



気血めぐりヨガ

心菜

2026年9月レッスンメニュー



今月のテーマ 「仲秋の養生法」

秋が本格的となり朝夕霧が宿るようになります。腎気が不足し高齢者や虚弱な方は、手足の冷え、頻尿、疲れなどの症状が出始めます。夕方頃の足湯や腎と繋がる“耳”のマッサージもこの季節の大切な養生法です。

津田沼
(金)

能見台
(土)

千葉
(日)

集中して養生したいこと

夏バテ解消（陰陽平衡）

命門 ダウンドック

4 5 6

熱中症対策のクーラーによる冷えが、自律神経の乱れとなり夏バテの症状が現れやすくなります。背中の督脈を意識して陰陽のバランスを調整しましょう

免疫力アップ（扶正去邪）

手三里 戦士のポーズ1

11 12 13

乾燥が増すと肺の衛気（肌バリア）が弱まり風邪をひきやすくなります。肺と表裏一体の大腸経のツボ押しを使って免疫力アップ！

アレルギー（潤肺）

臂臑 戦士のポーズ2

18 19 20

秋は咳が出たり肌が痒くなったりと“アレルギー”が出やすい季節です。腕にある大腸経のツボを使って養生していきましょう。

バランス（陰陽調和）

関元 木のポーズ

25 26 27

「陰陽が半ばにして、寒暑が平分される」と記される秋分の季節は、昼と夜の長さが等しくなる頃。寒さと陰が増す冬へと向かう分岐点でもあります。バランスポーズで陰陽調和を行いましょう。