

★ 小雪について そろそろ雪が舞う感じに寒くなってくる・・・

小雪→大雪→冬至と文字を読んでも陰の深まりが感じられますね。

陰が深くなり、寒くなってくると外にでるのが億劫になったり、やる気が起こらなくなったりとこもりがちになってしまいます。最近はそのような季節に起こるそんな様子のことをプチ鬱と言ったり、季節性うつと呼ばれたり。。。ということで、今回のゆらね的養生二十四節氣は冬季性うつ病について推察的に考えてみようと思います。一考察としてお読みいただければ幸いです。

二十四節氣テーマを テキトーに語る

こもるのは、別にいいんじゃないですかね～～～。

寒くなって動けないのは、ごく自然な事なので。

ただまあ、座っている事が多くなると、
血行が滞って更に寒く冷たく重くなっていく
というのも事実ですから・・・

座ってる間にできることしましょ。

イスに座ってるなら、

足首を前後に曲げ伸ばし

床に座ってるなら、

手で足裏全体をぐりぐり押し揉んであげて下さい。

本読みながらパソコンやTV見ながらでOKですよ。

ちょっとあったまるし、

体には良いし、

カンタンだし是非。

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、スナ施術付き！

テーマ	「 冬、こもる。 」
日時	小雪 編 11月 28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

冬、こもる。

★ 自然に添って暮らすこと ★

ゆらね的養生二十四節氣

小雪

二十四の二十
2014. 11. 22.

【発行】

推拿&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>

★ 自然に添って、暮らすこと

春夏秋冬... 自然は陰や陽のエネルギーが増えたり減ったりしながら一年を巡っていきます。 自然の一部である人間もそう。

カラダもココロも陰陽が消長転化を繰り返しながら生きています。 大きなエネルギーの流れを知りそれに添って暮らすことで、

無理することなく日々が過ごしやすくなります。 もしかしたら... 「病」って思ってるだけで、思わされてるだけで、

実は「自然に添って暮らしてんじゃん!!」ってことだってあるような気がします。

意識がひとつパチーン☆と変わったら世界が変わる。 先人たちの知恵を借りながら、必要な方にこの声が届けばいいなあ・・・

そんなことを思って今節も書きました。いつも読んでくださって、ありがとうございます。では裏面をごゆっくりお読み下さい。

★ 今節のイチオシ！

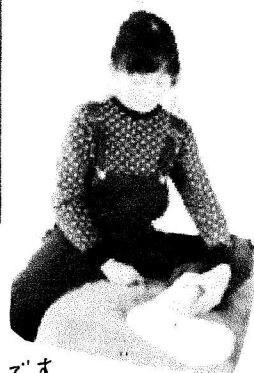
【 三陰交 さんいんこう 】

婦人病の常用穴であるこのツボ。

消化器系のトラブルや冷え性などにも効果的！



内くるぶしから
指4本分
上へ。超オススメ
ツボです。



★ ゆらねの主な予定

11/28 (金) 養生プチ講座小雪編「冬、こもる。」 @ゆらね

12/6 (土) 太極拳同好会 @ゆらね界限

12/10 (水) 出張数秘術講座 @花足場 (福井市)

12/20 (土) 推拿&レイキ勉強会→ゆらパー

2015年

1/31 (土) 暦のお話会 @京田辺市

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ 冬季うつ病について

冬季うつ病とは・・・

↓ ↓

10～11月ごろに憂うつな気分が始まり、2～3月ごろに治まるというサイクルを繰り返す冬のSADがもっとも一般的で別名「冬季うつ病（Winter Depression）」とも呼ばれる。

倦怠感、気力の低下、過眠、過食（体重増加、炭水化物や甘い物を欲する傾向が強まる）などの症状が見られるのが特徴。

患者の大部分は、冬以外の季節では健康な状態であることが多い。日照時間が短くなることに原因があると考えられている。（wikipedia より）

↑ ↑

上記の文章を推察的に解釈します。

10～11月ごろに憂うつな気分が始まり、秋は「憂い」の季節 → 肺の不調

2～3月ごろに治まる

冬は「閉蔵」の季節 → 内にこもる季節

春は「発陳」の季節 → 外に発する季節

ということで、季節のエネルギーに添った感情の変化ということが言えるかと思えます。

そんな風に見ていくと、「冬季うつ」というものも、自然界におけるひとつのエネルギー状態とみることができるかと思えます。

陰というのは、水・寒・静・降・内・暗・・・といった性質のもの。陰が極端に傾けばそういう感情になりやすい。

よく対処法のひとつとして「朝日を浴びましょう」ということも言われますが、これは一番陽が充満している時間のエネルギーを体内に取り込み

陰陽のバランスを取る行為で、整えば元気になる。

「○○病」という名がかえって症状をややこしくしている場合もあるんじゃないかなあ、なんて・・・

★ 冬は閉蔵の季節

「うつ病」の方に起こる症状の多くが

「不眠」や「食欲不振」であるのに対し、

季節性うつ病の場合には「過眠」「過食」といった

逆の傾向がみられることが多いとされます。

陰陽五行で冬は、

陰の気が盛んになり春の芽吹きに向けてのエネルギーを貯める季節です。

まあ、いわゆる冬籠り。冬眠状態で過ごすようなもんです。

必要以上に動かなくなったり、食べられるときに摂ろうとしてしまったり。

ある意味本能的な行動とも・・・だからやっぱり冬は痩せづらいです。

ダイエットするなら春からがオススメですね。

★ 脾胃のケアもお忘れなく

食べ過ぎる、甘いものを食べなくなる

というのは脾胃の機能低下の表れでもあります。

脾はカラダにとって必要なエネルギーを作り出す場所です。

でも不調の際は、効率よく働けないので

過剰に食べ物を摂取しようとしてしまうことも。

また甘いものは、すぐにエネルギーに変わってくれるので

脾としては楽できるものでもあり、どうしても頼ってしまいがちに。

だからちょっと脾胃の声を聞いてあげて、

プチ断食などしてみるのもオススメです。

といって、くれぐれも反動にはお氣をつけを。。

【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@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)

12/1 8 ...

twitter @mimiosumaseva

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

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

先日、正倉院展に行ってきました。

倉に勅封されていることで、

昔々の貴重な品々がこうやって現代に生きる人々の前に姿を現してるんだな～と

感心して観てました。

冬は閉蔵の季節。

やたらめったら開けっ放さず、

しっかり閉めてこー！と思った立冬の大和路でした。

大古事記展は12/14まで。

三木

先日、亥の子餅をいただきました。茶道の炉開きにも使われるお菓子で、きなこ干柿、黒ゴマの餅製の生地に粒餡が包まれていて美味しかったです。調べてみると「亥の月亥の日 亥の刻にお餅を食べると病氣しない」という古代中国の言い伝えがあるそうです。

また、亥は陰陽五行説では水にあたり、火災を逃れるという信仰があるためこの日に囲炉裏やこたつ、火鉢を出す風習が出来上がったそうです。へえ～～～。

お菓子ひとつで、ひとつ面白いこと知ることができました。

今年は11月12日。旧暦の10月頃のお菓子らしいので、きっとまだ売ってるのでは。。

ニシムラ