



気血めぐりヨガ

心菜

2026年2月レッスンメニュー

今月のテーマ 「初春の養生法」

春の3ヶ月『発陳』の季節が始まります。冬に溜まった古いもの（陳）が身体の外に出て新しいものが芽吹く季節です。肝・胆の経絡を使ってストレスを手放し“伸びやかに”過ごしましょう。

津田沼 (金)	能見台 (土)	千葉 (日)	集中して養生したいこと
30	31	1	2/1 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。
6	7	8	眼精疲労（滋潤） 天牖 針の穴に糸を通すポーズ 春の陽気が上に上がると、私達の体の中の気も頭面部に集まり、めまいや耳鳴り、眼精疲労などの不調がでやすくなります。
13	14	15	花粉症（防寒） 晴明 魚のポーズ 春のお悩みと言えば“花粉症”目が痒くなったり鼻水が止まらなかったりと辛い季節ですね。顔にあるいくつかのツボ押しでお気に入りを見つけていきましょう！
20	21	22	腰痛のツボ（肝脾同補） 環跳 ねじれのポーズ 環跳ツボは坐骨神経痛やぎっくり腰の予防のツボにオススメです。ストレスからくる腰痛には胆経の気のめぐりを調べてみましょう。

2/27-3/1 休講