

師走

師走朔日(2016年1月10日)発行

【発行】推掌とレイキ 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

師走(しわす)

新年明けましておめでとう!とつい先日言ってたばかりなのに
師走号とは、何とも逆行してるような感じもしないことはないですが(汗)
旧暦的には今年は2/7が大晦日で翌日新年を迎えます(もちろん新月)
去年のやり残しやお片づけなどまだ大丈夫!
体調のケアも含めて旧暦気分
ぼちぼち締め結んでいきましょう。

お話会に参加して・・・

2015年はサロンでの講義や施術に加え出張してのお話会をたくさん
させていただく機会に恵まれました。参加してくださった方の感想です。

↓↓

○ 参加された方の声

とっても面白かったです。

季節、陰と陽、十二支、五臓六腑、養生法。。。

いろんなことが作用し合ったり、補い合ったり、

お互いにうまくバランスをとっていて、

いつも「ほうっ、なるほど!」と膝をポンと叩きたくなるような。

季節ごとにどこに視点を置いたらいいか。それを教えて頂きました。

そうすると集中してそこを見られるので、変化に気付きやすかったり、

お手当てしやすかったり。釈然としないわーと思うことでも、

そういう季節だしな、と考え直せば気が楽になる。

あと。私は、「春=張る」とか「秋=飽く」とか「冬=増ゆ」とかいう
言葉遊びみたいなのが好きでした。

たまに数秘のお話も入って、たまりませんでした。

○ 主催者さんの声

私は暦、ということよりも季節に添って暮らす」ことに興味がありました。

春がデトックスの季節なのなら、具体的にどんなことしたらよいかかな?

断食とかそんな極端なことしなくても、

日常に取り入れられる春の過ごし方ってないのかな?

はじめはそんな単純なおもいから企画したんです。

それが、春は春だけのことでなくて、実は冬からすでに始まっており、

ゆっくりと夏へと繋がってゆくものなんだ。と知ったときに、

これは1つの季節の特徴だけ語っていても意味がないもんなんだと

知りました。一年をぐるりと知ってその中で変化する心とからだに合わせて

生きることが大切なんだなーと。それがわくわくするほど面白くて。

しかも自分だけでなくみんなの体験や感想も交えつつ学べたことが、

より日常のなかに取り込みやすくしてくれました。

わいわい騒いでるようでいて、とても身につくお話だったように思います。

楽しかったですー。ありがとうございました。

↑↑

2016年もまたいろんなところに赴いて

推掌の知恵や養生法などをお伝えできればと思っています。

ご興味のある方気軽に声掛けください。新しいご縁、お待ちしております!

ゆらねで学んで・・・

2015年 僕がやってきたことのまとめ。

それはみんなの声。ということで、

推掌の生徒さんに

ゆらねで学んでみた感想を聞いてみました。

↓↓

○ 推掌受講生(女性の方)

少人数制で、自分のペースで学べるというのが

何よりのメリットだと思います。

そして先生が温かい。懐が深い。

身体に良いことを学ぶのだから

その環境は心に優しい場所です。

ゆらねはそういう場所だと思います。

↑↑

みんなからの声を励みにさらにながら学びたいと思います。

何か新しいことをはじめたい方

今までずっとやりたかったのに

今一歩踏み出せなかったという方

一緒に推掌やレイキを学んでみませんか。

お待ちしております♪

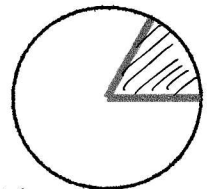
今、何時だい?

【丑の刻】

一日でいうと、夜の1~3時です。

どんな夢を見ますか?

目が覚めたらどんな一日を過ごしますか?



ゆらね的養生二十四節氣

【大寒】(1/21~2/3)

厳しい冬が終わろうとしています。
あともう少し・・・

オススメの養生「節を意識しよう」

【立春】(2/4~2/18)

待ちに待った春!

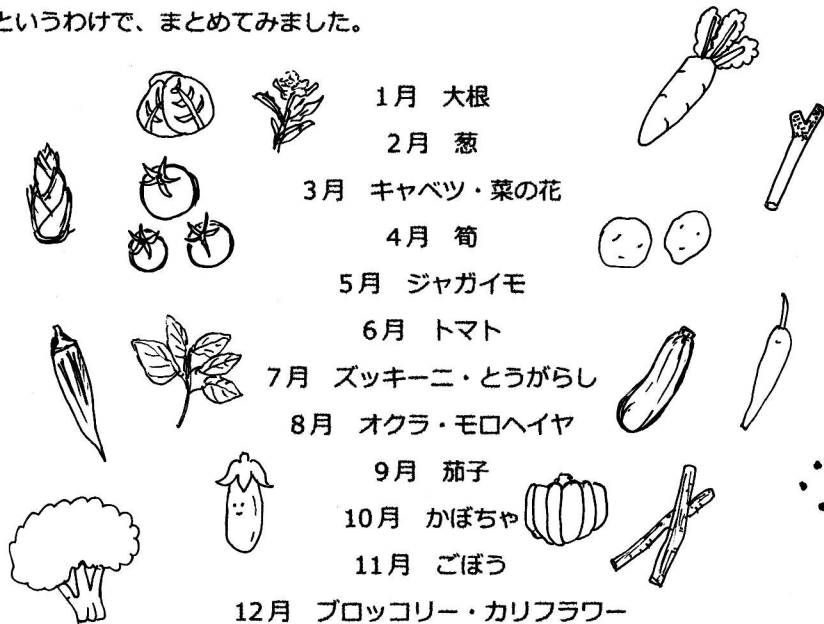
オススメの養生「一年の計画を立てよう」

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>

831 暦のまとめ

京都二条にあるお野菜専門店のマルシェノグチさんが
 フードコーディネータの豆暦さんとともに毎月開催されてらっしゃった 831 暦。
 僕は一年ぐりと参加させていただき旬のお野菜のことを勉強させていただきました。
 というわけで、まとめてみました。



ただただ美味かったなあ～ いっぱい食べさせてもらったなあ～
 という記憶がよみがえるばかり (笑)

作り手である生産者さんの想いにも触れることができたこの 831 暦。
 ここで得た知識や経験をまた自分なりに伝えていけたら、と思っています。
 ノグチさん そして豆暦さん ありがとうございます。

マルシェノグチさん <http://www.maruche-noguchi.jp/>

豆暦さん <http://mamegoyomi.tumblr.com/>

2016 年はマルシェノグチ×ゆらねで
 旬のお野菜を頂きながら季節に添った養生を学ぶ会を毎月第三土曜日に開催します。
 ご興味のある方ぜひご参加ください♪

わ
 和を持って
 全人的に
 推拿せよ

スイナかるた

肉体的な健康と幸せはイコールではないし
 病氣イコール不幸せでもない。
 推拿の知識や技術を通じて
 日々笑って過ごせてもらえたら
 うれしいです。あはは

日日は好日 by. mU

「毎日がよい日、そんなふうに思える一年にしたい
 なあ」と陸月号で書きました。振り返ってみると、
 そんなふうに思える一年になりました！体調第一、
 無理せず、でも頑張るにはどうしたらいいのかいつ
 も手探りなのですが、それがうまくいったのは自信
 になりました。毎日の食事を自分で作るようになり、
 身体は食べ物で作られるのだなあ実感、少し体調
 を崩しても軌道修正しながら生活すればいいんだと
 ポジティブに。あとはやはりお風呂とサウナとカイ
 ロと睡眠、それから苦手な春先から定期的に推拿を
 受けてメンテナンスしたのが本当によかったなと思
 います。かゆくない、痛くない、というのは心身共
 にとても楽で嬉しいです。

【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嬉しいです。新しいご縁お待ちしております。
 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 (*'▽'*)☆
 夜スイナ@ゆらね 18:00～L.O.21:00
 twitter @mimosumaseva
 mail mu-ran193@hotmail.co.jp

ゆらねの主な予定

1/16 (土) 暦とカラダのお話会@マルシェノグチさん
 1/23 (土) 関口シュン先生の心理占星術講座
 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～

ゆらね的養生暦、無事 12 ヶ月発行することができました。
 一年間ありがとうございました。
 次年度はどんな形にしようか まだ妄想中ですが
 また何か楽しい読み物を発行できればなあと思ってます。
 引き続きどうぞよろしくお願いします。 三木
 一年間ありがとうございました。
 素敵な春をお迎えくださいませ。 △ Y