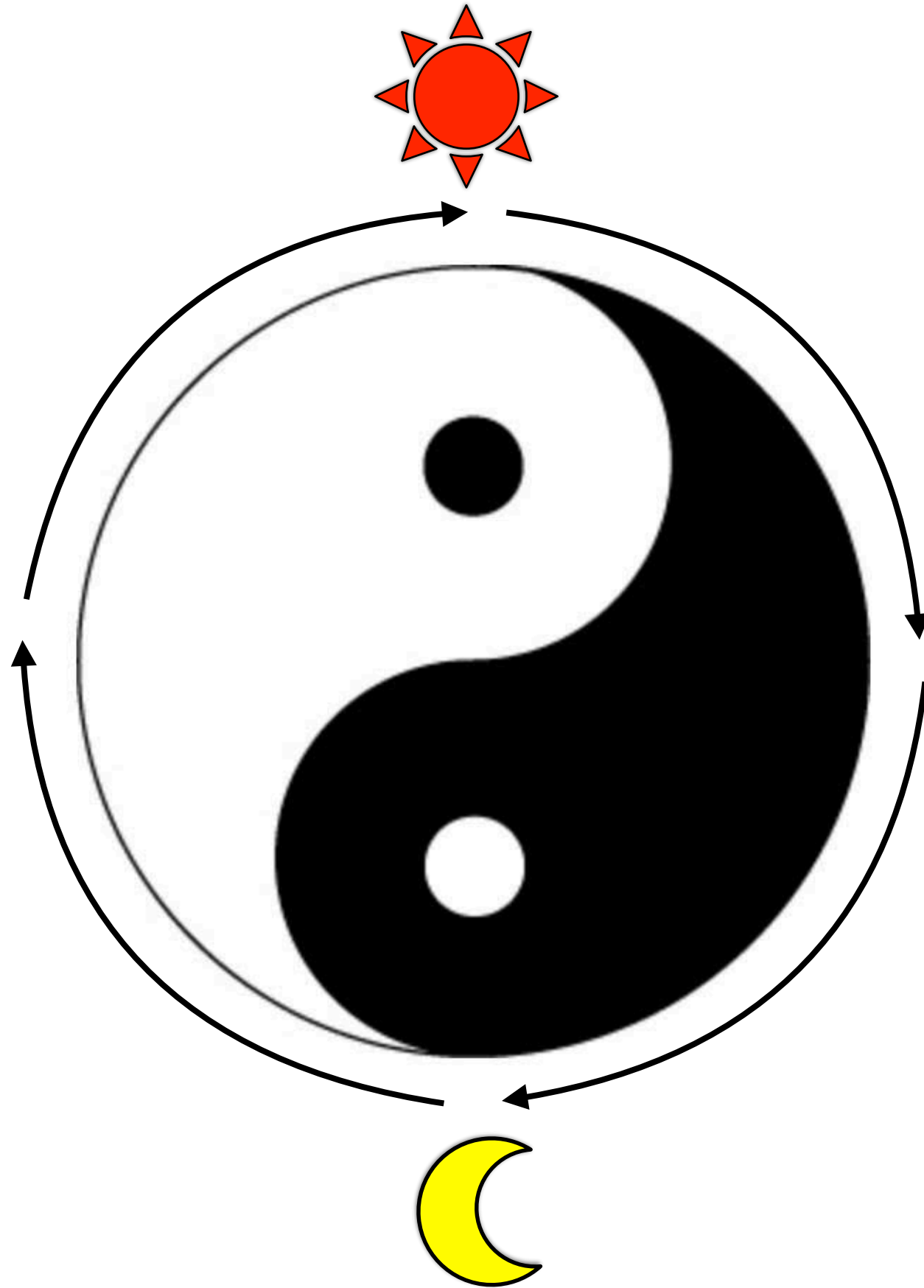
「天の陽氣」と「地の陰氣」が交わり、
その動きの中で宇宙は万物を生み出します

自然界のあらゆる要素を含んで生じたのが生物であり、
私たち人間。

私たちの身体や心もまた自然界と同じ法則によって生まれ、
活動しています。



身の回りにおける「陰」と「陽」



陰陽太極図

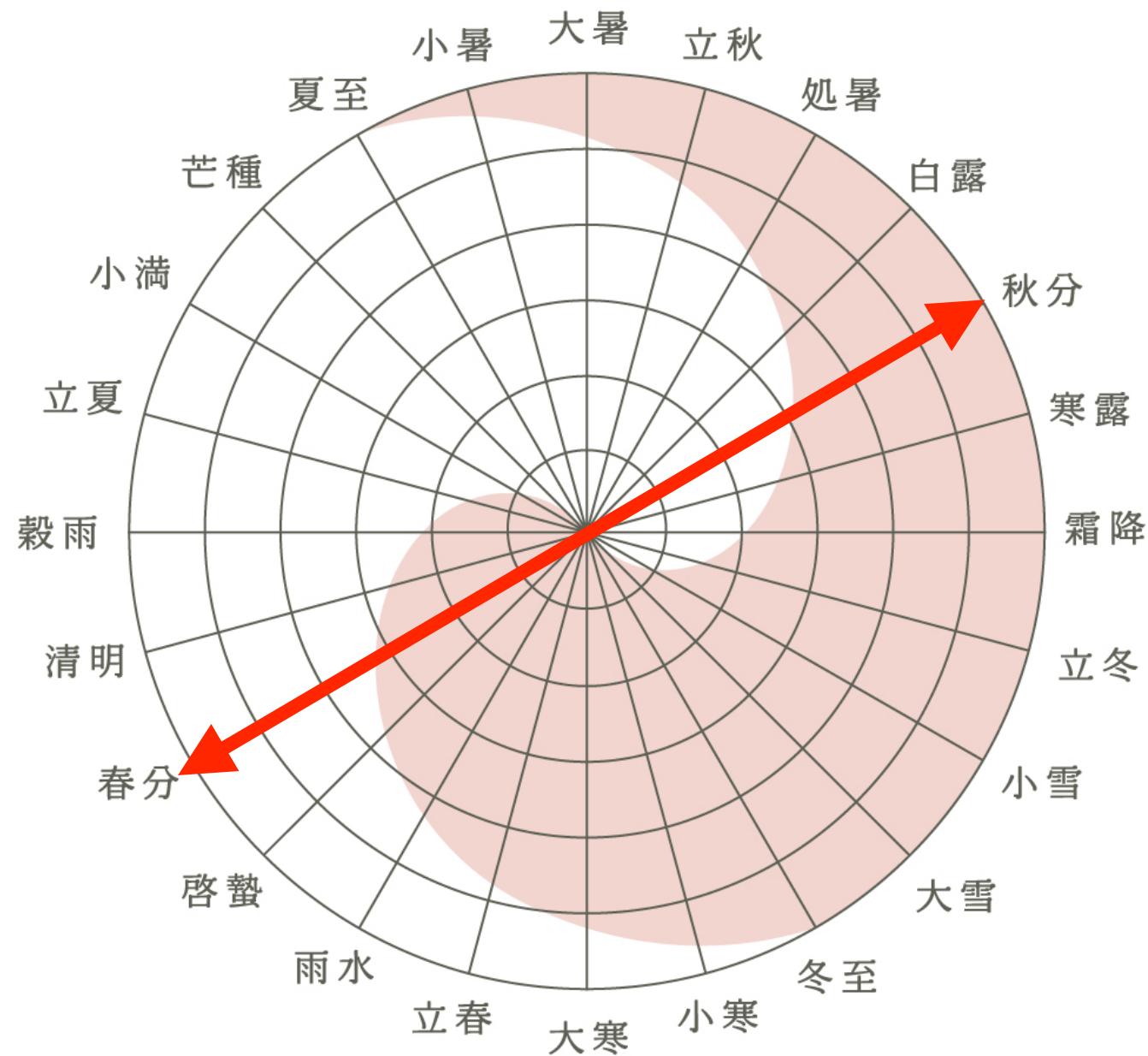
- **陰陽互根**
陰があれば陽があり
陽があれば陰がある
- **陰陽制約**
陰陽はバランス
- **陰陽転化**
陰極まれば陽に転じ
陽極まれば陰に転ずる
- **陰陽消長**
陰陽の中に
様々な段階の陰陽があ
る 陰中の陽
- **永遠に循環する**



二十四節気

Seasonal Flow Yoga

シーズナルフロ
ーヨガでは、
節気の移り変わ
りを取り入れて
います。



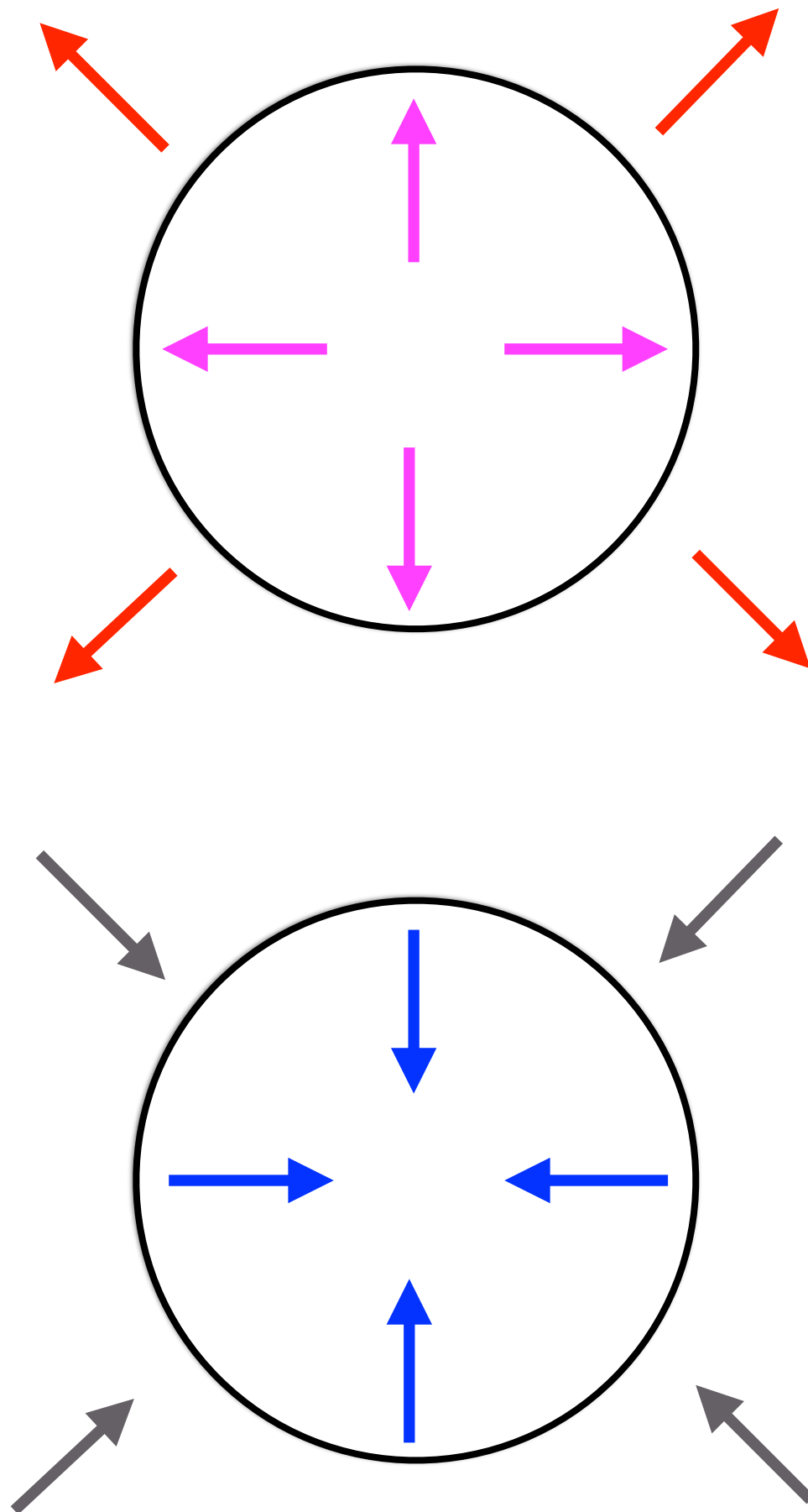
詳しくみるとこん
なふうになります！



二十四節気

Seasonal
Flow
Yoga

シーズナルフロー
ーヨガでは、
節気の移り変わ
りを取り入れて
います。



【陽の性質】

物事の動的な側面 活動

- ・ 外・上に向かう
- ・ 軽い
- ・ 出ていく
- ・ 早い
- ・ 遅い
- ・ 明るい
- ・ 賑やか
- ・ 興奮
- ・ 熱を生む
- ・ 乾燥する



【陰の性質】

物事の静的側面 静けさ

- ・ 内・下に集まる
- ・ 重い
- ・ 入る
- ・ 遅い
- ・ 暗い
- ・ 静か
- ・ 沈静
- ・ 冷たい
- ・ 湿潤





《ワーク 3》

私たちの身の回りにある

陰陽を考えてみましょう。





《ワーク4》

ヨガクラスの中で活かせる

陰陽を考えてみましょう。



陰陽で考えるヨガの種類

【経絡ヨガと陰ヨガ】

ハタヨガでアプローチしていくのは筋肉、骨格
それを陽とした時に、筋膜、関節や靭帯は陰。

陰ヨガではそこにアプローチしていく。

(座位ポーズ中心、長時間キープ)



陰陽で考えるヨガの種類

【陰ヨガとリストラティブ】

リストラティブは目的が陽を穏やかにする。

ターゲットは筋肉。

同じリラックスでも

陰を深める陰ヨガはターゲットが筋膜や靭帯。

陽を穏やかにするリストラティブは

ターゲットが筋肉。



② 五行思想

※ 《行》には巡るという意味

『陰陽思想』と同様に、
世の中のすべてのものを5つに分けている

POINT★

万物は、

「木、火、土、金、水」の5元素からなるという考え方
自然の循環を表している。





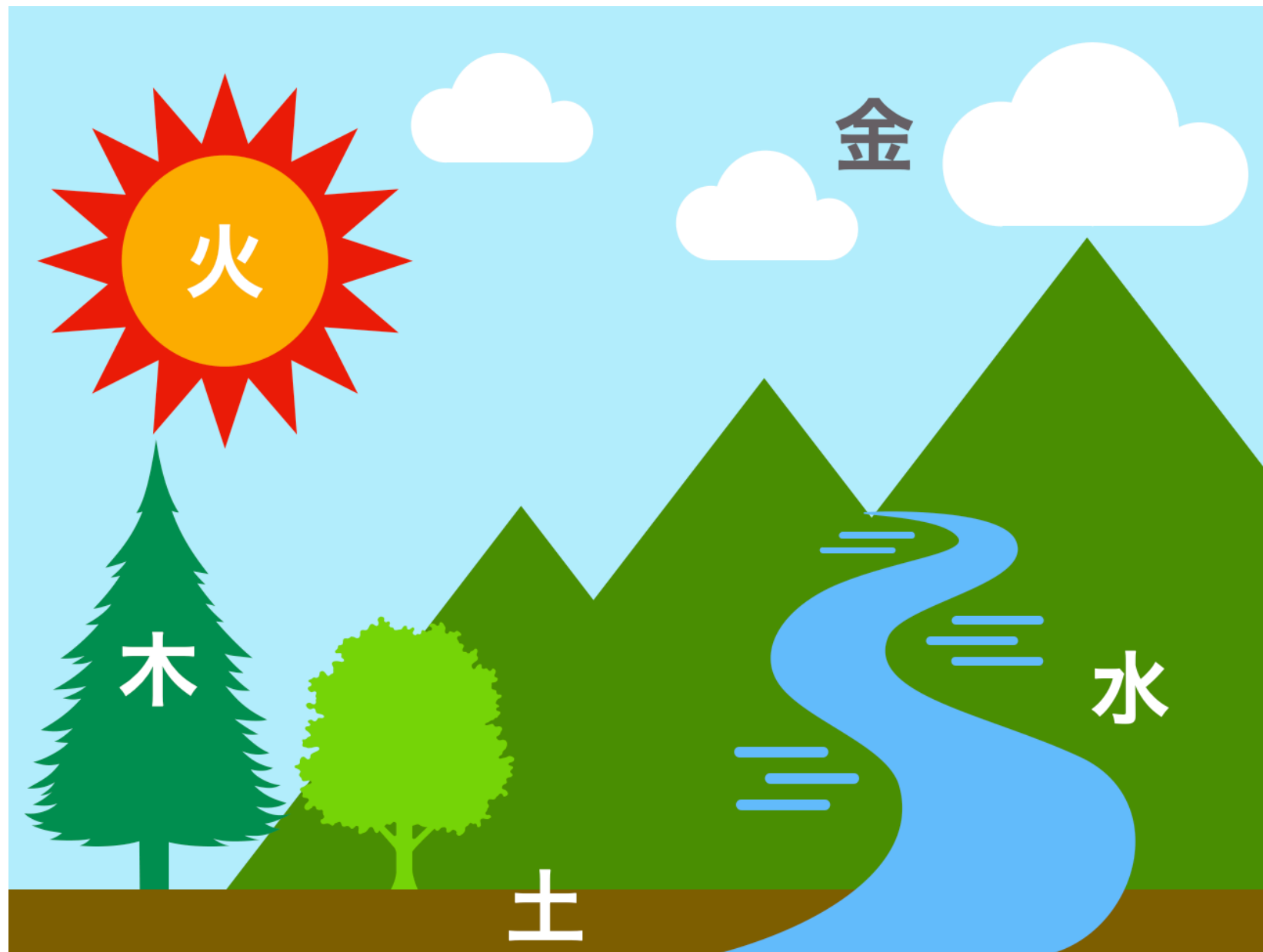
《ワーク5》

自然界の五行と

私たちのココロとカラダの関係



自然界の成り立ち



5 elements

木

のびのびと広がる力

火

熱を持ち、暖かい
上昇していく力

土

何かを生み出す
受け入れる 変化

金

一つにまとまる 縮む

水

冷たい 潤す
下に流れる



◆ 万物の本性 である
「生、長、収、蔵」



◆ 人間の一生である
「誕生、成長、老衰、死去」

これら
は「木・火・金・水」に当てはまり
どの段階にもある「変化」
は「土」の要素と言える。



◆季節の移り変わりである
「春、夏、秋、冬」

どの季節にもある「土用」



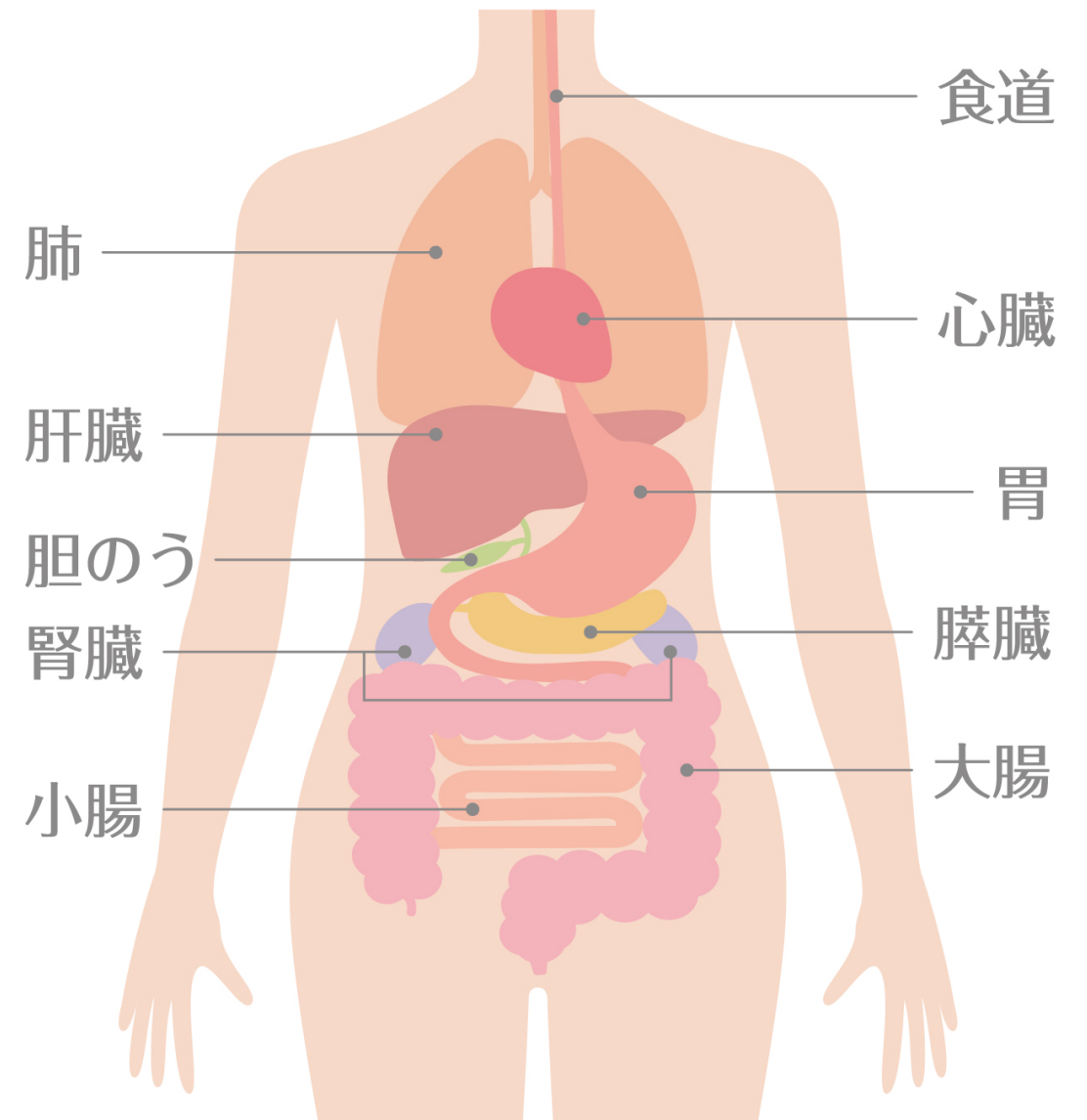
◆医学への応用

五臓

「肝、心、肺、腎」

六腑

「胆、小腸、大腸、膀胱」

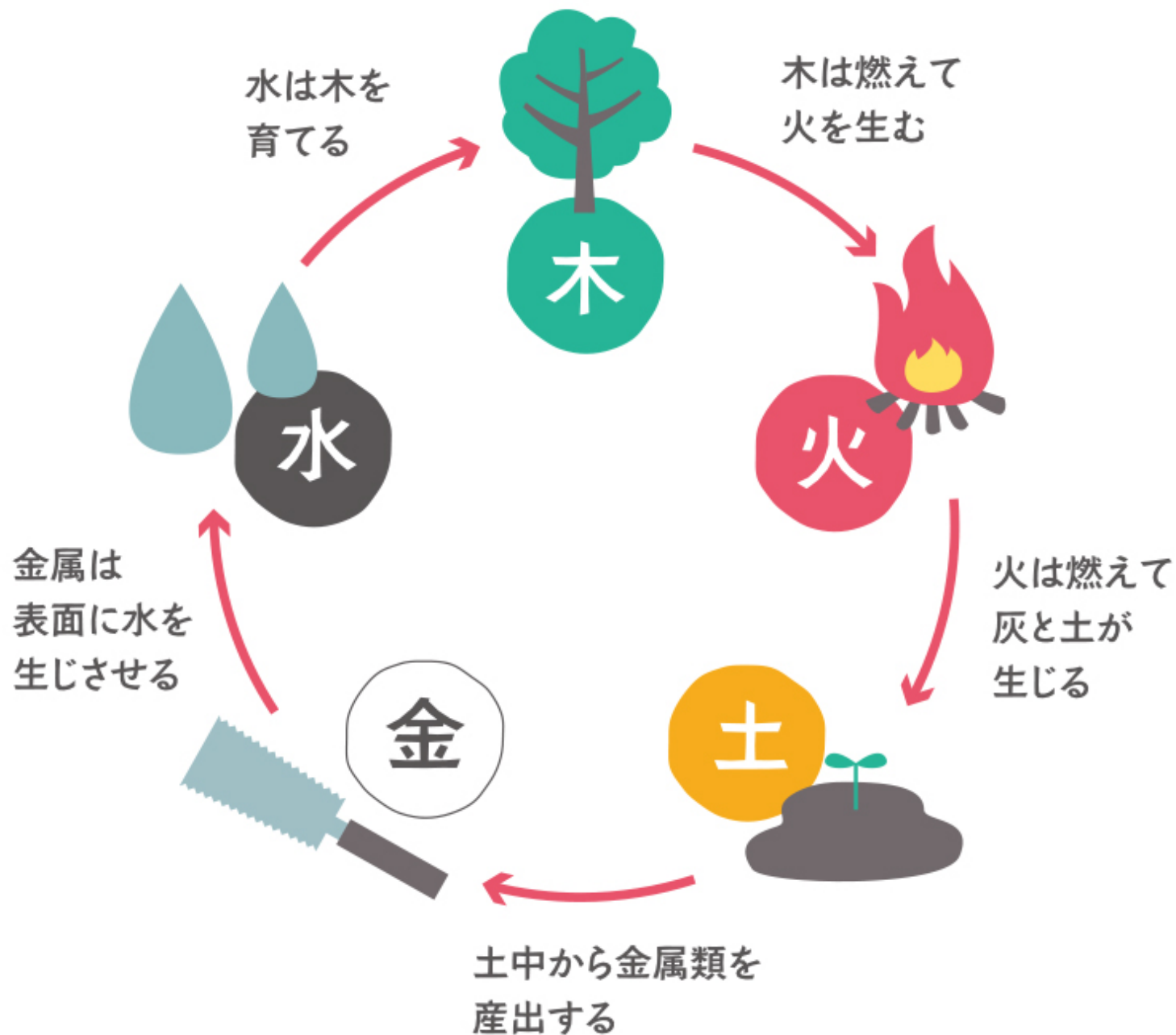


身体の真ん中に位置してエネルギーの土台となる

臓「脾」 腑「胃」



相生



生み出す連鎖のバランス

相生関係

五行の1つが、
相手に対して

「促進」
「助長」
「養成」

などの作用をする。
※母と子のような関係



相克



抑制する、譲るのバランス

相剋関係

五行の一つが、
相手に対して

「抑制」
「制約」

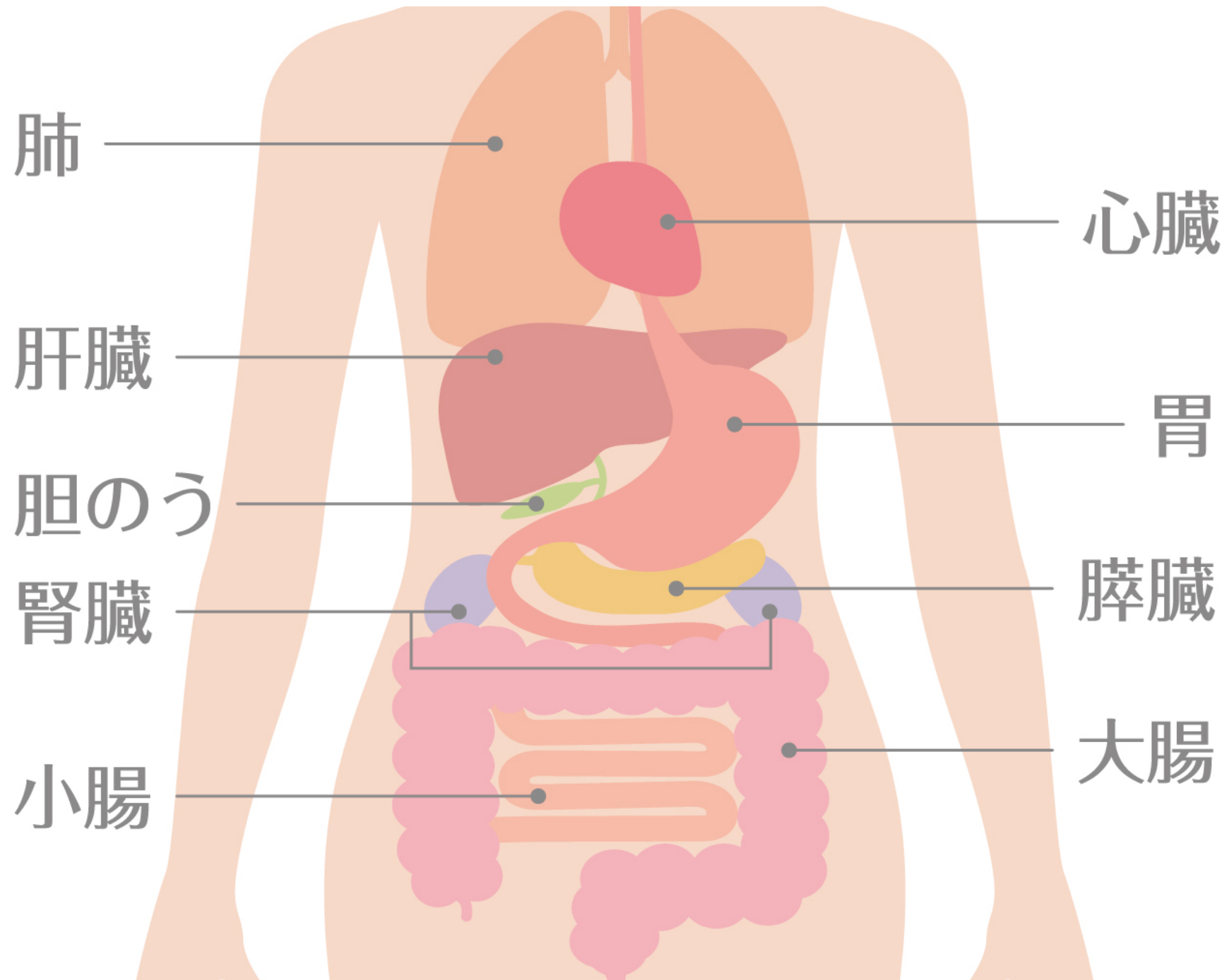
などの作用をする。



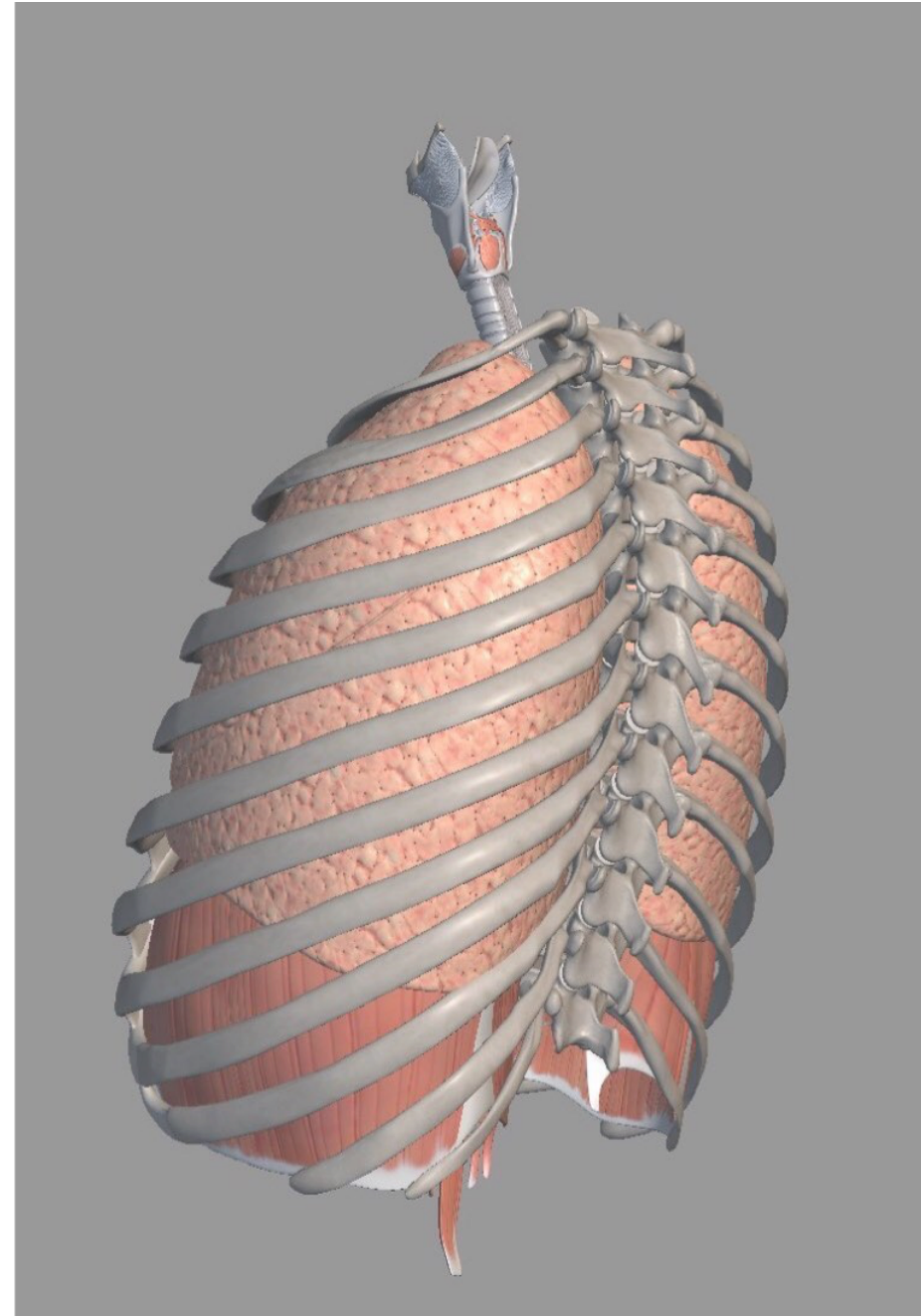
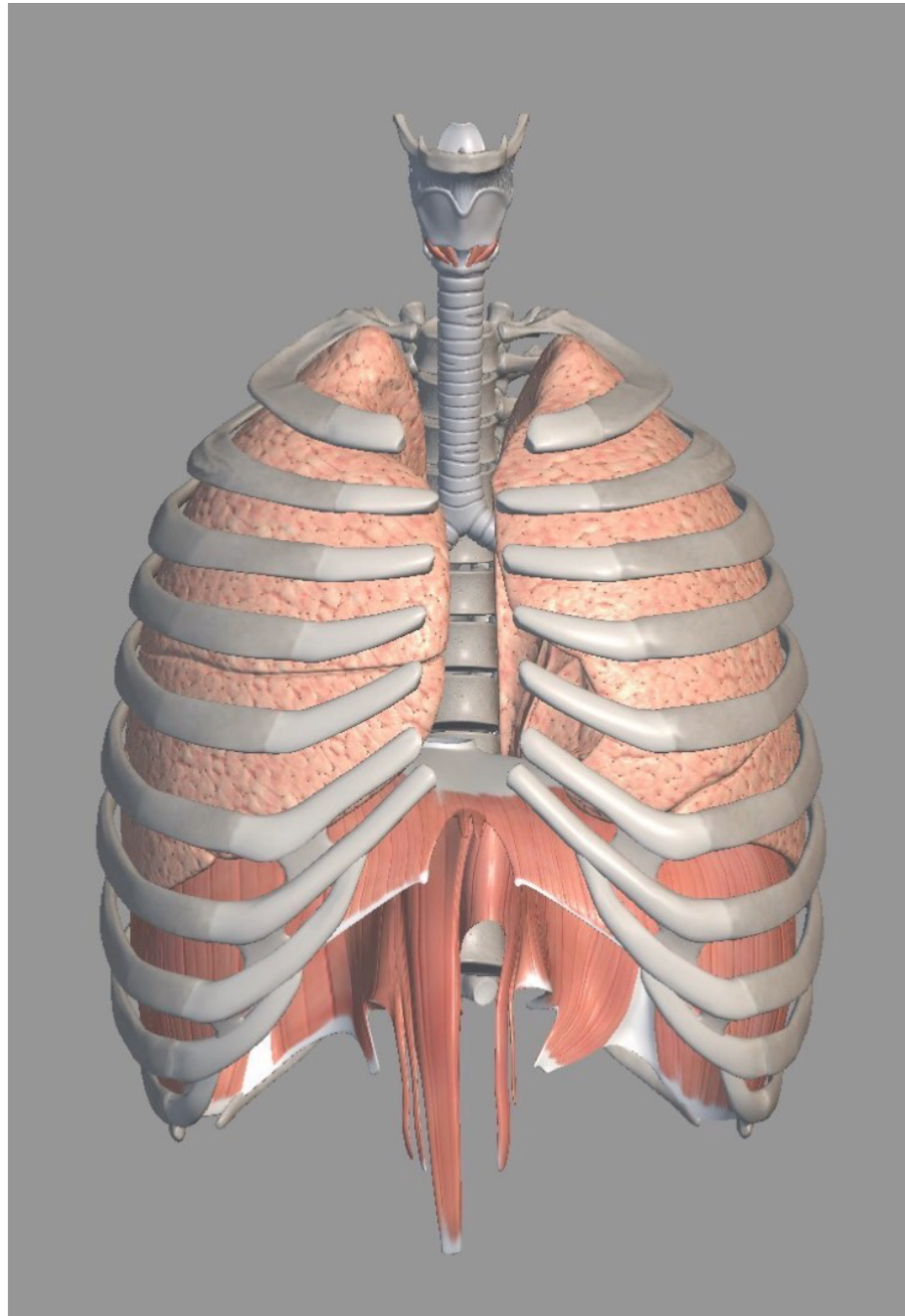


《ワーク6》

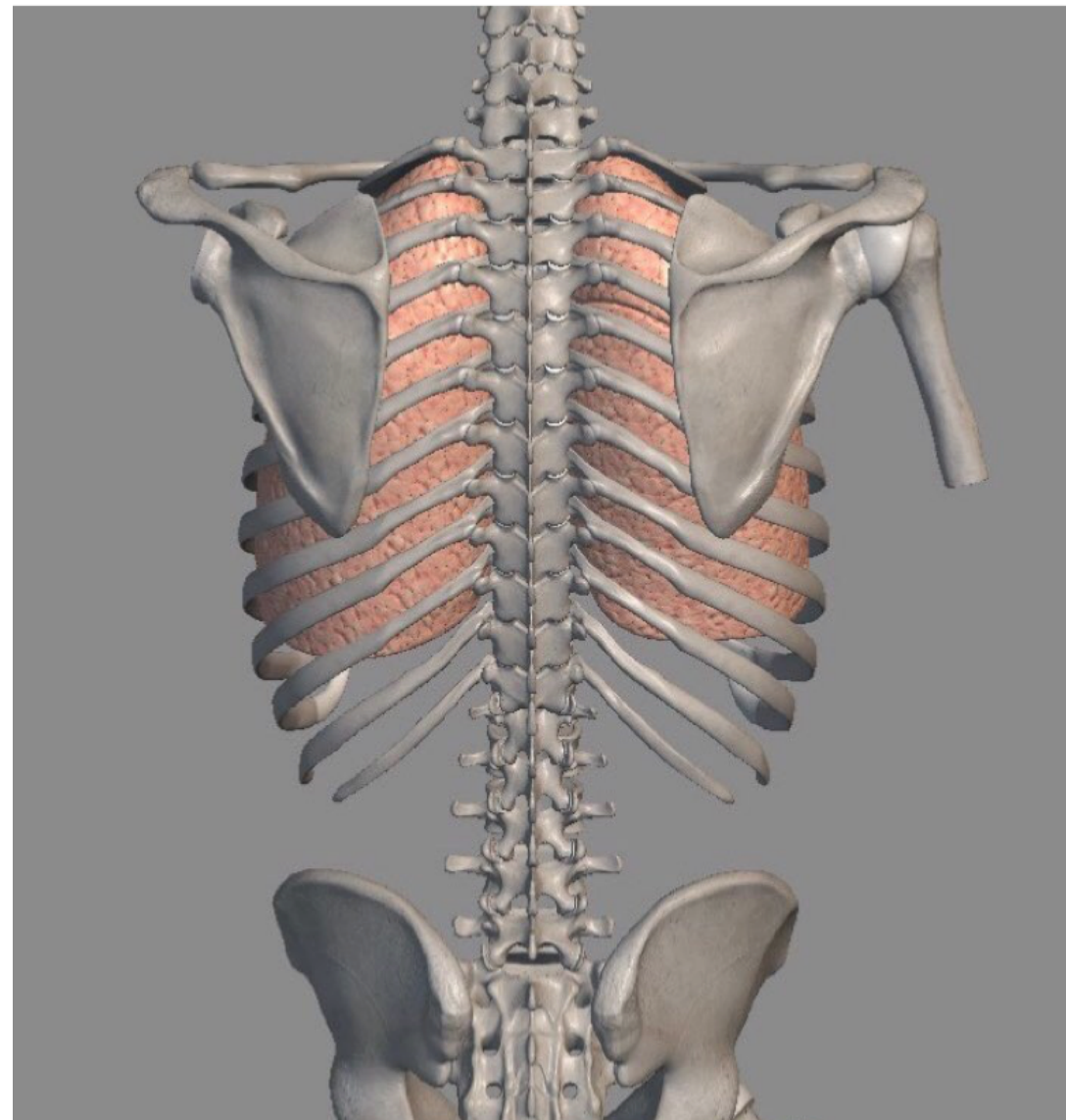
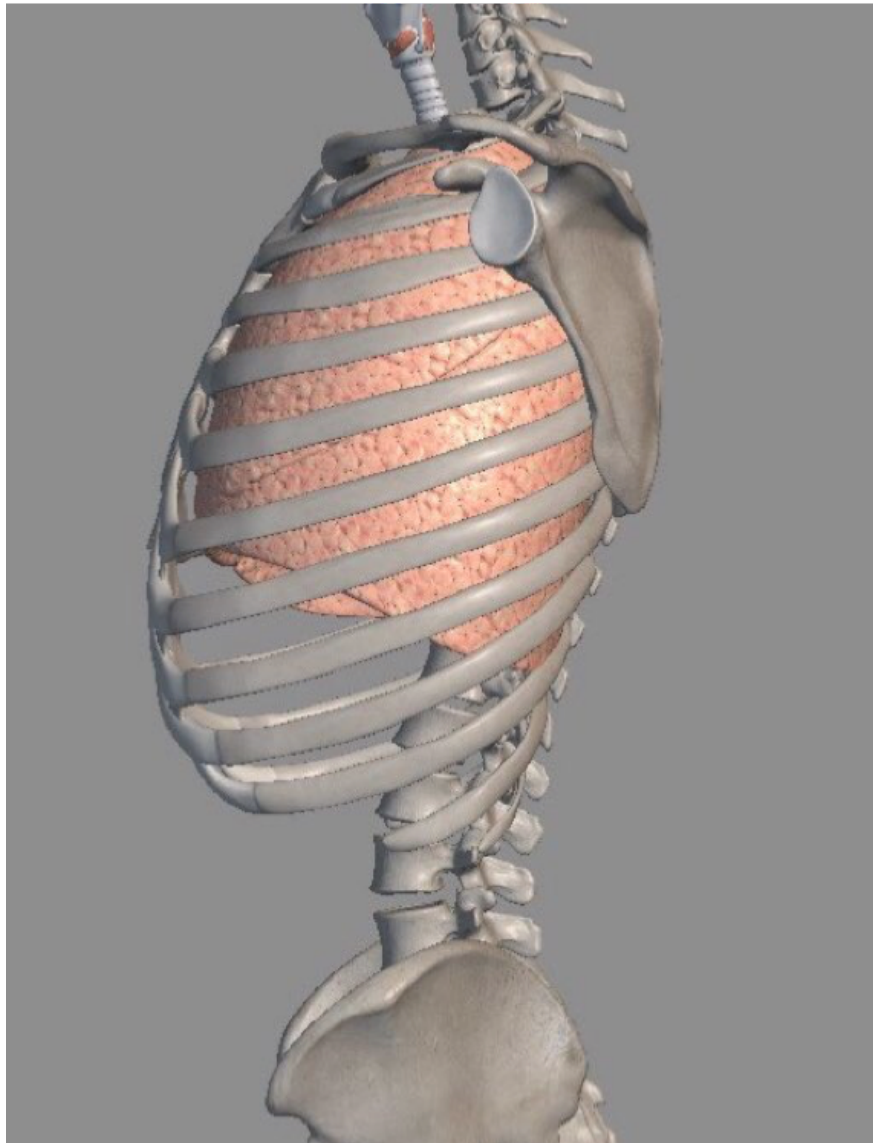
骨格の中に臓器を記入しよう！



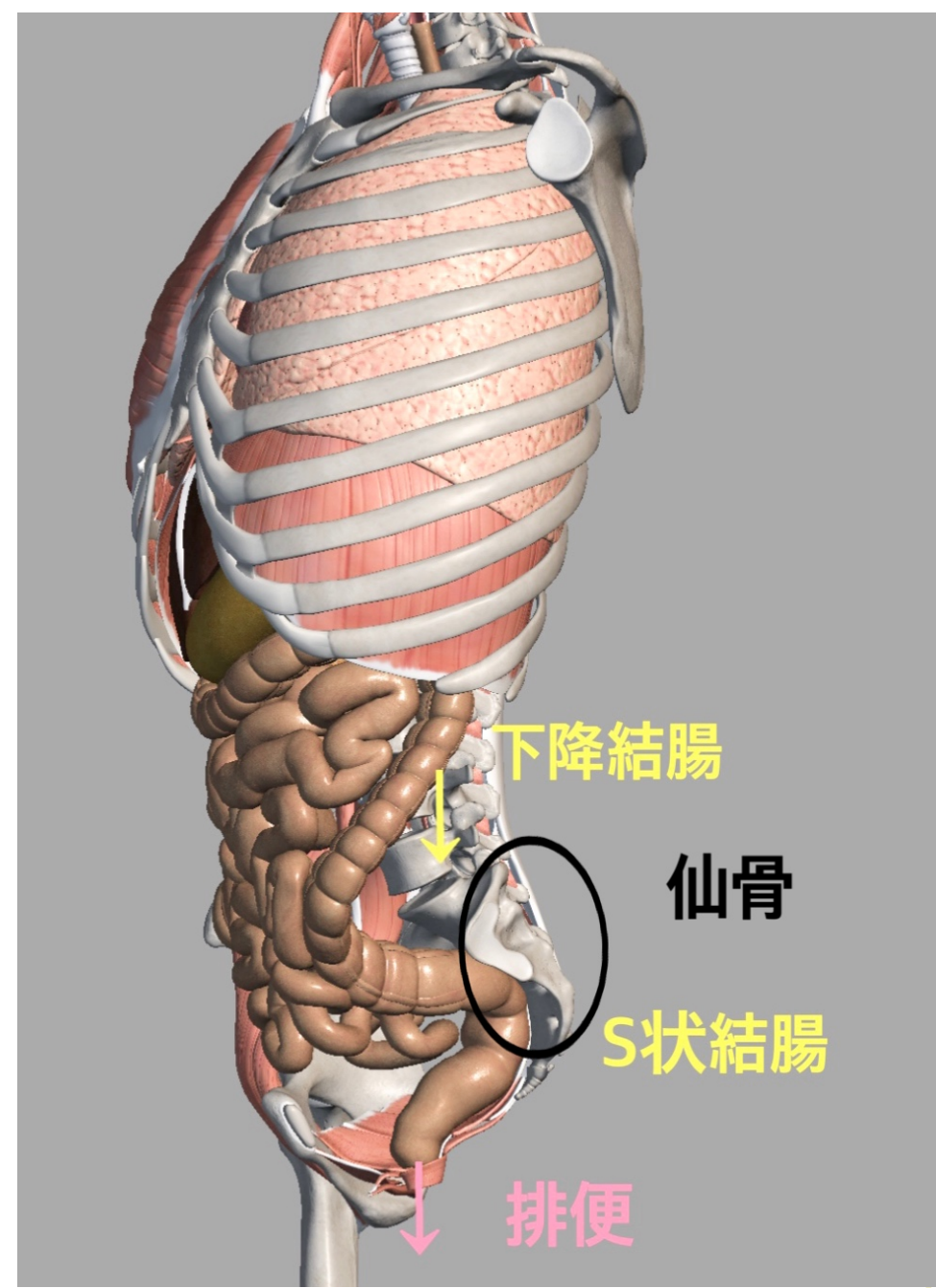
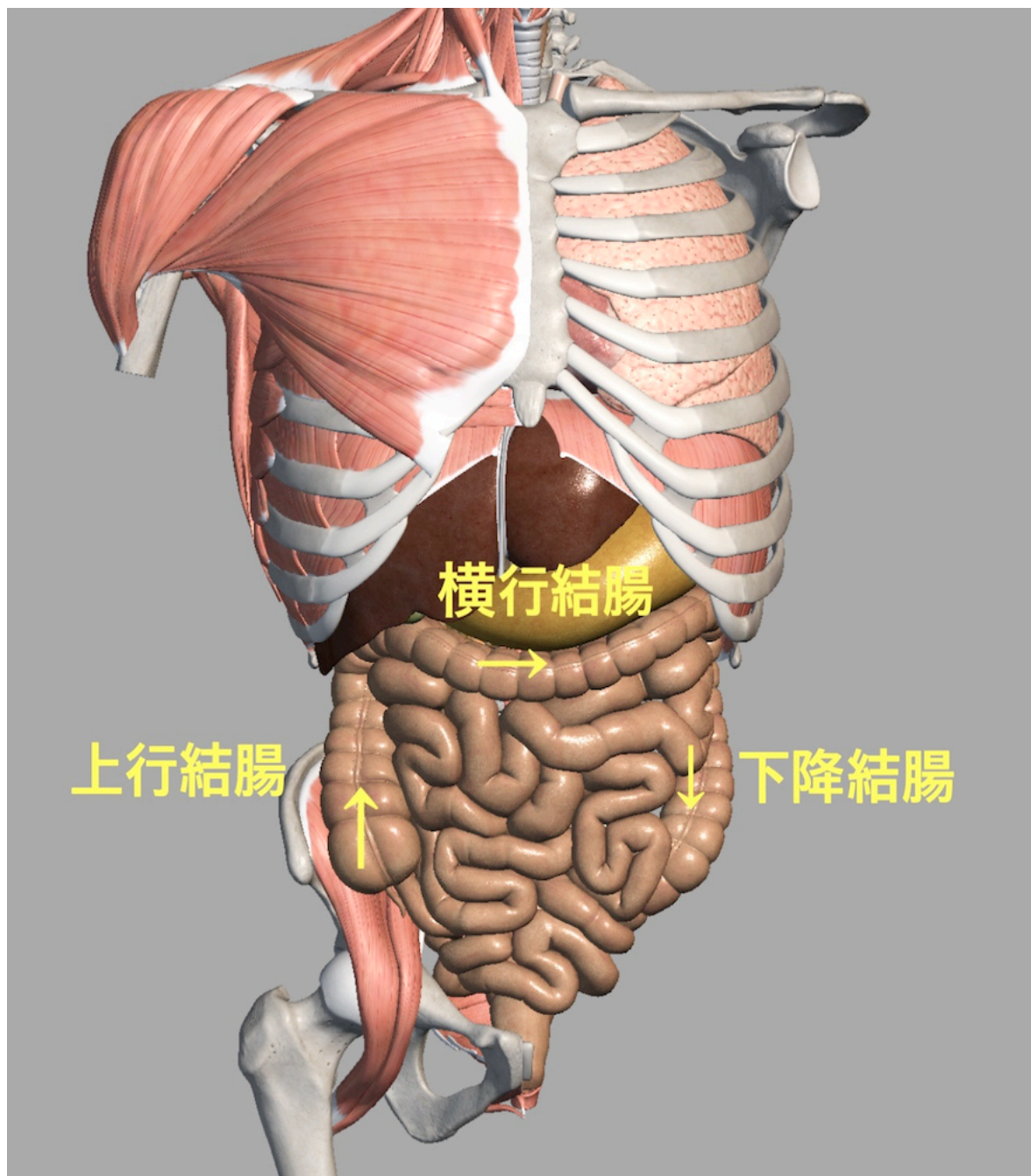
肺の位置



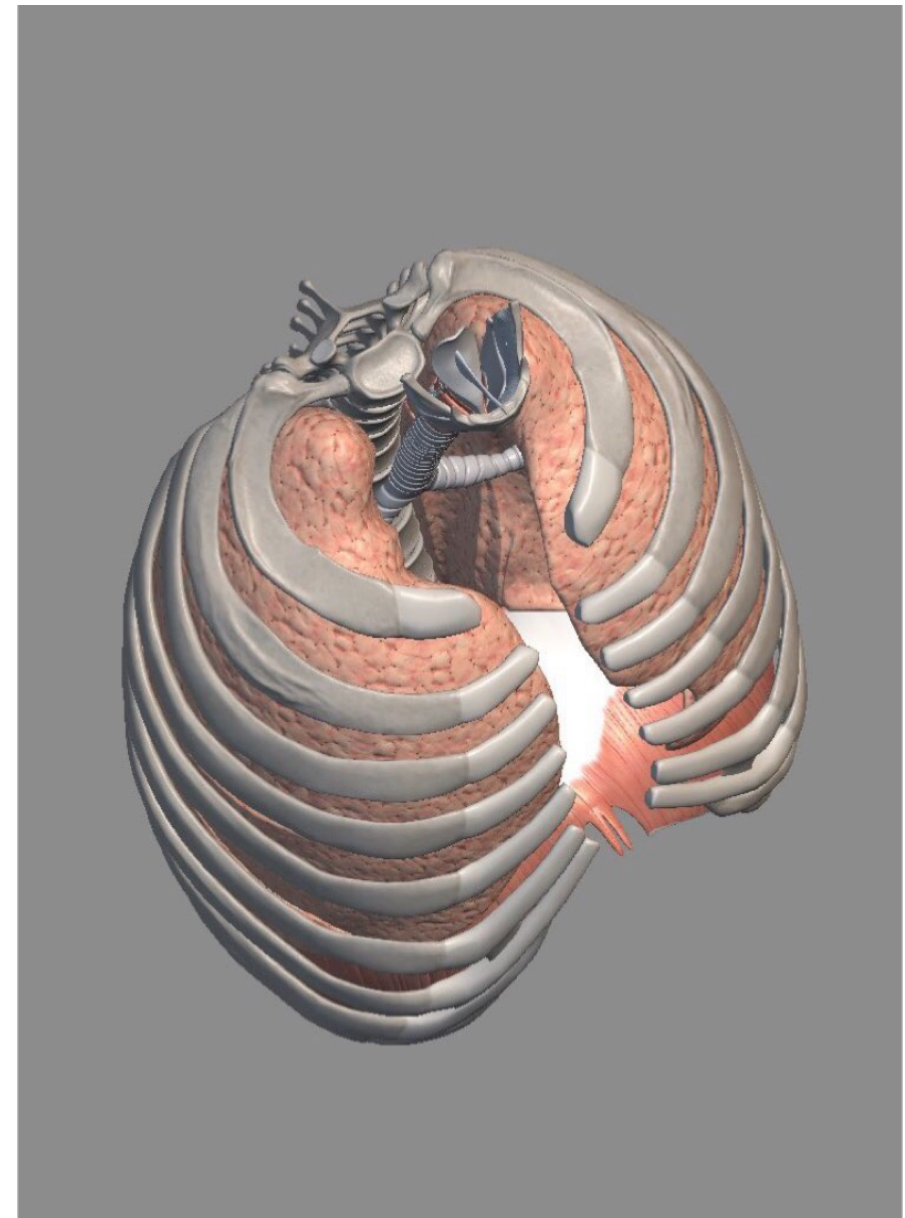
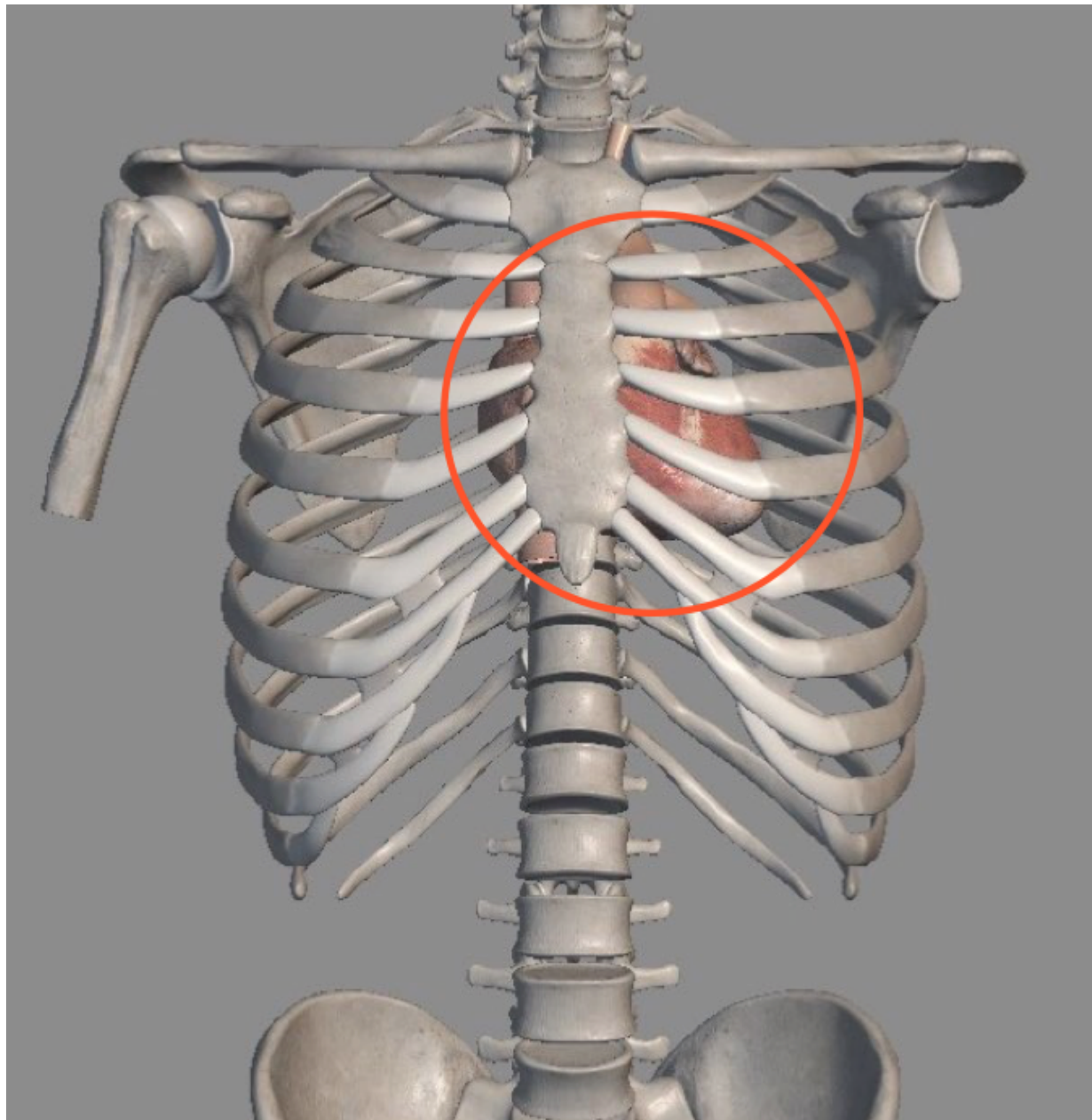
肺の位置



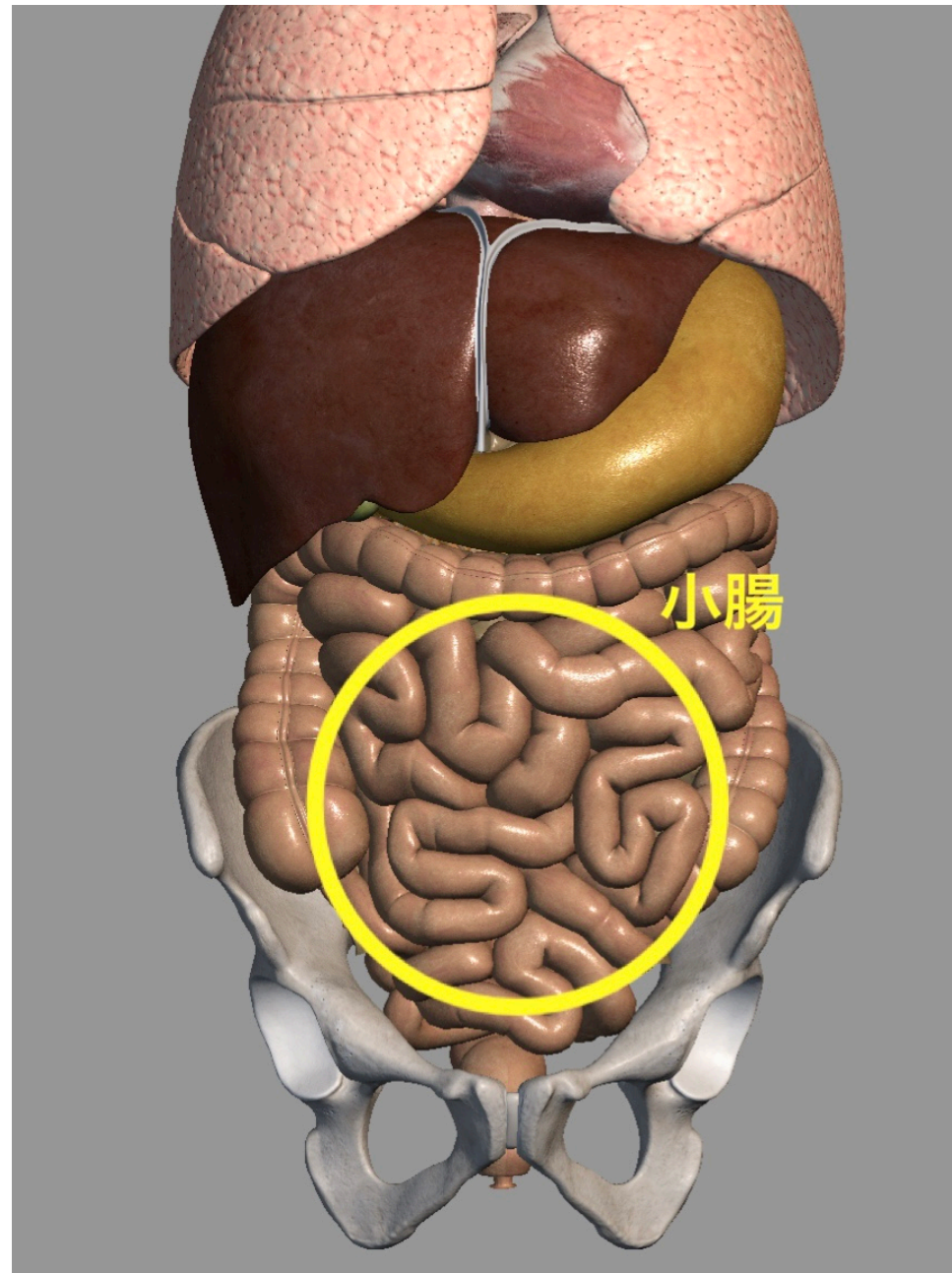
大腸の位置



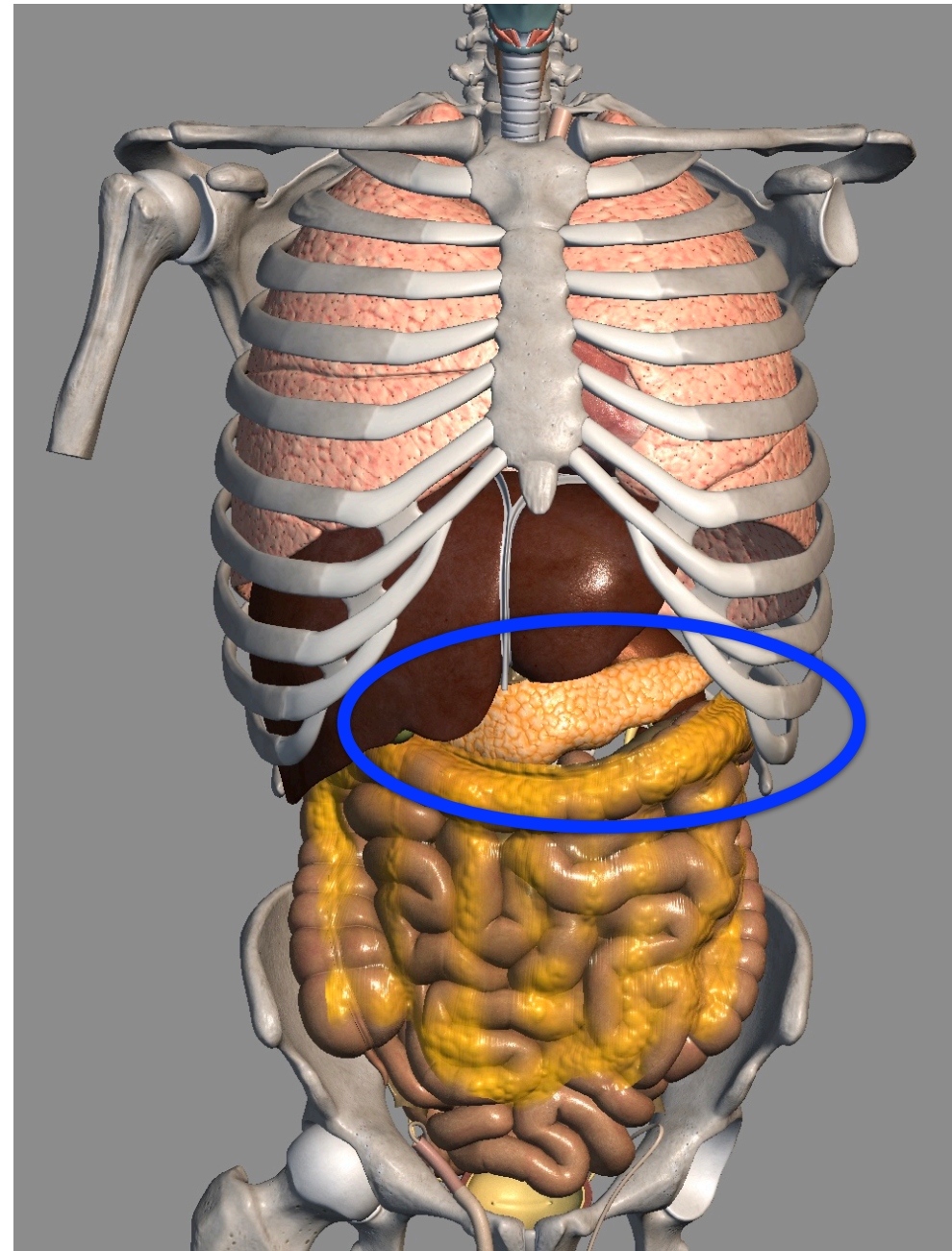
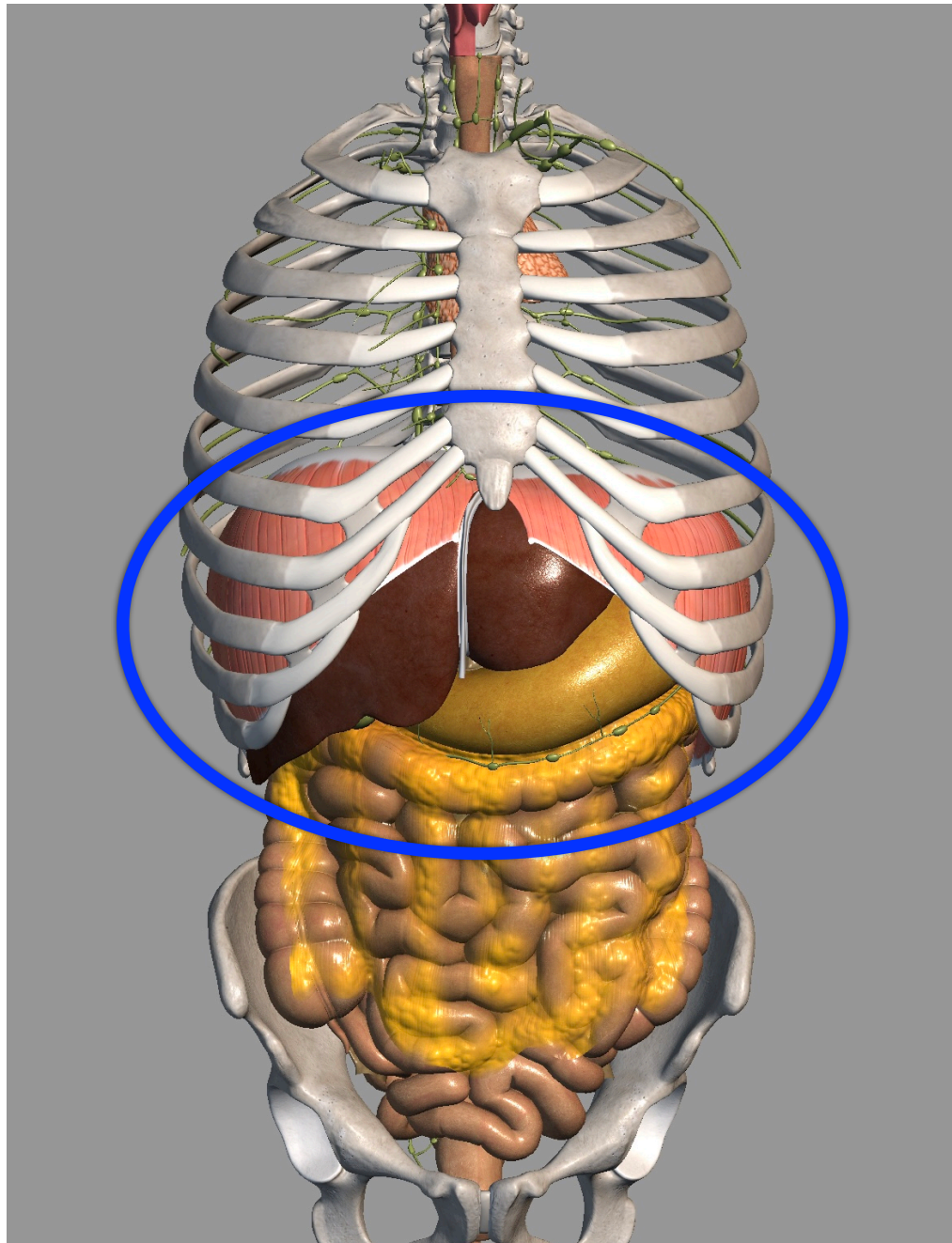
心臓の位置



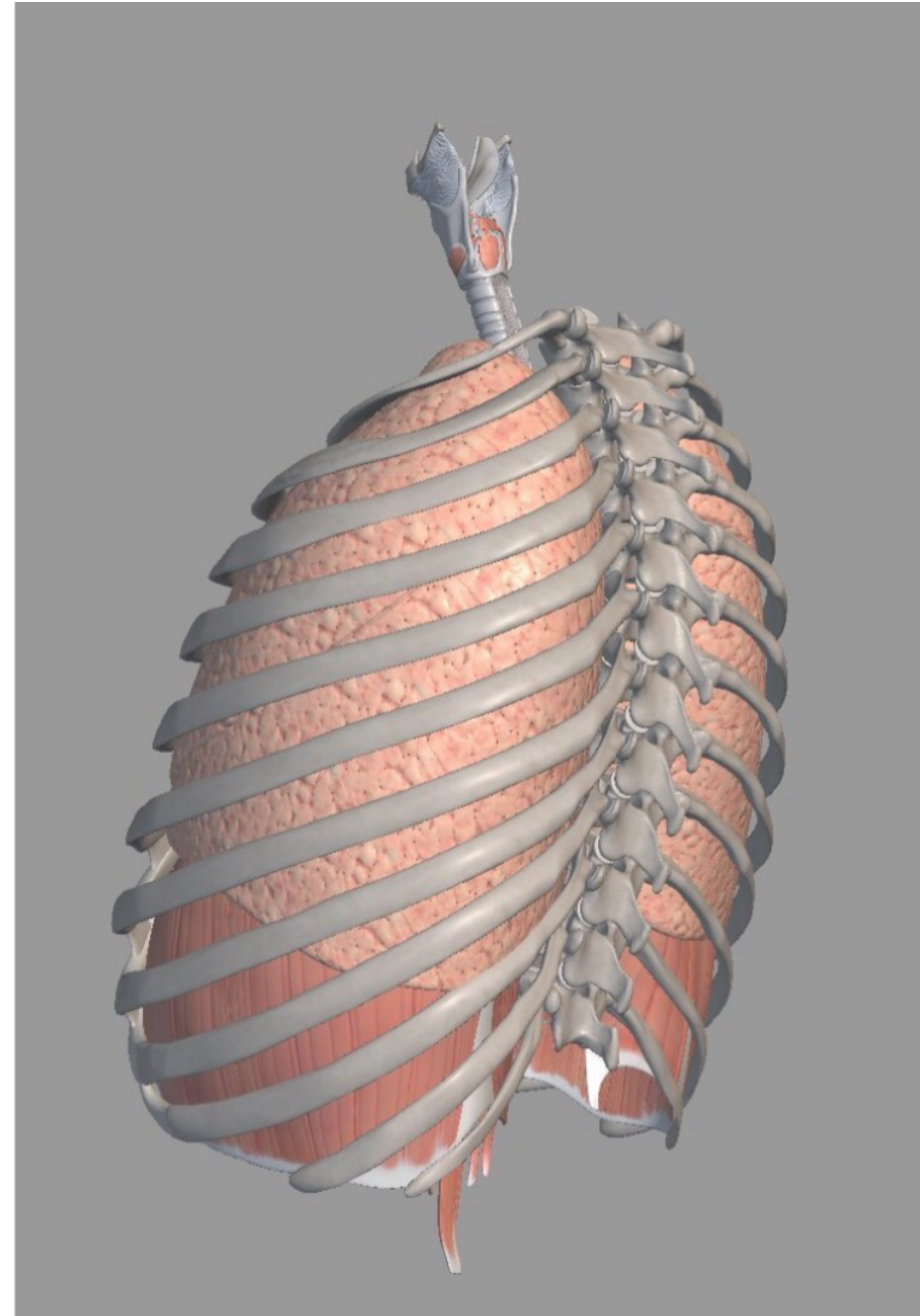
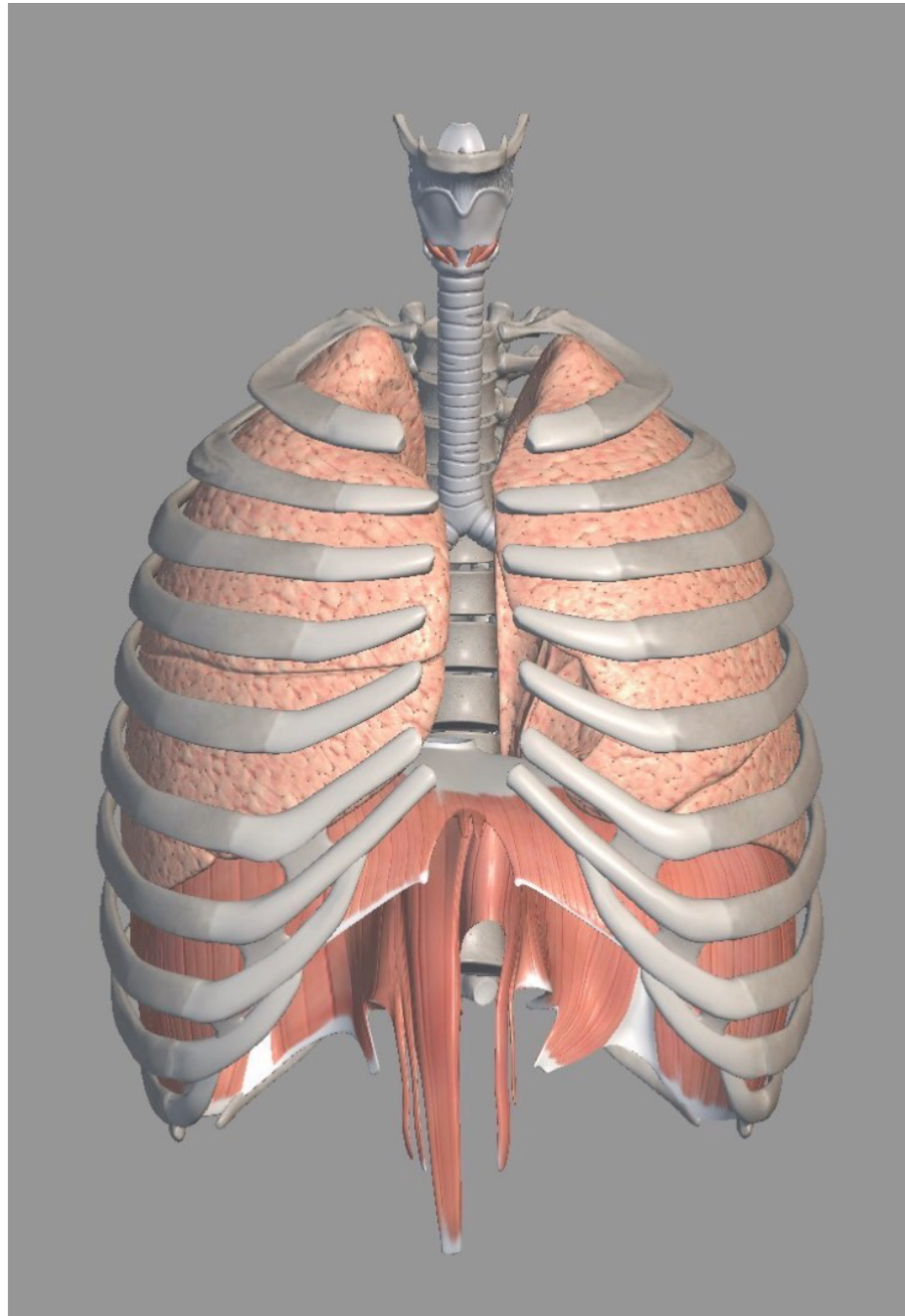
小腸の位置



肝臓と胃の位置

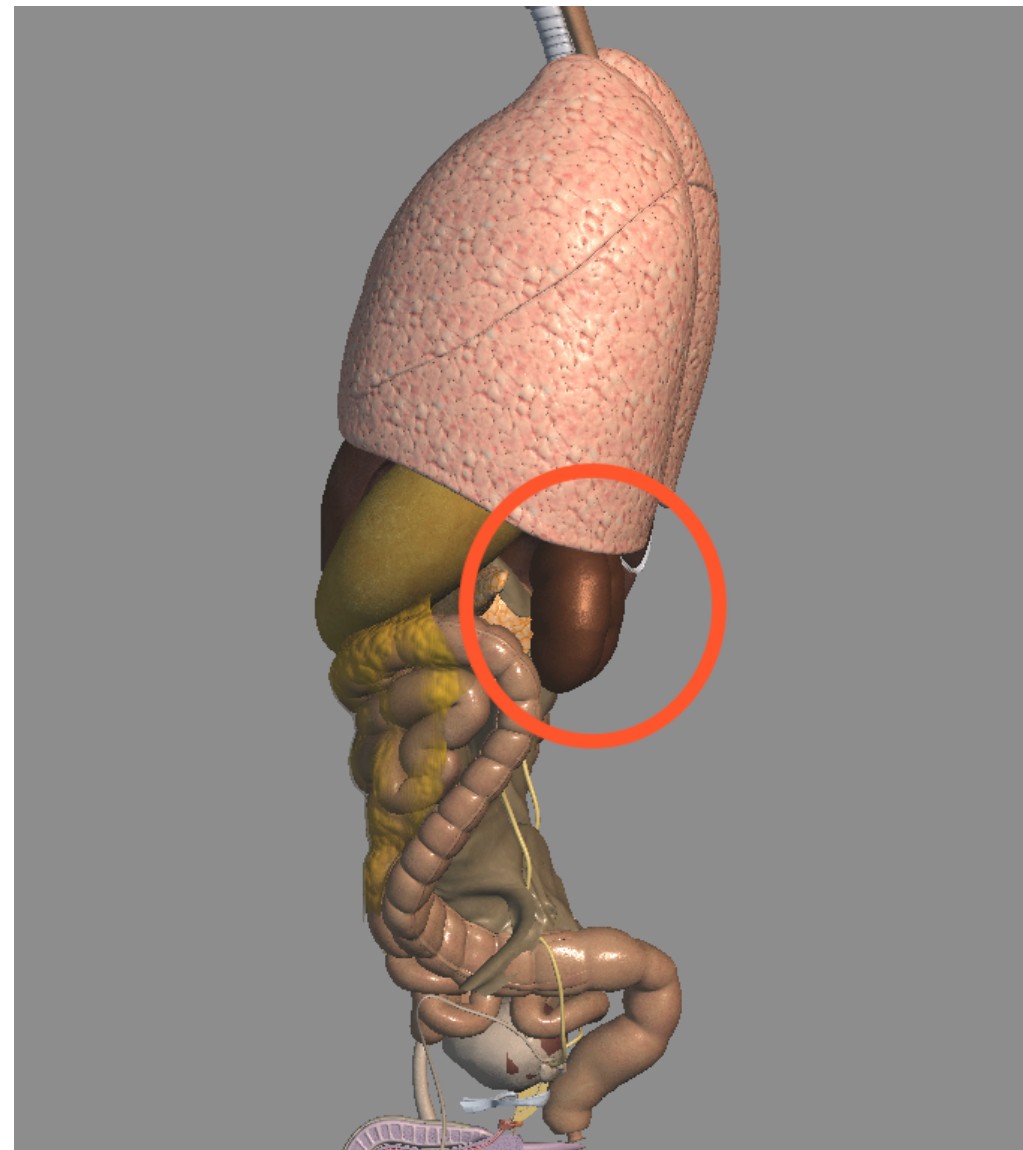
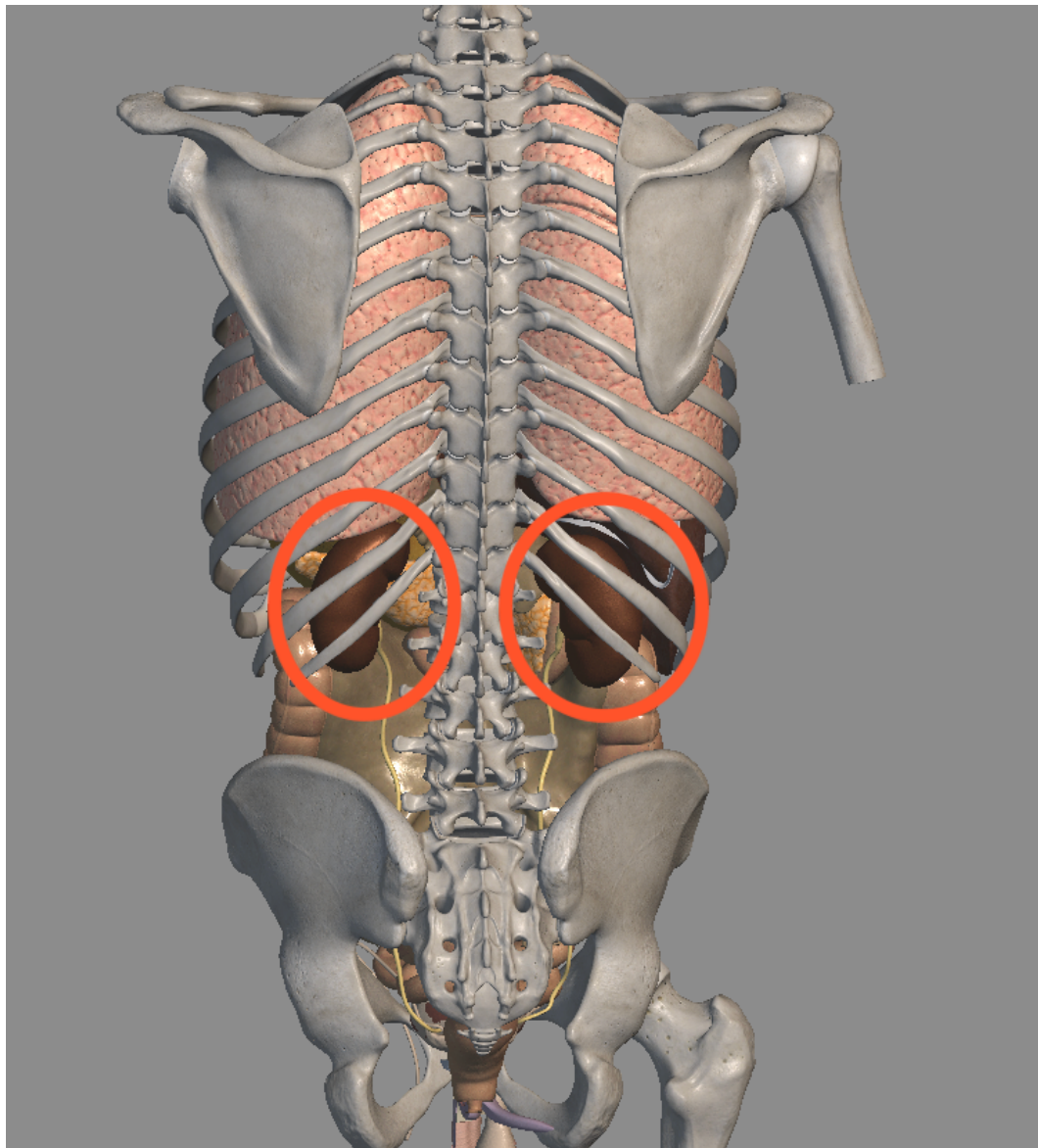


肺の位置

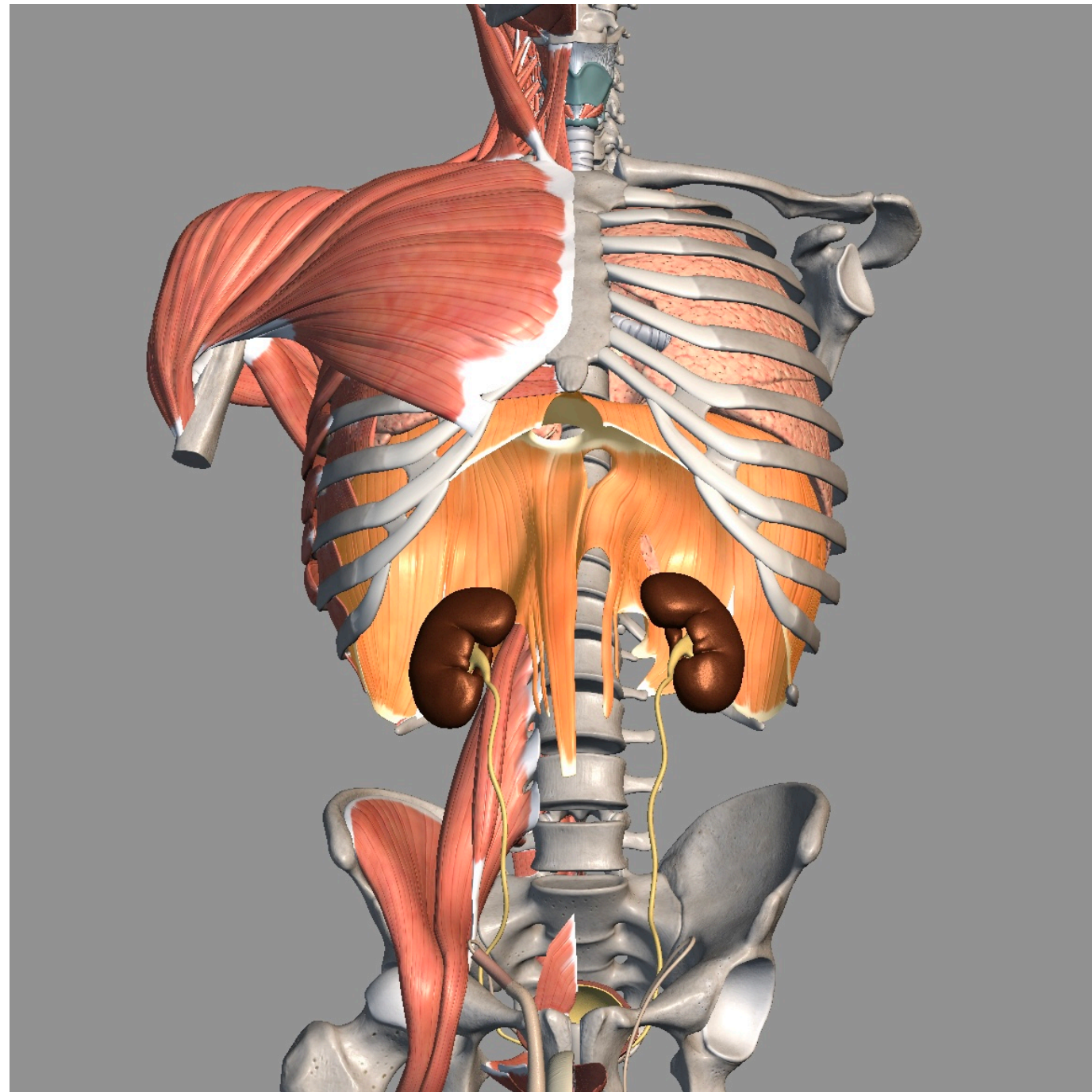


腎臓と他の臓器の位置関係

※ 肺や腸の位置にも注目



腎臓と横隔膜





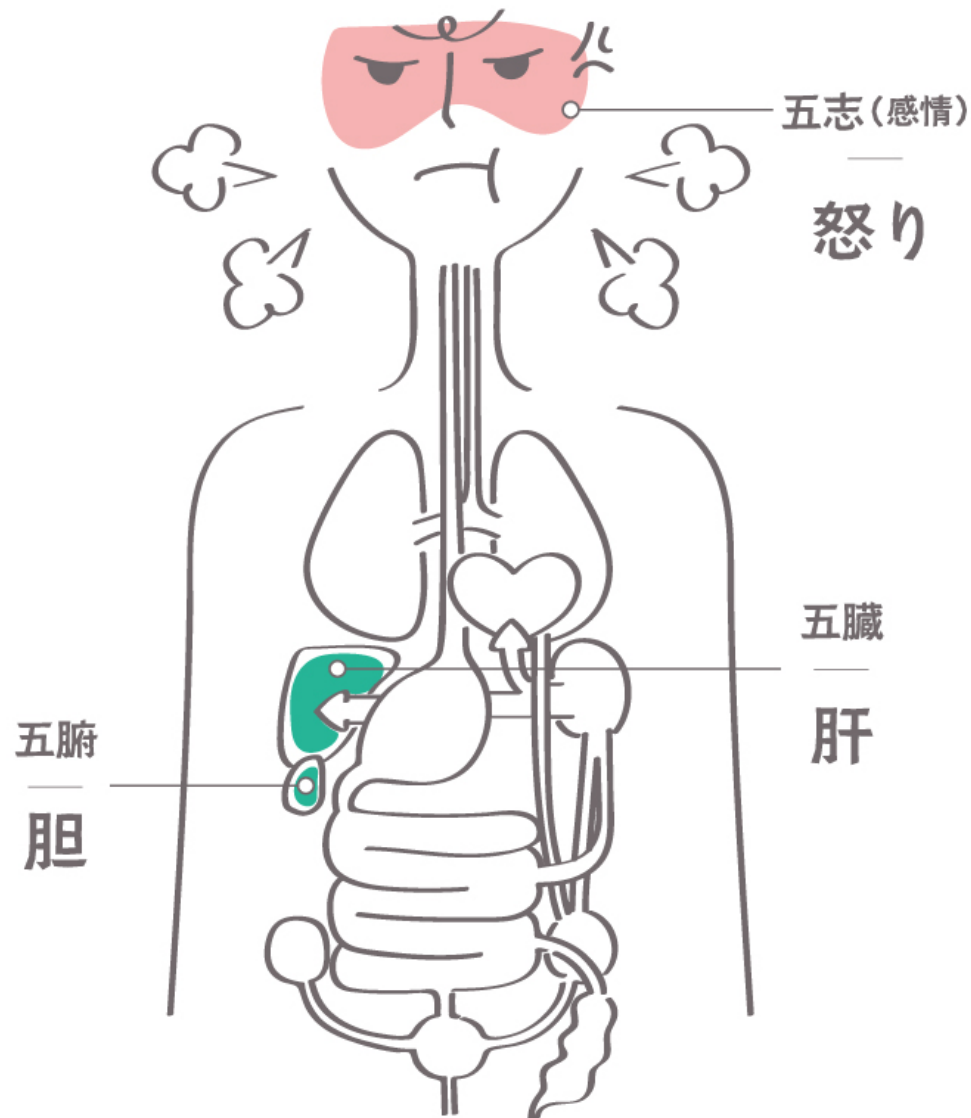
五行：木 五色：青（緑）
五味：酸味 五官：目

肝が弱った時の症状

目の疲れ、筋肉や血管、生理のトラブル、
停滞感、吐き気、疲れやすい、足がつる
突発性の病気、自律神経系のトラブル

肝を良くする食材

緑の野菜や酸味のある食材を食べる
にら、小松菜、春野菜、野草など



人体と 自然界の五行①

五行：木

五季：春

五臟六腑：
肝—胆のう

五志：怒





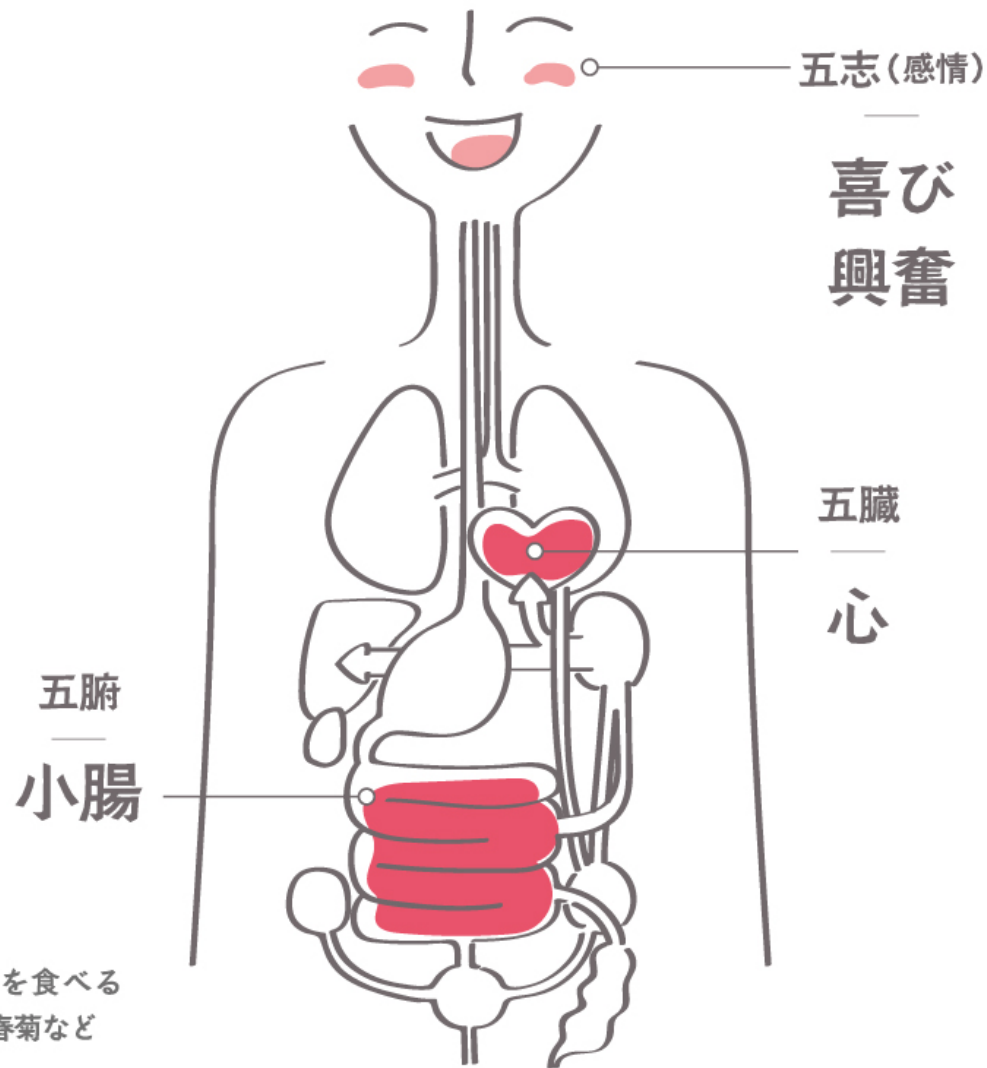
五行：火 五色：赤
五味：苦味 五官：舌

心が弱った時の症状

舌のトラブル、循環器系のトラブル、
過労、冷えのぼせ、高血圧、動悸、
心筋梗塞、不整脈、血液循環の停滞

心を良くする食材

夏野菜や苦味のある食材、赤い植物性食品を食べる
きゅうり、トマト、梅干し、天然塩、セロリ、春菊など



人体と 自然界の五行②

五行：火

五季：夏

五臓六腑：
心—小腸

五志：喜



人体と自然界の五行③

五行：土

五季：土用

五臟六腑：

脾一胃

五志：思



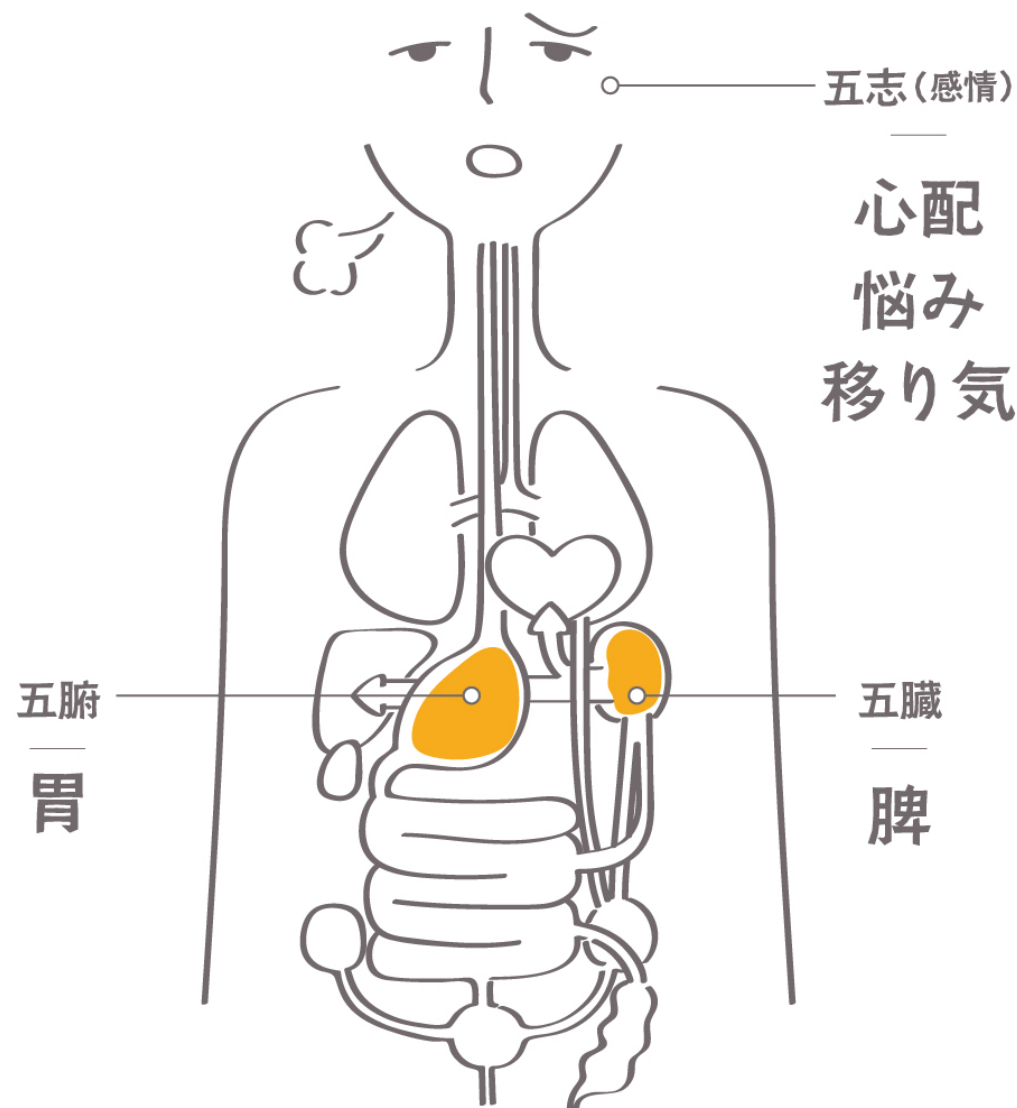
五行：土 五色：黄
五味：甘味 五官：口唇

脾が弱った時の症状

貧血、低血圧、糖尿病、手足の無力感、
顔や肌が黄色い、全身の倦怠感、
出血性の病気、精神不安定など

脾を良くする食材

黄色くて甘い食材を食べる
かぼちゃ、さつまい、栗、とうもろこしなど



人体と自然界の五行④

五行：金

五季：秋

五臟六腑：
肺一大腸

五志：悲



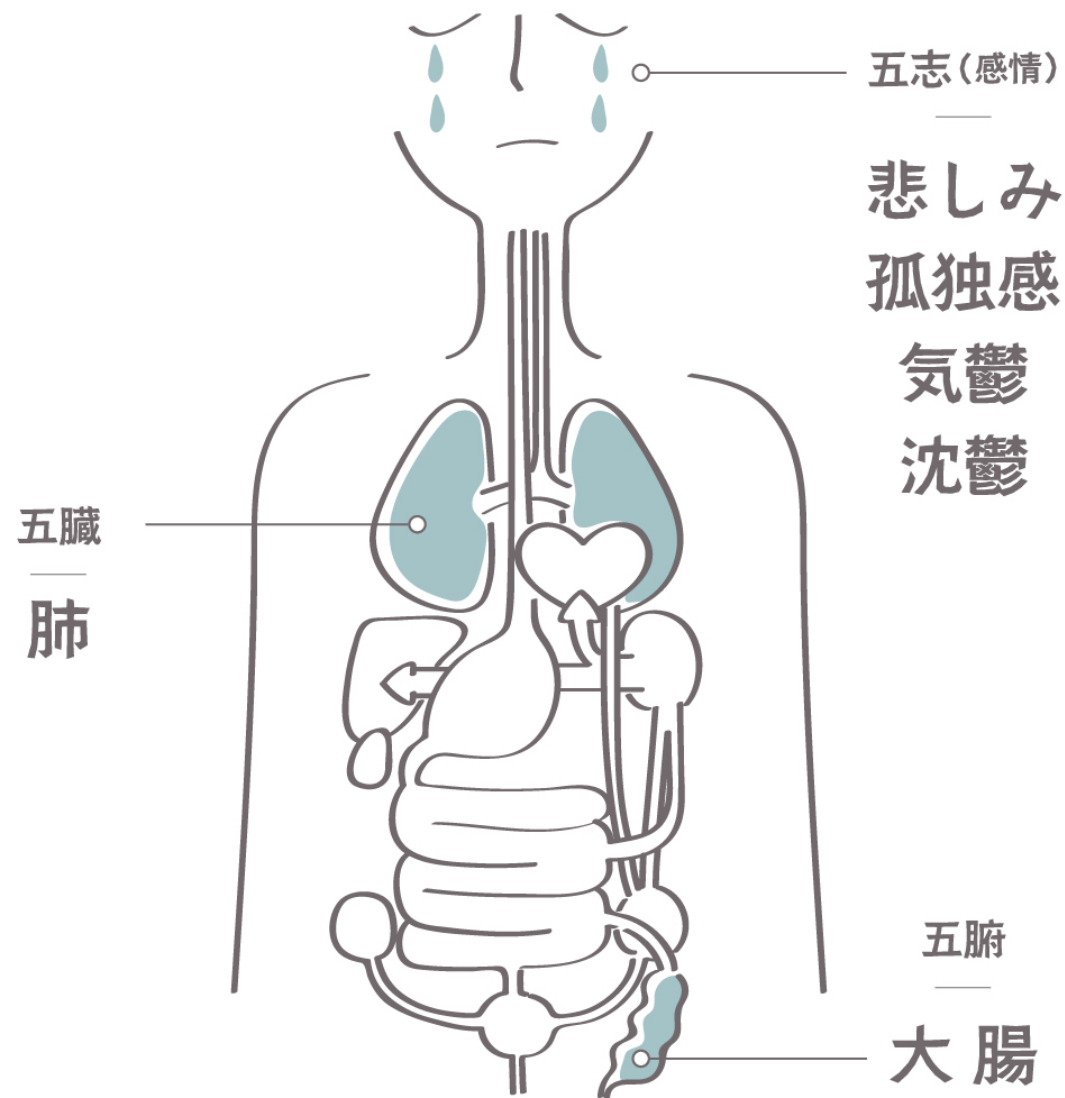
五行：金 五色：白
五味：辛味 五官：鼻

肺が弱った時の症状

呼吸不全、鼻水、鼻づまり、せき
発汗異常（多汗・無汗）、
皮膚や肌の不調など

肺を良くする食材

白くて辛い根菜の食材を食べる
大根・玉ねぎ・れんこん・ネギなど



人体と自然界の五行⑤

五行：水

五季：冬

五臟六腑：
腎一膀胱

五志：恐



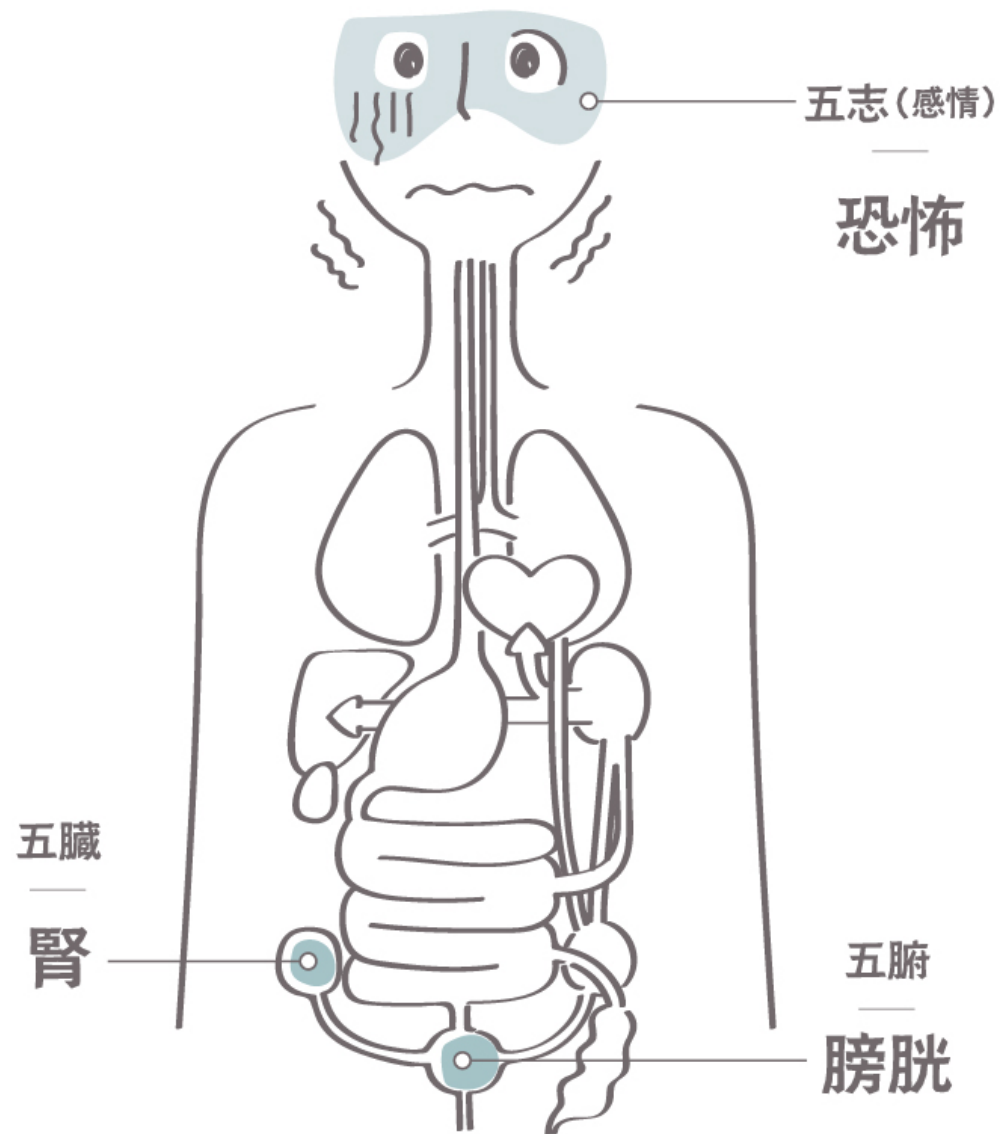
五行：水 五色：黒
五味：鹹味 五官：耳

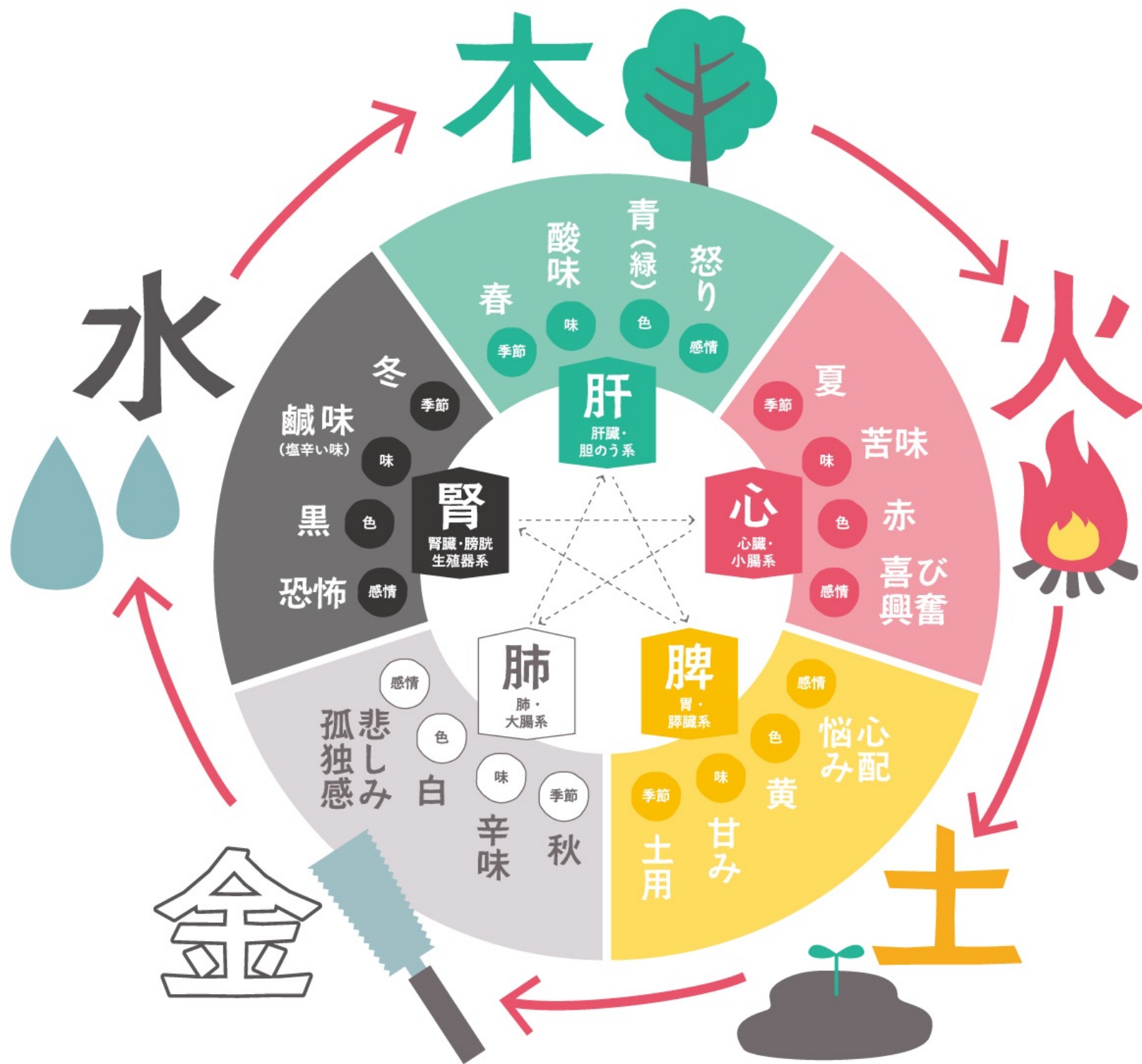
腎が弱った時の症状

耳のトラブル、腰痛、ひざの痛み、
婦人病、甲状腺機能異常、抜け毛、
骨や歯のトラブル、内分泌系のトラブル

腎を良くする食材

黒色の食材を食べる
昆布、ひじき、黒ごま、黒豆、きくらげなど





五行 と ココロとカラダ

季節によって
 年齢によって
 体質によって
 調節し、

巡るココロとカラ
 ダへと自分自身を
 整えていくことが
 できる。



2、「東洋医学×解剖学」を ヨガへ活かす方法



2、五行思想に沿ったヨガクラス

自然の法則である「五行思想」

その季節の移り変わりに合わせたヨガを行う

- 1、季節の特徴を知る
- 2、季節の臓器を学ぶ
- 3、季節の臓器へアプローチ
(Ⅰ臓器を直接 Ⅱ経絡)



経絡って何でしょう？

- ◆**反射区**：全身の器官や内臓につながる末梢神経が集中している場所（面）
- ◆**経絡**：エネルギーの通り道
ツボとツボを繋ぎ臓器まで繋がっている
- ◆**ツボ**：経絡を線路としたときに、ツボは駅
気が集まりやすい場所（点）



膀胱経をみてみましょう！

- 1、なぜ膀胱経なのか？
- 2、膀胱経の走行と大切なツボ
- 3、関係の深い筋肉の走行
- 4、筋肉の起始と停止
主導筋と拮抗筋



1、なぜ膀胱経なのか？

- 最も長い経絡、ツボの数最も多く、67個のツボがある。
- 背骨の左右を通過しており、自律神経を介して五臓六腑全てに影響する。
- 自律神経を整え睡眠の質を高める。
- 頭部、背部の痛みには効果がある。
- 毒素の排泄＝浮腫み軽減



2、膀胱経の走行と 大切なツボ

Thinking
Time!!

《ワーク7》

膀胱経のツボを押してみましよう。

経絡の走行を描いてみましよう。



2、膀胱経の走行と 大切なツボ

睛明（せいめい）：左右の目頭の骨の近くにあるくぼみ

天柱（てんちゅう）：後頭部髪が生え際にある二本の筋肉の外側

委中（いちゅう）：膝裏横ジワの中央

承山（しょうざん）：爪先立ちで、ふくらはぎを下から上へなぞって止まる
るところ

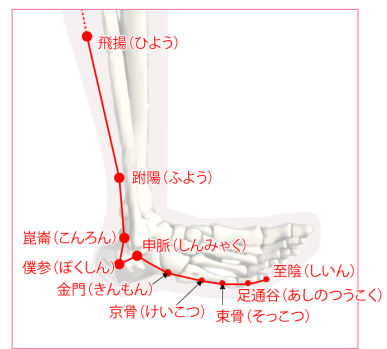
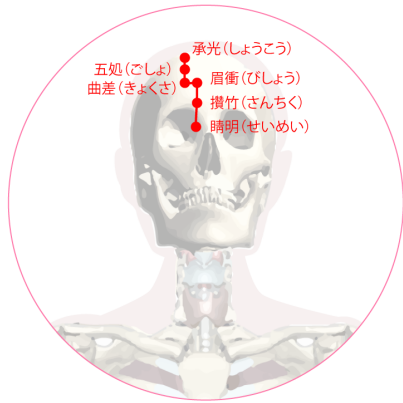
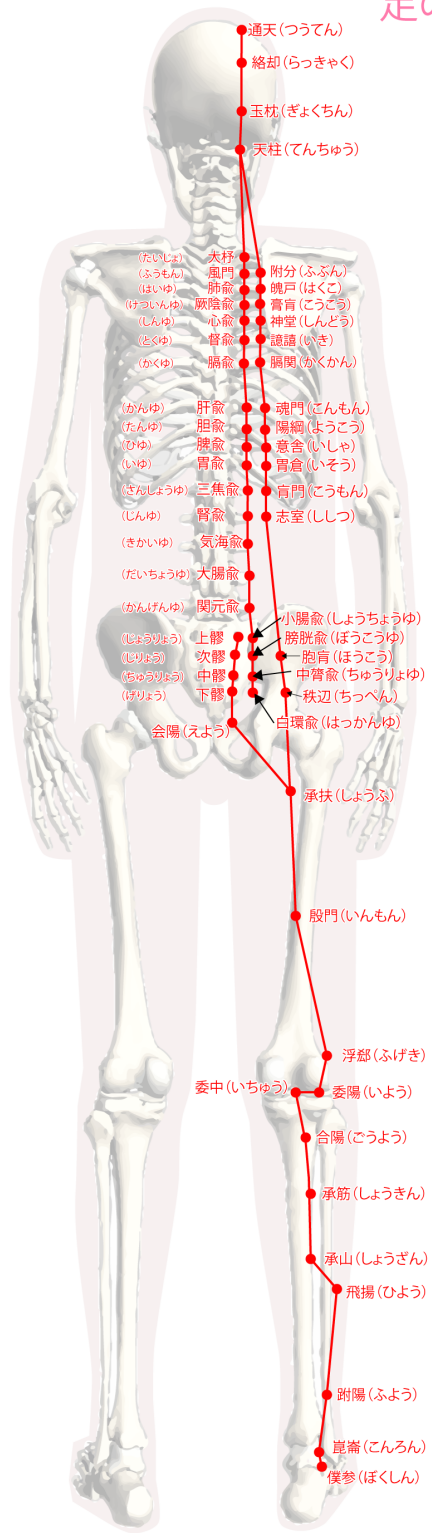
崑崙（こんろん）：外くるぶしのすぐ後ろのくぼみ

京骨（けいこつ）：小指側側面をかかとかから辿った時に当たる骨の周り



3、関係の深い筋肉の走行

足の太陽膀胱経(たいようぼうこうけい)



SBL (スーパーフィシャル・バック・ライン)

筋筋膜の路線

- 1 趾骨の底面
- 2 足底筋膜および短趾屈筋
- 3 踵骨
- 4 腓腹筋・アキレス腱
- 5 大腿骨頭
- 6 ハムストリング
- 7 坐骨結節
- 8 仙結節靭帯
- 9 仙骨
- 10 腰仙椎筋膜・脊柱起立筋
- 11 後頭骨稜
- 12 帽状腱膜
- 13 前頭骨・眼窩上隆起

@rehatora.net



4、起始停止 &

主導筋と拮抗筋

Thinking
Time!!

《ワーク 8》

骨格図に経絡と関係の深い筋肉を書き込んでみよう！

その筋肉を伸ばしたり縮めたりする動きを考えよう！

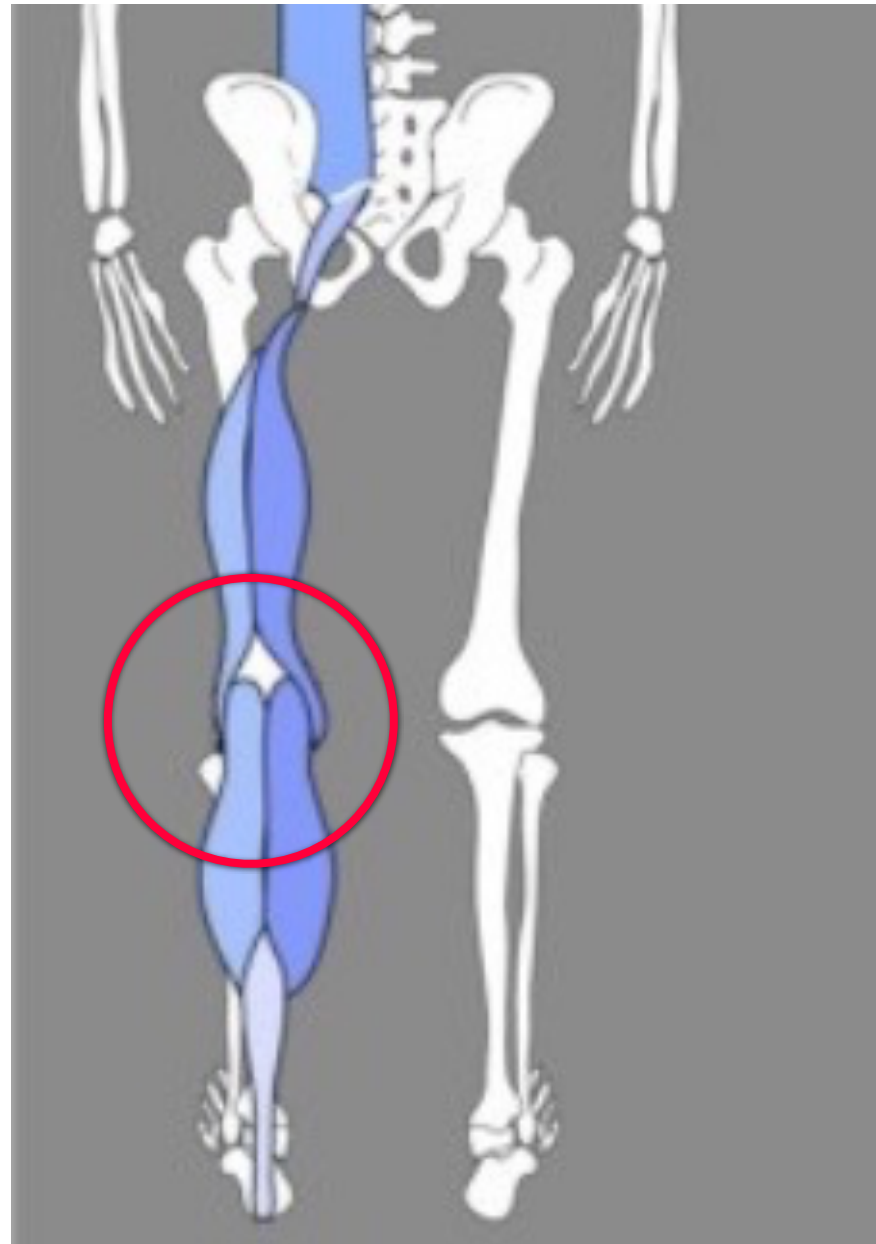


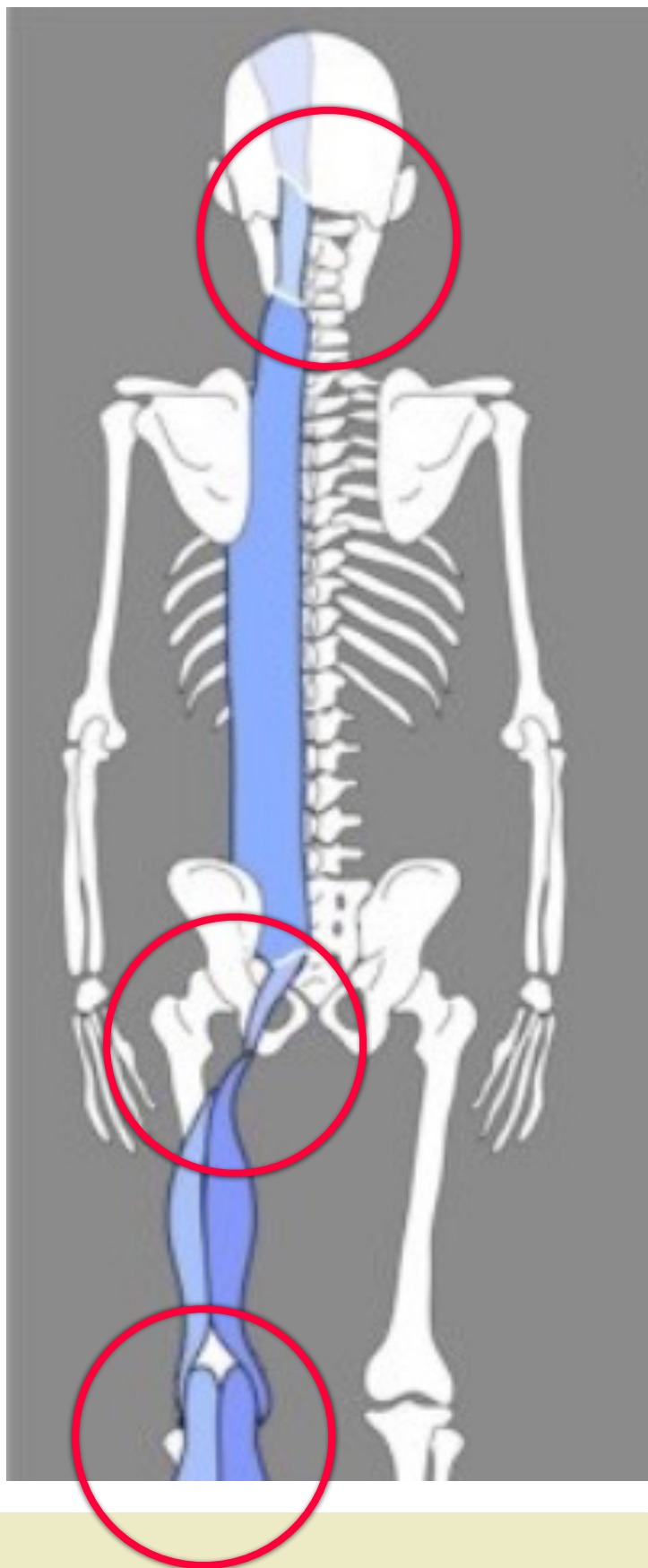
4、起始停止 & 主導筋と拮抗筋

- 足の裏の筋肉
- ふくらはぎの筋肉（腓腹筋）



- 足の裏の筋肉
- ふくらはぎの筋肉（腓腹筋）





- ハムストリング
- 脊柱起立筋

「木を見て、森を見ず」

「森を見て、木を見ず」



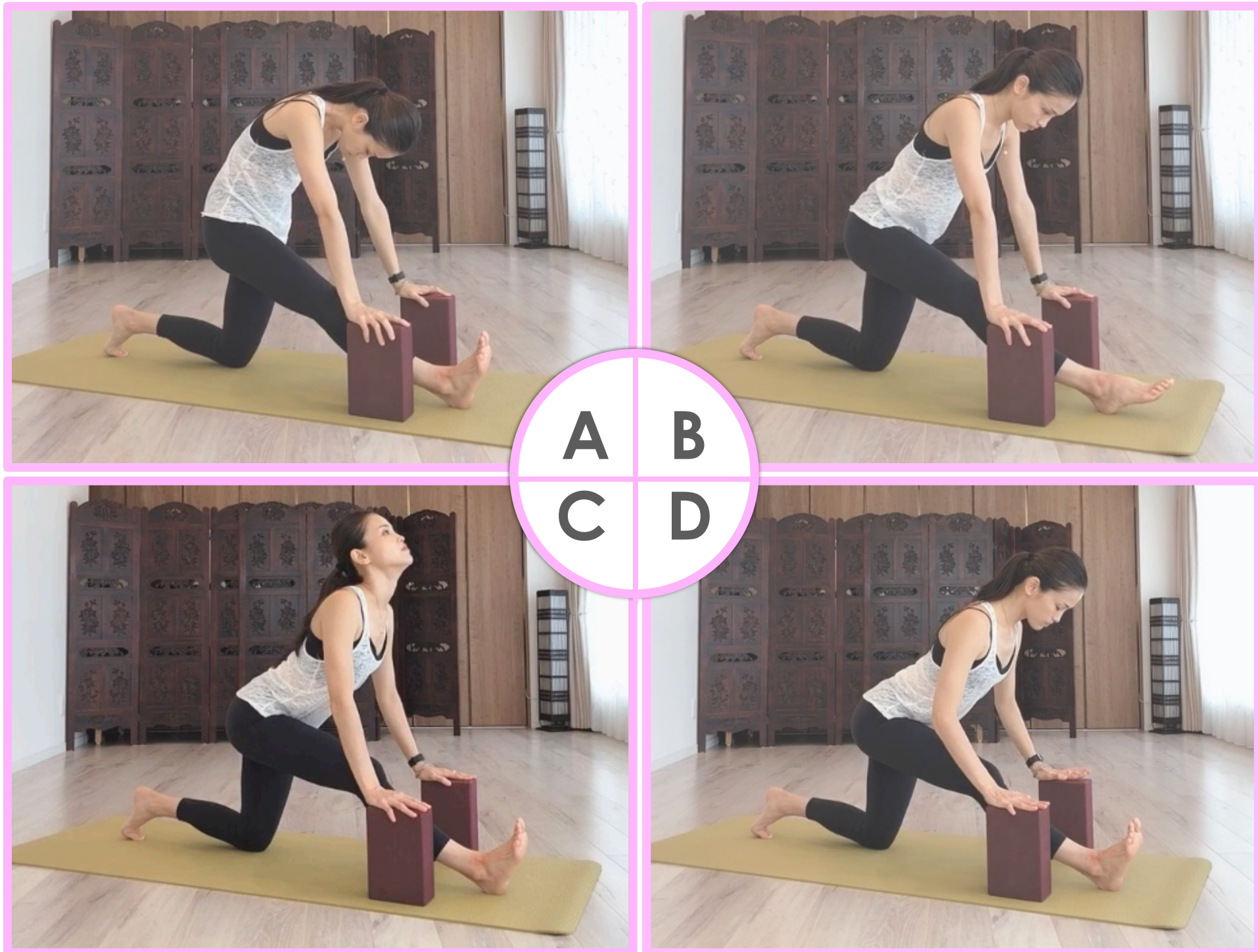
ヨガのポーズの目的は？



自分自身への気づき
調和を見つけるツール



膀胱経が気持ちよく巡る誘導は？



《宿題》

膀胱経シークエンスを作る！

- 膀胱経を意識
- ツボ押し
- 関係の深い筋膜、筋肉を意識
- 陰陽を意識

(季節に合わせた陰陽、時間帯の陰陽、シークエンス全体の陰陽、ポーズ同士の陰陽、筋・骨格の使い方を意識した陰陽)



ご静聴

ありがとうございました♡

