

# 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 冬編～

## 冬のシーケンス作り

### 1、季節を理解しよう

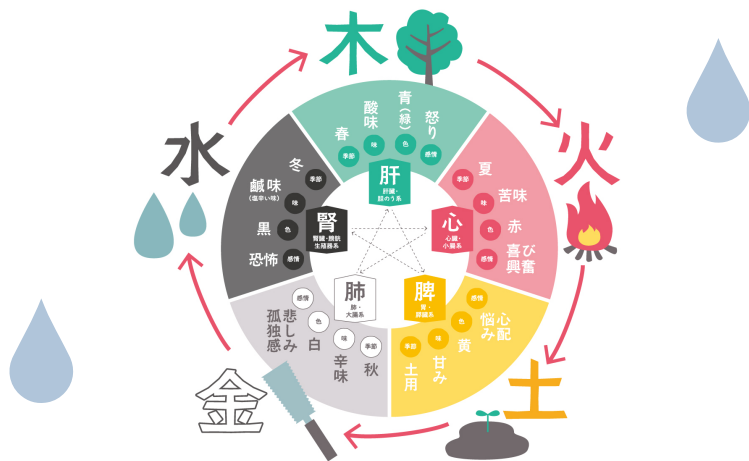
- ・ 五行と季節
- ・ 24節気
- ・ 季節の養生

### 2、季節に合わせたヨガシーケンス作り

- ・ 五臓六腑『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



## 《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」



Thinking  
Time!!

## 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－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



Thinking  
Time!!

## 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？



## 《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



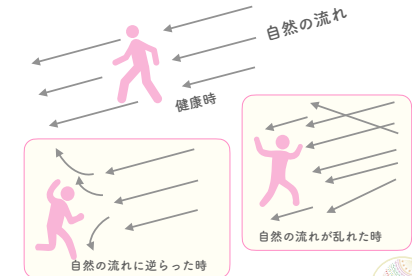
### 病を引き起こす原因

#### 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



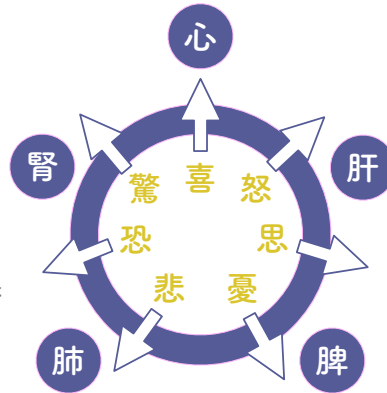
## 病を引き起こす原因

### 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、  
想いを過ぎせば脾を破り、  
憂い悲しみを過ぎせば肺を破り、  
恐れ驚きを過ぎせば腎を破る。

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



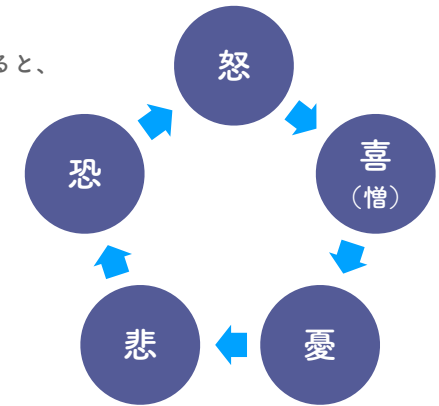
わかってもらえない悲しみ



不安感



怒りになり、憎しみに変わる



### 「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



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 + 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

- ・恐れが感情が強まる
- ・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 冬の土用

- ・ 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



## 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

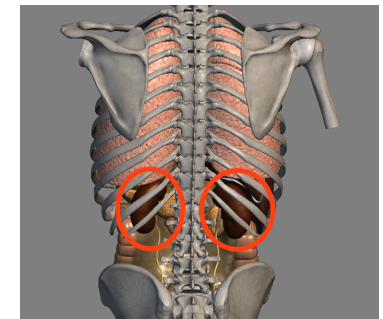
《ワーク3》

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！

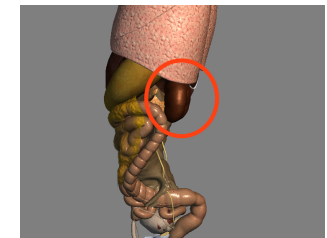


## 《腎臓》

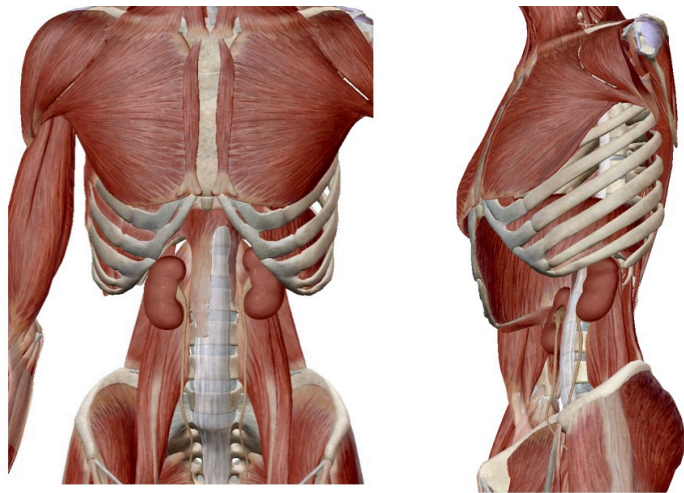
命門（めいもん）  
京門（けいもん）  
腎俞（じんゆ）  
志室（ししつ）



「腎臓」のエネルギー  
を表すツボはおへその  
裏あたりに集中



## 『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？

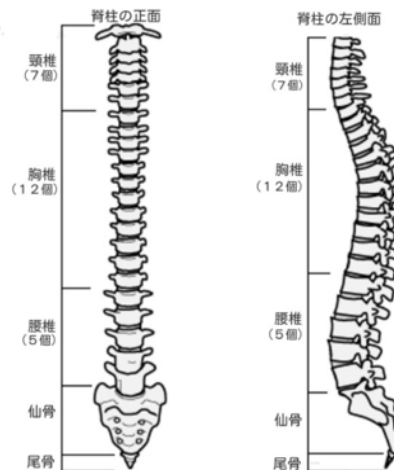


### ●胸椎（あまり動かない）

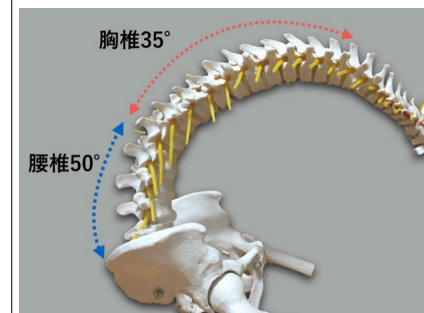
- 胸椎 1 番：頭を前に倒した時に最も出ている骨の下の骨
- 胸椎 7 番：肩甲骨下縁の高さ
- 胸椎 12 番：肘の高さ

### ●腰椎（よく動く）

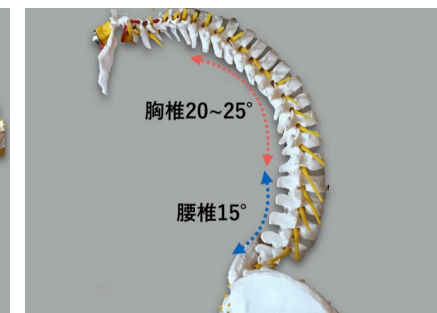
- 腰椎 3 番：一番くびれているところ
- 腰椎 4～5 番：腸骨の上縁を結んだライン（ヤコビー線）



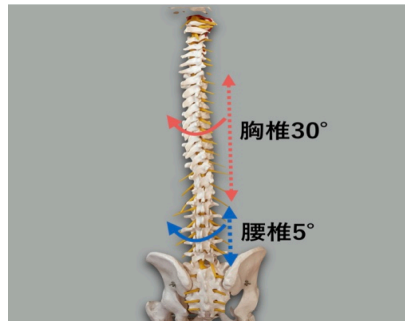
### 胸腰部の屈曲＝前屈



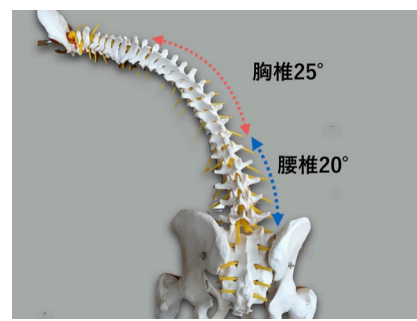
### 胸腰部の伸展＝後屈



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！》

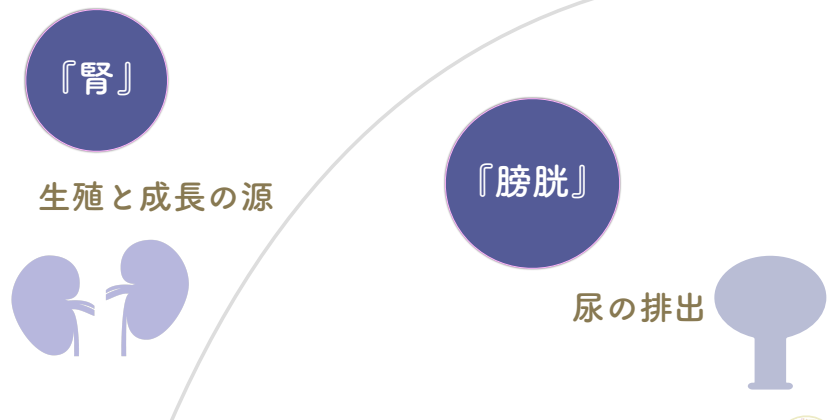
- ・胸椎の可動域を上げる
- ・腰椎の安定性を高める

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「腎－膀胱」の働きを知ろう

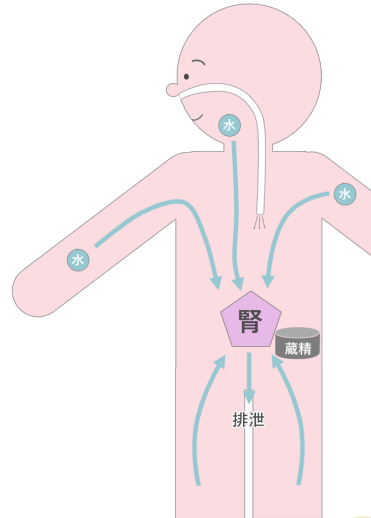


## ◎ 「腎」

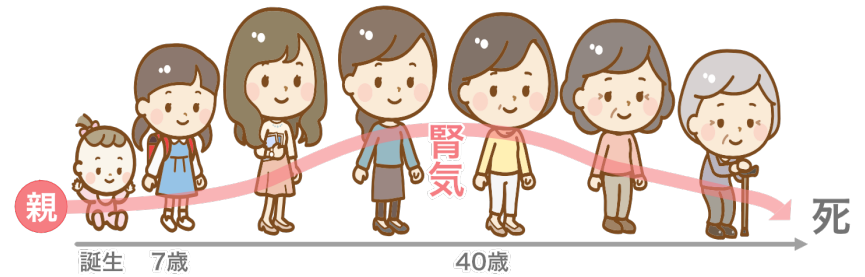
### ① 「精」の貯蔵

「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



死んだ身体って固くて、冷たい  
理想は「柔らかくて」「暖かい」身体



## 「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。

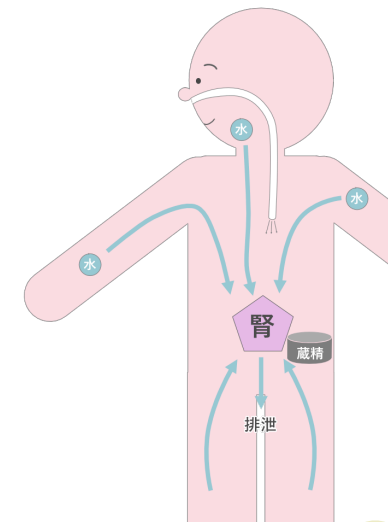


## ◎ 「腎」

### 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

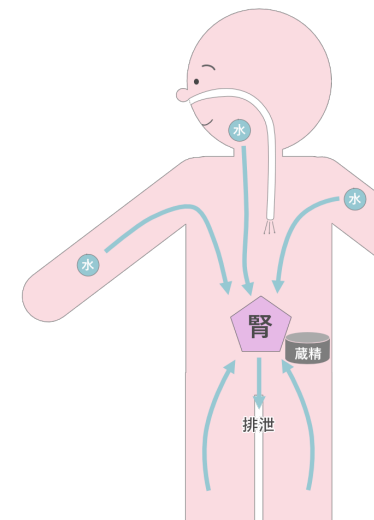


## ◎ 「腎」

### 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！



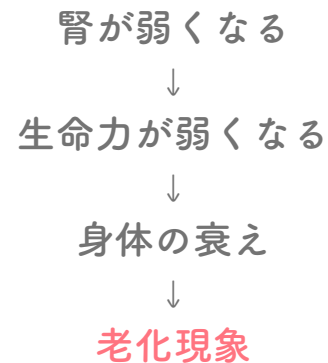
## 『腎』のトラブルチェック

- 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



## 「腎－膀胱」のツボと経絡を知ろう!



## 《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）

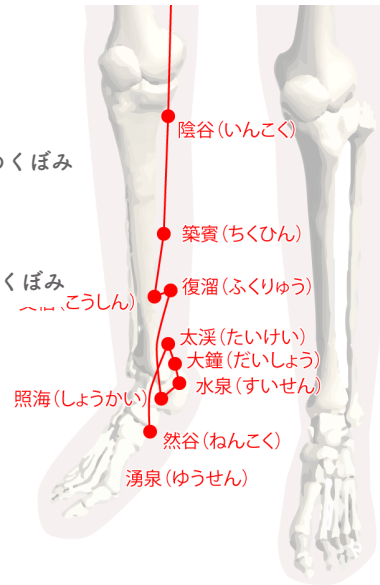
土踏まずの上にある骨（舟状骨）の下のくぼみ

### 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）

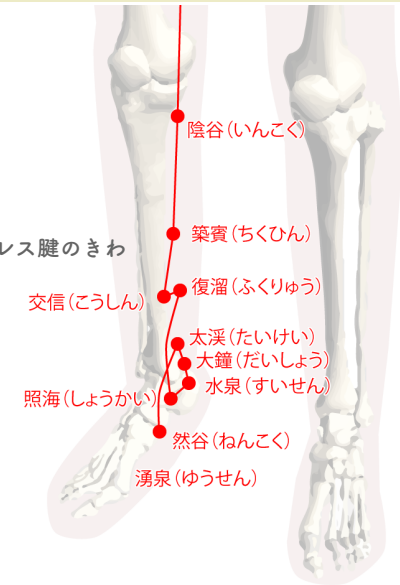
うちくるぶしの上から指二本上のアキレス腱のきわ

### 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

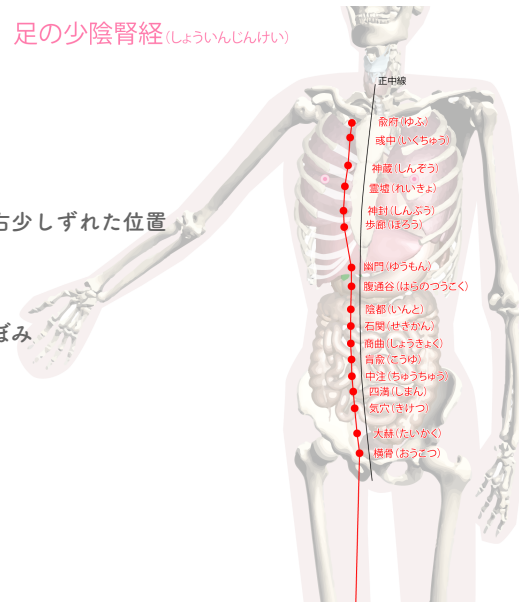
足の少陰腎経(しょういんじんけい)

### 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）

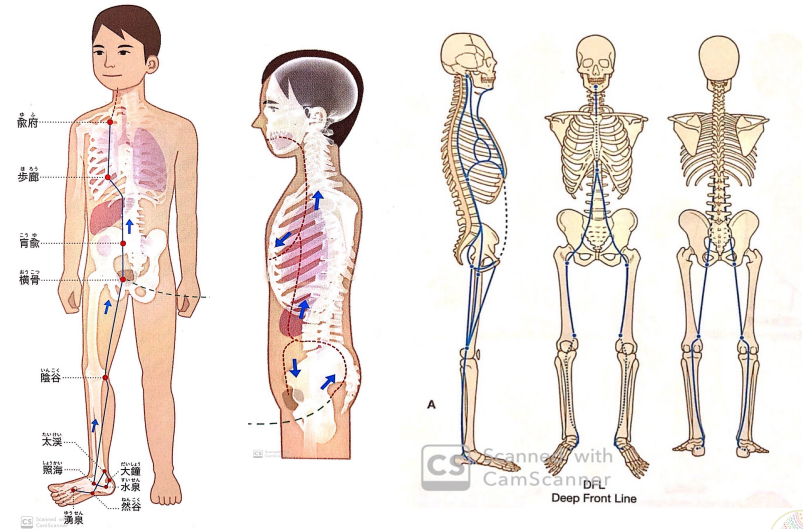
力を抜いて触ってみると、左右4つずつ対称にあるくぼみ



## 腎－膀胱の経絡の走行と筋骨格



## 《腎経とアノミートライン》



## 《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。



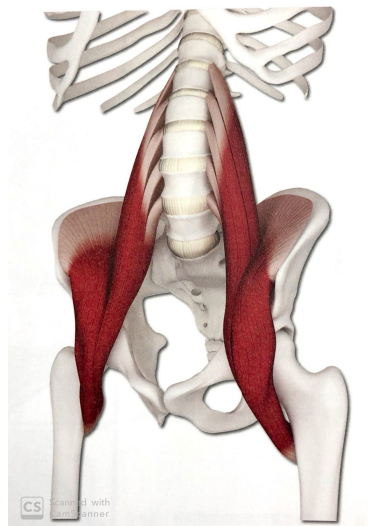
## ●大腰筋

起始：胸椎12～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

## 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！



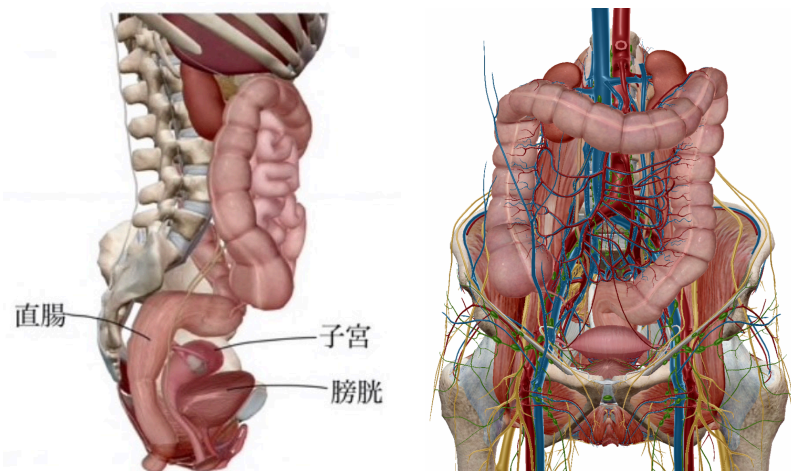
Thinking Time!!

## 《ワーク 8》

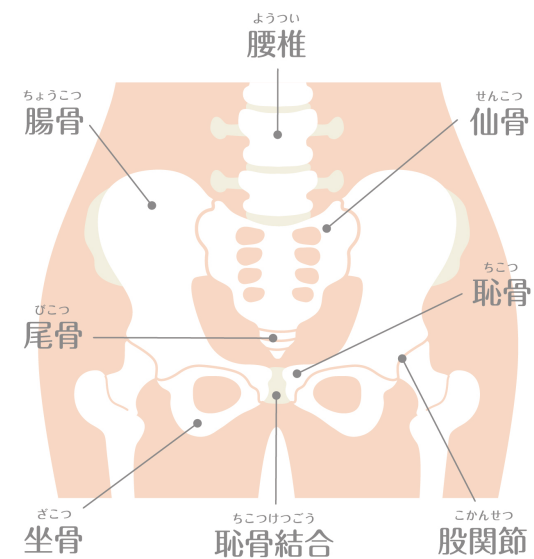
骨盤内にある臓器を描いてみましょう！

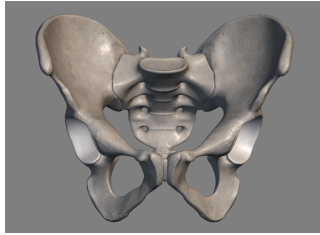


### 骨盤内の臓器

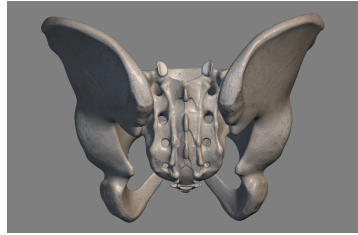


### 【骨盤の仕組みと役割】





前から



後ろから

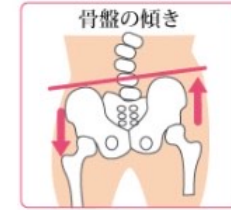
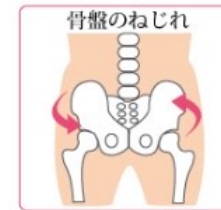
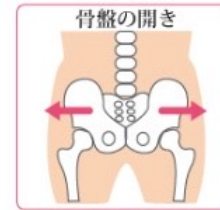


横から



Thinking Time!!

《プチワーク》  
骨盤って何故歪むのでしょうか？

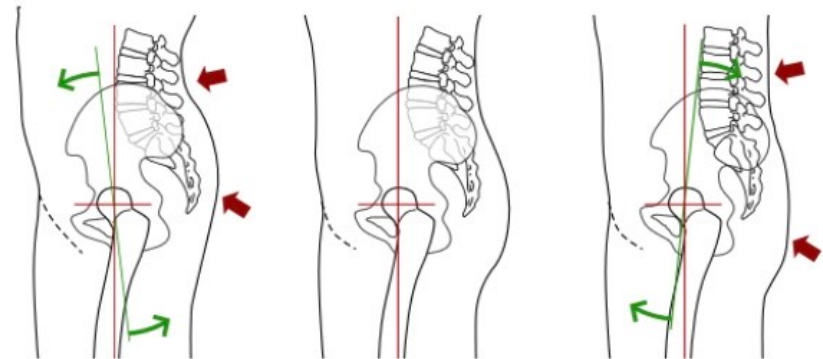


Thinking Time!!

《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

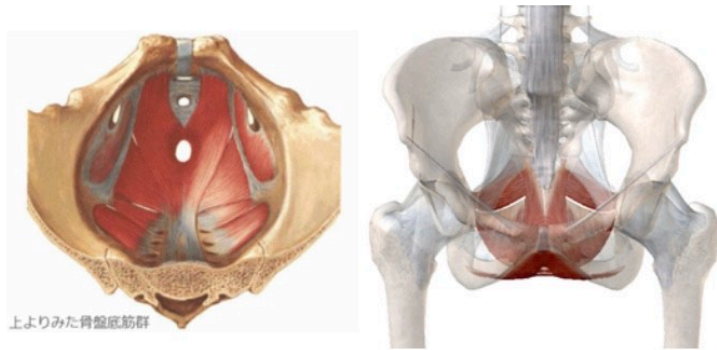
骨盤後傾

★生徒さんに説明できるようにしておきましょう！！





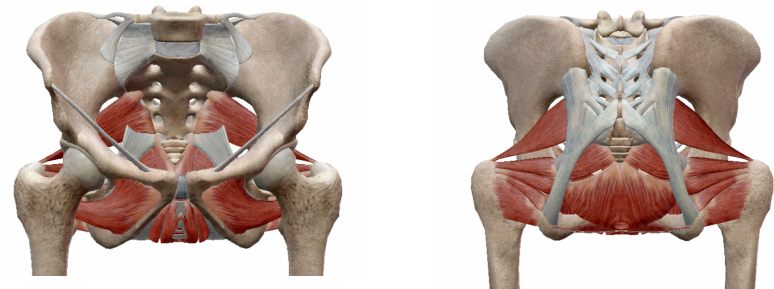
## ◎骨盤底筋群



※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～



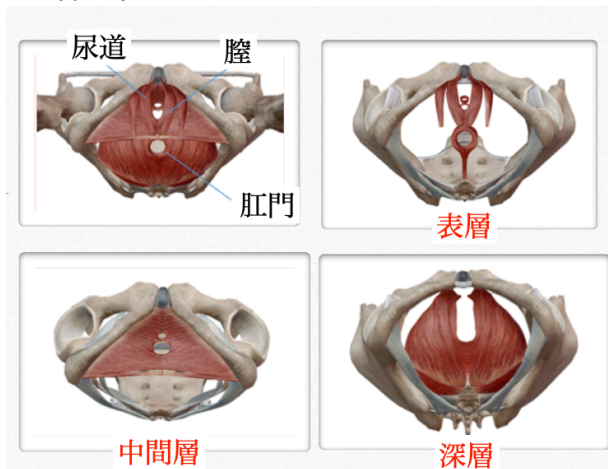
## ◎骨盤底筋群



※骨盤底筋と言っても結構大きい  
前後で意識できますか？



## ◎骨盤底筋群



※骨盤底筋は3層構造



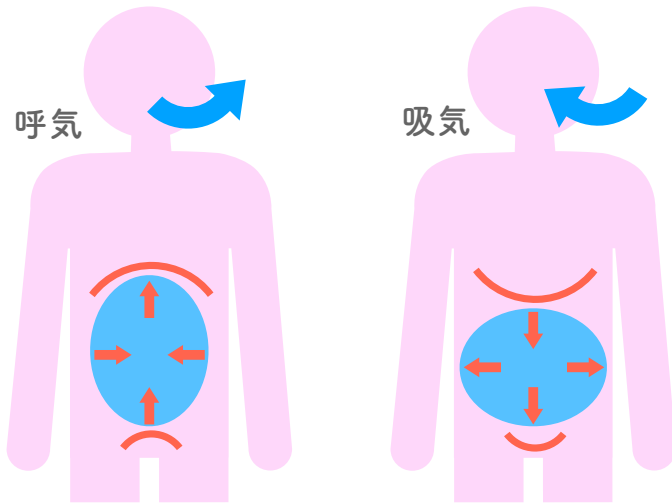
Thinking  
Time!!

《ワーク9》  
骨盤底筋を  
刺激するにはどうしたらいいでしょうか！？





## 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を意識する  
(特に内転筋、骨盤底筋、横隔膜)
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♡