



气血めぐりヨガ

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りましょう。

津田沼 (金)	能見台 (土)	千葉 (日)	集中して養生したいこと
9	10	11	巻き肩修正（補心肺） 肺俞 魚のポーズ 晩冬は一年で一番寒さが増す季節です。ついつい背中が丸まり、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！
16	17	18	腰痛・ぎっくり腰（活血通路） 承山 ワニのポーズ 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。
23	24	25	冬土用（養胃健脾） 気衝 三日月のポーズ 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。
30	31	1/1	骨盤修正（養肝） 帯脈 三角のポーズ 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。