



気血めぐりヨガ

心菜

2024年10月レッスンメニュー



今月のテーマ 「晩秋の養生法」

長雨が終わり本格的な『秋』が始まります。空気が乾燥して皮膚が痒くなったりシワが気になったり、喉が渇きやすくなります。空咳や痰、便秘などの症状がでやすくなります。汗のかぎすぎはNGですが、適度な鍛錬でリフレッシュしていきましょう。

津田沼 (金)	能見台 (土)	千葉 (日)	集中して養生したいこと
4	5	6	<p>秋鬱（潤肺益胃） 缺盆 完全呼吸法</p> <p>「秋はなんだか物悲しい…」なんて気分になりやすい季節です。中医学では肺の気が“消える”からと考えます。呼吸法を使って肺気を上げていきましょう。</p>
11	12	13	<p>肩こり解消（陽消陰長） 手三里 戦士のポーズ2</p> <p>肩こりにお悩みの方は一度“手三里”のツボ押しをしてみましょう。肩や首のこり、寝違え、歯の痛み、下痢…嬉しい効果が沢山あるツボですよ。</p>
18	19	20	<p>咳を止める（止咳） 中府 三日月のポーズ</p> <p>季節は陽から陰へと転じ、空気の乾燥が増しています。体の潤いも減ると“咳”もやまなくなります。</p>
25	26	27	<p>食欲の秋・ダイエット（養胃健脾） 胃脘 猫が伸びをするポーズ</p> <p>実りの秋はつつい食べ過ぎてしまいがち。胃脘のツボで体の前後にアプローチ。リセットしたい時にもオススメです。</p>