

★穀雨について 穀雨とは、たくさんの穀物を潤してくれる恵みの雨のこと。

「雨は花の父母」という言葉があるように雨によって芽が育ち、花が咲きます。また西洋のことわざにも「March winds and April showers bring forth May flowers (三月の風と 四月の雨で 五月の花が咲く)」とあるように快晴だけでは美しい花は咲きません。この時期の雨があってこそ、ですね。これはカラダにとっても同じこと。花を咲かすには恵みの雨、つまり癒しの時、リラクセスが必要です。ということで今回のテーマは「のびのび、のんびり」です。

アタマやココロを、ふんわりゆるめながらお読みくださ〜い。

今節のテーマ
のびのび、のんびり

ゆるね的養生二十四節氣

** 自然に添って暮らすこと **

2014. 4. 20.
二十四の六

穀雨

いろいろあてはめて二十四節氣を語る

「のびのびする」とは「自然体」であるということ。

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。
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。

テーマ	のびのび、のんびり
日時	春分雨 編 4月28日(月)
時間	10:00~ 13:00~ 18:30~ (各1枠)
料金	90分 5000円

「自然体」であるとは「本来の姿」であるということ。私は占いでそう考えます。

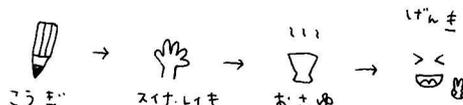
「本来の姿」は星座で言うと〇〇座生まれ。

数秘で言うと生年月日を全て足した数。

ここにすべてをかきだすことはできませんが、自分が〇〇座であるくらいはわかると思うので、それをちょっと自分のテーマというキーワードにしてみませんか。

占いは未来の予測という風に使っても良いけど、自分や周りの人を理解するために活用するともっとオモシロイですよ。

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>

★陰陽の転化 「陽極まれば陰になり、陰極まれば陽になる」これはエネルギー（氣）の性質を現した言葉で、すべての事物の陰陽は、一定の程度またはピークに達すると相反する方向へと転化するという意味です。巷で言われる「五月病」になりやすいタイプとして「真面目」「几帳面」「完璧主義」などが挙げられます。頑張りすぎてしまったり周りに合わせようとしすぎて自分を抑え込んでしまったりがずっと続いてしまい、ピークに達してしまうと転化し、無気力や抑鬱に。ただでさえこの春という季節は「木」がすくすくと伸びやか成長するエネルギーの時期なので逆のことが続いてしまうと、ますます氣分的にも辛くなってきます。特にこの時期は、日常の中に「のびのび、のんびり」を取り入れたいものですね。

今節のイチオシ!

【内関 ないかん】

手首から指3本分のところにあります。
安寧効果の他、胃のむかつきを治めてくれたりもします。
クルマ酔いなどの際にもオススメです。



4月17日から
5月4日までの
18日間は
春の土用です。
カラダのまんじりか
胃も整えて
あげましょう。

ゆらねの主な予定

- ・4月20日(日) はじまりのシネマ @ゆらね
- ・4月27日(日) EARTH マーケット @信楽
- ・4月28日(月) 養生プチ講座【穀雨編】
「のびのび、のんびり」 @ゆらね
- ・5月16日(金) ジャズダンス WS @ゆらね
- ・5月24日(土) レイキ交流会 @鞍馬山

第9回 もうすぐ毎年恒例の鞍馬山です
常連さんも初めてさんも
皆で一糸者に行きましょう。
お弁当 お忘れなく!!

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

