

若い春

僕が好きな春の季語。それは【山笑う】
何か楽しくないですか？擬音語にすれば「がっはっは！！」かな？(笑)
そんな素敵なマウンテンを愛でながら、健やかな毎日を。(ゆらね 三木哲哉)

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

数と推拿 その三「三才思想」

推拿発祥の中国では、三才思想というものがあります。天の氣と地の氣と調和するという考
えです。

そのため推拿でも、天(陽)の氣と、地(陰)の氣が混じり合って元氣は生成され
るといふ整体観でもってカラダを診ます。
つまり適度に運動し呼吸を深め天のエネルギーを、そして大地の恵みに感謝しながら
地のエネルギーを体内に採り入れることが
元氣の秘訣と考えるのです。

健康の秘訣は？と問われればやっぱり
「適度な運動、適度な食事」なのです。

「はいはい、わかっていますよ。」となる
なくって(笑)これが、できるよ、でき
なくって(笑)これが、できるよ、でき

『宇宙の原理は美しく単純だろうと、
私は確信している。』

アルベルト・アインシュタイン

(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
シコービル3階東
075-621-7611

つき1★ゆらね
自然にもカラダにもやさしい『循環』のお話会

「今月は環境再生農業の活動をしたり、迎える野中鉄也先生をお話会をします。」
循環再生農業とは美しい自然を元気にする取り組み。

ご家庭にあるものを大切にしたい、自然の恵みを上手に活用したい、そんなことが、植物やお野菜が元気に育つために必要です。

またそれは、現代を生きる私たちの健康にも、自然の恵みを上手に活用することが大切です。
そんな自然の「循環」のメカニズムを、断片的に話していただきます。

【話し手のご紹介】
野中鉄也 還暦！

工学系大学の教員として、副業で自然の恵みを上手に活用する技術を、開発して、

自然の循環を感じ、自然の恵みを上手に活用する、そんなことが、植物やお野菜が元気に育つために必要です。

お話を聞いて、自然の恵みを上手に活用したい、そんなことが、植物やお野菜が元気に育つために必要です。

ゆらねの主な予定

- 4/02(日)釜座マルシェ@高松神明神社
- 4/08(土)17(月)お月様カードのワーク
- 4/08(土)ERIOのサンドイッチ伯爵会
- 4/15(土)出張推拿@マルシェノグチさん
- 4/22(土)おうちではじめる養生生活@星ヶ丘

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/>

つき1★ゆらね

～自然にもカラダにもやさしい『循環』のお話会～

日時 4月9日(日) 13:00～14:30
参加費 1,000円(お茶・プチ推拿付き)

ご予約はゆらねまで
info@yurane-seitai.comまたは075-621-7611まで

春のイメージはフワフワ

春分～始まるおひつじ座の羊の毛のように
(おひつじ座の性質は全然フワフワじゃないけど…)

3月の3という数のように
(なんとなく春は3月～と感じます…旧暦は違うけど…)

お花見に酔ってフワフワ
なんとなく眠くてフワフワ

楽しげだけど、少し不安定な季節のような。。

そんな時はレイキの出番

レイキを続けていると
受講生達から最近よくメールをもらいます。
嬉しい事です♪

とりあえずグラウンディングのために
丹田に手を当てて眠ることをオススメします♪

私はレイキを始めた当時
毎日そうやって眠っていました。

それで花粉症がほとんど出なくなりましたよ♪

人によってどんな効果が出るかはお楽しみですが
やって損はありません。

是非お試しあれ♪

ERIO

春は曲直

春という季節は

今、持っているその想いのままに
伸びやかに過ごすことをよしとします。

否定することなく
肯定的に、上へ上へと。

春は曲直

そんな風に推拿では言います。

が、

どうにも状況が
許さないこともあるでしょう。

そんな時は
横へ、脇へと伸びることもひとつの道。

大樹に捕まりながら
つたい伸びるのも、また道。

下に根を張る(ハル)
それもまた道。

上に、真っ直ぐだけが
唯一ではない、と。

春は曲直

(三)

いい予感を大切に

春は体調面で少し苦手な季節です。

そのために、春だけは先取りしないこ
とにして、春の陽気を感じられる私
自身もなってきた。

土の中の虫たちがムズムズ動きだし
始まった。今日この頃、私も自然の様
子をお手本にそのころ私も動きだし
たいと思っています。

まずはやっぱり掃除です！

気がなつていた家中のあれこれを、
洗ったり磨いたり、空気を替
えたりしたいです。

それから一番大きな窓のレースカー
テンを心機一転新調する予定です。

やっぱり本能的に春はデトックスし
たいんですね。

カラダの内側はというと、なん
か、まぐさや春の茶を好んでいま
す。

この予感。なんとなく心軽く過
ぎたそ

(ム)

【発行人】 ゆらね推拿担当 三木哲哉

陰陽五行の自然観を学びながら、整体や養生のことを
お伝えしています。イベント、ワークショップ、出張施術など
新しいご縁、お待ちしております。

tetsuya.miki@yurane-seitai.com

【新聞編集】 夜スイナスタッフ mu-ran

夜スイナ@ゆらね 月曜日18:00~L.O.21:00(予約制)
mail ikumi-n.13@ezweb.ne.jp
tel 09096113230 twitter @mimiosumaseva

編集後記

昨年仕込んだ味噌
美味しかった。ヒンナ
味。ヒンナ！

春の選抜♪
おたねは園行っちゃ

(ム)

(三)