

山鉾巡行のくじ順が早いと、
その年はお産が軽いと言われる占出山
今年は、な、なんと一番!!! チョー安産ってことで☆

暑さ厳しき折柄くれぐれもご自愛を。
暑中お見舞い申し上げます。(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 その六【六淫】

自然界には
一風・寒・暑・湿・乾・火
という六つの氣があつて
それが原因で、カラダに不調を
きたすことを、推拿では
六淫(六邪)といいます。
夏の主氣は「暑と湿」
暑さを冷ましつ
余分な水分を排出していくこと
が養生のポイントとなります。
暑いからといって
冷たいもの、生もの、水分を
摂り過ぎると脾胃が弱り、
食欲不振、疲れやすさ、むくみ
などの一因となります。
としょうが、ねぎ、シソ、三つ葉
と性温の食材は、その辛味から
温性の性質があり、湿氣を
させ、排泄してくれ、
薬味を上手に活かして
夏を陽氣に過ごしましょう。

(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
足はうごかして、いたわろう。

先日、冷房ガンガンヒエツヒエ
の部屋に3時間居ただけで外に
出た時フラツクとなりました

ふと
「これは血が巡っていない」と
思いつき足の運動を数分したら
身体にしつかりとエネルギーが
戻ってきました。

心の中で
「やはり足は偉大だ・・・!!」
と一人感動。

この時期、
冷房で身体が冷えることや、
むくみ、夏バテ、そしてヤル氣
が出ない、などありませんか。

これらは、寝て休むだけよりも
動くことでケアするのも効果的
特に足を動かすことは
とても大事。

とゆう訳で
8月の「つき1★ゆらね」
WSは、「つき1★ゆらね」
セルフケアをしましょう。



動きやすくなる、
ハダシになれ、
服装で、お越
くださいませ☆

○参加費 千円
○場所 ゆらね
○日時 八月五日(土) 11時~12時半
八月五日(土) 12時半~

自分の足の重心
感(バラン)を
感じてもらう
足のお話もできたり
思いのお話もできたり
思いついてお話し
* * *

ゆらねの主な予定

- 7/23(日)水無月をつくろう@knocksさん
- 7/24(月)酒×占@おさけカフェpetit*petitさん
- 8/06(日)釜座マルシェ@高松神明神社
- 8/19(土)出張推拿@マルシェノグチさん
- 8/19(土)ERIOのサンドイッチ伯爵会

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/>

リバーサイドシネマ出張上映会 第二弾
「パベルの学校」

日時 8月21日(月)11:30~
8月25日(金)19:00~
場所 ゆらね(京阪・近鉄丹波橋駅より徒歩1分)
鑑賞料 1,000円(親子ペアは1,500円)

24人の生徒、20の国籍、24のストーリー...
ご興味ございましたらぜひ♪

★ 扇子・オブ・ワンダー

サロンの近くに
扇子屋さんがあるので
先日初めてお伺いして
マイ扇子を購入しました。

デザイン、大きさ、形
重量、耐久性、持ちやすさ...

買いに行く前は
色々考えましたが
結局なんとなく
「これかな～」という
手に馴染んだ感じで選びました。

布の扇子にしたのですが
不思議なもので
紙に比べてずいぶん
風が柔らかく感じるのです。

氣のせいかもしれませんが...

(三)

★ かみなりとおへそ

子どもの頃、かみなりが鳴ると
「おへそとられるでえ!」と脅された経験ありませんか?

夏のかみなり時は激しい雨を伴うことが多く
気温は急激に下がります。

そうすると寒さの邪氣が胃に直接侵入し
腹痛や下痢などを引き起こします。

それを推拿では
「直中(じきちゅう)」と言います。

かみなり様におへそを取られないようにお腹に手を当てる。
それは結果、直中を防ぎ腹痛を予防することになります。

「おへそとられるでえ!」

これは親から子へのひとつの愛の形ですね。
ゴロゴローっ☆

(三)

0円キッチンを見て

先日、ゆらねにて「0円キッチン」という映画を鑑賞しま
した。

この映画は、世界中で食べられることなく廃棄されてしま
う食の現実を目を向け、捨てるられず食料を美味しく
料理に変身させよう、と「ヨロビ」を巡り奮闘する若
者の食のエンターテイメント・ムービーです。

映画を観終えて、世界の食糧事情を目の当たりにした危機
感ともいえる、その日から意識に変化が生まれました。いう
発見があり、その日から意識に変化が生まれました。いう

ちよつと工夫すれば、食材が無駄にならないと思ひ、ま
は家庭のキッチンに立つ一人として「捨てるな」という
目標を立てること。立。つ一人として「捨てるな」という
捨てないためにできること。

買いたくない、あるものを使い切る、といたありきたり
の発想しか出てこない、のを使いが、といたありきたり
庫にあるか、日々チャレンジです。美味しいうり
作れるか、日々チャレンジです。美味しいうり
正しく、賞味期限内に振り回されてきた焦って食べき
たり、賞味期限に振り回されてきた焦って食べき
の良さを引き出せないまま食べる羽目になることもしば
ば。良さを引き出せないまま食べる羽目になることもしば
せつめ満たされたら、美しく!美味しく!作って、お腹も
持ちも満たされたら、美しく!美味しく!作って、お腹も
けて、料理の腕をあげようと意気込んでいます。味方につ
この機会に、庭の大葉や木の芽、ローズマリーも味方につ

(ム)

編集後記

この夏、手でカレーを
食べることを覚えまし
た (三)

宇治・大久保にある
「源氏の湯」

人がそれぞれと思ひます
が、これこれだと思ひます
の肌荒れには塩化温泉、私
ンです。効果、果ては私

やもしお悩みの方
は、ぜひ試してみ
ては (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