

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

先月両親とともに宇奈月温泉に行ってきました。宇奈月という漢字になったのは宇治や奈良とならぶ名月の地にしようと元々あった「うなづき」の地名に「宇奈月」の文字をあてたそう。

ちなみに僕世代だとおなじみの「うなづきマーチ」作詞作曲は大瀧詠一 びっくりし過ぎてうなづけん。。。 (ゆらね 三木哲哉)

数と推拿 その九【九竅】

九竅（きゅうきょう）と読みます。「竅」とは穴という意味で「五官九竅」という形では「五官九竅」という形です。

五官は「目・舌・口・鼻・耳」のこと

そして九竅は「目（2）舌（1）鼻（2）耳（2）尿道（1）肛門（1）」を指します。

この時期に養生したい臓腑である「肺」が司っている。肺の養生には「鼻」が、肺の養生には「鼻」が大切で、

鼻がぐずぐずした時に使うツボの定番といえ「迎香\*げいこう」場所が小鼻の横の凹んだところ。差し指か中指でくると

(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 ショービル3階東 075-621-7611

つき1★ゆらね

「養生カレンダー」の読み方ワーク

今年もゆらね養生カレンダーを作りました。

2018年度版は「旬のお野菜と二十四のツボ」として、その時にオスメの養生法を記載しました。

また五節句や雑節など節目に行われる歳時の養生的意味も解説しました

今年少し解説を付けました

1冊600円 配送希望の方は+180円

お送りさせていただきます。

季節に添った養生の助となればうれしいです。

そんな養生カレンダーの使えな方をお伝えする会を今月1★ゆらねで

（日程等は下段右側にて）

星と五行（冬編）

自身の星を知り、養生の趣意を元！

「開星と五行」

冬は腎を養生する季節、おどる

腎が病むと「推拿」で

は腎が病むと「推拿」で

は腎が病むと「推拿」で

は腎が病むと「推拿」で

は腎が病むと「推拿」で

は腎が病むと「推拿」で

は腎が病むと「推拿」で

は腎が病むと「推拿」で

は腎が病むと「推拿」で

は腎が病むと「推拿」で

は腎が病むと「推拿」で

ゆらねの主な予定

- 10/21(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 10/23(月) 酒×占@おさけカフェpetit\*petitさん
- 11/5(日) 釜座マルシェ@高松神明神社(烏丸御池)
- 11/7(日) 星と五行(冬編)
- 11/30(木) 暦とカラダのお話会@mさん宅

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/>

養生カレンダーの読み方ワーク@ゆらね

日時 11月1日(水) 11:00~12:30  
参加費 600円(カレンダー付き)

同様のワークを出張でも開催します。話す場所と聴いてみたい方さえいらしたら、どこへでもお伺いします。(交通費等は不要)

そんな場を作っていただけの方おられましたらぜひお声掛けください！よろしくお祈りします。

