



# 気血めぐりヨガ

心菜

2025年1月レッスンメニュー



## 今月のテーマ 「晩冬の養生法」

暦は『小寒・大寒』となり、1年で一番寒さが厳しくなります。“保暖の養生”が大切になります。帽子や衣服の工夫の他に、マッサージや経絡刺激で体の内側から熱を作っていきましょう。

| 津田沼<br>(金) | 能見台<br>(土) | 千葉<br>(日) | 集中して養生したいこと  |
|------------|------------|-----------|--|
|            |            | 1/<br>5   | <p><b>全身に効く（発陽）</b> <span style="float: right;">関元 太陽礼拝</span></p> <p>年始めのレッスンはストレッチをたっぷり盛り込んだ太陽礼拝です！陰陽のバランスを調べて今年も元気に参りましょう。</p>      |
| 10         | 11         | 12        | <p><b>巻き肩修正（補心肺）</b> <span style="float: right;">肺俞 魚のポーズ</span></p> <p>晩冬は一年で一番寒さが増す季節です。<br/>ついつい背中が丸まり、巻き肩になりやすくなりますよ。</p>          |
| 17         | 18         | 19        | <p><b>腰痛・ぎっくり腰（活血通路）</b> <span style="float: right;">承山 ワニのポーズ</span></p> <p>冬から春に弱まる経絡、腎と肝はどちらも腰痛が起こりやすい経絡です。気の流れを調べて腰痛予防をしていきます。</p> |
| 24         | 25         | 26        | <p><b>冬土用（養胃健脾）</b> <span style="float: right;">気衝 三日月のポーズ</span></p> <p>雨の日が続くと湿気が増し、体内も浮腫やすくなります。脾胃を強めて、春のデトックスへと繋げましょう。</p>         |
| 31         | 2/<br>1    | 2         | <p><b>骨盤修正（養肝）</b> <span style="float: right;">帯脈 三角のポーズ</span></p> <p>もうすぐ春ですね♪まだまだ肌寒いですが、骨盤は徐々に開いていきます。季節の変わりめを上手に乗り切りましょう。</p>      |