

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

初春をお慶び申し上げます、、、ということで春を迎えました。
朔日発行の養生雑記、今年も一年やっつけていこうかと思っています。
ゆるくお付き合いいただければうれしです。よろしくお祈いします。(ゆらね 三木哲哉)

旬のツボ 【肩井(けんせい)】

今年の養生雑記では「旬のツボ」をテーマに、その時に役立つツボをひとつずつお届けできればと思っています。

旧暦睦月のツボは【肩井】

春はエネルギーがとつても活発な季節。そんな巡りたい！というキモチとはうらはらにカラダが硬まっつていたり、巡りたいのに巡れない、つてことで不調がでやすくなります。

特に冬の間、寒さで縮こまっつていたり、肩や肩甲骨回りは滞りがちで、それが肩こりの一因にも。

そんな時におすすめのツボが【肩井】(テレビショツピングのような流れ)

押すと氣血が巡り、とても楽に。またこのツボはイライラや氣分が落ち着かない時にもおススメ。

初春は【肩井】を押してカラダも心も緩めていきましよう♪

(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

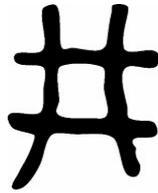
シコービル3階東

075-621-7611

肩井の名の由来

押すと深い井戸のような感じがあるから。このような名に。

言われてみれば、そんな氣がせんでもないなあ、くらいです。



肩井の場所

肩のてっぺん、乳頭上にあり。

反対側の手を肩に置いた時、中指が当たるらへんです。



そもそもツボとは？

笑いのツボが一緒！とか、ツボを心得てよく使われるツボと日常という言葉。

ではそもそもツボって何か？といえ、(推拿で使う経穴のこと)

中医学では氣血の巡りが悪くなると、心身に不調をきたすと考えます。

経穴とはエネルギーがみなぎり、滞りを解消してくれる場所のこと。

押すと氣血は巡り、自然治癒力や免疫力がUPします。

それぞれ！！！！

つまりツボとは肝腎要の“要所”つてことですね。

(三)

ゆらねの主な予定

- 2/17(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
2/17(土) サンドイッチ伯爵会(ERIOのカード会)
2/26(月) 酒×占@petit\*petitさん(御幸町通)

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/

出張推拿、やっています。

- 遠方、高齢、体調等の理由で通いづらい
家族みんなのケアをお願いしたい
店の休憩中に来てほしい、などなど

皆さまのご要望に対応しつつ、京都・滋賀・大阪へ定期的に出張推拿中。お気軽にお声掛けください。

