



気血めぐりヨガ

心菜

2026年4月レッスンメニュー



今月のテーマ 「晩春の養生法」

暦は清明、穀雨に入ります。空は晴れ渡り生気が盛んになり、雨量も増え草花が咲き始め、花粉の最盛期となります。花粉症の方は対策を！紫外線も強くなるので、皮膚炎にも気をつけていきましょう。

津田沼 (金) 能見台 (土) 千葉 (日)

集中して養生したいこと

春の胃腸（醒脾開胃） 足三里 猫が伸びをするポーズ

3 4 -

冬にためたエネルギーを全身にめぐらせる季節です。この気がうまくめぐらないと胃腸に影響が出て、ムカムカしたり食欲不振へと繋がります。

伸びやかに（情志調節） 湧泉 木のポーズ

10 11 12

春の肝は太陽のエネルギーを吸収し、空に向かって枝葉を伸ばし広げる「木」の性質を持っています。足裏で大地を感じて、“伸びやかに” バランスポーズにチャレンジです。

骨盤の歪み（疏肝行気） 居膠 捻りのポーズ

17 18 19

春土用に入りました。夏に向けて骨盤が開きやすくするためには“締める”ことも必要です。骨盤ケアで柔軟力をつけましょう。

筋肉と安眠 腎兪 鍬のポーズ

24 25 26

土用に弱まる脾は栄養を吸収し“血（けつ）”を作る場所です。血が不足するとドライアイや抜け毛の原因になり、やがて筋肉が落ち、睡眠にも影響が出ます。