



気血めぐりヨガ

心菜

2023年3月レッスンメニュー



今月のテーマ「仲春の養生法」

暖かい日が続いたと思えば寒い日が続く“三寒四温”を繰り返しながら、昼と夜が丁度同じになる『春分』を迎えるのが仲春の特徴です。心身の陰陽バランスも上手く調えられるように、気持ちを穏やかに過ごす事を心がけてまいりましょう

津田沼 (金)	能見台 (土)	千葉 (日)	集中して養生したいこと
3	4	5	<p>花粉症 晴明 魚のポーズ</p> <p>春のお悩みと言えば“花粉症”目が痒くなったり、鼻水がとまらなかったりとつらい季節ですね。顔にあるいくつかのツボを刺激し、お気に入りのツボを見つけていきましょう。</p>
10	11	12	<p>目の疲れ・肩こり 肩井 針の穴に糸を通すポーズ</p> <p>この季節は気が上に上がりやすくなるので、目の疲れや肩こりがでやすくなります。上半身の気の流れを調べていきます。</p>
17	18	19	<p>気分転換 帯脈 わき腹を伸ばすポーズ</p> <p>穏やかなお天気と裏腹に、心身共に不調を感じやすい季節です。もしもイライラが止まらなかったり、鬱っぽいと感じたら“気分転換”が必要です。</p>
24	25	26	<p>骨盤底筋トレーニング 命門 コブラのポーズ</p> <p>“骨盤底筋トレーニング”と聞くと、産後や更年期予防のトレーニングのイメージがありますが、実は尿漏れや肥満防止にも役立ちます。春に限らず一年中おすすめのエクササイズ！</p>
31	4/1	4/2	<p>胃腸にアプローチ 天枢 ブリッジポーズ</p> <p>ストレスを感じやすい春につい食べ過ぎてしまうのは、肝の気が脾を傷つけてしまうからです。この季節は脾（消化器）の気もパワーアップしておきましょう。</p>