



気血めぐりヨガ

心菜

2025年11月レッスンメニュー



今月のテーマ 「初冬の養生法」

冬の3ヶ月『閉蔵（へいぞう）』の季節が始まります。秋に貯めた陽気を逃さないようにしていきましょう。手足が冷たくなる季節です。腎の養生法に努め、体を温め熱エネルギーをアップしていきましょう。

津田沼
(金)

能見台
(土)

千葉
(日)

集中して養生したいこと

31 11/1 2

足の浮腫、だるさ（健脾）

太白・公孫 開脚前駆

暑さが和らぎ朝晩がひんやりしてきて、足の浮腫やだるさが気になってくる頃です。土用の季節は“脾”を労りましょう。

7 8 9

骨盤修正（閉蔵）

五枢 三角のポーズ

季節ごとの養生に骨盤ケアを取り入れましょう。秋にためたエネルギーを漏らさないように閉蔵です！

14 15 16

腰痛対策（益腎）

腎俞 捻りのポーズ

予兆もなく膝や腰に痛みが出る時は、体の冷え（寒邪）が入ってしまった証拠です。腎・肝を調えて腰痛対策（です）。

21 22 23

不安解消（護陽）

命門 コブラのポーズ

冬の気が足元に下がり、恐れや不安な気持ちが起こり易くなります。足の筋力アップで不安解消をしていきましょう。

28 29 30

代謝アップ（温補）

委中 V字バランス

夏のように汗が出にくくなるのは、気の流れが悪くなり気が下に下がりがやすくなるからです。気を上引き上げに代謝アップ！