

「ゆらねの養生二十四節氣」をテキスト代わりにし、自然のリズムとカラダの繋がりを学び、そしてケアしながら一年を通して自分のカラダと向き合い、知ることを目的とした講座です。

日時	啓蟄編 3/13 (木) 14:00~21:30
場所	ゆらね (京阪・近鉄丹波橋駅より徒歩1分)
料金	90分 5,000円
内容	「ゆらねの養生二十四節氣」をテキスト代わりにし、自然のリズムとカラダの繋がりを学び、そしてケアしながら一年を通して自分のカラダと向き合い、知ることを目的とした講座です。
備考	・必要な方は筆記用具をご持参ください ・ゆらねの養生二十四節氣をご一読の上、ご参加ください。

プチ講座の流れ

1. プチ講座 (担当:三木)

ゆらねの養生二十四節氣で取り上げたテーマについて解説をしながら、自然とカラダのリズムについて学びます。

2. 推拿施術 60分(担当:三木 ニシムラ)

実際推拿を受けていただきます。今のカラダの状態をみながらカラダをケアしていきます。

3. 自湯タイム (担当:ニシムラ)

この時期オススメの養生法やツボなどについてお伝えします。

(各2枠)

①:14:00~ ②:16:00~ ③:18:00~ ④:20:00~

お申し込みご希望の方は、ゆらねまでお願いします。尚、年間のプチ講座スケジュールはHPをご確認下さい。

無理せず、自分のペースで、楽しく、販売代行も、お休みしながらご利用下さい!!

啓蟄について

啓は「ひらく、明ける」、

蟄は「土の中で冬ごもりしていた虫」のことを指します。

この時期より土の中の虫たちが、陽気に誘われ動き出すとされています。

カラダの中でも陽氣の活動が活発になってきます。

陽氣とは活動のエネルギーなのでそれを閉じ込めてしまうとカラダの中で陽氣が強くなり

喉が痛い・渴く、咳が止まらない、イライラする、氣が滅入るなどの症状を引き起こします。

そのため体内の活動的になったエネルギーはほどよく発散させることが大切になってきます。

例えば、すこ〜し汗ばむ程度の運動などオススメです。

ただし、急に動き出すとケガの元!

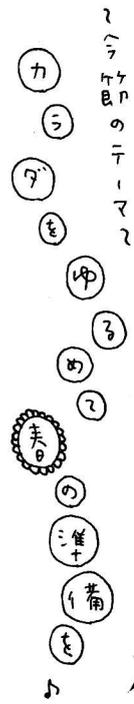
ということで

今号のテーマは

「カラダをゆるめよう〜♪」をテーマにしました。

カラダをゆるめ、かる〜く汗をかいて

陽氣を外へ開放してあげましょう。



ゆらねの養生二十四節氣
 2014. 3. 6.
 二十四の三

啓蟄

【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>

いろいろあてはめて二十四節氣を語る

足首を回すというのは、とてもいいことです。足裏療法では、施術前の準備運動として取り入れています。「首」と名のつく箇所は相互に作用し合うのです。足首、手首、(頭を支えている)首。だから、足首を回すと首の疲れが取れやすく手首を捻挫したら(動かせないので)足首を回す。など。関節が固いと動きが制限されてしまいます。春にのびのびしたいなら、ぐるぐる回しましょう♪ (レイキと足裏 数秘とタロット) ミキオリエ

3 養生

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6 [啓蟄]	7	8
9 オガニック ズルシエ	10 春のデトックス WS	11	12	13 プチ講座 啓蟄系編	14	15 木極拳 WS
16	17	18	19	20	21 [春分]	22
23	24	25	26	27	28 プチ講座 春分系編	29
30	31					

◎次号は春分(3/21)に発行
 テーマは「質のいい睡眠を」

♪ Epの日には夜21day.
 18:00-22:00(L.O 21:00)

ご予約・お問い合わせは ゆらね (075-621-7611) まで。

今節の予定

21とレイキ
 やってます!

3/9 (日) 八色オガニックズルシエ
 9:00-15:00 ②八色にぎわい市場

3/10(月)春のデトックスワークショップ
 10:30-12:00 ②おれまか7E虫草

3/13(木)養生プチ講座 啓蟄系編②ゆらね
 (只今、ご予約受付中)

3/15(土) 木極拳ワークショップ②ゆらね
 10:30-12:00 (ウラ面でご案内)

今後は〜♪

3/26(水) 旧暦とカラダのお話し会
 ②綴喜郡T宅

3/28(金) 養生プチ講座 春分系編②ゆらね

3/29(土) 天使空板まつり(のき土き市)
 ②寄す処

4/12(土) ゆらねおひ祭り②ゆらね

4/27(日) EARTHマーケット②信楽

※詳しくはHP等をご覧下さい。

【太極拳とわたし】

自転車に乗れないのに
会社の入社日に自転車をいきなり支給されて
駅まで帰るように言われた。

恥ずかしくて言い出せず無理やり乗って帰り
翌日から道端でのたうちまわり格闘。
ある日ふと頬の風が心地よかった。
感涙した28の春。

乗れなかった原因は力を入れすぎ。
しかも恐怖からサドルを低くしすぎて
逆に乗りにくくしていた。

力抜くって大事！！
っていうか
それって呼吸？！☆！Ain./ja★d!!(びかーん)となり
太極拳を始めた。

いろんな流派があるのですが
私は揚名時太極拳をしています。

特徴はおおらかな円運動。
武術系の太極拳とはちがって
完全に手足を伸ばしきらず手先もふんわり。
陰と陽のエネルギーを感じつつ
ゆったりした呼吸で動きます。

太極拳はぐいぐいと感じたり高みに悟り開いたり
妙にびびかかしてないところが好きです。

自然な感じ。
一人も楽しいけど
皆でやるとほんとうに幸せな気持ちになります。

熟練者もそうでない人も
体のよく動く人もそうでない人も
それぞれの動きが味わい深くて
命って素晴らしいとか
みんなちがうって素敵だなーと思います。

力みまったり、欲望の海で犬かきし
やさぐれるときも多々ですが
太極拳のおかげか
心のまろやかさを取り戻すのがすばやくなり、
以前では考えられないくらい朗かになりました。

最初のオススメはスワイショウ。
太極拳の準備体操でよくします。
足を肩幅にして軽く腰を下げて
(バーの椅子にちょこんと腰掛ける感じでお尻は突き出さない)
肩の力をぶらーんと抜いてでんでん太鼓のように左右に振ります。
ひざとかかとの角度を一緒にするのがポイント。
ぜひやってみてください。
すっきりします。

萩原瞳子

初心者大歓迎



太極拳 ワークショップ

日時：3月15日(土)
10:30-12:00

場所：ゆらね

参加費：500円

※重たい靴、服装で
ご参加ください。

人華が夕華に
なるとは、近所の公園で
やる予定です。

一日限りの喫茶店「グロリア珈琲」
3月2日 3名員御礼、ご来店ありがとうございました。
ご来店と同時に、お客さま、
その後、系々と来て下さって、妄想だけ
でいい

味わえたい作童水のひとときを
過ごすことができました。
想いを開くに、その心や
力が下した人たちに
感謝です。

冬の間、温めておいた妄想喫茶店、
女子をただけ、けいように実見できました。
最高の春のスタートです。この芽をこれから
いろんな方向に伸ばしていきたい、と夢のつぎを
イメージしながら、また日常に戻ります。いつかまたどこか。

【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います。
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。
みんなでの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) 4/12(土) 占い祭り@ゆらね
グロリア珈琲も参加させていただきます。
占いのお供に一杯どうぞ〜 ☺
twitter @mimiosumaseva
blog http://muran193.blog.fc2.com/
mail mu-ran193@hotmail.co.jp

今節のイチオシ！

けんせい

【肩井】

肩こりの時にとてもよく使うツボです。
冬の間、寒くて縮こまった肩周りをゆるめましょう。
終わった後、頸と肩甲骨も回しておくことさらに楽になりますよ！



グリーン グリーン
肩甲骨回りを
うごかしてマッス！！

肩井と言ったのは、
そう、ここが肩井。
お風呂に浸りながら、
ゆたたりほぐして
あげるといいです。