



気血めぐりヨガ

心菜

2026年7月レッスンメニュー



今月のテーマ 「晩夏の養生法」

一年で最も暑い“小暑・大暑”の季節です。衣服や帽子で暑さよけをしながら、体内の陽気を旺盛にしていきましょう。冬に冷えや痺れ、関節の痛みのお悩みがある方は、夏の過ごし方が大切『冬病夏治』です。

津田沼 (金) 能見台 (土) 千葉 (日)

集中して養生したいこと

安眠 (少動多静)

心愈 魚のポーズ

3 4 5

夏至が過ぎ本格的な暑い夏が始まります。ここからは“少し動いてたっぷり休む”が養生法。寝る前やお昼寝タイムにオススメのアーサナです。

クーラーの冷え (冬病夏治)

腎愈 前駆のポーズ

10 11 12

季節に合わせた養生法は、次のシーズンの不調予防に役立ちます。秋冬の不調は夏に治すように心がけていましょう。

肩こり (補心)

肩貞 三角のポーズ

17 18 19

夏に弱まる小腸経の肩貞 (けんてい) ツボを使って肩こりを解消。腕と脳は繋がっています。思考もスッキリ、体と心を調えましょう。

長夏 (健脾)

中腕 腕を上げるポーズ

24 25 26

立秋前後のこの時期を“長夏 (ちょうか)”と言い、中国の長雨のシーズンのことを指します。脾 (胃) が弱まる頃、冷飲食を控え消化の良いものを食べましょう。