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

節を意識してみよう

大寒

二十四の二十四

2015.1.21.

★ **大寒について** 大きく寒いということで、めっちゃ寒いのが大寒。そしてこの次が立春ということで、いよいよ春がやってきます。立春の前日にあたるのがいわゆる節分。節の分け目です。陰である冬から、陽の春へ。一年でも大きな節目ということで、陰の象徴である鬼を追い祓い陽の音である太鼓を打ち鳴らし、季節の変わり目をまつります。歌を歌う時に、節で息を継ぐように季節の継ぎ目を意識し、いき（息・生き）を整えることでまた次の小節まで健やかに過ごすことができます。ということで今回の養生的二十四節氣のテーマは「節を意識してみよう」です。立春からスタートしたゆらね的養生二十四節氣。今回大寒が最後の節氣となり、１年をぐるり１周回ったことになります。今までのお付き合い、どうもありがとうございました。

そんな感謝の想いも込めながら、締めくくっていきたいと思います。

二十四節氣テーマを
テキトーに語る ☆彡

"カラダの節" のところにも書いてありますが、
氣が滞りやすいのが関節です。
レイキをするのにとても効果的な場所。
中でも股関節、膝関節（特に膝裏）はレイキをすると、
とても良いので是非手を当てて下さい。
この２ヶ所ならイスに座っていても楽に出来ますね。
（仕事の合間や電車の中でやっていても、
あやしまれた　りせず済みます 笑）

春に軽やかにスタートを切る前に、
関節の氣は流しておきましょう♪

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	「　節を意識してみよう　」
日時	大寒 編　1月 26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

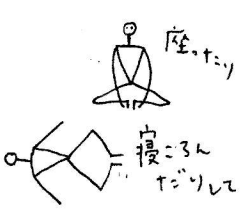
★ **年、果つ。** この大寒の時期が旧暦の12月。和名は「師走（しわす）」僧侶さんやお師匠さんがちょこちょこ走るくらい慌しい時期という意味で有名ですね。他には「年果つ（としはつ）」という説もあります。つまり12月は年が果てる、物事がすべて終わる、成し終わる月だと。冬は結びの季節。その最後の〆という感じですね。グレゴリオ暦の年末は色んなことがバタバタしててほんとに慌しい感じがするのですが、僕は旧暦を意識するようになってから最終最後のまとめは旧暦師走で見ることにしています。そうすると、とてもゆったり一年を総括したり、次の準備ができたりとこの旧暦師走はありがたい存在になっています。年末年始の慌しさが少しやわらいだこの時期にゆっくりとカラダやココロの整理し、春に備えましょう～♪

★ **今節のイチオシ！**

【　衝門　しょうもん　】

ちょうど鼠径部辺りになります。
股間節をぐるぐる回したり、
パンパンと手で叩いてもＯＫですよ～♪

ヨガの
がせき
合蹠のポーズ
なども おススメです！



★ **カラダの節「関節」**

肘・膝・頚・肩・腰など、いたるところに関節はあります。
推拿的にこの関節は冬に養生したい「腎」が司っています。
オーバーユースや加齢などにより、腎のエネルギーが不足してくると
関節などにトラブルがでやすくなります。また氣血なども滞りやすい場所なので
普段よりクルクルと回してあげることで、氣血の流れもよくなり
柔軟性も保たれ、怪我の予防にも繋がります。
ひとつの関節が不自由になると、カラダ全体の動きが制限され
ちょっとしたことでも、苦労を感じます。節は大切にしたいものですね。

★ **ゆらねの主な予定**

1/２６（月）　養生プチ講座大寒号「節を意識してみよう」　@ゆらね
1/３１（土）　暦とカラダのお話し会　@京田辺市
2/　４（水）　暦とカラダのお話し会　@奈良
2/　５（木）　暦とカラダのお話し会　@綴喜郡
2/　７（土）　太極拳同好会　@ゆらね界隈
2/　７（土）　タロット講座２　小アルカナ解説編　@ゆらね
2/　７（土）２８（土）　サンドイッチ伯爵会　@ゆらね

詳しくは　http://www.yurane-seitai.com

★　今年一年どうでしたか？

このゆらね的養生二十四節氣、大寒が24最後の節氣となります。
立春号で立てた夢、実際どうでしたか？
大きな節で終結させ、また立春を新たなキモチで迎えましょう。

【2014年の夢】

・いろんな場所で推拿のワークショップをしたい。いろんな形の推拿コラボをしたい。（ゆらね推拿担当ミキ）
　→夢叶いました～♪2015年も更にやっていきたいです。新たなご縁、お待ちしています！！

・お酒をマジメに呑みまくること。やりたいことを片っ端からやりまくる（ERIOさん）
　→（マジメかどうかはおいといて）呑みまくりました。でも体は至って快調☆やりたいことはハシからできたと思います。
　充実の良い年でした☆

・ピクスタで200位以内に入りたい（モーネルさん）
　→200位以内に入りましたっ！！

・vampsのライブに行きたい（匿名希望さん）
　→3回行きました☆

・ルーブル美術館に行きたい（ムッシュ・ルーブルさん）
　→まずは今年、喫茶ルーブルに行く。

・温泉に入る（桃の滴さん）
　→夢叶ってるな ☆彡

・この新聞を１年間発行する。推拿をしたい（私）
　→おかげさまで１年間発行できました(*´▽`*)　推拿もいっぱいしました( *´艸`)

★　季節の節目「土用」

大寒は冬の土用にあたります。春・夏・秋・冬の季節の節目が土用です。土のエネルギーの象意は「化」「土に還る」という言葉があるように
古来の人々は新しく生まれ変わる・再生するには一度終わらせる・死ぬ必要がある、という考えがありました。
そうした変化・擬死再生の時期がこの土用であり一年という大きなスパンで健康のことを考えた時この土用を意識して過ごすと、
随分と養生しよいです。土用に養生したい臓腑は「脾と胃」どうぞお腹を大切に。

【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
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 をやってます。
夜通vol.17も発行しましたよ～!!!!!!!!
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
2/2　9　16　…
twitter　@mimiosumaseva
blog　http://muran193.blog.fc2.com/
mail　mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

今節にて無事１年24回、発行することができました。
２週間に１度のペースに、我ながらによくやったなぁ、と自画自賛しています（笑）
“自然に添って、養生する暮らし”というテーマでお届けしたこの新聞。
少しでも養生のきっかけになったならば、
健やかなる毎日のお役に立ったならば幸いです。
一年のお付き合い、どうもありがとうございました。
それではまた。
みんなが元氣で楽しく過ごせますように。。。

三木

遂に最終号です。一年間ありがとうございました。
三木先生、本当にお疲れさまでした！
むかしむかし、私の夢は新聞記者になることでした。
今回、このような形で新聞作りに携われることができて
なんか今、じわじわと、とても幸せです。
おおきに。

メルシー・ニシムラ