

★ 大暑について 大暑・・・文字通りめっちゃ暑い時期 ww 旧暦において大暑は夏の終わり。いよいよ次は立秋となります。二十四節気では、立春・立夏・立秋・立冬のことを四立といい、その18日前から前日までのことを土用と呼びます。この土用とは次の季節へスムーズに移行するための調整期間。ここを上手く養生することが夏バテをせず秋を迎えるためには大切になってきます。

ということで、今回は「夏の土用の過ごし方」のあれこれをみていこうと思います。昔の人の歳時の中に、今に生きる養生法がたくさん残っています。そんな先人たちの知恵を拝借しながら、カラダをメンテしていきましょう～♪

二十四節気
テーマを
テキストに
語る

「太陽神経叢」
これは第3チャクラのことである。
唯一の日本名がついている
重要なチャクラである。
位置はみぞおち辺り。

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、スナ施術付き！

テーマ	「夏の土用の過ごし方」
日時	大暑 編 7月29日 (火)
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>

土用のテーマである脾と胃をケア又は強化するには
このチャクラをレイキすることをオススメするのである。
ここが強くなると「意志」が明確になり
「ストレス」をはねのけ「筋肉」がつき
「イライラ・不安」が減ると言う・・・
(もちろん「消化」に関しては言うまでもない)
なんと大事なチャクラ！！
しっかりとケアしましょう☆
→「レイキはチャクラに」が
効果的と常々思っているレイキマスターでした。

by★ミキオリエ

今節のテーマ

夏の土用の過ごし方

※ 自然と添って暮らすこと ※

ゆらね的養生二十四節気

二十四の十二
2014. 7. 23.

大暑

【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>

★ 土用は脾胃の養生を

「土用」と言われてまず思いつくのが「夏の土用」いわゆる「土用の丑の日」鰻を食べる日ですね。しかし土用は本来、各季節に移る前にありますので年4回それぞれ「春の土用・夏の土用・秋の土用・冬の土用」があります。陰陽五行にはそれぞれ季節に対応した臓腑というものがあります。春は肝・胆、夏は心・小腸、秋は肺・大腸、冬は腎・膀胱。そしてこの土用は脾・胃となります。もし季節の変わり目にはいつも体調崩しちゃうな～、なんて方は脾胃の不調をそのまま持ち越してしまっているなんてことも。。。年4回のメンテナンス期間として上手に付き合ってみてはいかがでしょうか？

今節のイチオシ！

【足三里 あしさんり】

胃腸の湿を取り除いてくれます。
脚に疲れやだるさを感じる時にもオススメです！



夏バテや冷えなど
この時期胃の不調は、
秋冬にも
ひびいてきます。
このツボは、お腹の冷え
夏風邪、下痢、嘔吐
胃腸の不調に
効果的です。
上手に夏を
乗りこえて、
次の季節を迎え
ましょう！

ゆらねの主な予定

7/29 (火) 養生プチ講座 大暑編「夏の土用の過ごし方」 @ゆらね

8/10 (日) ありのままってええんやね～フェス @寄す処

ふちがみとふたさんLIVE♪
鳥丸ストロークの阪本麻希さんによる
菜見さんげき ワークショップ
音吹さんのお野菜 Aowさんの自家製天然酵母パン
寄す処さんのカレーとドリンク ミ茶さんのおやつ
☆ ゆらねも スナとレイキで参加します。 など...

8/16 (土) 夏のゆらバー @ゆらね

送り火の日です

8/27 (水) 旧暦とカラダのお話し会 @綴喜郡

秋の養生祭

9/23 (火祝) 秋分にメディスンホイールを巡る旅 @ゆらね

第23弾

太極拳は8/3 (日) 10時半からです！

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

- 縫製していないので 広げるとまたこめぐいしを
使える。etc