

長月

長月朔日 (2015年10月13日) 発行

長月 (ながつき)

陰が深まり、夜が長くなっていく月。

夜長月から長月に。早く暗くなり、家にいる時間も多くなるのでこういった時期に、昔は草履を編んだり

裁縫したり。陰は内へ向かうエネルギー。

こうした手仕事にはうってつけの季節。

ちょっとテレビでも消して本を読んだり、絵を描いてみたり、

楽器を奏でてみたり、靴を磨いたり、金継ぎしたり、

瞑想したり、手の込んだ料理を作ってみたり、

服を繕ってみたり・・・

秋の夜長をゆったり穏やかに

過ごしたいですね。

重陽の節句

五節句の中でも一番馴染みの薄い?のが、

この「重陽の節句」

陰陽五行では奇数は陽の数字として

とてもめでたいものと考えられていました。

その陽の数字でも9は極まった数字

つまり陽中の陽の数字として

この9月9日は宮中において

とても大切にされた行事です。

この日はお酒に菊を浮かべたり

菊を鑑賞したりと「菊」がよく登場します。

菊は不老長寿の薬草として中国では考えられていて

その力にあやかろうとしました。

菊は自然の状態での開花は

およそ10月半ばから11月まで。

不老長寿の菊でさえ枯れてしまう

厳しい冬の到来を前にした最後の宴。

ここでちゃんとカラダのケアに努めて

冬を元気に乗り越えよう・・・

そんな想いが垣間見えるような気がします。

旧暦の重陽の節句 新暦で今年10/21です。

ゆらね的養生二十四節氣

【霜降】 (10/24 ~ 11/7)

霜が降り、寒さがいよいよ増してくる時期です。

ぼちぼち冬の準備はじましよう。

オススメの養生「手の平を太陽神経叢に」

【立冬】 (11/8 ~ 11/22)

暦の上では冬に。

気温は下がり、寒さも日に日に厳しくなってきました。

オススメの養生「カラダを温めよう」

詳しい養生法は「こちら」

http://www.yurane-seitai.com/tuinaz24.htm

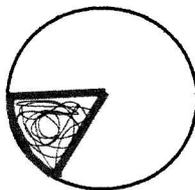
http://www.yurane-seitai.com/tuinaz24.htm

今、何時だい?

【戌の刻】

一日でいうと、19~21時です。

ちょっとゆっくりしましよかね。



不完全な美しさ

先月の葉月号でも書いたように、

旧暦葉月の十五夜(中秋の名月)と旧暦長月の十三夜はセットで観るのが風流なこととされていました。

十三夜は後名月・栗名月・豆名月

といった別称もあります。

(ちなみに中秋の名月は、別名芋名月)

では、なぜ後の名月は十五夜でなく十三夜なのか?

様々な俗説があるようですが

僕は完璧な円でなく満ちる手前の

その不完全さに美しさや趣を感じたのでは、

という考えが好きです。はい。

月と伏見

僕はサロンの行き帰り 自転車で観月橋を通ります。

月を観る橋と書いて「観月橋」豊臣秀吉がよく月見の宴を催したとされる古くからの月の名所です。

秀吉は隠居所としてこの地に「伏見城」を築きました。

その伏見城は3度城築されており最初に建てられたのが長年幻の城とされてきた「指月伏見城」

この指月とは指月の丘のことで(京阪観月橋駅のちょっと上あたりのところ)

空の月・川の月(宇治川)・池の月(巨椋池)・杯の月(伏見の酒?)と一度に四つの月を見る事ができるから

指月という名を冠したとも。橋から観る月 そして宇治川の水面に映える月はとてもキレイですよ。機会があればぜひ。



長月のお野菜【カボチャ】

「カボチャ」という名の由来は「カンボジア」が訛ったものとする説が有力だとか。
「南瓜」という漢字表記は「南蛮渡来の瓜」なので。ちなみに「冬瓜（とうがん）」は冬まで保存できるほどの瓜ということで冬が旬ということではないそうです。
さらにさらに・・・「糸瓜（へちま）」は
いとうり→とうり→いろはにほへとち→へち間→へちま
だそうな。ほんまかね（笑）



* 薬効 *

陰陽五行で脾胃を養うものとして黄色のもの、甘いものが挙げられます。
そういう意味ではカボチャは脾胃を元気にしてくれる（健脾益氣）代表的な食材です。

しかし食べ過ぎると潤いの性質を持つことから

余分な水分が溜まって下痢やむくみの原因にも。ほどほどに。ほどほどに。

* 属性 *

寒熱：温 臓腑：脾・胃 五味：甘

京都二条にあるお野菜専門店のマルシェノグチさんとフードコーディネータのShihoさんが
毎月開催されてらっしゃる831 暦に参加し、参考にさせていただきました。

美味しく食べて、ためになって。とてもステキなお野菜講座です。ご興味のある方はぜひ！

マルシェノグチHP (<http://www.maruche-noguchi.jp/>)

そ燥の邪が
肺を傷つけ
カサカサに

スイナかるた

秋は乾燥の季節。

肺は潤いを好み、乾燥を嫌い

皮膚トラブルや喘息などの原因にも。

梨、りんご、柿、ぶどうなど秋に

収穫される果物は、

カラダに潤いを与えてくれます。

秋の恵みに感謝ですね。

日日は好日 by. mU

秋は燥邪がやってきます。そうじゃそうじゃ！

やっぱりな、というかんじで、私の周りでも咳や喉の痛みを訴える人
続出です。そういう人には「梨食べたら〜」「お白湯いいよ〜」とか
すすめてみたりしています。あたりまえのような、なにげなさの中に
推拿とともに学んだ陰陽五行論のイメージがあってひそかに確信もって
すすめています。でも、普通過ぎるからさざっと言っておきます。
別に、梨を食べたら治るかっていうとなんか違うし、お白湯を無理して
飲むのもなあって気もするし、梨美味しいなあ、白湯温かいなあ、
みたいなの先に、自然に添った養生ができるんじゃないかなあと
思います。

【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マジメに伝えてます。

出張してのワークショップ・イベント・お話し会・施術なども開催。

みんなで楽しい場が作れたらうれしいです。新しいご縁、待ちしています。

ご予約・お問い合わせは、 tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】

ゆらねスタッフ mu-ran

推拿・レイキ・ごはん・珈琲・お風呂 睡眠 (*'▽`*)☆彡

夜スイナ@ゆらね 18:00~L.O.21:00

twitter @mimiosumaseva

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

mail mu-ran193@hotmail.co.jp

ゆらねの主な予定

10/16 (金) 暦とカラダのお話会@ tさんご自宅 (綴喜郡)

10/17 (土) 暦とカラダのお話会@マルシェノグチさん (京都二条)

10/21 (水) ジャズダンスレッスン

10/25 (日) 十三夜ヨガ〜後名月を愛でる会〜

10/27 (火) レイキ勉強会「観念について語ろう」

11/01 (日) ゆらね秋の発表会

11/11 (水) 暦とカラダのお話会@cafe48 さん (奈良市)

* 秋の養生ワークショップ

隔週木曜 10:30~11:30

* ERIO のカード会

毎週土曜 18 時頃より

興味のあるイベントがあったら、お気軽にご参加ください。

詳しくは・・・<http://www.yurane-seitai.com/>

～編集後記～

芸術の秋。蠟燭能へ行きました。

演目は「東北（トウボク）」と「鶴（ヌエ）」

案の定、さっぱりわかりませんでした（汗）

なんとなくキレイだなあ、なんて思いながらぼーっと観てました。

ちなみに能舞台は滑るように

豆乳で磨いたんですって（昔は糠だったそうです）

お肌も舞台もツルツルスベスベには豆っ！！ 三木

メダカ飼いはじめました。 mu

次号は11月12日に発行します。楽しみに☆彡