

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

旧暦の語源には諸説ありますが
さて、文月は(○含み月)葉月は(○張り月)長月は(○長月)と
○には同じ言葉が入ります。何が入るでしょう。

答えは裏面編集後記にて。(ゆらね 三木哲哉)

数と推拿 その七【八綱】

八綱(はっこう)と読みます。

中医学の基本的な診断法で
表裏・寒熱・虚实・陰陽と
八つのデータから
病邪の位置、性質、勢いなどを
判断し、治療方針を決定します。

全部書くと長くなるので
今回は「虚实」の話しを。

推拿には「正氣存内 邪不可干」
という言葉があり
「正氣がカラダに充滿していれば
と「邪におかされることはない」と
いう意味です。

特にカラダを守っている氣の
ことを「衛氣(えいき)」と呼び
この氣が不足すると
風や燥などの邪が入り
侵入するようになりました。

衛氣を充実させるのに大切なこと
それは「脾と胃」のケア
そして「肺」のケア

胃氣と息を整え、活き活きと
秋を過ごしたいものです。

(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

シコービル3階東

075-621-7611

つき1★ゆらね

推拿とレイキ、そして足裏
ゆらね秋の実践会

旧暦葉月のつき1★ゆらねは
推拿とレイキ、そして足裏の
実践会をします。

推拿で「秋は容平」といって
今までやってきたことを形にし
整える季節とします。

今回はゆらねで学んだみんなの
日頃の成果を試す場
そして今後の課題を見つける場
になれば、と思い企画しました。

参加すると決めたことで復習し、
練習することとなり、それが
スキルアップに繋がります。

あまり氣負わず、適度に緊張
しつつ参加してもらえればと
思っています。

ゆらね受講生以外の方には
ぜひモニターとしてご参加頂き
忌憚ないご意見を頂戴できれば
うれしいです。

日時 十月六日(金)

★今月の映画

出張上映会@ゆらね

今月は
「コストリカの奇跡の
積極的平和国家の
つくり方」

以下、紹介文より

算を振るため、国家予
算の医療を現行、無
料の無料教育、無
料の医療を現行、無
料の医療を現行、無
料の医療を現行、無

その結果、地球の健
全性や健康を指す
指標として「地球
幸福度」が注目さ

ある。この「地球
幸福度」は、2014
年の世界140ヶ国
の平均が40.2で

→ 興味ある方、
→ 一緒に

ゆらねの主な予定

- 9/21(木)ヨモギのワーク@knocksさん
9/25(月)酒×占@おさけカフェpetit\*petitさん
10/1(日)釜座マルシェ@高松神明神社
10/15(日)SUNSUNフェス@梅小路公園
10/21(土)出張推拿@マルシェノグチさん

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。
詳しくは http://www.yurane-seitai.com/

「コストリカの奇跡
~積極的平和国家のつくり方@ゆらね」

日時 10月6日(金)13:30/11日(水)19:00
鑑賞料 1,000円

お会いした方々が口を揃えて「よかった～」と
おっしゃってたから今回この映画をセレクトしました。
とても楽しみにしています (三)

