



気血めぐりヨガ

心菜

2022年10月レッスンメニュー



今月のテーマ「呼吸で養生法」

秋には肺や大腸が弱まりやすくなり、“悲しい”という感情が起こりやすくなります。気持ちが沈みがちになるのは季節のせいかもしれませんね。

今月は肺・大腸とつながりの深い鼻を使って、様々な“呼吸法”でアプローチしていきましょう。

津田沼 (金) 能見台 (土) 千葉 (日)

集中して養生したいこと

食欲の秋・ダイエット 胃脘・猫が伸びをするポーズ

1 2

実りの秋はついつい食べ過ぎてしまいますね。胃の裏側にある胃脘のツボから膀胱経と胃経をアプローチ。体をリセットしたい時にオススメのレッスンです。

呼吸力アップ 迎香・片鼻呼吸法

7 8 9

中医学で呼吸は「清気と濁気の入替え」で食事と同じ位大切と考えます。イメージをつけた片鼻呼吸法で呼吸力をアップしましょう。

脳のストレス反応 胸腹式呼吸法

14 15 16

胸腹式呼吸法は気道を通した深いリラックス効果が得られやすくなる呼吸法です。日頃のストレス軽減にもお役だていただけます。

肺のツボと呼吸法 中府・鼻呼吸法

21 22 23

呼吸は“鼻”がオススメです。なぜなら鼻は呼吸器系（口は消化器系）だからです。秋に調えたい肺経のストレッチをプラスして鼻通りをよくしていきましょう。

精神安定 労宮・陰陽呼吸法

28 29 30

過去・現在・未来の中で不安はいつでも過去や未来にあるものです。体の陰陽バランスを調べしっかりと足裏でグラウンディング。“今ここ”に集中です。