

サロン近くの御香宮神社では、毎年7/31が夏越の祓。  
今年もくぐってきたのですが、来年はなんと7/31が、旧暦6月晦日。  
つまりリアル夏越の祓ができるっ！

今から来年の茅の輪ぐりをチョー楽しみにしています。笑  
只今2019年度版、養生カレンダー鋭意制作中。よろしくお祈りします。(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

## 旬のツボ【臆中（だんちゅう）】

推拿には「正氣が充実していれば邪氣は体内に侵入することができない」という言葉があります。

秋に養生したい臓腑の「肺」は邪氣からカラダを防御する作用を担っています。

その肺氣を高めてくれるのが【臆中】

風邪を引きやすく治りにくい、汗が出て止まらない、力のない咳が出る顔色が白い、無氣力、倦怠感、喘息など

肺の氣が衰えることで起こる諸症状にとてもよく使います。

【臆中】に手を当てたり、手の平で軽くさすったりして、氣を高めましょう。

氣を養ってくれる食材は、椎茸、長芋、じゃがいも、カボチャ、サツマイモ、米、キヤベツ、大豆、ハチミツなど

食べて、擦って内から外から氣を補っていきましょう。もちろん深呼吸もおススメ◎

(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

## 臆中の名の由来

このツボは「君主の宮城なり」と言われ、また「臆」はと祭壇の形を表すことから

大切な方がこの中にいらつしやる的な意



## 臆中の場所

胸の中央にあるツボで正中線と左右乳頭を結んだ線にあり交わる位置にあります



## ツボと急所

「臆中」は別名「上丹田」や「上氣海」と呼ばれ、氣に関する諸症状を癒すツボとして使われます。

またハートチャクラ、アナハタ、フリダヤ、など、た名で呼ばれる

ツボ以外のエネルギークな場としても、とても重要な場所として考えられています。

その一方で「臆中」は格闘技などにおける急所としても有名な場所です。

適度な刺激で用いればそれは「癒し」に用いられますが、「過ぎれば壊し」となります。

まあ、僕ら世代でいうとこの北斗の拳のラオウとトキみたいなのもんです。

押しときは、力任せではなく、愛を持って押しましよう☆彡

(三)

## ゆらねの主な予定

- 9/15(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 9/15(土) サンドイッチ伯爵会(カード会)
- 10/6(土) 暦とカラダのお話会(交野市)
- 10/7(日) 出張推拿と占い@里の駅大原さん
- 10/22(月) 酒×占@おさけカフェpetit\*petit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/>

## サビちゃ会&サビはんカードでサビアンシンボルを覚える講座

11月10日(土)13:00~16:00

関西初開催!! 講師は吉祥寺でタロット・西洋占星術占い師として活動してらっしゃる吉田結紀さんです。ご興味ございましたらぜひ☆彡

