

★春分について

春分と秋分は二分といひ「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるように、【陰】と【陽】のバランスがとれたとても過ごしやすい時期です。陰陽のバランスはカラダにおいても大切なことで例えば睡眠などは【陽】が強すぎると眠りが浅くなったり、不眠になったりもします。一方【陰】が強すぎると、ちゃんと寝てるのに昼間も眠いというようなこととなります。自然もカラダも陰陽のバランスが大切！という訳ですね。

ということで今回のテーマはその睡眠です。読みながら眠くならないように、わかりやすく解説してみますね～ww

春分のテーマ

質のよい睡眠を

ゆらね的養生二十四節氣

\*\*\* 自然に添って暮らすこと \*\*\*

2014. 3. 21. 二十四の四

春分

いろいろあてはめて二十四節氣を語る

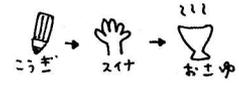
皆さん「夢」はみますか？  
「夢とは？」の解釈にも色々あるけれど  
夢は自分の中味を整理するために見てい

ると私は思うのです。夢の中にいる時でさえ人生の一部なのでですね。だからステキな夢を見たい☆  
ステキな眠りのためにカンタンな方法をいくつかご紹介

- ★ストレッチ
- ★就寝1時間くらい前から楽しいことを考えよう
- ★(ガンバル系の人)は1時間くらい前から解決したい問題をイメージ又は書き出そう
- ★一日あった全ての事や人に感謝しよう
- ★見たい夢が象徴される写真や絵をじっくり眺める
- ★大好きな香りや色で寝室を満たしてみる
- ★アメジストを枕元に置いてみよう
- ★ゆっくり眠りたいなら、実は北枕がオススメ

(レイキと足裏 数秘とタロット) ミキオリエ

養生プチ講座



この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。  
しかも、60分の推拿施術つき！！

テーマ	「質のよい睡眠を」
日時	春分編 3月28日(金)
時間	①14:00～ ②16:00～ ③18:00～ ④20:00～ (各2枠)
料金	90分 5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら  
お自身の養生にお役にください。

年間のプチ講座スケジュールはこちら  
<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

【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  
(京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)  
tel 075-621-7611 (不定休)  
e-mail info@yurane-seitai.com  
<http://www.yurane-seitai.com>

★血と睡眠 中医学で血というものは、起きている時はカラダの各所で動きそれが肝に戻って休まることで睡眠できるというような考えがあります。血が不足していたり、滞っていたりすると、肝に血が十分満たされないのでは不眠となります。原因としては、過労・加齢・思い悩み・ストレスなどが挙げられます。質のよい睡眠を摂るには血は過不足なく、スムーズに流れることそして陰陽のバランスを取ることが大事です。

それと同時に原因となっている生活習慣とも向き合っていきたいですね。

今節のイチオシ!

「百会」(ひやくえ)

正中線と耳のとんがりをつなぐ頂上に位置します。  
キモチいい程度に軽く押してあげてください。  
頭痛、めまい、鼻づまりなどにも効果的ですよ。



ちえごとをしつり、  
肩や豆乳がきゅうと  
つま。状態では  
ながたか 眠水ませんよね。  
そんなとき、ひとつオススメ  
するときはこの「百会」!!  
リラックスボタンみたいな  
かんじです。

ゆ、くつ じわーっと  
高ぶらた 気がしすんでいすのを  
感じてみてくださーい。

ゆらねの主な予定

春爛漫～  
楽しいイベントがいっぱい♪

- 3/26 (水) 旧暦とカラダのお話し会 @綴喜郡
- 3/28 (金) 養生プチ講座春分編「質のよい睡眠を zzz」 @ゆらね
- 3/29 (土) 天使突抜まつり (のきさき市) @寄す処さん2F
- 4/12 (土) ゆらね占い祭り☆ @ゆらね
- 4/13 (日) オーガニックマルシェ @八色にぎわい市場
- 4/19 (土) 太極拳同好会 @呉竹文化センター
- 4/20 (日) 映画チラシ展覧会&ミニライブ @ゆらね
- 4/27 (日) EARTHマーケット @滋賀信楽  
詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

はじめまして

今日は皆さんに素敵な映画を紹介します。

「夜」という時間は1日の終り。

誰かと語らったり、静かに自分と向き合う時間でもありますね。

そんな夜にぴったりな映画「星の旅人たち」'THE WAY'

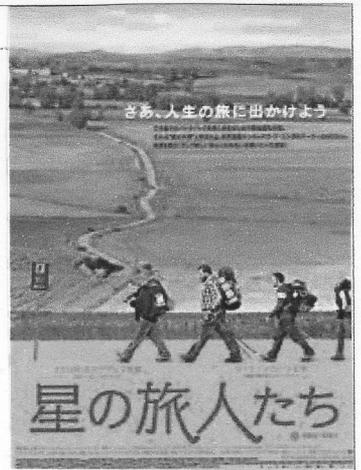
フランスからスペインのサンティアゴ・コンポステーラまでの巡礼の旅  
外国版 お遍路さんです。

ある男性が800kmを歩きます。

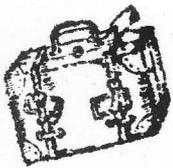
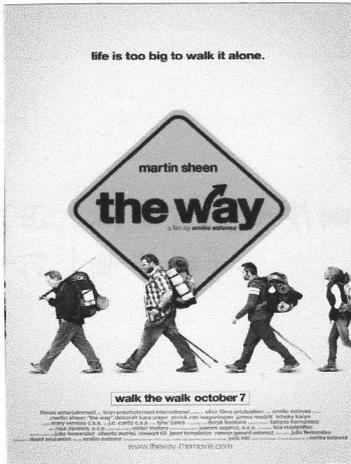
素晴らしい景色 自然も見どころですが、ラストシーンの彼の表情を是非見て下さい。

あなたもどこからか一緒に歩いているような感覚になるでしょう。

きっとイイ夢が見られます!"



*Ben voyage!*



いまいかおり

京都在住。テレビのない暮らしをしています。ラジオって楽しいですよ。

花や緑が大好きで、いろいろ育てています。

他に好きなものは・・・アンティーク、タイのヨガ(ルーシーダットン)

旅(最近がベトナムへ行きました) 映画 本を読むこと 書くこと

食べること!! 何か作ったりするワークショップに参加すること

写真を撮ること・・・まだまだあります。



ブログ「今日もご機嫌さん」

<http://ameblo.jp/white-lossom2014-2/>

～4/20 (日) いまいさんがゆらねで 映画のチラシを使った 展覧会 & ミニライブを開催予定!! 詳細は後日お知らせします。～

### ★ 春の起床に関して 春眠暁を覚えず zzz

キモチがいいから朝もうとうとしがちですが中医学の古典書では春の養生法に関し「夜臥早起、広歩於庭」という風に述べています。  
つまり夜は少し遅くてもいいけど、朝は早く起きて庭をゆっくり散歩するのがいいですよ、ということです。

#### 【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。

みなさん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。

(今後の予定)

毎週月曜 18時以降とプ子講座の日はゆらねに

出勤しています。よろしくお願いたします。

twitter @mimiosumaseva

blog <http://muran193.blog.fc2.com/>

mail [mu-ran193@hotmail.co.jp](mailto:mu-ran193@hotmail.co.jp)

#### 編集後記

いつもお読みいただきありがとうございます。

立春→雨水→啓蟄→春分 と早くも4号目。読んでもらおうと思ひ、

いつも家族や友人らに渡すんですけど、まあ、よく言われるのが

「字～細かすぎて見えへんわ」というお声。A4→A3に拡大しようか、とも考えたんですが、

すいません、A4のサイズ感が好みやったんでひとまずこのままいこうと思います。

可能な限り「見やすさ、読みやすさ」にこだわってみました。いかがでしょうか?

今後もしどしどし、ご意見募集してま～す。例えば、「まだちっさいわ～」とかも。

ヨロシクお願いします!

さて、季節は春。最近の私は、もっぱら「ドクダミ茶」三昧です。

皮膚がかゆかゆ、荒れたり蕁麻疹だったり、と只今少し苦戦してます。

けどまあ、梅雨の頃にはまたいい感じになるでしょう♪

どんどん肌から排出しようとしている皮膚をドクダミ茶で応援一!

排出の手助けに、また浄血 に、頼れる助っ人です。

昔からおばあちゃんに作ってもらって飲んでたのですが、

ここ何年かは花の咲く6月頃に自分で家の周りですってきて洗って乾燥させて煎じて飲んでます

今年は去年よりいっぱい準備しようかとたくらんです。

皆さんの「助っ人」はなんですか? またお話ししたいものです。

ニシムラ *merci beaucoup!*

次号発行日 4/3 (木)  
テーマ  
『目を休めよう』