

★小満について

陽の気がどんどん盛んになる、万物が満ち始めていくことから小満と呼びます。
 また小満の末候の「麦秋至る」とあるように、秋に蒔いた麦の穂がつく頃で「順調順調、ああ～よかった」と
 ちょっと満足（小満）する時期からこのように呼ぶようになったとも言われています。
 この陽気が満ちてくるこの夏をいかに過ごせばいいか？「満ちる」という言葉をキーワードに
 養生法をみていこうと思います。内容にご満悦いただければ幸いです。それではどうぞ。

二十四節氣
 テーマを
 テキトーに
 語る

「満たされること」は
 誰かに何かしてもらうよりも
 「自分で選ぶこと」によるところが
 大きいです。

望みが何もかも完全に満たされた場所が
 あったとしても、自分では何も選べないとしたら
 人はとてもストレスを感じるようです。

人生は一日何度も何かを選んで積み重なったもの。
 その選択の結果が今の自分なのです。
 だから今日からちょっと「自分で選んでいる」
 という意識を持って過ごしてみませんか。
 (こんな講義もあるんです。オモシロイです。レイキ。)

by★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、推拿施術付き！

テーマ	「満ちる」
日時	小満 編 5月29日(木)
時間	10:00~ 13:00~ 18:30~ (各1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
 ご自身の養生にお役立てください。

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

ゆるねの養生二十四節氣
 自然に添って暮らすこと
 2014. 5. 21.
 二十四のハ

小満

【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>

★「満腹」ではなく「小満」で わかっちゃいるけどなかなかできない「腹八分目」。「腹八分目に医者いらず」という言葉があるように、昔より
 とてもよい養生法として知られています。中医学では穀類(米・小麦・大豆など)4~5割・野菜4割・動物性の食品(肉・魚・乳製品など)1~2割の
 バランスでこれを八分目程度で食べましょう、てなことを言います。これを実践することで消化力を高めていくつまり脾胃を整えることに繋がります。
 推拿で脾胃は「氣血生化の源」と呼ばれエネルギーを生み出す場所とされています。どんなにいい食べ物を食べたって消化力が低下していれば、元氣を
 生み出すことができません。小さく満たす・・・小満という季節を感じながら胃腸のメンテをしてみたいはかがですか。

今節のイチオシ！

【氣海 きかい】

文字通り「氣が海のように満ちている場所」
 疲れたな～、元氣がないな～って時はココを擦ってあげましょう！



おへその少し下に
 あります。
 指でじんわり圧を
 加えたり、手の平を
 当てて温めてあげると、
 氣が満ちて
 元氣になりますよ！

私もしばらく
 毎日やってみたい
 と思います。

★ 夏は蕃秀

中医学の古典書には「夏三月、此謂蕃秀。天地氣交、万物華実」
 (夏の三ヶ月は、万物が生い茂り、美しい花を咲かす季節)と、記載
 されています。この時期の養生法は陽氣が満ち、咲き誇る花のように
 私たちのカラダやココロも外へ外へと発散させることがポイントと
 なります。カラダは前回テーマにした「汗」をかくて外へ発散すること。
 そしてココロは怒ったりせず、陽氣で開放的に過ごしましょうと述べて
 います。
 野に咲く花をお手本にカラダとココロに美しい花を咲かせましょう。

ゆるねの主な予定

- 5月28日(水) 旧暦とカラダのお話し会「夏祭編」
 ② 綴喜郡
- 5月24日(土) レイキ交流会
 ② 華安馬山
- 5月29日(木) 養生プチ講座「小満編」
 ② ゆらね
- 5月26日(月) 養生WS「熱にご用心夏の養生編」
 ② ままかた工芸(京田辺市)
- 6月8日(日) スイチとレイキの
 野外イベント
 ② 八色
 (木津川市)
- ★ 木極拳
 同好会
 月に1回 ② ゆらね

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ 紅花と染めとスイナ

小満の次候は【紅花栄（べにばなさかう）】

紅花が咲き誇る時期を表しています。食用や生薬の他、染色にも使われるこの紅花。

ということで、今回は茶殻で糸を染め織りをされている「アリサト工房さん」に紅花のこと、そして染めのことを聞いてみました。

～ 紅花と染めとスイナ ～

紅花の染めについて調べてみました。

紅花の色素は99%が水溶性の黄色で、紅色はたった1%しかありません。この1%を抽出するために、

何度も水にさらしたり揉んだりして、まず黄色の色素を抜き取ります。

そこから紅の色素を灰汁で反応させて揉んで絞って染めて洗って、...

まだ経験がありませんが、先人の果てしない知恵に気が遠くなりそうです。

植物で染めるには黙々と繰り返す作業が多く、ときに忍耐を伴います。茶殻を染めることが多いのですが、

この茶葉がどんな環境で育ってどんなふうに使われたのかイメージしながら進めていると、ふととても近くに感じることがあります。

スイナがからだの声に静かに耳を傾けるのと通じるところがあるように思います。

どんな反応でもまずありのままに耳を傾ける。

森を歩き木を眺め、空を仰ぎながら、そんな感覚を磨いていきたいと願っています。



◎アリサト工房さんの主な予定

5/31（土）～6/1（日）京都の吉田神社境内で行われる「京都吉田山大茶会」に参加されます。茶布の販売などもされるそうです。

詳しくは・・・<http://arisatori.blog136.fc2.com/>

★鞍馬山を「満喫」 普段の生活で、氣を使ったり配ったりしていると氣が減ってしまい、氣力がなくなってしまいます。

いい氣が「充満」している場所に行くと元氣になる！というのはまさにエネルギーをチャージしていくようなものなのです。パワースポットとしてもよく取り上げられる鞍馬山。そこはレイキ発祥の地でもあります。ということで、ゆらねでは毎年希望者を募ってみんなで登っています。

今年は5/24（土）です。若葉が萌えるこの時期にゆっくりのんびり鞍馬山を散策しエネルギーを満たしにいきましょう～♪

。。※。・★・☆...:。:*※*※。*`#。.:。:★。..☆...:-★-...。..☆ 参加を希望される方いらっしゃいましたら一緒にどうぞ。

【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（自宅）にて

スイナとレイキやっています。紙のよみもの「夜通」発行人。

グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。

（今後の予定）月曜日 18:00～22:00 は「mu-ran 夜スイナ」

スイナとレイキ +α の時間です。

養生プチ講座はツボコーナーを担当しています。

twitter @mimiosumaseva

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

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】



先日竜安寺の石庭を拝観してきました。

基本的に人で賑わうシーズンには行こうとしないのですが

実際行くと、賑わうだけの理由があるもんだなあと妙に納得して帰ってきました。

京都にいと「いつでも行ける」と思って案外観光地には赴かないのですが

ちょっと積極的に京都散策していきたいと思う今日この頃です。 三木

先日、立夏の養生プチ講座の日に、三木先生の推拿を賢沢に2時間も受けさせていただきました。最近の体調（アトピーや蕁麻疹など）を先生に話しているうちに、自分の中でもいろいろと整理されていくのがわかりました。そのあと実際に施術を受けると、意外なところが

痛かったりきもちよかったり発見が。といっても、ほとんど寝てました… 施術中に寝てしまうことはあんまりないのですが、この日はほんとに推拿が必要だったんだろうと思います。

施術後の感想は、氣血が巡って→カラダがだるくて→じわ～と日中に汗かけるようになって→夕方熱こもりにくくなって→皮膚の乾燥や蕁麻疹が少しましな氣がして→久しぶりに風邪ひけて→カラダの浄化になって→肌もカラダも元氣になりそう！！人の手ってありが

たいなあ、と改めて感じた養生プチ講座でした。カラダと向き合って大真面目に養生している

でも、崩れたり微調整したりする時期があったり、私の場合は皮膚からいろいろなお知らせしてきてくれます。わかっちゃいるけど痒いし痛いし辛いから、こういうときは推拿して

もらおうって思いました。 ニシムラ