気血めぐりヨガ

心菜

2025年7月レッスンメニュー

今月のテーマ　「晩夏の養生法」

一年で最も暑い“小暑・大暑”の季節です。衣服や帽子で暑さよけをしながら、体内の陽気を旺盛にしていきましょう。冬に冷えや痺れ、関節の痛みにお悩みの方は、夏の過ごし方が大切『冬病夏治』です。

津田沼（金）	能見台（土）	千葉（日）	集中して養生したいこと
4	5	6	**安眠（少動多静）**　心兪　魚のポーズ 夏至が過ぎ本格的な暑い夏が始まります。ここからは“少し動いてたっぷり休む”が養生法。寝る前やお昼寝タイムにオススメのアーサナです。
11	12	13	**クーラーの冷え（冬病夏治）**　承筋　前屈のポーズ 季節に合わせた養生法は、次のシーズンの不調予防に役立ちます。秋冬の不調は夏に治すように心がけていきましょう。
18	19	20	**肩こり（補心）**　肩貞　三角のポーズ 夏に弱まる小腸経の肩貞（けんてい）ツボを使って肩こりを解消。腕と脳は繋がっています。思考もスッキリ、体と心を調えましょう。
25	26	27	**長夏（健脾）**　中脘　腕を上げるポーズ 立秋前後のこの時期を“長夏（ちょうか）“と言い、脾（胃）が弱まる頃です。消化の良いものを食べ、冷飲食を控えましょう。