

霜月

霜月朔日 (2015年12月11日) 発行

【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

霜月 (しもつき)

世間的には暮れの装い一色で
大掃除や年末のイベントごとなどでんやわんやですが
旧曆的には今年のお正月はまだ先です。

今年は2月8日

冬は閉蔵の季節といって
ムダにエネルギーを浪費することなく静かに充電する時期。

はしゃぐときは盛り上がり
落ち着くときは、ゆっくりして。
詰め込み過ぎず、やり過ぎず・・・
のんびり、ぼちぼちいきましょう。

柚子の大馬鹿十八年

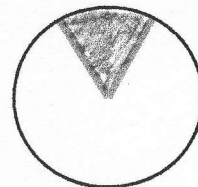
陰陽において冬至は極陰。
そんなこともあって、冬至の日には様々な行事が催されますね。
そのひとつとしてあげられるのが「柚子湯」

冬至 (とうじ) に湯治 (とうじ) の願いも込めて
この日に柚子のお風呂に入り、無事を祈りました。
効能としては、陳皮と同様に血行促進作用があるので
お風呂に入れて使うことで
寒い冬のカラダにはうれしいですね。

また、冬至とは太陽の最も弱った日。
昔の人は、黄色の柚子から陽のエネルギーを
得ようとしたのかもしれないね。

今、何時だい？

【子の刻】
一日でいうと、夜の23~1時です。
ゆっくり、ぐっすり、穏やかに。



ゆらね的養生二十四節氣

【冬至】 (12/22~1/5)

一陽来復。終わり、そしてはじまり。
オススメの養生「一年を締めくくろう」

【小寒】 (1/6~1/20)

いわゆる寒の入り。養腎防寒していきましょう。
オススメの養生「ゆるやかにエイジング」

リトルプレス「ゆらね的養生二十四節氣」
季節に添った養生の仕方が一冊に。好評発売中。

<http://www.yurane-seitai.com/tuina24.htm>

来年は「丙申」

2016年の干支は申ですが、
厳密に言えば「丙 (ひのえ) の申 (さる)」
「丙」とは陰陽五行で火の陽に当たります。
太陽の象意があり、万物を明るく照らし、
草木を育み、その形を明らかにしていきます。
一方「申」は、草木の果実が成熟して
固まっていくという象意があります。
今までやってきたことの成果が
形となって明らかになっていく。
そんな年になればいいですね。

クリスマスともみの木

クリスマスシーズンになると
よくお見かけするのが大きなもみの樹。
ヨーロッパモミは、冬をしのぐ常緑樹の巨木としてあがめられ
セイヨウヒイラギなどとともに様々な儀式に用いられていました。
この時期は多くの樹が枯れていく中
いつまでも緑を保つその樹に
永遠の命や生命力をみたのでしょうか。

日本では正月に飾られる松や竹。
これもまた厳しい冬を乗り越え青々と茂る木は
まさに生命力・一家繁栄の象徴であり、
また神の依代として祀られます。

陰陽五行で緑は春の色。
古代の人々は緑の木に冬の無事と、
春の訪れを願ったのでしょうかね。

霜月のお野菜 【ブロッコリー】

多くのビタミンCを含んでいるブロッコリーの旬は冬。

風邪の予防にも効果を発揮してくれそうですね。

酸化しやすい食材なので

黄色くなったものは避けましょう。

ちなみにカリフラワーは

ブロッコリーの変種だそうです。へー。

* 薬効 *

関節を丈夫にして、気の巡りをよくしてくれます。

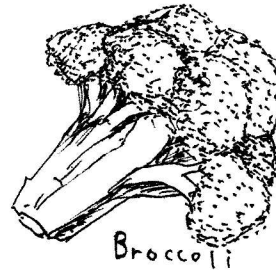
関節に不安を感じる寒い時期には助かります。

* 属性 *

寒熱：平

臓腑：肝・脾

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/>)

よ酔いながら
推拿受けるの
禁忌です

スイナかるた

忘年会に新年会、

クリスマスにおせちにと

飲み食いが多い時期ですね。

美味しく、そして楽しく過ごすために

養生していきましょう！

日日是好日 by. mU

先日、お稽古茶会に初参加してきました。

社中のおばさま方のお仲間に入れていただき、何と私がお点前さんをさせていただくことに。ちょうど昨秋から始めた茶道と今年教わった着付けの成果を発表する機会、準備して挑みました。

御苑の拾翠亭という古いお茶室に、琳派にちなんだお軸が掛けられ、御所ゆかりの秋泉棚、近左作の六瓢薬、大亀老師作のお茶杓などを用いてどきどきしながらお点前をさせていただきました。

お菓子は御所近くの花子（はなご）のきんとん。

落葉に見立てた黒糖風味の餡子の上にはふんわりと雪が積もっていました。

季節感、天候、旬の話題、顔ぶれ、などを感じながら

和やかなひとときを愉しむお茶の世界が、

少し面白くなってきたこの頃です。

ゆらねの主な予定

12/12 (土) ゆらねの忘年会

12/19 (土) 暦とカラダのお話会@マルシェノグチさん

1/ 9 (土) 太極拳同好会

1/23 (土) 関口シュン先生の心理占星術講座

* 冬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/>

【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

～編集後記～

毎年今年の一字ってのを決めてます。

ちなみに2015年は「踐」という文字でした。

さて2016年は何にしようかなー??? 三木

私は「根」。地道にこつこつ 根を張るような。

来年は、芽が出るのでしょうか。

はたまた、根が伸びるのでしょうか。 ム

次号は1月10日に発行します。お楽しみに～