

★夏至について 日長きこと至る、それが夏至。一年で最も昼が長く、夜が短い時期となります。夏至・冬至を二至、春分・秋分を二分としこの二至二分を、一年の基本とします。これは洋の東西を問わず、天体の動きをみる際の軸になっています。世界各地にあるピラミッドや遺跡などもそうしたことを意識した造りになっているものも多いですね。そして氣温的にもいよいよ暑さも本格化してきます・・・って。今年はすでにもう暑い日が続きましたね（汗）夏至はまさに夏のピーク。エネルギーがmaxの状態になりカラダもココロも活動的になってきます。この活動的になる原因のひとつにカラダの中を流れる「血」が密接に関係しています。太陽が地を長く照らす時体内の血はどうなっているのか？推拿的な解釈を一緒に学んでいきましょう！

二十四節氣
テーマを
テキストに語る

養生プチ講座

今節のテーマ

血の役目って？

血流といえば足の動きを外す訳にはいきません
心臓から押し出された血液は
足の筋力によって押し返されます
だから歩いたり足をもんだりすると
体が喜びます。

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	「血の役目って!？」
日時	夏至 編 6月27日(金)
時間	10:00~ 13:00~ 18:30~ (各1枠)
料金	90分 5000円

現代の生活では足より頭に重点が置かれています
ふつうに過ごしていると足を使うことが少なくなります
たまには自分の足をじっくり見てもんであげて下さい
きっとアナタのカラダのためにがんばって恩返ししてくれますよ。

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>

by★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>

★体内を駆け巡る不思議な液体「ち」 昔の人は、不思議な、そして力あるものを指す言葉として「ち」を用いました。父（ちち）は恐ろしく力のある存在、そして乳（ちち）はまさしく生命を育てるものとして。。。そして血（ち）は体内を駆け巡る不思議な力の最たるものとして考えられていました。血の成分が何たるか？等わからなかった時代に血はホントに不思議な液体だったでしょうね。中医学ではこの血が体内を良好に巡ることが心身の健康に不可欠として漢方・鍼灸・推拿・薬膳・氣功などで養生します。特に夏の養生では「血液循環をよくする」ということが大切になってきます。「血汗同源」といい血と汗は同じ源。つまり汗を大量にかくと、血も減ります。血が減ったままだと、血がドロドロしたり、つまりやくなるなど血管トラブルや心臓に負担がかかたりします。予防のためにも、夏はしっかり水分補給をしていきましょう。

今節のイチオシ！

ゆらねの主な予定

【血海 けっかい】

女性は血を本とする、という中医学の見方が示すように
婦人科系の疾患によく使います。押すと痛こそばいかも～（^^）

6月21日(土) 10:30~12:00 @ゆらね
太極拳同好会

6月21日(土) 14:00~16:00 @ゆらね
「夏至の日にメディスンホイールを巡る旅」WS

6月27日(金) 10:00~20:00 @ゆらね
養生プチ講座 夏至編「血の役目って!？」

7月21日(祝) 11:00~17:00 @ゆらね
グロリアさん「何か、しまーす!」

8月10日(日) @寄す処さんイベントにスイナとレイキで参加予定

月経痛
月経不調
冷え
イライラ
のぼせ
違和感
などに
よく使う
ツボです。



ココです。
ヒザのお皿から
やや上、
内側にあるツボ
です。
女性には特に
おススメです。

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

夏至は、影が薄い。

夏至について何か書くというご依頼。

第一印象は「影が薄い」。

冬至、春分、秋分などと対照的。日本の夏至は、梅雨まつただ中。

夏本番という感じがありません。

しかし、ヨーロッパなど、緯度の高い国では、太陽の動きと季節のズレは少なくなります。

ヨーロッパで夏といえば、6月と7月、8月は秋口。それでも夏至の印象は薄い。疑問が湧く。

ちなみに、夏至は、24節氣の一つの節氣でもあります。

北米先住民が使うシンボル、メディスン・ホイールでは、

夏至は、成長の象徴、動きのまつただ中。区切りとしての印象が薄いのかも知れません。

あるいは、英語で夏至は、summer solstice。ラテン語由来で、太陽の動きが止まる日。

冬至とともに、日中時間(日照時間)の変化が一番小さくなる日。

右のグラフは、一年間の日中時間の変化のグラフです。

<http://ameblo.jp/mixturet/entry-10570876918.html>

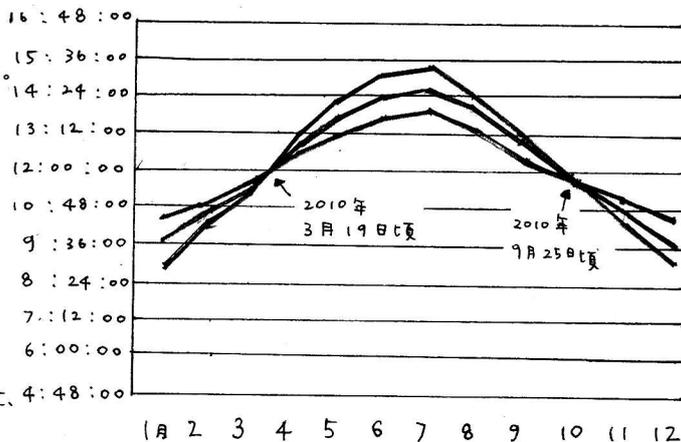
7月に注目すると、上から、北海道、長野、沖縄。北海道は、ヨーロッパに近い。

グラフを見ると、同じ1時間の日中時間変化でも、北海道の冬至近くでは、8時間が9時間に、4:48:00

夏至近くでは、15時間が14時間。冬至の方が変化に敏感になることは、想像できます。

だから、夏至は、印象が薄い。

日中時間(日の出~日没)推移



文：野中鉄也

6月21日夏至の日

ゆらねに行うメディスンホイールのワークショップの案内役。

<http://yuranes.blog8.fc2.com/blog-entry-695.html>

随分前に、知り合って友人になった、

ナバホ族のメディスンマンから多くのことを教わった経験を活かした活動もしていらっしゃいます。

★ 沸き、騒ぎ、たぎる・・・ 夏(ナツ)は熱(ネツ)の季節です。液体が熱されればどうなるか? フツフツと沸いてきます。

カラダの中も同じこと。熱くなれば、熱された血は沸き、騒ぎ、たぎります。中医学において「血」は精神活動に関与します。血が滞りなくスムーズであれば精神は穏やかであります。そのため血がフツフツすれば感情も興奮状態になるというメカニズムなのです。適度なフツフツは、やる気をみなぎらせとても充実した精神状態となりますがフツフツし過ぎると、頭に血が上るくらい興奮しちゃってカーッとなってイライライライしてしまう。そんな時は「頭を冷やせ!」とはよく言ったものですね(笑)

【発行人】

ゆらね推挙担当 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

スィナとレイキの施術をしています。

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。

今後の夜スィナ@ゆらね 6/23 30 7/7 28

養生プチ講座は施術を担当してます。

twitter @mimiosumaseva

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

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】



今節のツボ「血海」説明の際に用いた言葉「こそばい」

「こしょばい」「こちよばい」は方言?

う〜ん「くすぐったい」とは言わんなあ。。。

みんな何て言ってます???

ミキ

さいきん、和菓子おいしいなあって思いませんか??

みたらし団子とかかわらびもちとか水無月とか。

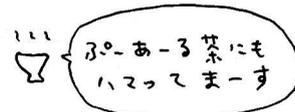
みつめめとか水ようかんとかよもぎ団子とかとかも。

好きなモノは公言しといた方がいいみたいですよ。

というわけで、夏のおすすめスイーツがあったら

教えてください〜い(#^.#)爽!

ニシムラ



次号発行は7月7日「小暑」です。

小暑系編 養生プチ講座は7月14日です。

おたのしみに ☆