

★ 冬至について 冬が至る季節、冬至。

陰のピークが極まる時期で「冬至 冬中 冬はじめ」という言葉があるようにいよいよ本格的な寒さが到来します。寒さ、籠り、とみてきた冬の養生二十四節氣。今回はテーマは「結び」古来より日本では「結び」という行為によって新たな生命力が生まれ、永遠にそのサイクルが循環していくと考えていました。【冬】という漢字は、糸の結び終わりを表しています。季節が終結するこの時期をしっかりと結び（終結・閉め・メ）春にしっかりと芽吹けるよう、力を蓄える期間にしましょう～

二十四節氣テーマを テキトーに語る ☆多

冬至は陰のピークだそうなの。

じゃあもう家でずっと呑んでたってええなあ、とか
思いながら・・・

家にこもって家の中を見渡して・・・

目についたものを一つ一つ手に取っては

残すか捨てるか問いかけてみる

モノと向き合うことで、自分を整理していけるのです。

夢の解釈でも「家=自分」

実際に住んでいる家を片付けることで

身軽さと健康を手に入れる冬の過ごす方はいかが♪

PS：今年の冬至、新月は山羊座☆

「頑張って達成したい事」を願おう

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	「 結びの冬 」
日時	大雪 編 12月26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

結
び
の
冬

*** 自然に添って暮らすこと ***

ゆらね的養生二十四節氣

冬至

二十四の二十二
2014. 12. 22.

【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>

★ 結ぶことで蔵す

中医学の古典書で、冬は閉蔵の季節と説いています。冬は来年一年のエネルギーをしっかりと貯めるように過ごしましょう。イメージとしては勅封蔵。正倉院などに入っている大切な宝物は、みだりに開かないことで時空を越えて現代にその素晴らしさを伝えていきます。

つまりこの時期はむやみに扉を開けぬよう、しっかりと結んでおくことが必要です。具体的には陰を貯めて、陽を守る。あまりエネルギーを消費することは控えめに睡眠をたっぷり取って、衣服などで防寒対策をしましょう～

★ 今節のイチオシ！

【 神関 しんけつ 】

いわゆるおへそ。

生まれるまで母体と【結】で繋がっていた場所。

手の平をそっと当てて、心静かに過ごす時を持ちたいものですね。



trigger

臍

beginning

clue

★ ゆらねの主な予定

12/28(日) ありのままフェス(仮) @寄す処(京都・五条)

1/10(土) 太極拳同好会 @ゆらね界限

1/30(土) 暦とカラダのお話し会 @まんまカフェ虹夢(京田辺市)

2/5(木) 暦とカラダのお話し会 @綴喜郡

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com>

★ 結びと陰陽五行

男性（陽）と女性（が）結ばれることによって

息子（むすこ）や娘（むすめ）が誕生し、子孫が繁栄する。

永遠の象徴、それが「結び」という行為です。

また古来より、身体（陰）から魂（陽）が離れると

病気になると考えられており

「魂鎮め」や「魂振り」といった

身体に魂を結ぶ祭事が行われてきました。

他にも五行の形（五芒星★）は

他者の侵入を許さず永久に現状が続く結びの印とされ

魔除けの護符としても使われていました。

何かと日常にあふれる結びと陰陽五行。

おもしろいですね。

★ 「ん」のつく物を食べよう。

冬至の日にかぼちゃ（南瓜／なんきん）を食べると、風邪を引かないという言葉は有名ですが
かぼちゃ以外にも「ん」のつく食べ物がいいとされています。

れんこん・にんじん・ぎんなん・きんかん・かんでん・うんどん（うどん）が
冬至の七種と呼ばれています。

「ん」は五十音最後の音。物事の終わりを表しています。

しっかり結び、終わらせて、新たな始まりを迎えましょう。

ちなみに「ん」がふたつ重なるのは、運をたくさん取り込めるからだそうです。

まあ、うどんはなかなか強引などと思ったり（笑）

★ 今年は朔旦冬至！

今年の冬至は「朔旦冬至」

これは冬至と旧暦の11月1日が重なる日のことをいいます。

冬至は一陽来復などと言われ暦の起点となる日、そして旧暦の1日は朔（新月）。

まさにはじまりの日。ちなみにこの現象は19年に一度。

ちょっとワクワクしませんか？さて、何しましょ？

【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。

みなさん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・ごはん・珈琲・睡眠・お風呂(*´▽`*)

夜スイナ@ゆらね 家スイナ@綴喜郡 やってます。

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~L.O.21:00

12/22 1/5 19 ...

twitter @mimiosumaseva

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

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

先日忘年会で沖縄料理店に行きました。注文した「豆腐よう」をみて疑問がひとつ。

「『豆腐よう』はなぜ赤いのか？」

手元にあったスマホで調べればすぐわかることでも、それではあまりに物寂しい。

お客さんも誰もいなかったので、店員の若いお姉さんに質問することに。

「しょ、少々お待ちください・・・」と奥に引っ込み、出てきたその手にはスマホが。

僕の目の前でウィキペディアを読んでくれました。

以後、注文を取りに来てくれる度、彼女は半笑いでした。

ネットより、人と繋がった方がおもしろいですね。

三木

結びの冬、ということで来年用に新しいプロフィールカードを制作しています。

この一年間の経験を踏まえ、一年の結びとして、また新たなスタートにむけて、

小さいスペースに想いの丈を盛り込んでいるところです！！

みなさんは、どんな「結び」の冬すごしていますか？

ニシムラ