

ゆらね的養生二十四節氣

*** 自然に添って暮らす ***

2014. 2. 4.
二十四の一

立春

今年節のテーマ
一年の計画を立てよう

今年の旧正月は1/31でした。
毎年日にちが変わるのは
旧正月の日は必ず新月の日と
決まっているからです。
まさに新しいスタートとなる言入です。
また「睦月」の意味は
家族や親戚がみんな集まって
ワイワイと遊ぶ親睦の月という言葉や
新しい芽が生まれる「生む月」という説が
あります。
厳しい寒は山岳を越え
ようやく待ちに待った春を迎え
新しい気持ちで楽しくスタートする月
それがこの月時期に於けるイ葉のイメージです。
大自然の大きな流れに添って
カラダもココロもゆたくと伸びやかに。
冬の間に温めた新しい種を
芽吹かせていきましょう。

〜こころいそ〜
推拿は陰陽五行の自然観をベースにカラダをケアしていきます。
そして旧暦（太陽太陽暦）も同じ陰陽五行が元になっています。
季節の移ろいを少し意識して日々暮らしていると
ずいぶんカラダの調子がよくなる、という声をよく耳にしますし
私自身もそのように感じています。
そんなことでずっと温めていたことを今年より始めます。
それが「ゆらね的養生二十四節氣」～自然に添って、暮らすこと～です。
この読み物を通じて
みなさんの毎日が楽しく、
そして豊かになればうれしいです。
各節氣ごとにその時期に関連のある
カラダに関するテーマを取り上げていきます。
そして一年を通してカラダ全体を
まんべんなくケアできるように構成になっています。

【発行】
推拿とレイキ ゆらね
〒612-0073
京都市伏見区桃山筒井伊賀西町 40
シコービル3階東
tel 075-621-7611 (不定休)
e-mail info@yurane-seitai.com
url <http://www.yurane-seitai.com>

「立春は生じ 夏は長じ 秋ははりやし 冬は蔵する」
季節は春、東より吹く風が生きる力を運んで来封。
そして木々には青い芽が吹きます。まさに季節の青春です。

いろいろあてはめて二十四節氣を語る

「2014年」 数秘的観点に立つと 7 という年になります。7には、軌道修正、物事を深く掘り下げる、洗練させる、真実を見抜く、休憩、などといった解釈ができます。個人個人の年のサイクルというのがありますが、私たちはこの〇〇〇〇年という暦の中に生きています。なので、自分の目標や計画の中にこういった大きな流れも組み込んで考えてみるのもいいかもしれません。数秘では、1月1日の元旦もしくは、自分の誕生日から新たな一年が始まるとされていいますが、元旦に計画を立てられなかったアナタも（ワタシも 笑） 旧暦では明けたばかり！と考えれば、問題なし！

◎次号もおたのしみです!!

2 如月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------|-----------------|-----------|------------|----|----|-------------------|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 [節分] | 4 [立春] | 5 | 6 | 7 | 8 カルト十字ワークショップ |
| 9 | 10 立春スイセッション | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 男子のためのプロマ基礎講座 | 17 | 18 | 19 [雨水] | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |

◎次号発行は 雨水（2/19）
テーマは「デトックス あれこれ」
◎EPの日は 夜21+day
18:00~22:00 (L.O.21:00)
* 詳しいはHP等でご案内しています。
お気軽ににお問い合わせ下さい。 ゆらね (075-621-7611)

〜今節の予定〜

☞ 2月8日（土）
カルト十字ワークショップ
13:00~16:00 講師は
② ゆらね ミキオエ さん
講座代金 10,000円
(タロット受講生無料)

☞ 2月10日（月）
立春スイセッション ② ゆらね
14:00-15:30 } 各時間帯
16:00-17:30 }
18:00-19:30 } 2杯(三木、三ツ草)
20:00-21:30 } 60分、5,000円
本日(2/4)よりご予約受付スタートします。

☞ 2月16日（日）
男子のためのプロマ基礎講座
13:00~15:00 講師は
② ゆらね リリおとし
参加費 1,500円

店を活気づかせたい。
(農産直売所の営業主任)

ハワイ島に
行きたい。
(安藤氏)

無理をせずに
マイペースで
すめばいいかな。
(シーちゃん)

引越しがしたい。
自分のペースで子供を育てたい。
ゆらねをちゃんと卒業する。
(44歳三姉三妹)

この新聞1年間発行する。
カレイを極める。(私)

木極拳
習ってみたい。
出張スィナしたい。
出張スィナしたい。
ホームページをつくる。
(織作家・女性)



メインコーナー
『一年の計画を立てよう』
というこたなのぞ
みんなに今年の夢を
書いてみました!!

海外でリフレやレイキをしたい!!
あと、新しい環境で生きていきたい!!
(40代自営業で喫煙)

自分に正直に生きる。
(手前味・曾さん)

温泉にはいる。
(木北の酒さん)

最近ドラマも始めた生男子と、ライブで
競演したい。(お者深良じやない直樹さん)

ルーツ芸術行会に行きたい。
(ムツシ、ルーツさん)

エコスタで
200ヶ所以内に入りたい。
(モネルさん)

いろんな土場所で推拿のワークショップをしたい!
いろんな形の推拿コラボをしたい!!
(ゆらね推拿担当 三木)

木極拳を
創作活動したい。
(Hさん・女性)

①お酒をマジに呑みまくること★
呑み友募集~
②やりたいこと片っ端からやりまくる★
(自分の原稿高と書いてる事が違う...汗)
(ERIOさん)

屋敷島に
行きたい。
(女性コピコピさん)

自分の店を持つことが
今一番叶えたい夢!
(書ききれないため次号でつづきを
掲載します。)
(Ricca3)

テンション
あげるよ
(紫光さん)

ムキムキマッチョになり。
系が揃う。(カッキー)

あなたの夢は?
今までの自分自身の断捨離を
自分のことをホニマに
好きって言うようになれたら
元々なあと思う。
(やっぱりおんは(なお腹おん))

変化を恐ろす
たかさんの人と出会う(真大女子さん)

私には、
私になれますか
(CaHaeさん)

コチラ、ちよっとスペース余りました!!
今回はせかくなので、自由に使用して
いただきます。今後はこのスペースを
分割してミナサに提供しようかと思ってます。

《プレゼントのお知らせ》
友人のRain Forestさんより
酒がすすりけんをわけていただけること
になりました。残り4個!ご希望の方は
2/24まで。

《夜通vol.15発行のお知らせ》
実は、ウラでもういちよ
夜通(ぶつう)というフリーペー
発行しています。是非
編集長、mu-ran

【発行人】
ゆらね推拿担当 三木哲哉
京都伏見で
推拿とレイキのスクールとサロンをしています。
陰陽五行の自然観を学びながら、
整体や養生のことを楽しくまじめに伝えてます。
ワークショップやコラボなど
お気軽にお問い合わせください。
みんなでおもしろいことがしたいです。
ご予約・お問い合わせ先は、
tetsuya.miki@yurane-seitai.comまで

【編集部】
ゆらねスタッフ ニシムラ
書くのが好き!推拿が好き!養生って楽しい!!
@ゆらね(伏見)と@mu-ran village(宇治田原)にて
推拿とレイキの施術をしています。
紙のよみもの「夜通」発行人。
<ご案内>3月2日(日) 11:30-17:00 @ゆらね
一日限りの喫茶店「グロリア珈琲」をオープンします。
twitter @mimiosumaseva
blog <http://muran193.blog.fc2.com/>
mail mu-ran193@hotmail.co.jp

~今節のひとツボ~



推拿では「肝」が計画を立てる
臓腑の中心とみえます。このツボは
ちょうど肝臓の上くらいの位置に
あります。擦っているとたまに
「アイアガ」アガッてきませんか?!

enjoy 草PP 19



☆ 毎号 ツボの紹介をしています。
ウラ面は ゆらねカレンダーに
なっています。
CDケースサイズなので、
セリ耳取ってご利用いただけます。
ステキ★です!

こたぶつに両手で
グルグル @
グルグル @
ワケワケ3分ほど
擦ると、
擦ってました。
汗がききました。
(喫)