

今節のテーマを丹田を意識してみよう

# 芒種

## ★ 芒種について

稲や麦などの穂の出る植物の種を蒔くこの時期のことを芒種といいます。旧暦でもこの季節は皐月。皐月という名の由来は「さ苗月」とも言われ、月や節氣が田植えの時期の到来を告げてくれる旧暦の名称はとて自然の息吹きを感じ取れ、豊かなキモチにさせてくれますね。大自然の中に田んぼがあるように、カラダの中にも田んぼがあります。それが今回テーマとして取り上げる「丹田」です。「丹田」は氣の田んぼと言われとても大切な場所として考えられ、養生されてきました。内なる田んぼを育て、実りの秋を迎えましょう！

二十四節氣  
テーマを  
テキストに  
語る

おなかってとつてもだいじ  
日本でいう「肚」  
(この言葉なぜかとても好き♡)

## 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	「丹田を意識してみよう」
日時	芒種 編 6月13日(金)
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>

## 【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>

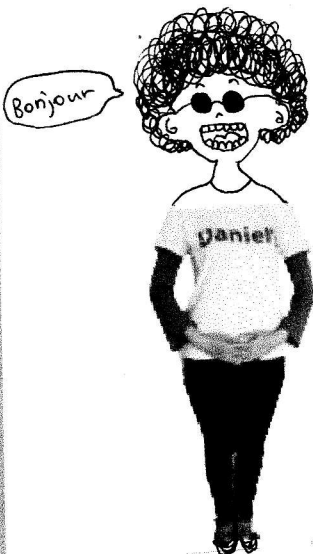
レイキでいう第2第3チャクラ  
ここのエネルギーが不足すると  
ヤル氣もなくなり体力もなくなります  
そして 多すぎると  
イライラしたりエゴが強くなりすぎたりします  
バランスをとるには レイキが最適☆  
お腹のエネルギーのバランスがとれていれば  
自信が出たり 人との関係が良好になり  
意志がしっかりしてきて  
多少のことでは動じなくなり  
生きる喜びも湧いてきますよ。

by ミキオリエ

★ 人は腹で考える 「丹田」の場所は、おへそより指4本下あたりになります。一般的に「丹田」というと「下丹田」のことを指します。ここにしっかり氣がおさまっていることで文字通り「腹の据わった」人間となります。人や情報に惑わされることなくデン！とした意思決定、実行ができる状態の人です。「腹を決める」「腹をくくる」との言葉があるように東洋思想ではこの丹田という腹をそういう場所と見なしていました。またこの部分は第二チャクラとも言われる場所でバランスを司るところとされています。腹は立てるより、据えた方がカラダもココロもバランスがとれるというものです。優柔不断だな〜、流されやすいな〜っ、感情が安定しないな〜って方腹を意識してみてもは???

## 今節のイチオシ!

【 関元 かんげん 】



「元氣の関所」と  
いわれるくらい、  
とても大切なツボです。

前田の「氣海」と  
あわせて擦、あげると  
氣がみなぎって  
きますよ。

※ スミマセン...

変な画になっちゃって  
やや反省 — 00

## ゆるねの主な予定

- 6月8日(日) 9:00 ~ 15:00  
暮らしのマーケット ② 八色にぎわい市場  
テーマ: 丹田
- 6月13日(金) 10:00 ~ 20:00  
養生プチ講座 「芒種 編」 ② ゆらね
- 6月21日(土) 10:30 ~ 12:00  
太極拳 同女子会 ② ゆらね  
いいですよ!!
- 6月21日(土) 14:00 ~ 16:00  
「夏至の日に メディソン ホールを巡る方々」  
② ゆらね  
そのあとの対会も

※ 詳しくはゆるねHPをご覧下さい。

## ★ 大豆の種蒔き

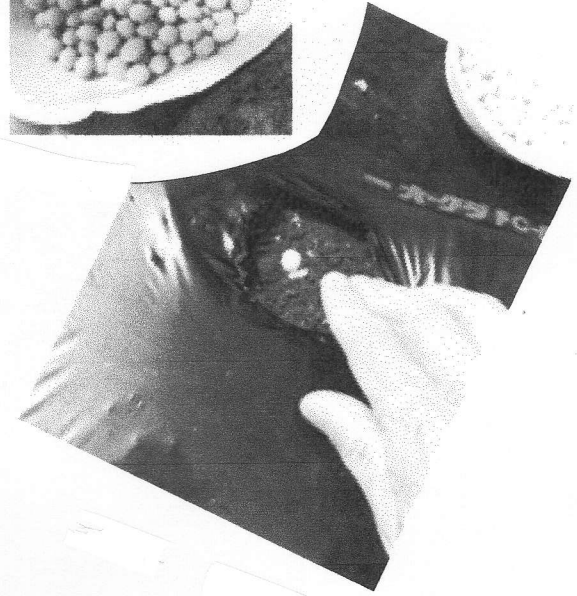
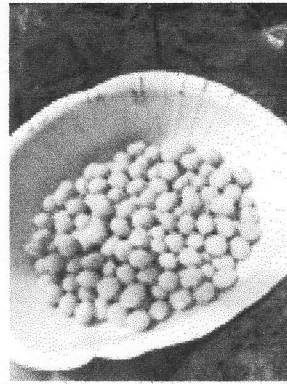
先日大原の音吹畑さんにおじゃまして  
大豆の種を蒔かせてもらいました。

大豆の種はふたつ一緒に植えるそうで  
理由は、お互いが競争して、がんばりあっていい豆ができるのだとか。  
「でも根拠はよくわからないんだよね～」と言って  
あはは、と笑ってはりました。

また種を蒔く時は回文を唱えるといい芽がでるのだとか。  
それも根拠はよくわからないみたいで  
僕が「マントラみたいなもんですか？」と聞くと  
「そうかもしれないですね～」と言って  
また、あははと笑ってはりました。

農事にはそういった事柄がたくさんあるそうです。  
西洋医学においてエビデンス（根拠）はとても大切なものです。  
その一方で東洋医学では「なんとな〜く」という  
ぼんやりで曖昧なことが大切な場合があります。

大自然と戯れることでそんな大切な何かを学べればいいなあ、なんて思ってます。  
うん、でもまずは無事に実っていただきたい。  
そして今年以上に手前味噌な味噌、仕込みたーい！！



## ★ 「丹」って？

古代中国では、丹を練って不老長寿を目指した錬丹術というものがあり、不老不死の薬を作ろうとしたり（外丹）体内で「丹」を練ったり（内丹）して生命力を高めようとしてきました。また「丹精込めて」「丹念に仕上げて」など心を込めて作ったものに丹田の「丹」という字が見られたりもします。また「丹色」は聖色とされ不死と再生の色とされていたとも。昔の人は「腹」を生命や精神が宿る神聖な場所として考えていたんですね。

お腹、大切に。。

### 【発行人】

ゆらね推挙担当 三木哲哉  
京都伏見で  
推挙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 推挙が好き 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ます。紙のよみもの「夜通」発行。  
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】

5月最後の週の週末、白い花が咲いたドクダミを根っこから引っっこ抜いて収穫しました。  
昔から、うちの家では、夏は麦茶ー！ではなく、夏は十薬ー！！  
今年は一年分のお茶を作るつもりです。ひとまず第一弾、物干し竿にひっかけて乾燥中。  
美味しいお茶が出来たらいいな〜。

さて、4日には京都も梅雨入りしましたね。私にとっては、吉報待ってましたーというかんじです。2月頃からの肌荒れやなんやかんやの春の嵐が、毎年ケロツと梅雨の頃から良くなってるので、雨の季節を今か今かと待ちわびていました。梅雨大好きです。いいお天気って晴れより雨のほうがも。笑

さてさて、少し気が早い話ですが、もうすぐ祇園祭ですね。  
コンチキチン月間に向けてグロリアさん水面下でなにやら計画ちう。7月21日（海の日）にゆらねの空間をお借りして「何か、しまーす♪」春にスタートさせたことを、夏に繁らせよう、ということで。自然を真似して、春に出た芽を、夏にぐんぐん大きく伸ばすイメージで、何か、しようと思いまーす。BGMだけ確定してます。→はい、どん！『祇園囃子♪♪』また「夜通」にてお知らせさせていただきますね。 ニシムラ

☆次号発行日は6月21日「夏至」です。