

★清明について 清明とは「清浄明潔」の略ですべてのものが清らかでいきいきとしてくる時期のことを表しています。花も草も動物も昆虫も・・・万物に晴朗の氣があふれてきます。若葉が萌え、花咲く「春」の色は五行では「青（緑）」になります。まさに春とは「青春」真っ盛りの若々しい夢や希望に満ち溢れた季節です。一方カラダにおいては春の臓器は【肝】です。中医学の古典書には「目は肝血を得て、はじめて物の形や色をみることができる」と記載されているように、肝と目は密接な関係にあります。そのため目にトラブルを感じたら、肝に注意し養生することが大切になります。ということで、今回は「目」をテーマにしました。疲れたときは、萌える若葉で目を養いながらお読みくださいーい♪

今  
節  
の  
テ  
ー  
マ  
目  
を  
休  
め  
よ  
う

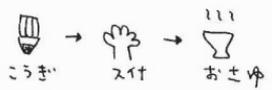
ゆらね的養生二十四節氣  
\*\* 自然に添って暮らすこと \*\*  
2014. 4. 5.  
二十四の五

清明

いろいろあてはめて二十四節氣を語る

レイキなら両手の平で両目をすっぽり覆う。  
レイキでホットアイピロー◎  
その後肝臓あたりに手をのせるのがオススメ！！

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	「目を休めよう」
日時	清明編 4月11日(金)
時間	10:00~ 13:00~ 18:30~ (各2枠)
料金	90分 5000円

終わったら視界が広がり明るく見えるようになる方が多いです。  
足裏なら人差し指と中指が目の反射区。  
ひっぱったり、ひねったり、まわしたり、はさんだりして足指をほぐしましょう。  
ダイレクトに目の運動するなら・・・  
眼球をギョロリ上下左右、そしてグルリ左回し右回しそして緑色のものをよく見て～  
できれば自然の草や葉や山などがオススメです♪  
パソコンとかスマホとかTVとか「見るな！」とは言いません。上手く休めることが大切なのです。

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながらご自身の養生にお役立てください。

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

(レイキと足裏 数秘とタロット) ミキオリエ

【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>

★肝と目の関係について 推拿では、視力は肝血の滋養によってまかなわれていると考えます。春はデトックス！と言ってきたように肝はカラダ中から集まってきた血液の老廃物を分解、解毒、浄血するのがその役割です。その働きがうまくいかないと目の滋養が損なわれ目のトラブルに繋がるといった感じです。目が疲れやすい、目が充血している、目が乾く、涙がよく出るなどの症状がでる場合は肝からのサインです。目を休めるとともに、肝を養生することもお忘れなく。

今節のイチオシ！

ゆらねの主な予定

【清明】

「清明」とか「清明」とか表記がみられますが「晴明」と書くと、よりツボの意味が明確になります。「晴」の訓読みは「ひとみ」と読み、目のことを指します。つまり目が「明」るくなるということで視力を高めるなど目に関する特効ツボという意味になります。

目が疲れ  
自然に手をやる  
そこ清明



あんまり  
つよく  
おしすぎ  
ないうちに。  
めっちゃなかくとき  
そうでもないとき  
あると思いますので  
カラダのチェックを  
日々々してみると  
いいですよ。  
\*\*

- ・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) はじまりのシネマ〜映画 flier 展〜 @ゆらね
- ・4/27 (日) EARTH マーケット @滋賀県立陶芸の森
- ・5/16 (金) jazz dance lesson @ゆらね

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

楽しいイベント もりだくさんですよ  
春ですよ〜

