ゆらね的養生二十四節氣

** 自然に添って、暮らすこと ***

二十四の七

2014. 5. 5.

今節のテーマ「いい汗かいてこー!!」

立夏

★立夏について

立夏の「立」はここから始まるということなので、さぁこれから夏に向かっていきますよ、という合図です。
はい、夏になりました！！という感じではありません。
ゆるやかに、なだらかに季節が移ろうのが旧暦二十四節氣七十二候です。
夏は「熱（ネツ）」の季節。この「熱」とどう向き合っていくか？ということが夏養生のポイントになってきます。
人間にはカラダに熱がこもらないように放熱してくれる「汗」という体温調整機能が備わっています。
ということで、今節のテーマは**「いい汗かいてこー！！」**です。いい汗かいて、いい夏を迎えましょう～♪

二十四節氣テーマをテキトーに語る

タロットにも占星術にも
火・地・風・水という
４つのエレメントがあります。
汗は水分ですから「水」かと思いきや・・・
あえて「火」に着目！
火の要素でいい汗かこう
何かに「熱意」を持って取り組んだり
もちろん「スポーツ」もいいし
「思いたったら」すぐ「行動」
「ヤル氣」や「直観」で動いてみるのもいいですね。
「カレー」や「熱いもの」を食べるのも「火」かな…
（笑）

by★ミキオリエ

養生プチ講座

こうぎ → スイナ → おさゆ

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、推拿施術つき！！

テーマ	「いい汗かいてこー！！」
日時	立夏編　５月１２日（月）
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

【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

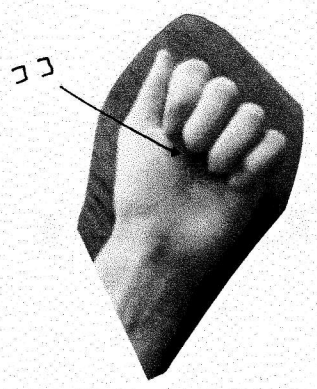
★夏は開放的に♪　夏はカラダが緩もうとする季節です。緩むことで汗腺も開き、汗をかき、放熱し、カラダを冷ましてくれます。
しかし冷房や、カラダを冷やすような食べ物ばかりで冷まそうとしてしまうと、カラダが冷え、縮こまってしまい、
汗をかけず熱を閉じ込めてしまうことにもなります。熱は汗で冷ましましょう～♪

今節のイチオシ！

【 労宮　ろうきゅう 】

手をグーにした時に中指が当るところです。
汗っかきの方にはオススメです。
またこのツボは、心を落ち着かせてくれたりもするので
緊張したときには軽く揉んでやるとよいですよ～

自分で
おしやすいツボ
です。
お疲れのときにも
おススメ
ですよ～。



ゆらねの主な予定

・5月12日（月）養生プチ講座【立夏編】
「いい汗かいてこー！！」　@ゆらね

・5月16日（金）ジャズダンス WS　@ゆらね

・5月24日（土）レイキ交流会　@鞍馬山

・5月26日（月）養生WS「熱にご用心 夏の養生編」
@まんまカフェ虹夢（京田辺市）

・5月28日（水）旧歴とカラダのお話し会【夏編】
@綴喜郡

※ 5月の mu-ran 夜スイナ
19日&26日　18:00~22:00（L.O21:00）@ゆらね

詳しくは　http://www.yurane-seitai.com

★　jazz dance lesson　♪♪

カラダを動かそう企画第二弾！！
今回はフライデーナイトにゆらねでJazz Danceのワークショップをします。
音楽に合わせてカラダを動かして「いい汗かいてこー！！」なこの企画☆
講師を担当してくれるワタシバさんからのコメントです。

↓　↓

色々な考え方があるので、こういうのがジャズダンスです！　と説明するのは難しいですが
基本的には　バレエの動きがベース　になっているダンスです。

きれいに、かっこよく、キメる。

そんな感じの踊りとでもいいましょうか。

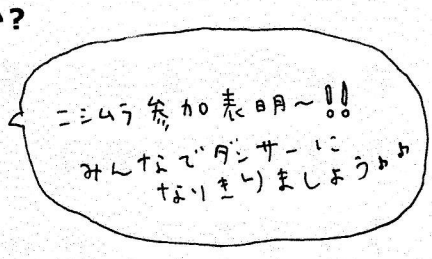
音楽にピタッとはまると、とても氣持ちがいい　です。

体が固くても、運動が苦手でもダンス経験がなくても全く問題なし　です。

みんなで楽しくテンションＵＰしませんか？

↑　↑

日時：5月16日（金）18：30～20：00
参加費：700円
ご予約・お問い合わせは　ゆらね　まで



★汗のかき過ぎにもご用心　日頃から汗をかきやすく、少し動いただけでも汗をいっぱいかいてしまう症状のことを中医学では「自汗」といいます。原因のひとつとして考えられるのが汗腺の開閉は「氣（エネルギー）」が行っているのですが「氣」が不足（氣虚）しているため、汗腺を閉じられずダラダラと汗が漏れ出てしまうために起こるケースがあります。また汗をかきすぎると、汗とともに氣も体外に出てしまい結果、「氣」の不足を引き起こしてしまいます。汗かきの方は香辛料や脂っこいものは控えめに。

【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
お氣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
書くのが好き！推拿が好き！養生って楽しい！！
@ゆらね（伏見）と@mu-ran village（自宅）にて
スイナとレイキやってます。紙のよみもの「夜通」発行人。
グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。
(今後の予定）月曜日 18:00~22:00 は「mu-ran 夜スイナ」
スイナとレイキ ＋α の時間です。
養生プチ講座はツボコーナーを担当してます。
twitter　@mimiosumaseva
blog　http://muran193.blog.fc2.com/
mail　mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

最近かりんとうにハマってます。
白かりんとうか、黒かりんとうかどっちが好きか？との問いは、
RADIOHEADのアルバム「The　Bends」か「OK computer」どっちが好きか？
と同じくらい難しい質問です。でも柿ピーはわさび味が一番好きです…ポリポリ。

三木

便乗して、わたしも。
最近、胡麻とターメリック（ウコン）にハマってます。
黒VS金VS白。いまのところ白胡麻が一番のお気に入り。
ごはんに胡麻と塩をふりかけて、よく食べます。
あさごはんは、この胡麻ごはんとターメリック入りのお味噌汁が最近の定番。
ほんまに美味しいから、真似していいでーす。ポリポリ。

ニシムラ

ゆらね的養生二十四節氣

** 自然に添って、暮らすこと ***

2014. 5. 21.
二十四の八

小満

今節のテーマ『満ちる』

★小満について

陽の氣がどんどん盛んになる、万物が満ち始めていくことから小満と呼びます。
また小満の末候の「麦秋至る」とあるように、秋に蒔いた麦の穂がつく頃で「順調順調、あぁ～よかった」とちょっと満足（小満）する時期からこのように呼ぶようになったとも言われています。
この陽氣が満ちてくるこの夏をいかに過ごせばいいか？「満ちる」という言葉をキーワードに養生法をみていこうと思います。内容にご満悦いただければ幸いです。それではどうぞ。

二十四節氣テーマをテキトーに語る

「満たされること」は
誰かに何かしてもらうよりも
「自分で選ぶこと」によるところが
大きいです。

望みが何もかも完全に満たされた場所が
あったとしても、自分では何も選べないとしたら
人はとてもストレスを感じるようです。

人生は一日何度も何かを選んで積み重なったもの。
その選択の結果が今の自分なのです。
だから今日からちょっと「自分で選んでいる」
という意識を持って過ごしてみませんか。
（こんな講義もあるんです。オモシロイです。レイキ。）

by★ミキオリエ

養生プチ講座

こうじ → スイナ → おさゆ

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、推拿施術付き！

テーマ	「満ちる」
日時	小満　編　5月29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

【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　シコーピル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

★「満腹」ではなく「小満」で　わかっちゃいるけどなかなかできない「腹八分目」。「腹八分目に医者いらず」という言葉があるように、昔よりとてもよい養生法として知られています。中医学では穀類（米・小麦・大豆など）4～5割・野菜4割・動物性の食品（肉・魚・乳製品など）1～2割のバランスでこれを八分目程度で食べましょう、てなことを言います。これを実践することで消化力を高めていくつまり脾胃を整えることに繋がります。推拿で脾胃は「氣血生化の源」と呼ばれエネルギーを生み出す場所とされています。どんなにいい食べ物を食べたって消化力が低下していれば、元氣を生み出すことができません。小さく満たす・・・小満という季節を感じながら胃腸のメンテをしてみてはいかがですか。

今節のイチオシ！

【 氣海　きかい 】

文字通り「氣が海のように満ちている場所」
疲れたな～、元氣がないな～って時はココを擦ってあげましょう！

おへその少し下に
あります。
指でじんわり圧を
加えたり、手の平を
当てて温めてあげると、
氣が満ちて
元氣になりますよ！

私もしばらく
毎日やってみようと
思います。

★　夏は蕃秀

中医学の古典書には「夏三月、此謂蕃秀。天地気交、万物華実」（夏の三ヶ月は、万物が生い茂り、美しい花を咲かす季節）と、記載されています。この時期の養生法は陽氣が満ち、咲き誇る花のように私たちのカラダやココロも外へ外へと発散させることがポイントとなります。カラダは前回テーマにした「汗」をかいて外へ発散すること。そしてココロは怒ったりせず、陽氣で開放的に過ごしましょうと述べています。
野に咲く花をお手本にカラダとココロに美しい花を咲かせましょう。

ゆらねの主な予定

5月24日（土）
レイキ交流会
㊐ 鞍馬山

5月26日（月）
養生WS「熱にご用心夏の養生編」
㊋ まんまカフェ虹夢（京田辺市）

5月28日（水）
旧暦とカラダのお話し会「夏編」
㊌ 綴喜郡

5月29日（木）
養生プチ講座「小満編」
㊍ ゆらね

6月8日（日）
スイナとレイキの野外イベント
㊐ 八色にぎわい市場（木津川市）

★太極拳同好会
月に1回㊍ ゆらね

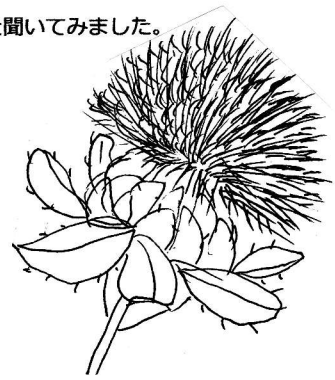
詳しくは　http://www.yurane-seitai.com

★　紅花と染めとスイナ

小満の次候は【紅花栄（べにばなさかう）】

紅花が咲き誇る時期を表しています。食用や生薬の他、染色にも使われるこの紅花。

ということで、今回は茶殻で糸を染め織りをされている「アリサト工房さん」に紅花のこと、そして染めのことを聞いてみました。



～　紅花と染めとスイナ　～

紅花の染めについて調べてみました。

紅花の色素は99%が水溶性の黄色で、紅色はたった1%しかありません。この1%を抽出するために、

何度も水にさらしたり揉んだりして、まず黄色の色素を抜き取ります。

そこから紅の色素を灰汁で反応させて揉んで絞って染めて洗って．．．。

まだ経験がありませんが、先人の果てしない知恵に気が遠くなりそうです。

植物で染めるには黙々と繰り返す作業が多く、ときに忍耐を伴います。茶殻を染めることが多いのですが、

この茶葉がどんな環境で育ってどんなふうに飲まれたのかイメージしながら進めていると、ふととても近しく感じることがあります。

スイナがからだの声に静かに耳を傾けるのと通じるところがあるように思います。

どんな反応でもまずありのままに耳を傾ける。

森を歩き木を眺め、空を仰ぎながら、そんな感覚を磨いていきたいと願っています。

◎アリサト工房さんの主な予定

5/31（土）～6/1（日）京都の吉田神社境内で行われる「京都吉田山大茶会」に参加されます。茶布の販売などもされるそうです。

詳しくは・・・http://arisatori.blog136.fc2.com/

★鞍馬山を「満喫」　普段の生活で、氣を使ったり配ったりしていると氣が減ってしまい、氣力が無くなってしまいます。

いい氣が「充満」している場所に行くと元氣になる！というのはまさにエネルギーをチャージしにいくようなものなのです。パワースポットとしてもよく取り上げられる鞍馬山。そこはレイキ発祥の地でもあります。ということで、ゆらねでは毎年希望者を募ってみんなで登っています。

今年は5/24（土）です。若葉が萌えるこの時期にゆっくりのんびり鞍馬山を散策しエネルギーを満たしにいきましょう～♪

。。※。・★・☆...::。:＊※＊※。＊``#。。：：★。。・.☆...::-★-...。・・☆　　参加を希望される方いらっしゃいましたら一緒にどうぞ。

【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
お氣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
書くのが好き！推拿が好き！養生って楽しい！！
@ゆらね（伏見）と@mu-ran village（自宅）にて
スイナとレイキやってます。紙のよみもの「夜通」発行人。
グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。
(今後の予定）月曜日 18:00~22:00 は「mu-ran 夜スイナ」
スイナとレイキ +αの時間です。
養生プチ講座はツボコーナーを担当してます。
twitter　@mimiosumaseva
blog　http://muran193.blog.fc2.com/
mail　mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

先日竜安寺の石庭を拝観してきました。
基本的に人で賑わうシーズンには行こうとしないのですが
実際行くと、賑わうだけの理由があるもんだなぁと妙に納得して帰ってきました。
京都にいると「いつでも行ける」と思って案外観光地には赴かないのですが
ちょっと積極的に京都散策していきたいと思う今日この頃です。　三木

先日、立夏の養生プチ講座の日に、三木先生の推拿を贅沢に２時間も受けさせていただきました。最近の体調（アトピーや蕁麻疹など）を先生に話しているうちに、自分の中でもいろいろと整理されていくのがわかりました。そのあと実際に施術を受けると、意外なところが痛かったりきもちよかったり発見が。といっても、ほとんど寝てました…　施術中に寝てしまうことはあんまりないのですが、この日はほんとに推拿が必要だったんだろうなと思います。施術後の感想は、氣血が巡って→カラダがだるくて→じわ～と日中に汗かけるようになって→夕方熱こもりにくくなって→皮膚の乾燥や蕁麻疹が少しましな氣がして→久しぶりに風邪ひけて→カラダの浄化になって→肌もカラダも元氣になりそう！！人の手ってありがたいなあ、と改めて感じた養生プチ講座でした。カラダと向き合って大真面目に養生していても、崩れたり微調整したりする時期があったり、私の場合は皮膚からいろんなことをお知らせしてきてくれます。わかっちゃいるけど痒いし痛いし辛いから、こういうときは推拿してもらおうって思いました。　ニシムラ

ゆらね的養生二十四節氣

＊＊自然に添って暮らすこと＊＊＊

2014. 6. 6.
二十四の九

芒種

今節のテーマ「丹田を意識してみよう」

★　芒種について

稲や麦などの穂の出る植物の種を蒔くこの時期のことを芒種といいます。旧暦でもこの季節は皐月。
皐月という名の由来は「さ苗月」とも言われ、月や節氣が田植えの時期の到来を告げてくれる旧暦の名称は
とても自然の息吹きが感じ取れ、豊かなキモチにさせてくれますね。大自然の中に田んぼがあるように、
カラダの中にも田んぼがあります。それが今回テーマとして取り上げる「丹田」です。「丹田」は氣の田んぼと
言われとても大切な場所として考えられ、養生されてきました。内なる田んぼを育て、実りの秋を迎えましょう♪

二十四節氣テーマをテキトーに語る

おなかってとってもだいじ
日本でいう「肚」
（この言葉なぜかとっても好き♡）

レイキでいう第２第３チャクラ
ここのエネルギーが不足すると
ヤル氣もなくなり体力もなくなります
そして　多すぎると
イライラしたりエゴが強くなりすぎたりします
バランスをとるには　レイキが最適☆
お腹のエネルギーのバランスがとれていれば
自信が出たり　人との関係が良好になり
意志がしっかりしてきて
多少のことでは動じなくなり
生きる喜びも湧いてきますよ。

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、推拿施術付き！

テーマ	「丹田を意識してみよう」
日時	芒種 編　６ 月 １３ 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

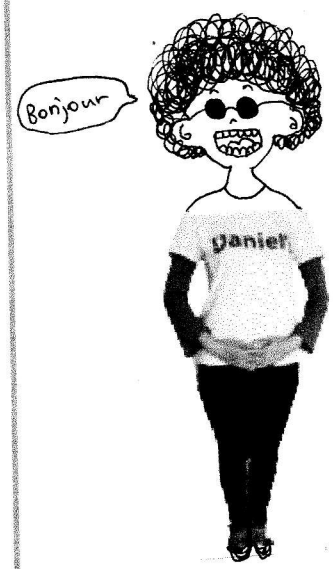
【発行】
推拿とレイキ　ゆらね
〒612-0073　京都市伏見区桃山筒井
伊賀西町 40　シコービル３階東
（京阪・近鉄丹波橋駅徒歩１分）
tel　075-621-7611（不定休）
e-mail　info@yurane-seitai.com
http://www.yurane-seitai.com

★　人は腹で考える

「丹田」の場所は、おへそより指４本下あたりになります。一般的に「丹田」というと「下丹田」のことを指します。
ここにしっかり氣がおさまっていることで文字通り「腹の据わった」人間となります。人や情報に惑わされることなくデン！とした意思決定、実行ができる状態の人です。「腹を決める」「腹をくくる」との言葉があるように東洋思想ではこの丹田という腹をそういう場所と見なしていました。
またこの部分は第二チャクラとも言われる場所でバランスを司るところとされています。腹は立てるより、据えた方がカラダもココロもバランスがとれるというもんです。優柔不断だな～、流されやすいな～っ、感情が安定しないな～って方腹を意識してみては？？？

今節のイチオシ！

【 関元　かんげん 】



「元氣の関所」と
いわれるくらい、
とても大切なツボです。

前田の「氣海」と
あわせて擦ってあげると
氣がみなぎって
きますよ。

※スミマセン…
変な画になってしまって
やや反省――。。

ゆらねの主な予定

スイナとレイキ、足裏やってます。

6月8日（日）9:00 ～ 15:00
暮らしのマーケット @ 八色にぎわい市場

テーマ：丹田

6月13日（金）10:00 ～ 20:00
養生プチ講座「芒種編」@ ゆらね

6月21日（土）10:30 ～ 12:00
太極拳同好会 @ ゆらね
いいですよ～!!

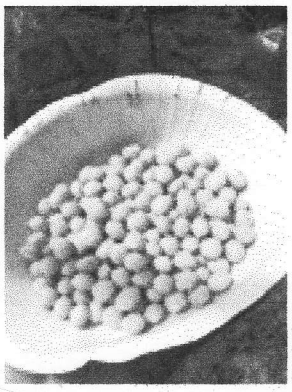
そのあとのみ会も

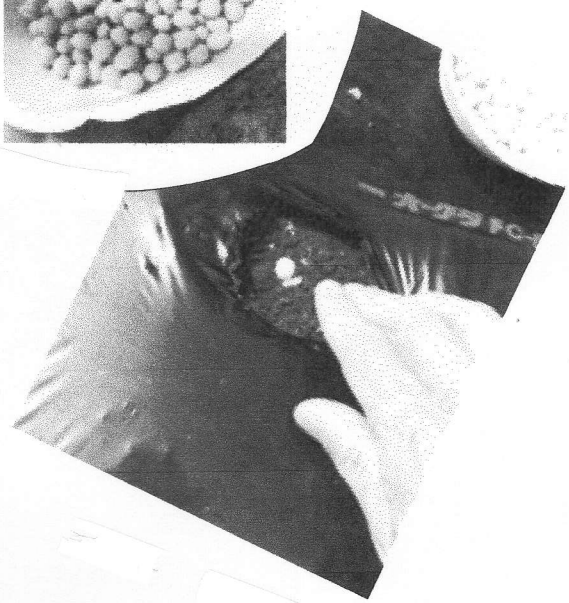
6月21日（土）14:00 ～ 16:00
「夏至の日にメディスンホイールを巡る旅」
@ ゆらね

※詳しくはゆらねHPをご覧下さい。

★　大豆の種蒔き

先日大原の音吹畑さんにおじゃまして
大豆の種を蒔かせてもらいました。





大豆の種はふたつ一緒に植えるそうで
理由は、お互いが競争して、がんばりあっていい豆ができるのだとか。
「でも根拠はよくわからないんだよね～」と言って
あはは、と笑ってはりました。

また種を蒔く時は回文を唱えるといい芽がでるのだとか。
それも根拠はよくわからないみたいで
僕が「マントラみたいなもんですか？」と聞くと
「そうかもしれないですね～」と言って
また、あははと笑ってはりました。

農事にはそういった事柄がたくさんあるそうです。
西洋医学においてエビデンス（根拠）はとても大切なものです。
その一方で東洋医学では「なんとな～く」という
ぼんやりで曖昧なことが大切な場合があります。

大自然と戯れることでそんな大切な何かを学べればいいなぁ、なんて思ってます。
うん、でもまずは無事に実っていただきたい。
そして今年以上に手前味噌な味噌、仕込みたーい！！

★　「丹」って？

古代中国では、丹を錬って不老長寿を目指した錬丹術というものがあり、不老不死の薬を作ろうとしたり（外丹）体内で「丹」を練ったり（内丹）して生命力を高めようとしました。また「丹精込めて」「丹念に仕上げて」など心を込めて作ったものに丹田の「丹」という字が見られたりもします。
また「丹色」は聖色とされ不死と再生の色とされていたとも。昔の人は「腹」を生命や精神が宿る神聖な場所として考えていたんですね。

お腹、大切に。。

【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
お氣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
書くのが好き　推拿が好き　養生って楽しい！！
@ゆらね（伏見）と@mu-ran village（自宅）にて
スイナとレイキやってます。紙のよみもの「夜通」発行。
グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。
（今後の予定）月曜日 18:00~22:00 は「mu-ran 夜スイナ」
スイナとレイキ +αの時間です。
養生プチ講座はツボコーナーを担当してます。
twitter　@mimiosumaseva
blog　http://muran193.blog.fc2.com/
mail　mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

5月最後の週の週末、白い花が咲いたドクダミを根っこから引っこ抜いて収穫しました。
昔から、うちの家では、夏は麦茶ー！ではなく、夏は十薬ー！！
今年は一年分のお茶を作るつもりです。ひとまず第一弾、物干し竿にひっかけて乾燥中。
美味しいお茶が出来たらいいな～。

さて、4日には京都も梅雨入りしましたね。私にとっては、吉報待ってましたーというかんじです。2月頃からの肌荒れやなんやかんやの春の嵐が、毎年ケロッと梅雨の頃から良くなってくるので、雨の季節を今か今かと待ちわびていました。梅雨大好きです。いいお天気って晴れより雨のほうかも。笑

さてさて、少し氣が早い話ですが。もうすぐ祇園祭ですね。
コンチキチン月間に向けてグロリアさん水面下でなにやら計画ちう。7月２１日（海の日）にゆらねの空間をお借りして「何か、しまーーーす♪」春にスタートさせたことを、夏に繁らせよーう、ということで。自然を真似して、春に出た芽を、夏にぐんぐん大きく伸ばすイメージで、何か、しようと思いまーす。BGM だけ確定してます。→はい、どん！『祇園囃子♪♪』
また「夜通」にてお知らせさせていただきますね。　ニシムラ

☆次号発行日は6月２１日「夏至」です。

ゆらね的養生二十四節氣

*** 自然に添って、暮らすこと ***

二十四の十

2014. 6. 21.

夏至

★夏至について 日長きこと至る、それが夏至。一年で最も昼が長く、夜が短い時期となります。夏至・冬至を二至、春分・秋分を二分としこの二至二分を、一年の基本とします。これは洋の東西を問わず、天体の動きをみる際の軸になっています。世界各地にあるピラミッドや遺跡などもそうしたことを意識した造りになっているものも多いですね。そして氣温的にもいよいよ暑さも本格化してきます・・・って。今年はすでにもう暑い日が続きましたね（汗）夏至はまさに陽のピーク。エネルギーがmaxの状態になりカラダもココロも活動的になってきます。この活動的になる原因のひとつにカラダの中を流れる「血」が密接に関係しています。太陽が地を長く照らす時体内の血はどうなっているのか？推拿的な解釈を一緒に学んでいきましょう！

二十四節氣 テーマをテキトーに語る

血流といえば足の働きを外す訳にはいきません
心臓から押し出された血液は
足の筋力によって押し返されます
だから歩いたり足をもんだりすると
体が喜ぶ訳です。

現代の生活では足より頭に重点が置かれています
ふつうに過ごしていると足を使うことが少なくなります
たまには自分の足をじっくり見てもんであげて下さい
きっとアナタのカラダのためにがんばって恩返ししてくれますよ。

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、推拿施術付き！

テーマ	「血の役目って！？」
日時	夏至 編　6月27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

「血の役目って！？」

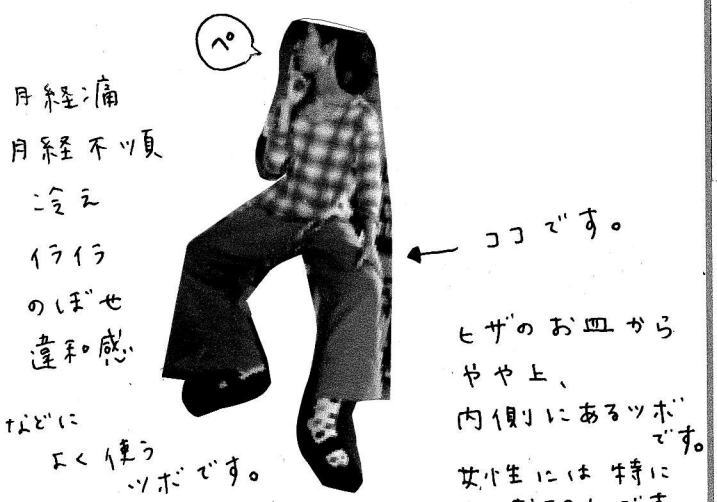
【発行】
推拿とレイキ　ゆらね
〒612-0073　京都市伏見区桃山筒井伊賀西町40　シコービル3階東
（京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分）
tel　075-621-7611（不定休）
e-mail　info@yurane-seitai.com
http://www.yurane-seitai.com

★体内をかけ巡る不思議な液体「ち」 昔の人は、不思議な、そして力あるものを指す言葉として「ち」を用いました。父（ちち）は恐ろしく力のある存在、そして乳（ちち）はまさしく生命を育てるものとして。。。そして血（ち）は体内を駆け巡る不思議な力の最たるものとして考えられていました。血の成分が何たるか？等わからなかった時代に血はホントに不思議な液体だったでしょうね。中医学ではこの血が体内を良好に巡ることが心身の健康に不可欠として漢方・鍼灸・推拿・薬膳・氣功などで養生します。特に夏の養生では「血液循環をよくする」ということが大切になってきます。「血汗同源」といい血と汗は同じ源。つまり汗を大量にかくと、血も減ります。血が減ったままだと、血がドロドロしたり、つまりやくなるなど血管トラブルや心臓に負担がかかったりします。予防のためにも、夏はしっかり水分補給をしていきましょう。

今節のイチオシ！

【　血海　けっかい　】

女性は血を本とする、という中医学の見方が示すように
婦人科系の疾患によく使います。押すと痛こそばいかも～（＾＾；



ゆらねの主な予定

6月21日（土）10:30~12:00　@ゆらね
太極拳同好会

6月21日（土）14:00~16:00　@ゆらね
「夏至の日にメディスンホイールを巡る旅」WS

6月27日（金）10:00~20:00　@ゆらね
養生プチ講座　夏至編「血の役目って！？」

7月21日（祝）11:00~17:00　@ゆらね
グロリアさん「何か、しまーす！」

8月10日（日）@寄す処さんイベントにスイナとレイキで参加予定

詳しくは　http://www.yurane-seitai.com

夏至は、影が薄い。

夏至について何か書くというご依頼。

第一印象は「影が薄い」。

冬至、春分、秋分などと対照的。日本の夏至は、梅雨まっただ中。

夏本番という感じがありません。

しかし、ヨーロッパなど、緯度の高い国では、太陽の動きと季節のズレは少なくなります。

ヨーロッパで夏といえば、6月と7月、8月は秋口。それでも夏至の印象は薄い。疑問が湧く。

ちなみに、夏至は、24節氣の一つの節氣でもあります。

北米先住民が使うシンボル、メディスン・ホイールでは、

夏至は、成長の象徴、動きのまっただ中。区切りとしての印象が薄いのかも知れません。

あるいは、英語で夏至は、summer solstice。ラテン語由来で、太陽の動きが止まる日。

冬至とともに、日中時間(可照時間)の変化が一番小さくなる日。

右のグラフは、一年間の日中時間の変化のグラフです。

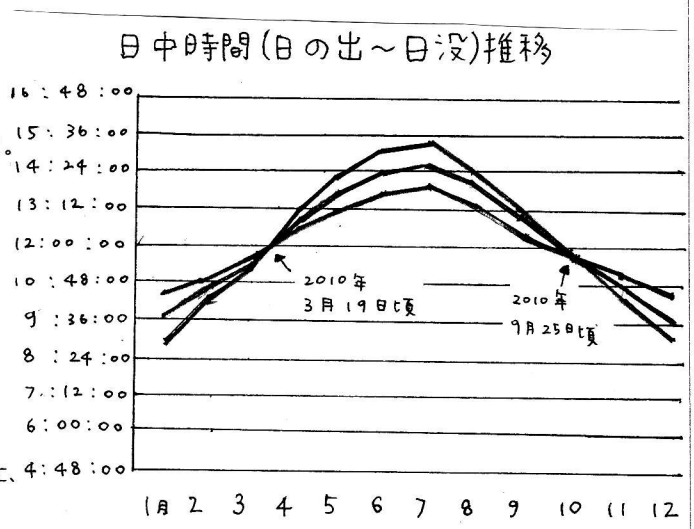
http://ameblo.jp/mixturet/entry-10570876918.html

7月に注目すると、上から、北海道、長野、沖縄。北海道は、ヨーロッパに近い。

グラフを見ると、同じ1時間の日中時間変化でも、北海道の冬至近くでは、8時間が9時間に、

夏至近くでは、15時間が14時間。冬至の方が変化に敏感になることは、想像できます。

だから、夏至は、印象が薄い。



文：野中鉄也

6月21日夏至の日

ゆらねにて行うメディスンホイールのワークショップの案内役。

http://yuranes.blog8.fc2.com/blog-entry-695.html

随分前に、知り合って友人になった、

ナバホ族のメディスンマンから多くのことを教わった経験を活かした活動もしていらっしゃいます。

★ **沸き、騒ぎ、たぎる・・・** 夏（ナツ）は熱（ネツ）の季節です。液体が熱されればどうなるか？フツフツフツと沸いてきます。カラダの中も同じこと。熱くなれば、熱された血は沸き、騒ぎ、たぎります。中医学において「血」は精神活動に関与します。血が滞りなくスムーズであれば精神は穏やかであります。そのため血がフツフツすれば感情も興奮状態になるというメカニズムなのです。適度なフツフツは、やる氣をみなぎらせとても充実した精神状態となりますがフツフツし過ぎると、頭に血が上るくらい興奮しちゃってカァーッとなってイライライライラしてしまいます。そんな時は「頭を冷やせ！」とはよく言ったものですね（笑）

【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

お氣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

書くのが好き！推拿が好き！養生って楽しい！！

@ゆらね（伏見）と@mu-ran village（自宅）にて

スイナとレイキの施術をしています。

紙のよみもの「夜通」発行。

グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。

今後の夜スイナ@ゆらね　6/23　30　7/7　28

養生プチ講座は施術を担当してます。

twitter　@mimiosumaseva

blog　http://muran193.blog.fc2.com/

mail　mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

今節のツボ「血海」説明の際に用いた言葉「こそばい」

「こしょばい」「こちょばい」は方言？

う～ん「くすぐったい」とは言わんなぁ。。。

みんな何て言ってます？？？

ミキ

さいきん、和菓子おいしいなあって思いません？？

みたらし団子とかわらびもちとか水無月とか。

みつまめとか水ようかんとかよもぎ団子とかとかも。

好きなモノは公言しといた方がいいみたいですよ。

というわけで、夏のおすすめスイーツがあったら

教えてくださ～い(#^.^#)爽！

ニシムラ　ぷ～あ～る茶にもハマってまーす

次号発行は7月7日「小暑」です。

小暑編養生プチ講座は7月14日です。

おたのしみに ― ☆

ゆらね的養生二十四節氣

～自然に添って、暮らすこと～

二十四の十一

2014. 7. 7.

小暑

今節のテーマ

湿とカラダの関係について

★　**小暑について**

梅雨も明けてくる時期で、小暑→大暑へと暑さが増してきます。小暑から立秋までの期間が暑中見舞いでおなじみの「暑中」になります。京都も祇園祭りがはじまり、いよいよ夏本番って感じですね。夏の養生のポイントは「熱」とうまく付き合うことです。それとともに氣をつけたいのが「湿」。日本の夏、特に京都の夏は湿氣が多い土地柄です。今回はこの湿とカラダの関係について学んでいきたいと思います。

湿とうまく付き合い、夏バテ予防にお役立てください～。

二十四節氣テーマをテキトーに語る

イタキモチイイじゃなく、
笑うくらいイタくて、
怒るくらいイタくて・・・
それくらいが本当はイイ。

むくみや湿を追い出すには「足裏療法」が一番でしょーな。

①まず自分の足を見てみよう
ブヨブヨ、白い、なんか太いな～～～
はれてるっぽい、くつ下のアトがとれない・・・

②とにかく足全体をグリグリゴリゴリもんでみよう
ちゃんともめていれば一回でも軽くなり、見た目にもスッキリとし、排泄などですぐにわかるくらい実感できます。

③白湯をゴクゴクのもう（終わり）
夏に向けて足も細くなるし、夏バテもしないし、暑くてもよく眠れるし一石二鳥以上である。

足裏信奉者でした。

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	「湿とカラダの関係について」
日時	小暑 編　７月１４日　（月）
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

【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

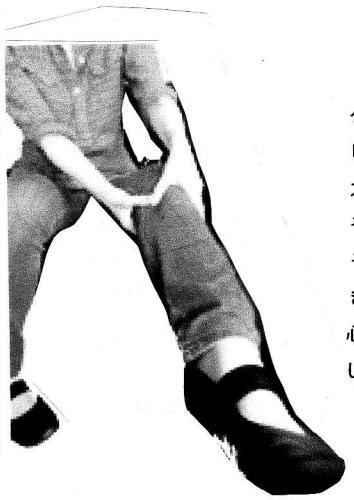
★　**五色の短冊**

7月7日は七夕　学業や手習い事が上手くなりますように・・・との願いを込めて、短冊に文字をしたため笹にくくりつけます。五色の短冊～♪と歌われるこの五色　これは陰陽五行の色のことです。五色：緑・赤・黄・白・黒（紫）陰陽五行とは宇宙の全てを事象を５つに分類したもの。この五色は、宇宙そのものを表しその宇宙（天）に向かって願いを書き上達を願いました。僕はもちろん推拿とレイキの上達を願います☆彡

今節のイチオシ！

【陰陵泉　いんりょうせん】

水分代謝を高めてくれて、
湿を追い出してくれます。
脚のむくみや膝痛などにも効果的です。



この時期、
クーラーの効いた部屋で
じっと椅子に座っていると
カラダが冷えたり足がむくんだり
そんな経験ありませんか？
そんなとき陰陵泉はおススメです。
きっと、痛いはず。
心地いい力加減で
じわ～と押してあげましょう。

ゆらねの主な予定

7/14（月）養生プチ講座小暑編「湿とカラダの関係について」 @ゆらね

7/21（月祝）グロリア夏店　@ゆらね

8/10（日）ありのままってええんやね～フェス　@寄す処

8/16（土）夏のゆらパー　@ゆらね

8/27（水）旧暦とカラダのお話し会　@綴喜郡

9/23（火祝）秋分にメディスンホイールを巡る旅　@ゆらね

詳しくは　http://www.yurane-seitai.com

★　脾胃は湿が苦手

湿が溜まる原因のひとつは、環境。梅雨の時期はどうしても湿氣が多くなります。
その湿氣をしっかり含んだ気候に対し、一番ダメージを負うのが脾胃。
脾胃というのはカンタンに言えば消化器系です。
脾胃は食べたモノを、カラダにとって必要なエネルギーに変換する場所です。
そのため脾胃が弱ってしまうと、元氣がでません。甘いものはすぐにエネルギーになってくれるので、
脾胃が弱っているときにすごく欲したり、食べ過ぎてしまったりします。
結果、更に脾胃を傷つけることに。適量、、、氣をつけたいですね。
～湿が溜まると出る主な症状～
カラダがどうもすっきりしない、重だるい・下痢・むくみ・関節痛・食欲不振・オリモノが多い・鼻水・痰・目やに　など
～チェック方法～
舌を出してみて確認してみてください。該当するようであれば、湿が溜まっている可能性があります。
1、舌が分厚く、全体的に大きく膨らんでいないか？
2、舌の側面に歯形がついていないか？
あなたの状態はいかがですか？

★　食事の摂り方など

湿が溜まるもうひとつの原因は食事。冷たいもの、生もの、水分、甘いものを摂り過ぎは避けたい・・・
暑くなってくると、ついつい欲してしまうものばかりですね（苦笑）
ちょっと生食せず温めたり、辛いものを少し足して発汗を促したり、利水作用のある食べ物をうまく摂りながら
カラダのバランスをとっていきましょう。
～利水作用のある食べ物～
ソラマメ・エンドウ豆・納豆・小豆・緑豆・黒豆などの豆類や
スイカ・きゅうり・トマト・冬瓜・ゴーヤなどの瓜系など
後は、やはり汗をかくこと。
・まずは汗をかくことを必要以上に嫌がらない。
・適度にカラダを動かし汗をかく（やりすぎ、熱中症に氣をつけて～！）
・お風呂（湯船）に浸かるのもオススメです。
最近は冷房の効きすぎてるところも多いので、冷え性の方などはよいかと。いい汗かいて、いきましょう～♪

【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
お氣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
書くのが好き！推拿が好き！養生って楽しい！！
@ゆらね（伏見）と@mu-ran village（自宅）にて
スイナとレイキやってます。紙のよみもの「夜通」発行人。
グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。
養生プチ講座はスイナ施術を担当してます。
☆今後の夜スイナ@ゆらね　7/7　28　8/4　25　…
☆7/21（祝）グロリア夏店@ゆらね open しま～す♪
twitter　@mimiosumaseva
blog　http://muran193.blog.fc2.com/
mail　mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

こんちきちん♪
さあ今年も心躍る季節がやってきました。
祇園祭がはじまりましたね。
今年は、後祭で大船鉾が150年ぶりに巡行するということで
実は、ひそかにとても楽しみにしています。
さて、7月になると、わたしは読みたくなる本がいくつかあります。
森見登美彦氏の「宵山万華鏡」やら万城目氏の「鴨川ホルモー」やら。
そして、飲みたくなるもの「電氣ブラン」♪
ん～なんでしょうか。この感じ。
ぷしゅっとして　グビッといって　ぷは～っとしたい！

京都の夏を、洛中洛外、縦横無尽にエンジョイしましょう(^.^)/~~~

ニシムラ

ゆらね的養生二十四節氣

*** 自然に添って暮らすこと ***

今節のテーマ

夏の土用の過ごし方

二十四の十二

2014. 7. 23.

大暑

★ 大暑について 大暑・・・文字通りめっちゃ暑い時期ww 旧暦において大暑は夏の終わり。いよいよ次は立秋となります。二十四節氣では、立春・立夏・立秋・立冬のことを四立といい、その18日前から前日までのことを土用と呼びます。この土用とは次の季節へスムーズに移行するための調整期間。ここを上手く養生することが夏バテをせず秋を迎えるためには大切になってきます。

ということで、今回は「夏の土用の過ごし方」のあれこれをみていこうと思います。昔の人の歳時の中に、今に活きる養生法がたくさん残っています。そんな先人たちの知恵を拝借しながら、カラダをメンテしていきましょう～♪

二十四節氣テーマをテキトーに語る

「太陽神経叢」

これは第３チャクラのことである。

唯一の日本名がついている

重要なるチャクラである。

位置はみぞおち辺り。

土用のテーマである脾と胃をケア又は強化するには

このチャクラをレイキすることをオススメするのである。

ここが強くなると「意志」が明確になり

「ストレス」をはねのけ「筋肉」がつき

「イライラ・不安」が減ると言う・・・

（もちろん「消化」に関しては言うまでもない）

なんと大事なチャクラ！！

しっかりとケアしましょう☆

→「レイキはチャクラに」が

効果的と常々思っているレイキマスターでした。

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	「 夏の土用の過ごし方 」
日時	大暑 編　７月２９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

【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

★ 土用は脾胃の養生を

「土用」と言われてまず思いつくのが「夏の土用」いわゆる「土用の丑の日」鰻を食べる日ですね。しかし土用は本来、各季節に移る前にありますので年４回それぞれ「春の土用・夏の土用・秋の土用・冬の土用」があります。陰陽五行にはそれぞれ季節に対応した臓腑というものがあります。春は肝・胆、夏は心・小腸、秋は肺・大腸、冬は腎・膀胱。そしてこの土用は脾・胃となります。もし季節の変わり目にはいつも体調崩しちゃうな～、なんて方は脾胃の不調をそのまま持ち越してしまっているなんてことも。。。年４回のメンテナンス期間として上手に付き合ってみてはいかがですか？

今節のイチオシ！

【 足三里　あしさんり 】

胃腸の湿を取り除いてくれます。

脚に疲れやだるさを感じる時にもオススメでーす！

夏バテや冷えなどこの時期月の不調は、秋冬にもひびいてきます。このツボは、お腹の冷え、夏風邪、下痢、嘔吐など胃腸の不調に効果的です。上手に夏を乗りこなして、次の季節を迎えましょう！

ゆらねの主な予定

7/29（火）養生プチ講座 大暑編「夏の土用の過ごし方」　@ゆらね

8/10（日）ありのままってええんやね～フェス　@寄す処

ふちがみとふなとさんLIVE♪
鳥丸ストローク ロックの阪本麻紀さんによる
親子えんげきワークショップ。
音吹畑さんのお野菜　AOWさんの自家製天然酵母パン
寄す処さんのカレーとドリンク　三茶さんのおやつ　など…
☆ゆらねもスイナとレイキで参加します。

8/16（土）夏のゆらパー　@ゆらね

送り火の日です

8/27（水）旧暦とカラダのお話し会　@綴喜郡　秋の養生編

9/23（火祝）秋分にメディスンホイールを巡る旅　@ゆらね

第２弾

太極拳は8/3（日）10時半からでーす！

詳しくは　http://www.yurane-seitai.com

★　脾胃の好きなもの、嫌いなもの

Q：脾胃の嫌いなものはな～んだ？

A：生もの・冷たいもの・濃い味のもの

その性質を知りそれと逆のものを食べれば、脾胃は喜びます。

つまり「温かいもの・薄味のもの」

しかし夏は生もの、冷たいものを摂りがち。しかもＢＢＱだ！ビヤガーデンだ！！といって、脂っこいものも摂りがち。

おまけにデザートのアイスクリーム最高☆ってな感じで。

そんなこと言ったら、楽しい夏のはずがあれもダメ、これもダメって・・・とため息が。

だからこの土用という脾胃のメンテナンス期間だけ

自分の体調に合わせてそういったものを避けるとか、減らすとかしてみてはいかが？

つまりこの土用という期間を上手く利用するという考え。年がら年中ダメ！って言われるとしんどいし、続かない。

でもやっぱりキモチよくビール飲んで、から揚げ食って、シメはチョコバニラ！って言ってたい。

そのために私はめっちゃ養生するのよー！！だから土用の期間はちょっとセーブしまーす、みたいな。

ま、ちょっと極端ですけど、そういうことです（笑）

健康になるために養生するのではなく日々楽しく過ごすために養生する・・・そんな風に思ってます。

★　梅の土用干し

土用の丑の日に「鰻」を食べるのは有名ですね。

これは「丑の日に『う』の字が附く物を食べると夏負けしない」という風習からきたという一説があります。

ここでオススメしたいのは「う」の付く食材は「梅」「梅の土用干し」という言葉があるように、

この時期に梅を干して、おいしく仕込みます。

そして「梅」は夏のカラダにぴったりの食材でもあります。

クエン酸が豊富で、疲労回復によく夏バテしたカラダにはもってこいです。

また喉の渇きを収めてくれるので【生津止渇】冷たい物や水分の摂りすぎをセーブしてくれます。

梅は収斂作用があるので、汗をかきすぎる方にはよいですが汗をかきにくい方は控えめに。

土用に干した梅の食べ頃は、まだ先になりますが

「あぁ～、あの暑い時に干した梅だな～」なんて思いながら口にするうまさ。

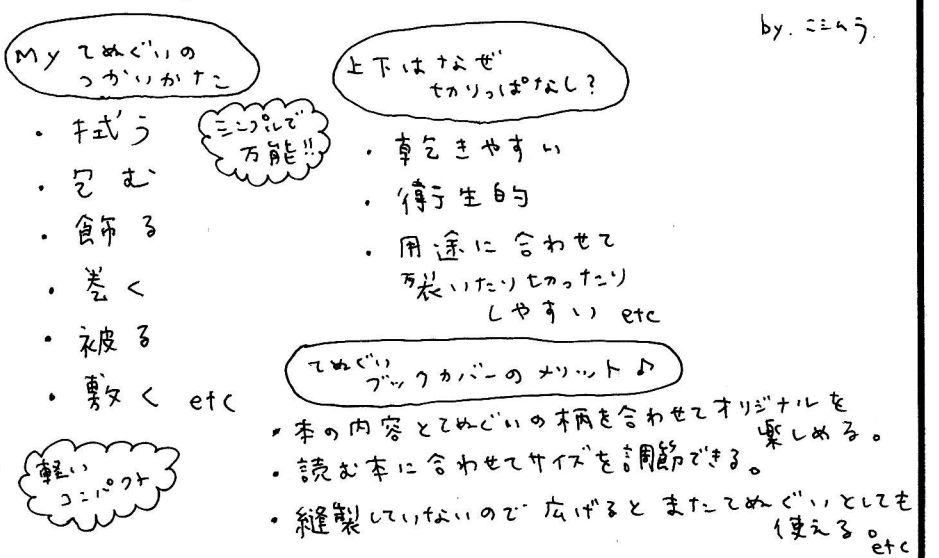
そんな手仕事していきたいですね☆

【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
お氣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
書くのが好き・推拿が好き・養生って楽しい！
夜スイナ@ゆらね（伏見）と家スイナ@自宅ｏｒ出張にて
スイナとレイキやってます。紙のよみもの「夜通」発行人。
グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。
養生プチ講座はスイナ施術を担当してます。
☆今後の夜スイナ@ゆらね　7/28 8/4 25 9/1 8 …
twitter　@mimiosumaseva
blog　http://muran193.blog.fc2.com/
mail　mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

7月21日 海の日にグロリア夏店～こんちきさんとひらんひらん～ open しました。遊びに来ていただいた皆様、本当にありがとうございました♡

今回はてぬぐい祭も同時開催!!
というわけで、少しばかりてぬぐいアレコレを。

by. ニシムラ