



# 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 へそ呼吸 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	梅核氣（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。