

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

中国には「冬吃萝卜夏吃姜、不劳医生开药方」言葉があり冬に大根(萝卜)、夏に生姜を食べる(吃)と、医者の手を煩わせることはないという意味です

暑いからと、冷たいものを摂り過ぎてしまいがちになるこの時季 偏り過ぎたな、って時はバランスを取りながら、健やかな夏を。(ゆらね 三木哲哉)

旬のツボ【陰陵泉(いんりょうせん)】

雨が続く、カラダが重くダルい、やる気がでない、手足がむくむ、関節が痛むという症状を耳にすることがあります。それは湿気が原因かも？

推拿では湿気が溜まってしまふと、氣血の巡りが滞ってしまい、そういった不調が出やすくなると考えます。

そんな時によく使うツボが【陰陵泉】

体内の余分な水分を排出してくれ、また水を運ぶ役割である脾の調子を整えてくれます。

内くるぶしから膝までの骨のキワを、押していくのもおススメです。

またそうした湿気を排出してくれる食材と 言えば、胡瓜、苦瓜、冬瓜、西瓜などの 瓜系のものや、いんげん、えんどう、そら豆、枝豆といった豆系のもので。

旬の食材に助けってもらいながら、梅雨と上手く付き合っていきたいものです。

(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

陰陵泉の名の由来

陰は内、陵は丘、泉は凹みを表しています。

つまりは場所の様子を、地図つぼく表現して笑す R P G みたいですね。



陰陵泉の場所

スネの内側を、膝に向かつて上り、突き当たったところにあります。



脾臓？

中医学で五臓といえは肝・心・脾・肺・腎

この中で一番「脾」ではないの？

これは他の臓腑にも、肝や心は肝臓や心臓、言要素も含みませんが、少

ざつくりと言え、消化器系のことですが、解

例えば手足に力が入らない、手足の不調という

これは手足は脾が統括して、中医学で

これを解剖学的に脾臓

そんな独特の身体観が中医学のおもしろさか

(三)

ゆらねの主な予定

- 6/16(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 6/16(土) サンドイッチ伯爵会(カード会)
- 6/17(日) 出張推拿&占い@里の駅大原
- 6/25(月) 酒×占@おさけカフェpetit*petitさん(御幸町通)
- 7/14(土) 暦とカラダのお話会(交野市)

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/>

マルシェdeマルシェ vol10 初夏の野菜を愛でる夜会

日時:6月16日(土)18:00~21:00 場所:マルシェノグチさん(京都二条)

腕利きの料理人さんが、初夏のお野菜を縁日メニューでおもてなし☆多 お昼から17時までは推拿してます~

★ 旧暦5/5の雨で、美肌液作り

推拿で夏は「長」の季節といって
万物のエネルギーが長け(武・猛・剛・竹)てきます。

古来、旧暦5/5(端午の節句)は、植物の成長が
旺盛(午は極陽)で薬効が高い日(薬日)とされ
薬草摘み(薬狩り)が行われていました。

また旧暦5/5に降る雨のことを「薬降る」といい
その雨が竹の節に溜まったものを「神水」と呼び
その水で製薬したり、薬を服用する際に用いたそう。

また興味深いのはその「神水」は「美肌液」として
様々な皮膚トラブルに効果があったとも。

竹の薬効をみると、咳や痰などを鎮めるといった
呼吸器のケア(推拿で肺は皮膚を司る場所)や
熱を冷ますといった言葉が並びます。

竹や午のエネルギーは「火」
肺(皮膚)は「金」という相克の関係でもあります。

そういえば、竹から生まれた姫は、たいそう美しく
五人の若者から口説かれてましたもんね。

今年の旧暦5/5は、6/18(月)です。(三)

頭では知っていても変わらないこと
理解しているつもりで身につけていないこと

→ 本当におかると
いうこととは! by-ERiO

つい先日...

自分では いつも口に出して実行している
つもりでいたことが
全身にイザマ走ったくらいズドンと
腑に落ちた... ということは 本当には
(内容はオモイナ...のこと) わかって
なかつたこと
ということ

日々の中で、生活の場ど、
色々なことに気づいていけようになつた。
生きてオモイナ...と、思うようになったのは、
REIKIのおかげだと思ってる。

★ ちいさないきもの 5

只今9ヶ月。ちいさないきものさんが誕生した
夏が巡ってきた。

去年の今頃は、何してたっけ? 重たいお腹で梅干
作ったりしてたっけ。ドクダミ茶は前にかがめ干
なくて母に作ってもらったっけ。

先日、家族3人電車でのんびり初めての旅をし
てきた。ちいさないきものさん、温泉デビュ
おめでと。上手につたい歩きもできるように
なつたねえ。

最近お母さんの後追いが激しくなり、家ではち
よつとでも傍を離れると、大声で泣き叫びトイ
レにも行きづらいう状態。

夜中は何度も目を覚まして24時間フル回転の
毎日だから、旅行なんでも無理かな、かえつ
だつた! すつごも? と心配して、ひときだつた。
大丈夫

穏やかな奥琵琶湖のきらきらした水面を眺めて
できると、清しい気持ちになりました。充電も
だんか家族の絆も深まつた気がした。最近私
ないぶ疲れたのかもしれない。最近私
気がする。日々がもつと良きものになりそう
(ム)

【文・編集】 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。
出張施術・講座などお気軽にお声掛けください。
tetsuya.miki@yurane-seitai.com

【新聞連載】 「ちいさないきもの」担当 mu-ran

中医学の考えをベースに日々楽しく暮らしています。
家スイナ、移動スイナ、夜スイナは現在育児休業中ですが、
臨機応変に対応致します。

tel 09096113230 mail ikumi-n.13@ezweb.ne.jp
twitter @mimiosumaseva

編集後記

今年もみんなの力で、鞍馬山へ。筋肉痛
になることもなく、一安心。な
体力のよきバロメーターになっ
います。

毎朝寝不足で、お茶を飲むのが、
c o f f e e で、お茶を飲むのが、
し o f f e e で、お茶を飲むのが、
く m i n e e で、お茶を飲むのが、
れ e e e で、お茶を飲むのが、
の e e e で、お茶を飲むのが、
で e e e で、お茶を飲むのが、
最 e e e で、お茶を飲むのが、
気 e e e で、お茶を飲むのが、
分 e e e で、お茶を飲むのが、
は e e e で、お茶を飲むのが、
夫 e e e で、お茶を飲むのが、
喫 e e e で、お茶を飲むのが、
茶 e e e で、お茶を飲むのが、
店 e e e で、お茶を飲むのが、
て e e e で、お茶を飲むのが、
淹 e e e で、お茶を飲むのが、
れ e e e で、お茶を飲むのが、

(ム) (三)