

★ 立秋について

さあ、秋です。全然暑いですが、暦的には秋です。

といっても、今が暑さのピークです。ここから少しずつ暑さが和らいでいきますので熱とうまく付き合いながらカラダを秋モードへと緩やかに移行させていきましょう。

今回のゆらねの養生二十四節氣は「秋を迎えるカラダの準備」というテーマでお送りします。

今のうちから準備を整え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

秋を想うと・・・

読書やスポーツ、落ち着いた色の他に
「実り」や「収穫」といったイメージが
あります。

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、スィナ施術付き！

テーマ	「秋を迎えるカラダの準備」
日時	立秋 編 8月18日 (月)
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>

今節のテーマ

秋
を
迎
え
る
カ
ラ
ダ
の
準
備

※ 自然「添って」暮らし

ゆらねの養生二十四節氣

二十四の十三
2014. 8. 7.

立秋

まさに、4エレメントでいうところの「地」。

自然と共に生きるアメリカ先住民の間では、

満月にステキな呼び名があり、それが「地」にぴったりなので
一部ご紹介したくなりました。

8月 コーンムーン

9月 フルーツムーン

ハーベストムーン

なんだか美味しそうじゃないですか？

食欲の秋だからといって食べ過ぎは、

養生的には怒られそうですが・・・

味わってゆっくり食べれば良いと思いますよ。

(あれ・・・話変わってしもてる・・・笑)

実りの秋を満喫しましょう♪

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>

★ 残暑お見舞い申し上げます

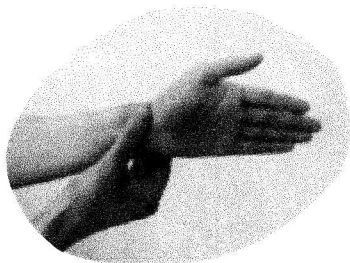
小暑→大暑と暑中を過ぎ、立秋を迎えると残暑の季節です。 暑中は「暑さの真っ只中」で残暑「残りの暑さ」つまり「余熱の時期」ということです。
五行では夏は火の季節。今まではやかに火をガンガンかけていた状態。でも立秋からは、もう火は炊いていません。今暑いのは余熱です。
それを意識しながら暮らしているとカラダのケアの仕方が見えてくるかと思えます。極端に冷ましすぎると、秋冬のトラブルの原因にも繋がります。
冷たいもの、生ものを控えめに。クーラーで冷やしすぎず、たまには湯船に浸かったり・・・暑中以上に冷やしすぎないことを意識していきましょう。

今節のイチオシ！

【 太淵 たいえん 】

秋は肺の季節。このツボを肺のバランスを整えてくれます。

咳、喉の痛みがある時にもオススメです。



呼吸器系の
諸症状に
効果があります。

最近、咳がとまらない、
喉が痛い、という声をよく聞きます。
焦らず おちついて 少しおいてみては！

手首のシワの
裏見指側
脈のキツところ

ゆらねの主な予定

8/10 (日) ありのままってええんやね～フェス @寄す処

8/16 (土) 夏のゆらパー @ゆらね

8/18 (月) プチ講座 立秋編「秋を迎えるカラダの準備」 @ゆらね

8/27 (水) 旧暦とカラダのお話し会～秋編～ @綴喜郡

9/23 (火祝) 秋分にメディスンホイールを巡る旅 @ゆらね

☆月イチで太極拳もやっています。

次回 9/13 (土) です。



詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ 秋は収斂するエネルギー

春夏はエネルギーが外へ向かい、緩む季節

逆に秋冬は内に向かい、引き締まる季節です。

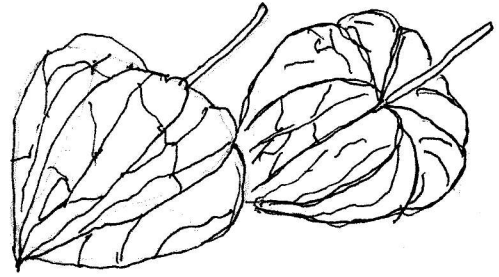
そのため、冬から春（立春）、夏から秋（立秋）への切り替え時は
エネルギーが逆に働くため、ここを上手く過ごすことが
この後の季節をすごしていく上でとても大切になってきます

養生のポイントは

「カラダもココロも、活発から穏やかに」です。

いつも季節の変わり目に体調を崩しやすい、という方は

この時期の過ごし方を少し見直してみてもよいかもしれませんね。



鬼火
ほおずき

★ 秋（あき）は飽き（あき）

秋（あき）という季節は「飽き（あき）」の季節。

春に芽を出し、夏に茂り、そして秋に実を迎えます。

今までやってきたことの成果がでる、落とし込む、
やってきたことをカタチにする季節です。

そしてもうひとつ大切なこと

それは実ったものを収穫すること。

意外とgiveばかりして、takeしない人

結構多いかと思います。何でもバランスが大事。

忙しいとか、後で・・・などと言わず

一番美味しいタイミングで

大自然からのギフトに感謝し、しっかり受け取っていきましょう。

それがまた来年の種になりますよ。。

立秋。夏から秋へと季節はだんだんと
少しずつ秋らしく変わってきています。
もちろん私たちのカラダの内側でも
陽から陰へと変わり始めてきています。
こういう時其月（案）って 苦手だったりしませんか？
去年の同じような時其月はどんなかんじ
だったでしょうか？ この機会に、自分の状態を
すこ〜し 窺見察してみてもいいかな？
自然の様子が秋らしく変わるように私たちのカラダも
いつも全く同じではありません。いいとかわるいとか
ひとまずその辺はおいておいて、「へえ〜」くらいで
どうでしょう。深呼吸でもしながら、
好きな香りでもかきながら、レキでもしながら、
変化を受け入れてあげられたらいいですね〜

【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！

夜スイナ@ゆらね（伏見）と家スイナ@自宅or出張にて

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。

養生プチ講座はスイナ施術を担当しています。

☆今後の夜スイナ@ゆらね 8/25 9/1 8 22...

twitter @mimiosumaseva

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

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

先日みんなでドラえものの道具について話しをした時のこと。

タケノコプターって知ってます？

タケノコプターは空を飛べますが、

タケノコプターは一瞬飛行した直後落下し、土に体が完全に埋まるそうでww

そりゃ、いらねえ〜な〜、なんてケラケラ笑ってました。

どこかドアというのもあるそうで。

どこでもドアは行きたい場所に瞬時に移動する道具ですが

どこかドアはどこに繋がるかわからないそうでww

が！結構それってワクワクするな〜なんて思います。。。しませんか？ 三木

ゆらね的養生二十四節氣、立秋号から後半に突入しました。
これから秋、陰の季節の養生法を楽しくお伝え
していきたいと思っています。引き続き、よろしくお願い致します。

7月講座も
☆ おススメ ☆

ニシムラ