気血めぐりヨガ
心菜
2026年11月レッスンメニュー

今月のテーマ　「初冬の養生法」

冬の3ヶ月「閉蔵（へいぞう）」の季節が始まります。秋に貯めた陽気を逃さないようにしていきましょう。手足が冷たくなる季節です。腎の養生法に努め、体を温め熱エネルギーをアップしていきましょう。

津田沼（金）	能見台（土）	千葉（日）	集中して養生したいこと
6	7	8	**骨盤修正（閉蔵）**　五枢　三角のポーズ 季節ごとの養生に骨盤ケアを取り入れましょう。秋にためたエネルギーを漏らさないように閉蔵です！
13	14	15	**腰痛対策（益腎）**　腎兪　捻りのポーズ 予兆もなく膝や腰に痛みが出る時は、体の冷え（寒邪）が入ってしまったかも…。腎と肝を調えて腰痛対策を。
20	21	22	**不安解消（護陽）**　命門　コブラのポーズ 冬の気が足元に下がり、恐れや不安な気持ちが起こりやすくなります。足の筋力アップで不安解消をしていきましょう。
27	28	29	**代謝アップ（温補）**　委中　V字バランス 汗がでにくくなる季節、気の流れが悪くなり下に下がりやすくなるためです。下にある気は上に引き上げ代謝アップ！