



# 気血めぐりヨガ

心菜

2024年12月レッスンメニュー



## 今月のテーマ 「仲冬の養生法」

12/21は冬至。陽気が発生し一年が始まる日です。神社でいただける“一陽来復”のお礼は冬至からいただけるそうです。寒さは一段と厳しくなりますが、同時に少しずつ陽が増し始めます。冬至に来年の抱負をかがけるのもオススメです。

津田沼 (金)	能見台 (土)	千葉 (日)	集中して養生したいこと
		12/ 1	代謝アップ (温補) <span style="float:right">委中 V字バランス</span> 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がやすくなるからです。気を上に引き上げ代謝アップ!
6	7	8	背中に効く (丹田強化①) <span style="float:right">風池 キャット&amp;カウ</span> ストレッチとしても行う“キャット&カウ”は決して難しいアーサナではありませんが、しっかり丹田を使って体を温めましょう。
13	14	15	足に効く (丹田強化②) <span style="float:right">帯脈 開脚前屈</span> 体の真ん中にある丹田が調うと、あらゆるバランスが調います。丹田を使って足腰のバランスを調べましょう。
20	21	22	お腹に効く (丹田強化③) <span style="float:right">天枢 橋のポーズ</span> 丹田強化3週めは腹部と背面部を使う橋のポーズです。「お尻がフワッと持ち上がる」を味わいましょう。
27	-	-	全身に効く (発陽) <span style="float:right">関元 太陽礼拝</span> 今年の締めくくりはストレッチをたっぷり盛り込んで太陽礼拝です。陰陽のバランスを調べて良い新年をお迎え下さい。