

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

～はじめに～

この時期サロンでお客様に推拿してるとみんな「痛てて、痛てて・・・」と悶絶される方多数。そんな自分も生徒さんの推拿を受けて カラダのこわばりを実感。寒さは氣を凝滞させる性質なんで 仕方ないことなのでしょうね。陽氣が高ぶってくる前にせつせとカラダを緩める今日この頃です。今月もみんなて穏やかに 健やかに過ごせますように。三木哲哉

月と十二支

仲春は十二支で【卯の月】卯月・・・なんかウズウズしてきませんか？それはもしかしたら春の陽氣のせいかもしれませんね。

養生月記

「陳皮を作ってみた」の巻 春はストレスにより氣血が鬱滞しやすい季節。滞ると、痛みや痺れなどの他氣分が落ち込む、イライラする ため息が多くなる、生理痛などの症状に。 そんな時におすすめののが柑橘類。あの爽やかな香りが、氣血の滞りを除き、巡りをよくしてくれます。 ということで先日「陳皮」作りにトライ。作り方はカントンでみかんの皮を乾燥させるだけ（笑） 今回は無農薬・ノーワックスのみかんでやってみたのですがよく考えてみれば、普通よりは少し高いかもしれないが美味しいうし、カラダにもやさしいし、自然にもヒトにもやさしいし、食べた後もこうして利用できる。 陳皮は料理に使ったり白湯にいれたり、風呂に浮かべたりお掃除に使えたりと、こんな重宝するものがある。 カントンにできちやうなんて。 この春は氣血をぐるぐる巡らせていこうかと思っています。（三）



内なる木の 上手な育て方

木を育てるには水も大切ですが土の状態もとても大事。 栄養が過剰でも不足でもない 適度なバランスが大切。 それは内なる木も同じこと。 精神状態が不安定で 食いついていってしまう。 これは土（脾）が過剰で木（肝）が弱まっている状態です。 そんな時に推拿では 抑木扶土（よくもくふど） という方法で 木と土のバランスを取っていきます。 卵が先か 鶏が先かは 難しいところですが 別々ではないんです。 有機的に つながっている。 それを 推拿の身体観です。（三）

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 シノビル3階東 075-621-7611

桃始笑 ～ 七十二候で啓蟄の次候は 桃始笑（ももはじめてわらう） 文字を見るだけでも 笑顔になれる趣のある言葉。 他にも 春の山の草木が一斉に芽吹いて 明るい感じになる様子のこと 「山笑う」って言うのも 素敵だなと思います。 英語では smiling mountain? ※今年3/10、14です。

菜時記 美味しくて、この時期の養生にぴったりな 食材を紹介する マルシエノグチ×ゆらねの 「菜時記」

ゆらねの主な予定

- 3/19（土） 菜時記 @マルシエノグチさん
3/20（日） 満月会 @ミレットさん
3/22（火） 芳香推拿研究会 テーマ「不眠」
3/26（土） 五行と星「木星編」
4/04（月） 暦と養生 @knocksさん
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。 ホームページをご覧ください。

「新春の旬野菜」 「新タマネギ」 新たまねぎは辛みが少なく、熱を通せば甘くて、サラダなど生でもいただくやすいですね。 血液サラサラで有名なタマネギですが水にさらしたり、熱を通すとその効果もや落ちるみたいで効率がよく吸収するのには生の方がおすすめです。 浄血したいこの時期に合わせるかのように生で食べやすいようにお姿で現れなさるタマネギさま。 感謝しながらいただきますね。 ※マルシエノグチさん 京都二条にある有機や農薬不使用のオーガニック、お野菜専門店です。 毎月第三土曜日に「菜時記」という会をやっています。旬の食材を食べながら季節に添った養生の話をしていきます。ご興味のある方はぜひどうぞ。（三）

