

★ 霜降について

霜が降り、寒さがいよいよ増してくる時期です。二十四節気ではこの次が立冬。

そうこうしてるうちに、秋は今節で終わりです。季節と季節の変わり目にあるのが「土用」

霜降はちょうど秋の土用の期間にあたります。土用といえば、関連する臓腑は「脾と胃」

「脾と胃」の役割は、今っぽく言えば消化器系のことです。しかし推拿ではもうすこし広義な意味が含まれています。

では、その部分はこういった役割を果たしているのでしょうか？今回は文字の意味から考えてみていきます。

題して、「内なる太陽に手を」 快適な冬を迎えるために。脾胃のことを知り、養生していきましょう。

二十四節気テーマをテキストに語る

サンストーン・シトリン・トパーズ・ルチルクォーツ

太陽や第3チャクラ（脾・胃）に関連する石たち

パワーストーンと呼ばれ、ヒーリングに使われる

遥か昔から石には力があると信じられ、

護符や治療又は薬として活用されていたのですよ。

今回はセルフストーンヒーリング。

上に挙げた石か、黄色い石なら何でもOK。

1、仰向けに寝転んで

2、みぞおち辺りに石を乗せ

3、10分程度 石の重みや温かさを感じるだけ

石からパワーを頂いて、

いらぬエネルギーは石に預けちゃいましょ〜♪

（4、終わったら石に感謝して、浄化も忘れずに☆）

by ミキオリエ

★ 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	「内なる太陽に手を」
日時	霜降 編 10月31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>

今節のテーマ

内なる太陽に手を

*** 自然に添って暮らすこと ***

ゆらね的養生二十四節気

霜降

二十四の十八

2014. 10. 23.

【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>

★ 【ひ（脾）】そして【い（胃）】 【ひ】とはすべての活力の源泉となる超自然的な力。すぐれた威力をもつもののことを【ひ（霊・靈）】と

言います。また「日」とも同源の語でもあります。太陽のような、すぐれた偉大な力を持つ場所ということが文字に込められています。

【い】とは、息（いき）をすること、生（いき）ること。つまり生命活動そのものを表しています。プシュケー（Psyche）というギリシャ語があります。

これは呼吸のことで、それが転じ、魂や命のことの意となります。文字においてカラダの中央にあるこの【ひ】と【い】は、

生の霊（いのち）→ 命（いのち） 脾と胃と向き合うことは、自分と向き合うこと。文字を眺めながら、そんなことを思います。

この【ひ（脾）】と【い（胃）】がある場所は第三チャクラ（マニプーラ/ソーラープレクサスチャクラ/太陽神経叢）とも呼ばれ、力（ちから）や意志に関連する部位とされています。チャクラの色は黄。五行においても、脾胃の色は黄。おもしろいですね。手の平を太陽神経叢に・・・。

★ 今節のイチオシ！

【中 院・ ちゅうかん】

みぞおちとおへその間です。別名：中丹田

胃腸の諸症状をやわらげてくれるめっちゃ便利なツボです。



ちょうど胃の辺り

★ ゆらねの主な予定

10/29（水） 暦とカラダのお話し会 冬編 @綴喜郡

11/2（日） ジャズダンス発表会 @ゆらね

現在、5組が参加表明!!
出演者 まだまだ募集中。

11/8（土） 太極拳同好会 @ゆらね界限

11/17（月） 暦のお話し会 結ぶ冬編 @まんまカフェ虹夢（京田辺市）

11/27（木） 後藤先生の逆数秘術講座 @ゆらね

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ 旧暦とカラダのお話会 感想

10/20～11/6まで秋の土用です。脾と胃のメンテナンス期間です。

今年の土用もこれで3回目。過去2回の土用の養生はどうでしたか？

この「ゆらね的養生二十四節氣」が季節に添った養生の役に立ってればうれしいなあ、なんて思ってます。

そしてその繋がりとしてご自宅やカフェなどでもこういった暦やカラダ、養生に関するお話会をさせていただいています。

今回は季節ごとにご自宅におじゃまし、お話会をさせていただいているTさんに感想を伺いました。

↓ ↓

Oneday Cafe ～繋ぎ～ “旧暦とカラダのお話し会”

2014年に入り、月1回自宅でイベント＆お茶会をするようになりました！

そのキッカケは3月にゆらね（三木先生ご夫妻）にご縁し、「グロリア珈琲」で盛り上がり↑↑

「何かワクワクすること始めたい〜！」というキモチがMAXに！そこでこのお話会を願い出て、先生に快諾頂き“夢叶”しました。

ホントに嬉しいです。ありがとうございます^^

＜参加者の感想です＞

★ 毎回先生の優しくあったかーいお話にいやされてます。心も体も弛んで、日々が豊かになりました。

★ とにかくすごくいいです！！つつい面倒で・・・自信がなくて・・・色んなことを後回しにしてしまう私にとっては。

春なら“そうだった、何でもしたいと思ったことは片っ端からやっただけいい季節だった！！”と、行動に移せたり、

秋なら“今までしてきた事を、一旦形にしたらいいいんだ”と、思い切って一歩前に進めたりしたので。

勇気をもらえるような感覚です。夏に参加できなかったのが、残念でした。

★ お話もわかりやすく“そうなんだー”と納得のいくお話で、すんなり入ってきます。

毎回老若男女10名程度で、先生のミニ講座をお聞きし、和気あいあいと語らいながら

笑顔で豊かな時を共有させていただいて、心から感謝しております。

今年は10/29～冬編～が最終回。楽しみにしています。

【冬のお話し会の予定】

10/29（水）旧暦とカラダのお話会 冬編@tさん宅（綴喜郡）

11/17（月）暦のワークショップ ～飽く秋、結ぶ冬～@まんまカフェ虹夢さん（京田辺市）

整体や養生に関するお話会、ご要望があればどこへでもお伺いします！新しいご縁、お待ちしております。

【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います。

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。

みなさんで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！

夜スィナ@ゆらね 家スィナ@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。

☆今後の夜スィナ@ゆらね 18:00～22:00（LO21:00）

10/27 11/10 17 ...

twitter @mimiosumaseva

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

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

この春から取り組んでいるジャズダンス。

11月2日（日）ゆらねにて発表会をしますww

只今鋭意レッスン中。

秋は形にする季節。

教えてくれた先生のためにも、かっこよく踊れたらなあ。。。

ユニット名は【ユカリナパッセ】

がんばります！！よろしくどうぞ。

三木 

どうも～！teamユカリナパッセの相方でーす。

練習の後はいつも筋肉痛…

本番まであと少し！

三木先生と一緒に、ゆらねのガラス窓に映る姿をチェックしながら

日々猛特訓しています♪

当日、お時間ありましたら、ぜひ遊びにきてください☆

ニシムラ 