気血めぐりヨガ

心菜

2024年11月レッスンメニュー

今月のテーマ　「初冬の養生法」

冬の3ヶ月『閉蔵（へいぞう）』の季節が始まります。秋に貯めた陽気を逃さないようにしていきましょう。手足が冷たくなる季節、腎の養生法に努め、体を温める熱エネルギーをアップさせていきましょう。

津田沼（金）	能見台（土）	千葉（日）	集中して養生したいこと
1	2	3	**足の浮腫、だるさ（健脾）**　太白、公孫　開脚前駆 暑さが和らぎ朝晩がひんやりしてきて、足の浮腫やだるさが気になってくる頃です。土用の季節は“脾“を労りましょう。
8	9	10	**骨盤修正（閉蔵）**　五枢　三角のポーズ 季節ごとの養生に骨盤ケアを取り入れましよう。秋にためたエネルギーを漏らさないように閉蔵です。
15	16	17	**腰痛対策（益腎）**　腎兪　捻りのポーズ 予兆もなく膝や腰に痛みが出る時は、体の冷え（寒邪）が入ってしまった証拠です。腎、肝を調えて腰痛対策です。
22	23	24	**不安解消（護陽）**　命門　コブラのポーズ 冬の気が足元に下がり、恐れや不安な気持ちが起こりやすくなります。足の筋力アップで不安解消をしていきましょう。
29	30	12/1	**代謝アップ（温補）**　委中　V字バランス 夏のように汗がでにくくなるのは、気の流れが悪くなり下に下がりやすくなるからです。気を上に引き上げ代謝アップ！