



気血めぐりヨガ

心菜

2026年3月レッスンメニュー



今月のテーマ 「仲春の養生法」

3/20は“春分の日”です。昼と夜の長さが等しくなり、ここから夏に向け陽の時間が長くなります。ですが春は自律神経が乱れる季節。『のんびり穏やかに』過ごしていくことを心がけましょう。

津田沼 (金) 能見台 (土) 千葉 (日)

集中して養生したいこと

2/27-3/1 休講

6 7 8

喉のトラブル（潤肺）

天突 戦士のポーズ2

外気の寒暖差で気が上気すると肺に熱が入り乾燥して、喉の痛みや声がれなどの炎症となります。

13 14 15

関節炎（寒湿）

委中 牛面のポーズ

啓蟄に入り寒さが残る季節です。寒さや湿気で水分代謝が悪くなると、膝や股関節、腰などの関節に痛みがでやすくなります。

20 21 22

バランス（陰陽平和）

気海 ヘソ呼吸

昼と夜、寒さと暑さなど、自然界のバランスがちょうど等しくなる「春分」に入りました。体や心のバランスはちょうど良い状態にあるでしょうか？

27 28 29

梅核気（痰気鬱結）

章門 三角のポーズ

“春の気”が滞ると、イライラしたりソワソワしたりと、精神や感情のトラブルに繋がります。喉や胸がつかえて呼吸がしづらくなるのは、ストレスがたまっている合図！スーッと流していきましょう。