



気血めぐりヨガ

心菜

2025 年 9 月レッスンメニュー



今月のテーマ 「仲秋の養生法」

秋が本格的となり朝夕露が宿るようになります。腎気が不足し高齢者や虚弱な方は、手足の冷え、頻尿、疲れなどの症状が出始めます。夕方の足湯や腎と繋がる“耳”のマッサージもこの季節の大切な養生法です。

津田沼 (金)	能見台 (土)	千葉 (日)	集中して養生したいこと
5	6	7	夏バテ解消（陰陽平衡） 命門 ダウンドック 熱中症対策のクーラーによる冷えが、自律神経の乱れとなり夏バテの症状が現れやすくなります。背中の督脈を意識して陰陽のバランスを調えましょう。
12	13	14	免疫力アップ（扶正去邪） 手三里 戦士のポーズ1 乾燥が増すと肺の衛気（肌バリア）が弱まり風邪をひきやすくなります。肺と表裏一体の大腸経のツボを使って免疫力アップ！
19	20	21	秋の睡眠（心身収斂） 中府 魚のポーズ 秋の睡眠は“早寝早起き”夏の睡眠不足で傷ついた体の気を補充し、精神安定へと繋げましょう。
26	27	28	バランス（陰陽調和） 関元 木のポーズ 「陰陽が半ばにして、寒暑が平分される」と記される秋分の季節は、昼と夜の長さが等しくなる頃、寒さと陰が増す冬へと向かう分岐点でもあります。バランスポーズで陰陽調和を行いましょう。