

★ 寒露について

霜になりそうな冷たい露が大地に宿る季節。秋の長雨も終わり、秋晴れの日も多くなり、秋らしい時期を迎えます。この頃は、大気の状態も安定し、空気も澄み、月がキレイに見えます。9月の別名は「長月」これは「夜長月」が原型とも言われています。美しく輝く月を観ているうちについつい長い夜になったんでしょうね。さてそんな月を愛でながら、みなさんは何を思いますか？  
陰陽五行では四季それぞれと繋がり深い感情があります。  
秋の感情は「悲・憂」ということで今回は「なぜ秋は物悲しい？」をテーマに悲しみや憂いについて考えていきます。

今節のテーマ

なぜ秋は物悲しい？

\*\*\* 自然に添って暮らす \*\*\*

ゆらね的養生二十四節氣

二十四節氣  
テーマを  
テキストに  
語る

秋が大好きです。特に夕方。  
なんでだろう。。。  
秋に生まれたからかな。。。

★ 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、スイナ施術付き！

テーマ	「なぜ秋は物悲しい？」
日時	寒露 編 10月14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>

寒露

二十四の十七  
2014. 10. 8.

【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>

色んな人に聞くと

「生まれた季節が一番好き」という人が多いような気がします。  
私は秋の風にふかれると、よく昔のことを思い出します。  
別に「あの頃に戻りたい」とかじゃなく。  
ただなんとなく「幸せだな」と  
ふんわりと静かな気持ちになります。

もの悲しいというテーマにちっとも沿ってないし。  
秋に対する私自身の気分について  
ただただ語ってしまいました。。。  
by ミキオリエ

★ かなし 「悲(かな)し」「哀(かな)し」「愛(かな)し」どちらも語源は一緒です。「かなし」とは、どうしようもない切ない感情のこと。「愛(う)い」は「憂(う)し」から転じた言葉だったり「愛(あい)」は「哀(あい)」も同声で、もとは同根の語であったり。「憂い」を知ってる「人」は「優しい」「悲し(哀し)」ということは、それだけ「愛し」かったから。  
ちなみに「愛」という漢字は後ろに心を残しながら、立ち去りかねて顧みる人の姿を写したもので、つまりは別れようとする人への愛情を示す語。  
なんだか恥ずかしくなってきたので、この辺でやめときます(汗)

★ 今節のイチオシ！

【 中府 ちゅうふ 】

肺のバランスを整えてくれるツボです。  
ここが緩むと呼吸がしやすくなったり、肩こりも楽になりますよ。  
白露号で登場した「ダン中」もオススメ！



あちよーっ、っ！  
またーっ、っ！

★ ゆらねの主な予定

- 10/14(火) 養生プチ講座 寒露編「なぜ秋は物悲しい？」 @ゆらね
- 10/15(水) 暦のお話会 飽く秋編 @ハナノネ工房(京田辺市)
- 10/29(水) 暦とカラダのお話し会 冬編 @綴喜郡
- 11/8(土) 太極拳同好会 @ゆらね界限
- 11/2(日) jazz本番 @ゆらね
- 11/17(月) 暦のお話会 結ぶ冬編 @まんまカフェ虹夢(京田辺市)
- 11/27(木) 後藤先生逆数秘術講座 @ゆらね

ジャズダンスの発表会します。  
あなたも1回かませんか？！  
出演者大募集！！

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

## ★ 肺が病むことで・・・

陰陽五行の基本である「五行色体表」

秋に関連する部分を取り上げてみると以下ようになります。

↓ ↓

五季：秋 五氣：燥 五臓：肺 五志：悲 五声：泣 五液：涕（はなみず） 五官：鼻

これをざっくり簡単にまとめると

秋は燥気の季節で、肺は乾燥が苦手です。

肺のバランスが崩れると、悲しみの感情に支配されやすくなります。

悲しいときって、泣いて、涕（はなみず）をたらし、鼻がグズグズになって・・・

こんな風に連動していきます。

「秋は物悲しい」というのは肺が病むことによって、引き起こされる感情だったりします。

カラダとココロは連動しています。

ココロがカラダに影響を与えるならば、その逆も然りです。

肺をケアしてあげることで

悲しみの感情と上手く付き合うこともできる、ということです。

ペシミストの方、ぜひ肺の養生を。

## ★ 月の出を待つ

月は癒しのエネルギーとよく言われますが、悲しいキモチにはサンサンと降り注ぐ太陽よりお月さんの方が優しい感じがします。

9月は夜長月。ということで月の話題を少し。

今年の寒露は10/8で、ちょうど満月です。満月以降、和名では月の呼び名が変わっていきます。

月の出る時間は満月（15日目）がだいたい日没と同時くらいでそこからおよそ40分～1時間間隔で遅くなってきます。

ということを踏まえて、名称を見ていくと月の出の様子がよくわかるかと思います。

- ♪ 立待月（17日目）：立ちながら待つ月
- ♪ 居待月（18日目）：座りながら待つ月
- ♪ 寝待月（19日目）：寝ながら待つ月
- ♪ 更待月（20日目）：夜も更けた頃によろやく出る月

電灯もなかった真っ暗な夜に今か今かと月を待っている様子が月名から伝わってくるような気がします。

暗い中に射す、一筋の光明。悲しい夜は、月灯りに癒してもらいましょう。

### 【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

推拿・レイキ・食事・睡眠・お風呂・エンジョイライフ！

夜スイナ@ゆらね 家スイナ@自宅 をやっています。

紙のよみもの「夜通」時々発行。

養生プチ講座では施術を担当しています。

☆今後の夜スイナ@ゆらね 18:00～22:00 (LO21:00)

10/20 27 11/10 17 ...

twitter @mimiosumaseva

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

mail [mu-ran193@hotmail.co.jp](mailto:mu-ran193@hotmail.co.jp)

### 【編集後記】



先日もうすぐ結婚を控える女性から

「夫婦円満の秘訣はなんですか？」という急なフリを受けました。

そんなん言われてもなあ。各家庭によってちゃうやろし。

円満って何？ってな話しですが。

何やろ？逆にみんなの意見を聞いてみたくなりました。

みんな金言的なもん、持ってはるのかなあ？

まあこういう質問ってなんか、その人の価値観や大切にしているものが  
見えてくるかもしれんですね。

みなさん、またこっそり教えてください。

三木

9月は、引越しを控えていたこともあり、長年暮らしたマイルームを大掃除。

昔はとても大事にしていたものが今はもう要らなくなっていたりして不思議です。

手元に置いておきたいものとうりやうを込めてさよならするものがはっきりして、  
部屋がすっきりきれいになりました。なんだかカラダも心もすっきりしていいかんじ。

今月はこれからお世話になるおうちをよろしくね～！といいながら

新しい空気を入れていきます。

ニシムラ