



# 気血めぐりヨガ

心菜

2025年2月レッスンメニュー



## 今月のテーマ 「初春の養生法」

春の三カ月『発陳』の季節が始まります。冬に溜まった古いもの（陳）が体の外に出して新しいものが芽吹く季節です。肝・胆の経絡を使って“伸びやかに”過ごしましょう。

津田沼 (金)	能見台 (土)	千葉 (日)	集中して養生したいこと
31	2/ 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>
7	8	9	<p><b>眼精疲労（滋潤）</b> <span style="float: right;">天牖 針の穴に糸を通すポーズ</span></p> <p>春の陽気が上に上がると、私達の体の中の気も頭面部に集まり、めまいや耳鳴り、眼精疲労など不調がでやすくなります。</p>
14	15	16	<p><b>感情のコントロール（護肝）</b> <span style="float: right;">期門 シャバーアサナ</span></p> <p>春に弱まる肝の養生には“感情のコントロール”が大切です。肝気は睡眠や休息で養われます。極上のシャバーアサナを目指しましょう。</p>
21	22	23	<p><b>花粉症（防寒）</b> <span style="float: right;">晴明 魚のポーズ</span></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つたりと、辛い季節ですね。顔にあるいくつかのツボ押しでお気に入りを見つけて下さい。</p>
28	3/ 1	2	<p><b>腰痛のツボ（肝脾同補）</b> <span style="float: right;">環跳 ねじりのポーズ</span></p> <p>環跳ツボは坐骨神経痛やぎっくり腰の予防のツボにオススメです。ストレスからくる腰痛には胆経の気のめぐりを調えましょう。</p>