

【筋肉の一覧】

頸部の筋

筋肉		作用	呼吸	星座	ドーシャ		経脈	
総称	名称				1項目	2項目		
浅頸筋	広頸筋	首の表面に皺を関連する筋膜を緊張させ、口角を下方に引く	吸気筋	牡牛座	サマーナ・S	—	膀胱	
	胸鎖乳突筋	首を曲げ、回転させる	吸気筋	牡牛座	サマーナ・S	—	肝	
深頸筋	斜角筋	前斜角筋	肋骨を上方に引く	吸気筋	牡牛座	サマーナ・S	膀胱	
		中斜角筋	肋骨を上方に引く	吸気筋	牡牛座	サマーナ・S	胃	
		後斜角筋	第二肋骨を上方に引く	吸気筋	牡牛座	サマーナ・S	胆	
		最小斜角筋	第一肋骨を引き上げる	吸気筋	牡牛座	サマーナ・S	脾	
	椎前筋	前頭直筋	両側が機能すると頭を前方に曲げ、片側だと機能側に頭を曲げる	吸気筋	牡牛座	サマーナ・S	—	腎
		頭長筋	頭を前方に曲げる	吸気筋	牡牛座	サマーナ・S	—	胃
		頸長筋	頸部を前屈させる	吸気筋	牡牛座	サマーナ・S	—	膀胱
		外側頭直筋	両側が機能すると頭部の起立と外側へ曲げる	呼気筋	牡牛座	クリカル・C	—	(肝)

胸部の筋

胸腕筋	大胸筋	肩関節の水平内転、屈曲、内転、内旋	吸気筋	蟹座	ウダーナ・S	太陽のヴァータ	肺
	小胸筋	肋骨（第3~5）を引き上げる	吸気筋	蟹座	ウダーナ・S	—	心臓
	鎖骨下筋	鎖骨を前下方に引き下げる	吸気筋	双子座	プラーナ・S	—	大腸
	前鋸筋	肩甲骨を前外方に引き、肩甲骨が固定されていると肋骨を引き上げる	呼気筋	蟹座	ナーガ・C	—	(大腸)
胸壁筋	外肋間筋	肋骨を引き上げる	吸気筋	双子座	プラーナ・S	—	小腸
	内肋間筋（前部）	肋骨を引き下げる	吸気筋	双子座	プラーナ・S	—	大腸
	内肋間筋（横・後部）		呼気筋	双子座	クールマ・C	—	(心臓)
	肋下筋		呼気筋	蟹座	ナーガ・C	—	(小腸)
	肋骨挙筋	肋骨を引き上げる	吸気筋	蟹座	ウダーナ・S	—	大腸
	胸横筋	肋骨を引き下げる	呼気筋	蟹座	ナーガ・C	—	(小腸)
	横隔膜	肺呼吸に関わる筋肉	吸気筋	蟹座	ウダーナ・S	太陽のヴァータ	小腸

腹部の筋

腹筋	腹直筋	体幹部の屈曲や回旋、側屈	呼気筋	天秤座	月のヴァータ	月のヴァータ	(腎)	
	錐体筋	腹直筋の働きを補助する	呼気筋	天秤座	月のヴァータ	月のヴァータ	(膀胱)	
側腹筋	外腹斜筋	肋骨とともに胸郭を引き下げ、脊柱を曲げると同時に、骨盤を引き上げる	呼気筋	天秤座	月のヴァータ	月のヴァータ	(肝)	
	内腹斜筋	肋骨とともに胸郭を引き下げ、脊柱を曲げると同時に、骨盤を引き上げる	呼気筋	天秤座	月のヴァータ	月のヴァータ	(胃)	
	腹横筋	下位肋骨を下方に引き、腹圧を高める	呼気筋	天秤座	月のヴァータ	月のヴァータ	(脾)	
後腹筋	腰方形筋	腰椎を作用側に屈する	吸気筋	天秤座	太陽のヴァータ	太陽のヴァータ	脾	
会陰筋	前仙尾筋	ほとんど退化、有効な作用はない	呼気筋	天秤座	月のヴァータ	月のヴァータ	(膀胱)	
	後仙尾筋	ほとんど退化、有効な作用はない	呼気筋	天秤座	月のヴァータ	月のヴァータ	(胆)	
	尾骨筋	腸骨尾骨筋	ほとんど退化、有効な作用はない	吸気筋	天秤座	太陽のヴァータ	太陽のヴァータ	肝
		恥骨尾骨筋	ほとんど退化、有効な作用はない	呼気筋	天秤座	月のヴァータ	月のヴァータ	(胆)
恥骨直腸筋		ほとんど退化、有効な作用はない	吸気筋	天秤座	太陽のヴァータ	太陽のヴァータ	脾	

背部の筋

棘腕筋	僧帽筋	上方	肩甲骨を持ち上げる	吸気筋	双子座	プラーナ・S	太陽のヴァータ	肺
		中間	肩甲骨を内側に引っ張る	吸気筋	蟹座	ウダーナ・S	太陽のヴァータ	肺
		下方	肩甲骨を下に下げる	吸気筋	天秤座	太陽のヴァータ	太陽のヴァータ	肺
	広背筋	上腕の内転・内旋、体幹の伸展・回旋、肩関節の伸展・内転・内旋、肩甲骨の下制、骨盤の挙上		呼気筋	蟹座	ナーガ・C	月のヴァータ	(膀胱)
	菱形筋	小菱形筋	肩甲骨を上内方へと引く	呼気筋	双子座	クールマ・C	—	(肝)
		大菱形筋	肩甲骨を上内方へと引く	呼気筋	双子座	クールマ・C	—	(脾)
	肩甲挙筋	肩甲骨を上方へ引く		吸気筋	牡牛座	サマーナ・S	—	肺
棘肋筋	鋸筋	上後鋸筋	肋骨を上方へと引く	吸気筋	双子座	プラーナ・S	—	肝
		下後鋸筋	肋骨を内下方へと引く	呼気筋	蟹座	ナーガ・C	—	(肺)
板状筋	頭板状筋	片側が作用すると、その方向に首が回転し、両側で顔が上に向く		呼気筋	牡牛座	クリカル・C	—	(胃)
	頸板状筋	片側が作用すると、その方向に首が回転し、両側で顔が上に向く		呼気筋	牡牛座	クリカル・C	—	(胆)
脊柱起立筋	腸肋筋	腰腸肋筋	脊柱の後屈、側屈	吸気筋	天秤座	太陽のヴァータ	—	大腸
		頸腸肋筋	脊柱の後屈、側屈	吸気筋	牡牛座	サマーナ・S	—	心臓
		胸腸肋筋	脊柱の後屈、側屈	吸気筋	蟹座	ウダーナ・S	—	小腸
	最長筋	胸最長筋	頭部および脊柱の後屈、側屈、回旋	吸気筋	蟹座	ウダーナ・S	太陽のヴァータ	肺

	棘筋	頸最長筋	頭部および脊柱の後屈、側屈、回旋	吸気筋	牡牛座	サマーナ・S	太陽のヴァータ	心臓
		頭最長筋	頭部および脊柱の後屈、側屈、回旋	吸気筋	牡羊座	アパーナ・S	太陽のヴァータ	小腸
		胸棘筋	頭部および脊柱の後屈、側屈	吸気筋	蟹座	ウダーナ・S	—	心臓
		頸棘筋	頭部および脊柱の後屈、側屈	吸気筋	牡牛座	サマーナ・S	—	小腸
		頭棘筋	頭部および脊柱の後屈、側屈	吸気筋	牡羊座	アパーナ・S	—	肺
横突棘筋	半棘筋	頸半棘筋	頭部および脊柱の後屈、側屈、反対側への回旋	呼気筋	牡牛座	クリカル・C	—	(小腸)
		頭半棘筋	頭部および脊柱の後屈、側屈、反対側への回旋	呼気筋	牡羊座	デヴァダッタ・C	—	(心臓)
		胸半棘筋	頭部および脊柱の後屈、側屈、反対側への回旋	呼気筋	蟹座	ナーガ・C	—	(肺)
	多裂筋	腰多裂筋	彎曲の伸展(背屈)とわずかの回旋	呼気筋	天秤座	月のヴァータ	—	(膀胱)
		胸多裂筋	彎曲の伸展(背屈)とわずかの回旋	呼気筋	蟹座	ナーガ・C	—	(肝)
		頸多裂筋	彎曲の伸展(背屈)とわずかの回旋	呼気筋	牡牛座	クリカル・C	—	(胃)
	回旋筋	腰回旋筋	脊柱の回旋	呼気筋	天秤座	月のヴァータ	—	(膀胱)
		胸回旋筋	脊柱の回旋	呼気筋	蟹座	ナーガ・C	—	(脾)
		頸回旋筋	脊柱の回旋	呼気筋	牡牛座	クリカル・C	—	(胆)
	短背筋	棘間筋	腰棘間筋	脊柱の背屈(側屈、後屈)	吸気筋	天秤座	太陽のヴァータ	—
胸棘間筋			脊柱の背屈(側屈、後屈)	吸気筋	蟹座	ウダーナ・S	—	肝
頸棘間筋			脊柱の背屈(側屈、後屈)	吸気筋	牡牛座	サマーナ・S	—	腎
横突間筋		腰内側横突間筋	脊柱の背屈(側屈、後屈)	呼気筋	天秤座	月のヴァータ	—	(脾)
		腰外側横突間筋	脊柱の背屈(側屈、後屈)	呼気筋	天秤座	月のヴァータ	—	(胃)
		胸横突間筋	脊柱の背屈(側屈、後屈)	呼気筋	蟹座	ナーガ・C	—	(腎)
		頸後横突間筋	脊柱の背屈(側屈、後屈)	呼気筋	牡牛座	クリカル・C	—	(膀胱)
		頸前横突間筋	脊柱の背屈(側屈、後屈)	呼気筋	牡牛座	クリカル・C	—	(肝)
		後頭下筋	大後頭直筋	頭部の後屈、側屈、回旋	呼気筋	牡羊座	デヴァダッタ・C	—
小後頭直筋			頭部の後屈、側屈、回旋	呼気筋	牡羊座	デヴァダッタ・C	—	(胃)
上頭斜筋			頭部の後屈、側屈、回旋	呼気筋	牡羊座	デヴァダッタ・C	—	(腎)
下頭斜筋			頭部の後屈、側屈、回旋	呼気筋	牡羊座	デヴァダッタ・C	—	(膀胱)

上肢の筋

上肢帯筋	三角筋	肩の外転、屈曲、伸展	吸気筋	双子座	プラーナ・S	太陽のヴァータ	肺
	棘上筋	肩関節の外転	吸気筋	双子座	プラーナ・S	—	大腸
	棘下筋	肩の外旋	吸気筋	双子座	プラーナ・S	—	心臓
	肩甲下筋	肩関節の内旋・水平屈曲	吸気筋	双子座	プラーナ・S	—	小腸
	小円筋	肩関節の外旋・内転	吸気筋	双子座	プラーナ・S	—	心包
	大円筋	肩関節の伸展・内転・内旋	吸気筋	双子座	プラーナ・S	—	三焦
上腕屈筋群	上腕二頭筋	前腕の屈曲と回外	呼気筋	双子座	クールマ・C	—	(肺)
	烏口腕筋	上腕の屈曲と内転	呼気筋	双子座	クールマ・C	—	(大腸)

	上腕筋	肘関節の屈曲	呼気筋	双子座	クールマ・C	—	(心臓)
上腕伸筋群	上腕三頭筋	肘の伸展	吸気筋	双子座	プラーナ・S	—	肺
	肘筋	肘関節の伸展	吸気筋	双子座	プラーナ・S	—	大腸
前腕屈筋群	円回内筋	肘関節の屈曲、前腕の回内	呼気筋	双子座	クールマ・C	—	(肺)
	橈側手根屈筋	手関節の掌屈、橈屈、前腕の回内	呼気筋	双子座	クールマ・C	—	(大腸)
	長掌筋	手関節の掌屈、手掌腱膜の緊張	呼気筋	双子座	クールマ・C	—	(小腸)
	尺側手根屈筋	手関節の掌屈、尺屈	呼気筋	双子座	クールマ・C	—	(心臓)
	方形回内筋	前腕の回内	呼気筋	双子座	クールマ・C	—	(心臓)
前腕伸筋群	腕橈骨筋	肘関節の屈曲、前腕を回内回外位から半回内位に回旋	吸気筋	双子座	プラーナ・S	—	肺
	長橈側手根伸筋	手関節の背屈、橈屈	吸気筋	双子座	プラーナ・S	—	心臓
	短橈側手根伸筋	手関節の背屈、橈屈	吸気筋	双子座	プラーナ・S	—	小腸
	回外筋	前腕の回外	吸気筋	双子座	プラーナ・S	—	心包
	尺側手根伸筋	手関節の背屈、尺屈	吸気筋	双子座	プラーナ・S	—	三焦

下肢の筋

内寛骨筋	腸腰筋	腸骨筋	股関節の屈曲（わずかに外旋）、脊柱の屈曲	吸気筋	射手座	ウダーナ・S	—	脾
		大腰筋	股関節の屈曲（わずかに外旋）、脊柱の屈曲	吸気筋	射手座	ウダーナ・S	—	胃
		小腰筋	脊柱の屈曲の補助	吸気筋	射手座	ウダーナ・S	—	肝
外寛骨筋	臀筋	大臀筋	股関節の伸展や外旋	呼気筋	射手座	ナーガ・C	—	(肝)
		中臀筋	股関節の外転を行う他、股関節の内旋にもわずかに関わる	呼気筋	射手座	ナーガ・C	—	(胆)
		小臀筋	股関節の外転を行う他、股関節の内旋にもわずかに関わる	呼気筋	射手座	ナーガ・C	—	(脾)
		大腿筋膜張筋	股関節の屈曲、膝関節の伸展	呼気筋	射手座	ナーガ・C	—	(胃)
	大腿方形筋	股関節の外旋	呼気筋	射手座	ナーガ・C	—	(肝)	
	内閉鎖筋	股関節の外旋	呼気筋	射手座	ナーガ・C	—	(胆)	
	梨状筋	股関節の外旋	呼気筋	射手座	ナーガ・C	—	(胃)	
	双子筋	上双子筋	股関節を外旋	呼気筋	射手座	ナーガ・C	—	(膀胱)
		下双子筋	股関節を外旋	呼気筋	射手座	ナーガ・C	—	(腎)
大腿内転筋群	恥骨筋	股関節の屈曲や内転	吸気筋	射手座	ウダーナ・S	—	脾	
	薄筋	股関節の内転・屈曲・伸展や膝関節の屈曲・内旋	吸気筋	射手座	ウダーナ・S	—	胃	
	長内転筋	股関節の内転、屈曲、内旋	吸気筋	射手座	ウダーナ・S	—	肝	
	短内転筋	股関節の内転、屈曲、外旋	吸気筋	射手座	ウダーナ・S	—	胆	
	大内転筋	股関節の内転、屈曲	吸気筋	射手座	ウダーナ・S	—	膀胱	

	小内転筋	股関節の内転、屈曲、外旋	吸気筋	射手座	ウダーナ・S	—	腎	
	外閉鎖筋	股関節の外旋	吸気筋	射手座	ウダーナ・S	—	胆	
大腿伸筋群	縫工筋	股関節の屈曲・外転・外旋や膝関節の屈曲・内旋	吸気筋	射手座	ウダーナ・S	—	肺	
	大腿四頭筋	大腿直筋	股関節の屈曲や膝関節の伸展	吸気筋	射手座	ウダーナ・S	—	大腸
		内側広筋	膝関節の伸展	吸気筋	射手座	ウダーナ・S	—	心臓
		外側広筋	膝関節の伸展	吸気筋	射手座	ウダーナ・S	—	小腸
		中間広筋	膝関節の伸展	吸気筋	射手座	ウダーナ・S	—	心包
	膝関節筋	関節包を上方に引く						
大腿屈筋群 (ハムストリング)	大腿二頭筋	股関節は大腿の伸展、膝関節は屈曲、屈曲した状態では下腿を外旋	呼気筋	射手座	ナーガ・C	—	(肺)	
	半腱様筋	股関節の伸展、膝関節の屈曲・内旋	呼気筋	射手座	ナーガ・C	—	(大腸)	
	半膜様筋	股関節の伸展、膝関節の屈曲・内旋	呼気筋	射手座	ナーガ・C	—	(心臓)	
下腿伸筋群	前脛骨筋	足関節の背屈、内反、足底のアーチ維持	吸気筋	水瓶座	サマーナ・S	—	肺	
	第三腓骨筋	足関節の背屈、外反	吸気筋	水瓶座	サマーナ・S	—	心臓	
	長母趾伸筋	母趾 IP 関節の伸展	吸気筋	水瓶座	サマーナ・S	—	小腸	
腓骨筋	長腓骨筋	足関節の底屈・外反	呼気筋	水瓶座	クリカル・C	—	(肺)	
	短腓骨筋	足関節の底屈・外反	呼気筋	水瓶座	クリカル・C	—	(大腸)	
下腿屈筋群	足底筋	足関節の底屈を行う。また、下腿三頭筋の働きを助ける	呼気筋	水瓶座	クリカル・C	—	(心臓)	
	膝窩筋	膝関節の屈曲・下腿の内旋	呼気筋	水瓶座	クリカル・C	—	(小腸)	
	下腿三頭筋	腓腹筋	足関節の底屈、膝関節の屈曲	呼気筋	水瓶座	クリカル・C	—	(肺)
		ヒラメ筋	足関節の底屈	呼気筋	水瓶座	クリカル・C	—	(大腸)
	後脛骨筋	足関節の底屈、内反	呼気筋	水瓶座	クリカル・C	—	(小腸)	