



気血めぐりヨガ

心菜

2026年8月レッスンメニュー



今月のテーマ 「初秋の養生」

秋がスタートしました。万物が実を結び平静安定し、収穫の季節です。気も夏の発散から収斂へと変えていきましょう。空気が少しずつ乾燥し、肺が傷つきやすくなります。レンコン、蜂蜜、梨などで“潤い”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

7/ 8/
31 1 -

冷えのぼせ（養胃）

足三里 橋のポーズ

上半身と下半身の気の循環がうまくいかなくなると、上半身はほてり下半身は冷える“冷えのぼせ”という症状が出ます。クーラーを使う機会が多い季節には要注意です。

7 8 9

秋の睡眠（心神収斂）

中府 魚のポーズ

秋の睡眠の養生法は“早寝早起き”夏の睡眠不足で傷ついた体の気を補充し、精神安定へと繋げましょう。

お盆明けの養生法ワンポイント！】

秋の養生ポイント

- ・早寝早起き
- ・喉・鼻・肌の乾燥対策
- ・深い呼吸で肺をいたわる

秋におすすめの「白い食材」

- ・梨
- ・白きくらげ
- ・れんこん
- ・山芋
- ・はちみつ

夏の疲れを持ち越さず、上手に体の秋支度を始めましょう