



気血めぐりヨガ

心菜

2025年3月レッスンメニュー



今月のテーマ 「仲春の養生法」

3/20は“春分の日”です。昼と夜の長さが等しくなり、ここから夏に向け陽の時間が長くなります。ですが春は自律神経が乱れる季節。『伸びやかに』過ごしていくことを心がけましょう。

津田沼 (金)	能見台 (土)	千葉 (日)	集中して養生したいこと
28	3/ 1	2	腰痛のツボ（肝脾同補） 環跳 ツボは坐骨神経痛やぎっくり腰の予防のツボ。ストレスからくる腰痛には胆経の気のめぐりを調べましょう。 環跳 ねじりのポーズ
7	8	9	喉のトラブル（潤肺） 外気の寒暖差で気が上気すると肺に熱が入り乾燥して、喉の痛みや声がれなどの炎症となります。 天突 戦士のポーズ2
14	15	16	関節炎（寒湿） 啓蟄に入り寒さが残る季節です。寒さや湿気で水分代謝が悪くなると、膝や股関節、腰などの関節に痛みがでやすくなります。 委中 牛面のポーズ
21	22	23	バランス（陰陽平和） 昼と夜、寒さと暑さなど、自然界のバランスがちょうど等しくなる「春分」に入りました。体や心のバランスはちょうど良い状態にあるでしょうか？ 気海 ヘそ呼吸
28	29	30	梅核気（痰気鬱結） “春の気”が滞ると、イライラしたりソワソワしたりと、精神や感情のトラブルに繋がります。喉や胸がつかえたらストレスがたまった合図！スーッと流していきましょう。 章門 三角のポーズ