

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 秋編～

秋のシーケンス作り

1、季節を理解しよう

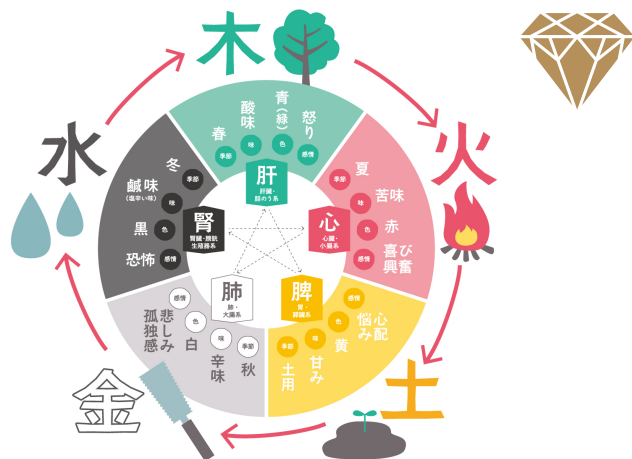
- ・ 五行と季節
- ・ 24節気
- ・ 季節の養生

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）
- ・ 『肺ー大腸』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

《ワーク1》「金」はどのような意味？

《ワーク2》「秋」はどのような季節？



《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）：下へ降ろす
- ＊ 清潔
- ＊ 雲 白 冷たい 固い 変化 輝く 宝石 剣 強い



《ワーク1 「金」はどのような意味？》

- ＊ 五臓六腑『肺－大腸』
- ＊ 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



《ワーク2 「秋」はどのような季節？》

陽から陰へ移り変わる季節

- ＊ 実りの季節
- ＊ 草木が枯れる
- ＊ 成熟が形になる
- ＊ 乾燥
- ＊ 涼しい
- ＊ 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・・・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



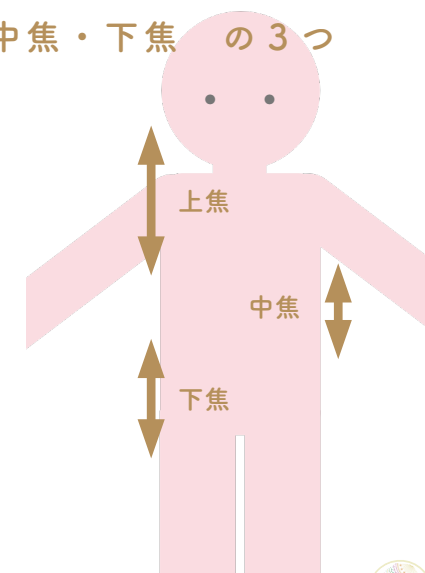
《三焦経》 上焦・中焦・下焦 の3つ

「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、
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「神闕（しんけつ）」
『臍は「神が宿る」』

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
夏の疲れが出やすい季節

- ・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

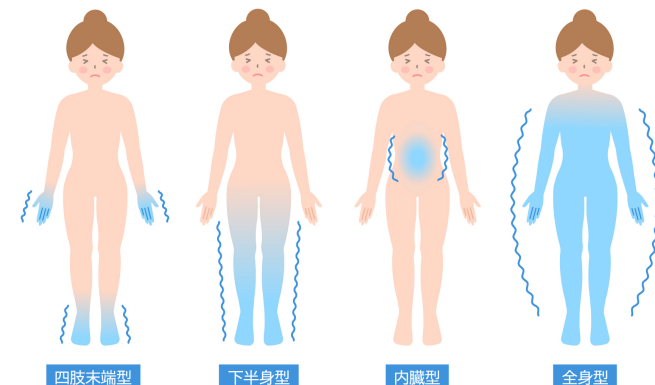
肺-大腸 + 腎経 + 脾-胃経



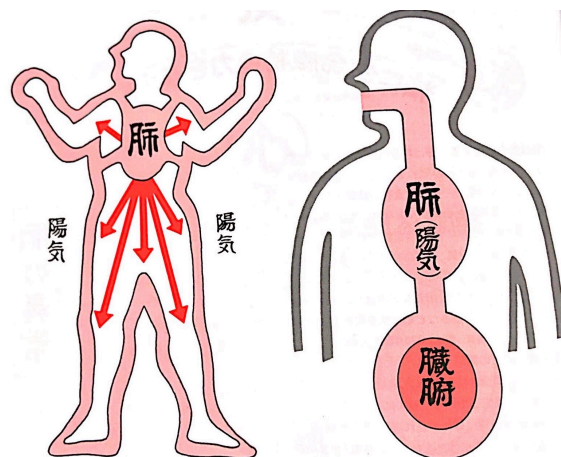
《冷え性の原因》

なぜ冷えると思いますか？

冷え性のタイプ



《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、臓腑を保護するから身体を守る。



「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

⑧ 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！

五臓六腑「肺－大腸」の解剖学

《ワーク3》

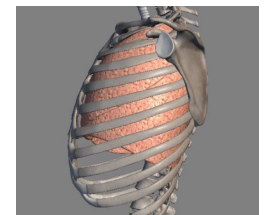
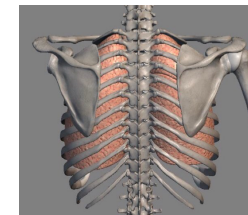
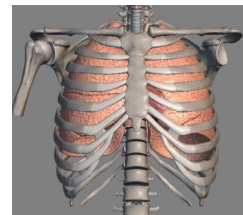
肺と大腸の場所を覚えていますか？
骨格図に書き込んでみましょう！

Thinking
Time!!

《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

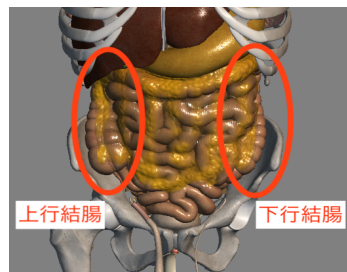
《大腸》

「天枢（てんすう）」

『大腸』のエネルギーを表す
（臍から3横指外側）

- 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

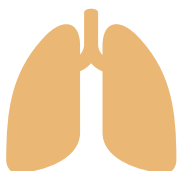
マッサージや呼吸、ストレッチやヨガポーズを考えてみましょう！



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

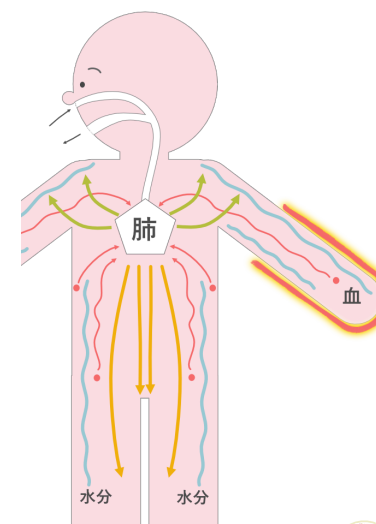


◎『肺』

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

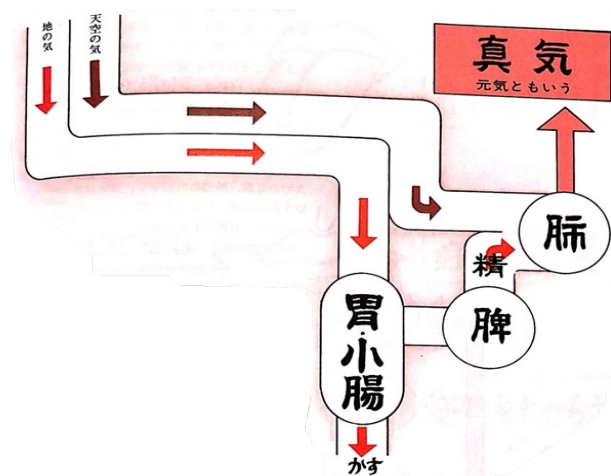
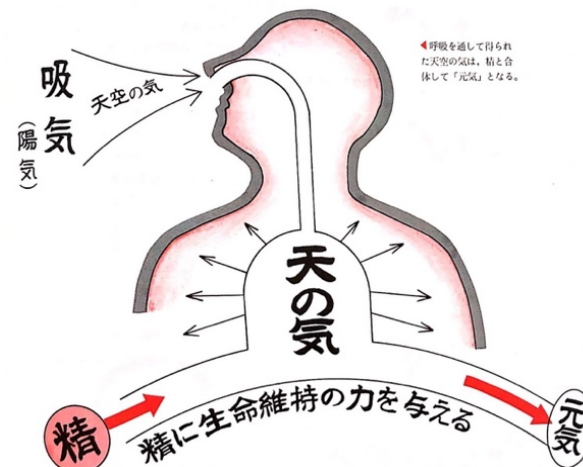
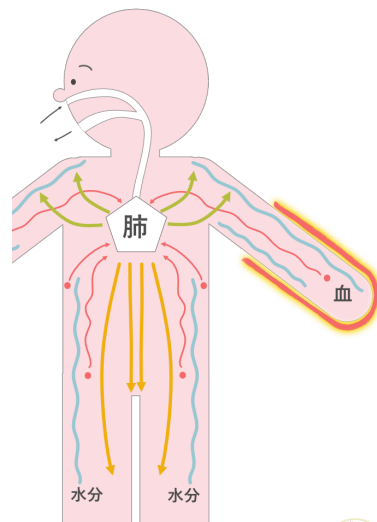


◎『肺』

②『気』を司る

「気」を生成

取り入れた新しい空気
+
『脾』で作った「水穀の精微」
↓
「宗気（そうき）」



真気（元気）
先天の精 + 後天の精

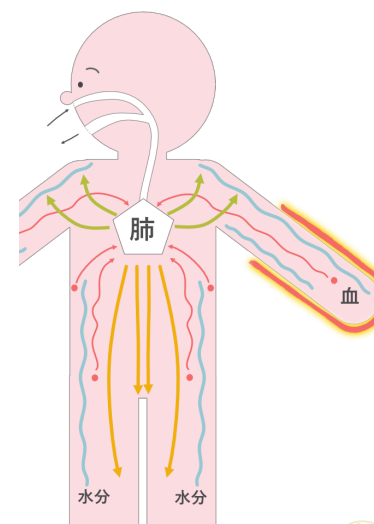


◎『肺』

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



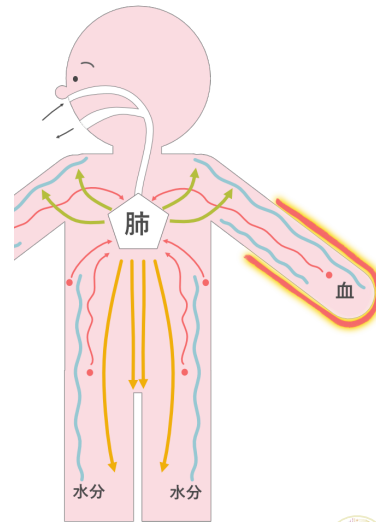
◎『肺』

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

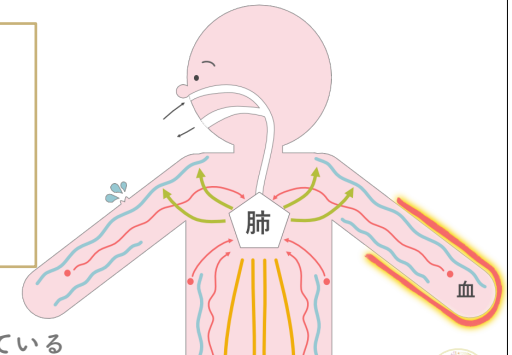


◎『肺』

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

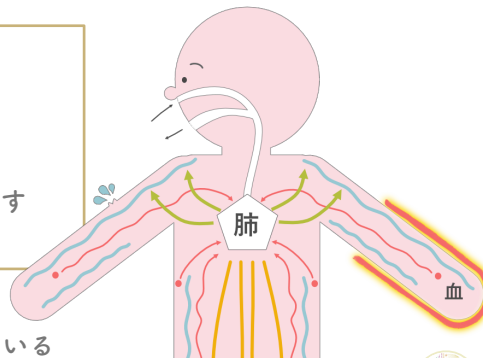


◎『肺』

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



いろんな「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

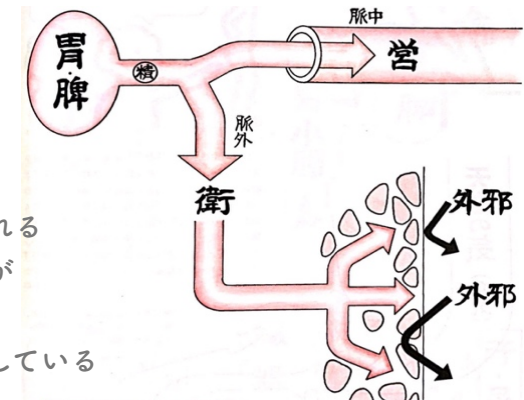


《 5 種類の「気」 》

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
営気を多く含んだ血が
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。



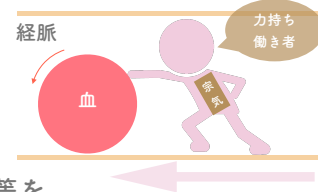
「気」の働きも
まとめてみましょう！



《「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

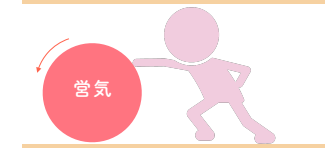
防御作用の主役は「衛気」『バリア』
外的病気(例えば風邪)と戦い、
体表面で体を守ってくれている。



《「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(けつみゃくちゅう)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？

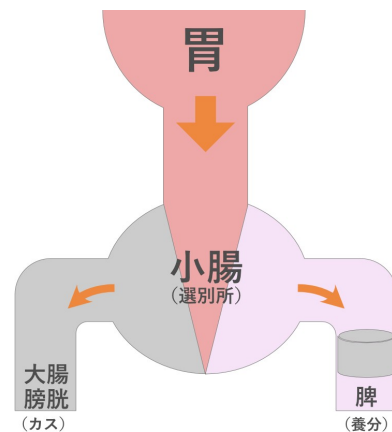


◎ 『大腸』

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



『大腸』のトラブルチェック

- ☑ 腹痛
- ☑ お腹が張る
- ☑ 嘔吐
- ☑ 下痢
- ☑ 便秘



病を引き起こす原因

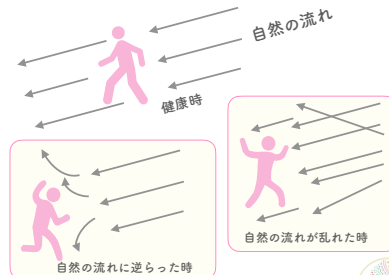
① 外邪

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!!

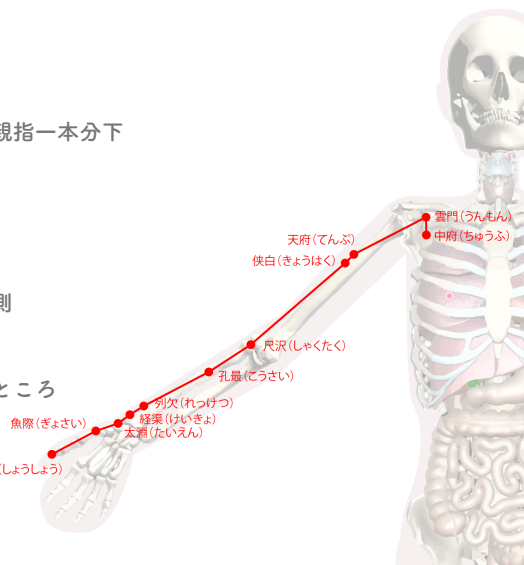
《ワーク6》

「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！



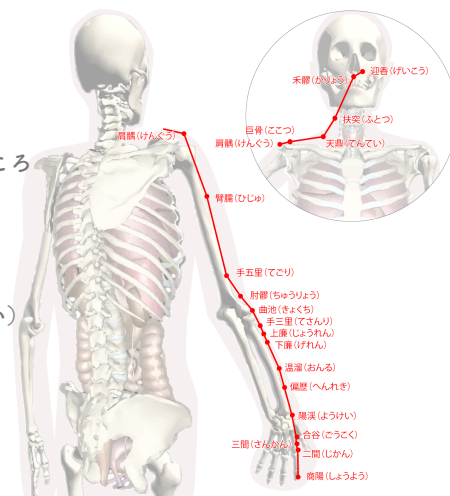
● 肺経

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（ぎょさい）
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



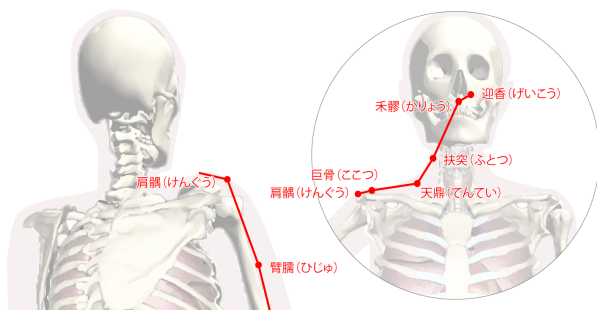
● 大腸経

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

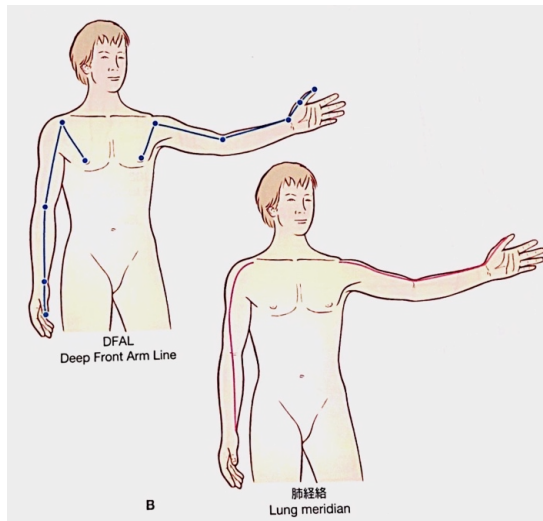
6. 肩髃（けんぐう）
腕を真横にあげた時に肩にできる前側のくぼみ
7. 迎香（げいこう）
鼻の横



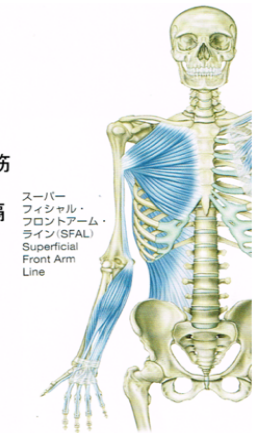
肺—大腸の経絡の走行と筋骨格



《肺-大腸経とアナトミートレイン》



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。



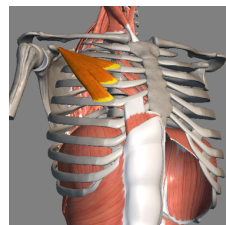
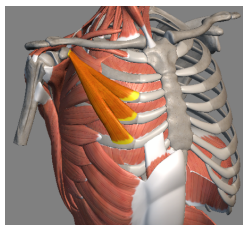
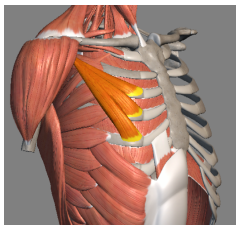
◎ 小胸筋

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：

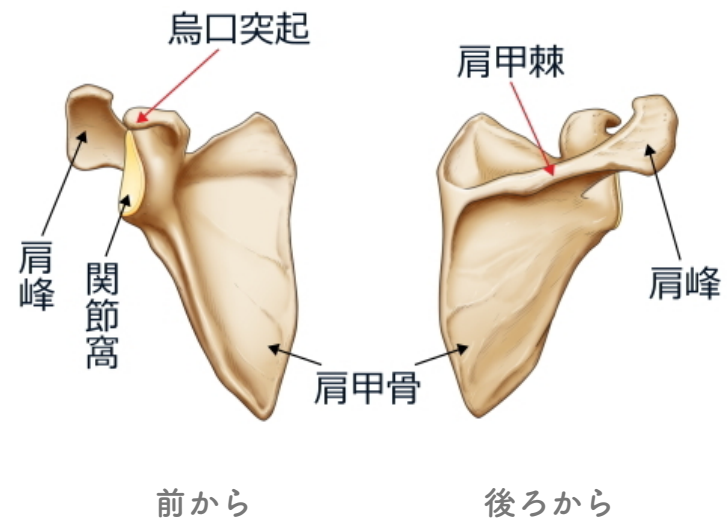
- ・肩甲骨の前傾
- ・肩甲骨の下制
- ・肩甲骨の下方回旋
- ・肩甲骨の外転



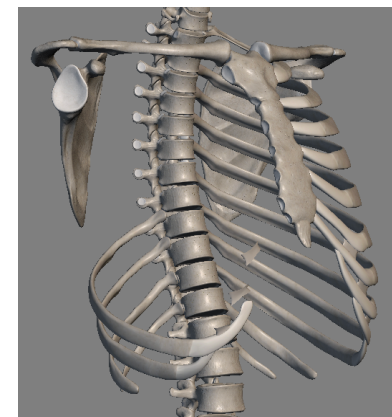
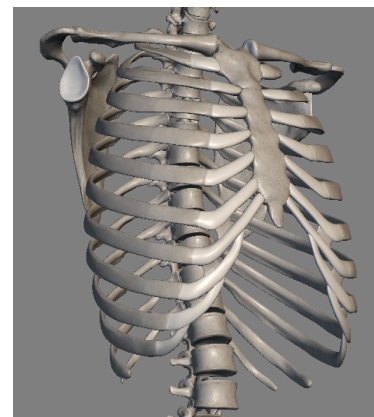
《プチワーク》

肩甲骨は胴体の

どこにくっついてますか？



肩甲骨と鎖骨の関係



Thinking
Time!!

《プチワーク》

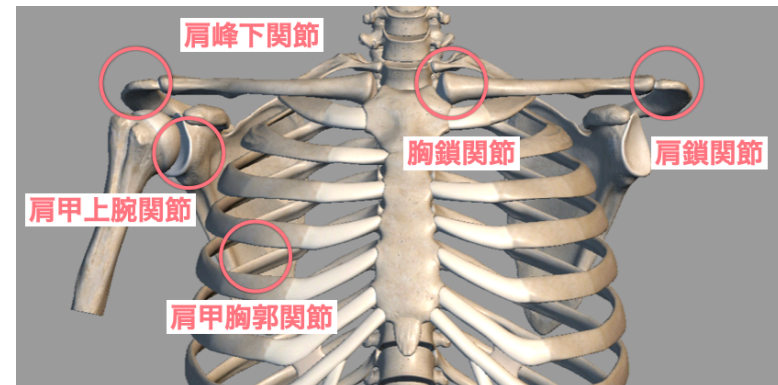
腕（上腕骨）は
どこにくっついてますか？



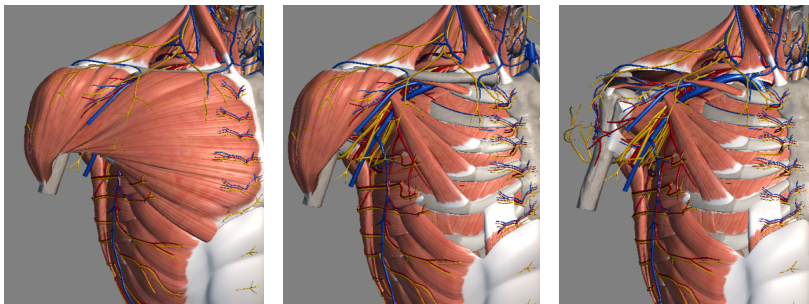
《肩関節の構造》

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！



《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・首のこりや腕の症状に大きく影響する

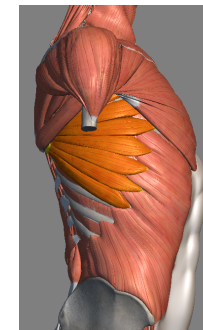
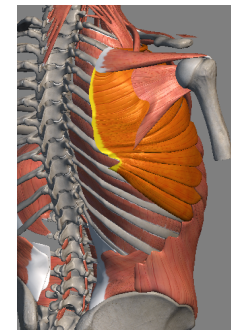


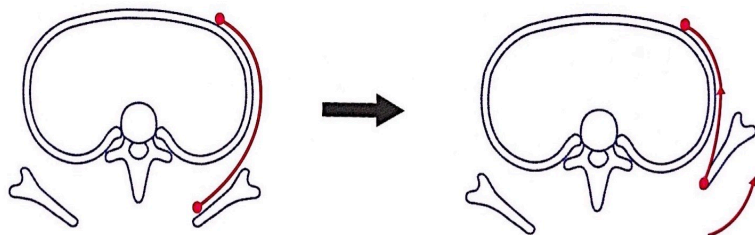
● 前鋸筋

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！



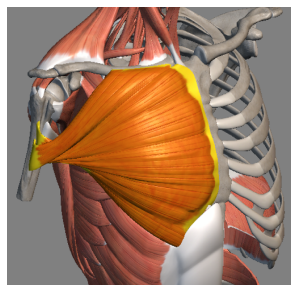
● 大胸筋

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

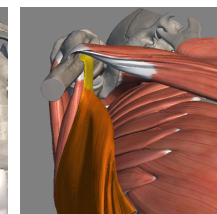
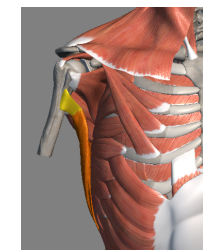
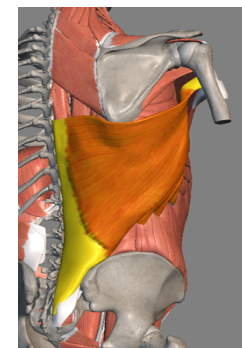
②仙骨

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？



《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!!



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！

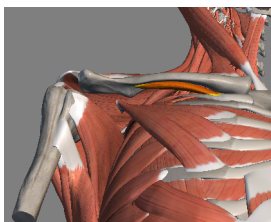


● 鎖骨下筋

第1肋骨と鎖骨を繋ぎ
「胸鎖関節」を安定させる

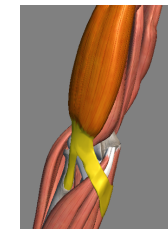
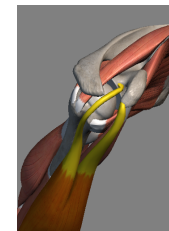
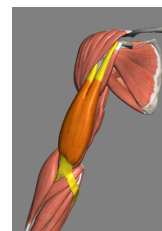
肩甲骨と腕を体幹へ繋ぎ
肩甲骨が滑らかに、
広範囲に動くことができるのは、
この鎖骨下筋のおかげ！！

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！



《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

Thinking
Time!!



《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。