



気血めぐりヨガ

心菜

2026年1月レッスンメニュー



今月のテーマ 「晩冬の養生法」

暦は『小寒・大寒』となり、1年で一番寒さが厳しくなります。“保暖の養生”が大切になります。帽子や衣服の工夫の他に、マッサージや経絡刺激で体の内側から熱を作っていきます。

津田沼
(金) 能見台
(土) 千葉
(日)

集中して養生したいこと

巻き肩修正（補心肺）

肺俞 魚のポーズ

9 10 11

晩冬は一年で一番寒さが増す季節です。つつい背中が丸まり、巻き肩になりやすくなります。胸を開いてたっぷり呼吸で、一年のレッスンをスタートしましょう！

腰痛・ぎっくり腰（活血通路）

承山 ワニのポーズ

16 17 18

冬から春に弱まる経絡、腎と肝はどちらも腰痛が起こりやすい経絡です。気の流れを調べて腰痛予防をしていきます。

冬土用（養胃健脾）

気衝 三日月のポーズ

23 24 25

雨の日が続くと湿気が増し、体内も浮腫やすくなります。脾胃を強めて、春のデトックスへと繋げましょう。

骨盤修正（養肝）

帯脈 三角のポーズ

30 31 2/
1

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。季節の変わり目を上手に乗り切りましょう。