

★ 立冬について

暦の上では冬に入りました。陰気がますます盛んになり、万物が静かになる季節です。
 気温は下がり、寒さも日に日に厳しくなってきます。冬の語源は「冷ゆ（ひゆ）」とも言われるようにこの季節の養生はなんといっても寒さ対策です。そして冬に養生したい臓腑は【腎・膀胱】です。
 腎の陽氣が不足すると冷え性などを引き起こします。
 今回のゆらねの養生二十四節氣は「冬を温かく過ごそう」ということで中医学における腎のこと、そして冷えに対するケアの仕方を見て行きます。今年の冬はカラダもココロも温かく過ごせますように。。

今節のテーマ

冬も温かく過ごそう

*** 自然に添って暮らす ***

ゆらねの養生二十四節氣

二十四節氣テーマをテキストに語る

レイキヒーラーの皆様！
 アナタの手が大活躍する季節がやってきましたよ～～～
 よく「温かい」という感想を頂くレイキヒーリングですが「温泉に入ってるみたい」「カイロ貼ってるみたい」ひどい（?!）時には「アイロン当てられてるみたい」と言われたことも・・・だから夏の間は「あつい～～～」とぅとおしげられたり（笑）
 レベル1だけでも学ばれた方はご存知かと思いますがレイキは必要な箇所に必要な分だけ流れます。
 この養生新聞に従うと、腰の辺りに手を当てるのが良さそうですね。自分はもちろん身近な人の腰にも当ててみましょう。腎は先天の氣が宿る場所。
 なかなか補充するのは難しいのですがレイキならバッチリ☆
 しっかり補って冬を元氣に迎えましょう！！
 by ミキオリエ

★ 養生プチ講座

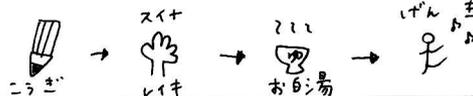
この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。
 しかも、スイナ施術付き！

テーマ	「冬を温かく過ごそう」
日時	立冬編 11月13日（木）
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>



立冬

二十四の十九
 2014. 11. 7.

【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>

★ 生命エネルギーを蔵する場所

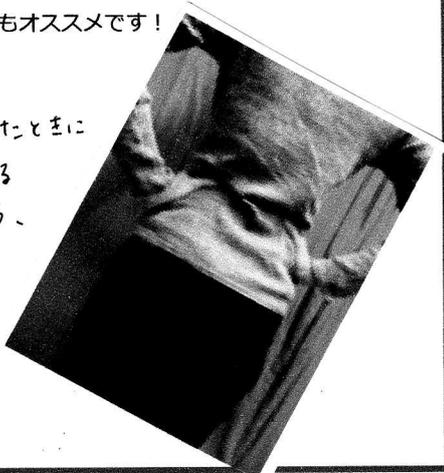
木・火・土・金・水の陰陽五行で【腎】は「水」のエレメントに属します。
 生命は海から生まれたと言われるように、中医学ではこの腎は生命活動の源と考えます。
 【腎】はカラダを潤し滋養するエネルギー（腎陰）と、温めるエネルギー（腎陽）を蔵しています。
 この腎陽が不足すると、氣血の巡りが弱まり、全身や筋骨を温めることができず、手足の冷えやしもやけ、寒がり、腰膝の無力感などの症状が現れます。不足する原因としては、先天的な体質もありますが慢性病による体力や免疫力の低下、過労、ストレス、加齢などが挙げられます。
 温かく過ごすためにも、この冬は腎を養生していきましょう！

★ 今節のイチオシ！

【 命門 めいもん 】

両腎の間にあるためこのツボは命の門と言われ
 養生強壯の常用穴としてお灸などでもよく使われます。
 ここにカイロを貼るのもオススメです！

腰に手を当てたときに
 親指が当たる
 ところ、
 ちょうどおへその
 高さらへん
 です。



★ ゆらねの主な予定

- 11/8 (土) 太極拳同好会 @ゆらね界限
- 11/13 (木) 養生プチ講座 立冬編「冬を温かく過ごそう」 @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) 後藤先生の逆数秘術講座 @ゆらね
- 12/10 (水) 出張数秘術講座 @福井市

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ あなたの腎の状態をチェック

- 歯が弱い、虫歯になりやすい
- 髪が細くて弱い。白髪、抜け毛が多い
- 顔や目の周りが黒ずんでいる
- 膝や腰が辛い
- 疲れやすい
- 耳鳴り、難聴など耳のトラブルがある
- 呼吸が浅い
- 冷え症である
- 排尿回数が多い
- むくみやすい
- 手足のほてりを感じる
- 顔や頭部がのぼせる

★ オススメの食べ物

腎を養生する食材は

黒胡麻、黒豆、ひじき、昆布、わかめ、ごぼう、やまいも、栗、胡桃など。

豆系、芋系、黒っぽい系、とイメージしてもらおうと覚えやすいかもしれません。

あとは、カラダを温めてくれる食材として

生姜、ネギ、玉ねぎ、にんにく、韭、胡椒、山椒、唐辛子など辛い感じのものを
ささっとかけたり、混ぜたりするものよいかもですね。

個人的にオススメなのは味噌汁。

根菜類などザザッと放りこんで、葱系や香辛料をパバッと入れて。

美味しく楽しく養生しましょう〜♪



★ 陽氣を高める養生法

- 散歩など軽い運動をすることにより、陽氣が高まり、血行もよくなります。
- 生ものや冷えるものは控え、温性の食べ物を摂りましょう
- お風呂に浸かりましょう

働きすぎたり、心労が重なったり、寒さに陽氣を奪われたりしすぎると、
腎が傷つき、春になると体調を崩す原因にもなります。

カラダもココロも穏やかに・・・

【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。

みなでも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@綴喜郡 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)

11/10 17 12/1 8 ...

twitter @mimiosumaseva

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

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

春に蒔いたジャズダンスの種が

夏にワサワサと繁り、秋には大きな実りとなって

みなさんと共に収穫することができました。

ありがとうございました。

来年はどんな種を蒔こうかな～？なんてことを妄想しながら

この冬を過ごしたいと思っています。ムフフ・・・

三木

先日のジャズダンス発表、とても楽しかったです♪

ダンスを教えてくださったユカリ先生、相方のミキ先生、応援して下さった方々、

本当にありがとうございました (*´▽`*)♪

発表するっていいですね。発表会くせになりそうです。(笑)

♡ merci beaucoup ♡ ニシムラ