

僕は割と昔から白髪があつて、ずっと染めてました。と同時に「いつやめようかなあ??」とも思ってたのですが、先日より染めるのをやめました。

てなことで、ずっと昔の写真を使っているのもよろしくなかつたらしく、ホームページのプロフィール写真も久～しぶりに変更しました。あはは。

この冬は補腎にはげみつつ、年相応の身だしなみを学んでいきたいと思っております。(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【命門(めいもん)】

命門穴は「腎氣の根本であり、生命の門である」と推拿では言われます。ここでいう腎氣とは、発育、成長、生殖、老化に関わる生命エネルギーのことを指し、この腎氣でもって人は、生命活動を営むことができます。

そしてこの命門は、全身を温煦作用を持ち、そのエネルギーで五臓六腑を動かす。生命活動の維持に寄与しています。

つまりこの命門を冷やすことは、生命エネルギーを漏らすことにも繋がります。そのため、しっかりと温めてやることは、全身に活力をみながら温めることにもなります。

寒くて動く気にもなれない時は、命門を擦つたり、カイロを当てたり、湯たまんぼ乗ついたりしながら、陽氣を養いましょう。

もしくは、冬はもう動かさない。じつとして籠る。冬はそれも立派な養生です。

(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

## 命門の名の由来

「生命の門」の名通り、全身のエネルギーを宿す場所です



## 命門の場所

背骨の上で、腰のおへそ裏の高さ。丁度おへそ



漢字を知ってツボの意味を理解しよう

「門」という字は、「戸」がふたつある形を表しています。

「戸」が閉じておき、意味は「閉じた場所」です。

「門」はその「戸」が二つあるほど、重要な場所でありたいほど、重要な場所か

更に大切な場所には「鍵」をかける。その「門」に鍵をかけるとし、鍵をかける

それが「関」という漢字の意

「門(命門、神門)」「関(内関、関元)」など、と「つても大切なツボです。

字を見て、その場所の重要性が読み取れる。

ツボを漢字で覚えるとイメーヂが掴みやすくなりますよ。

(三)

## ゆらねの主な予定

- 11/10(土) サビ茶会&サビアン講座
- 11/11(土) 出張推拿&占い@里の駅大原さん
- 11/17(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 11/17(土) サンドイッチ伯爵会(カード会)
- 11/26(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/>

## 暦とカラダのお話会(冬編)

11/22(木)京都市、12/1(土)交野市にて

初冬を迎え、そろそろ籠りの準備を。  
冬の養生は「温め」と「蓄え」  
身を固く閉じて寒さを防ぎつつ、  
心静かに、陽氣もほどほどに、内へ内へ。

★ ゆらね養生暦2019(己亥)

今年で3年目になりました、ゆらね養生暦

いつも目に留まる場所に飾っておいてもらえれば  
あ!と思い出して、養生の意識が高まるのでは?  
との想いから作ったカレンダー

「いっつもツボ、押してますよ~」  
「旬の野菜が献立の役に立ってます」  
「子どもが二十四節氣の話をしてきた。笑」  
「お父さんが歳時に興味を持ち始めた」など

とてもうれしい声を多く寄せて頂きました。  
今年もいい出来になったと思っています。

トイレで用を足しながら、ボォ〜と眺めて頂ければ  
幸いです(1部 600円)よろしくお願ひします。

PS:今年も出張しての養生カレンダーのワークの  
ご要望を承っております。話す場所と  
聞いてみたい方がいらしたらどこへでもお伺ひします  
お気軽にお声掛けください。

(三)

\* ゆらねレイキではサードレベルの話に通じます \*

「しなければならない」

「するべきだ」

を

「したい」

「できる」

もしくは

「しない」

に

変換すること

って、日常の中でけっこう大事だと思う。

ER10

★ ちいさないきもの 10

お散歩歴一年。

ふと考えてみれば、この一年とてもよく歩いた。  
生後2ヶ月頃から雨の日以外は毎日お散歩している。

子を抱つこで50000〜100000万歩位は  
平気で歩いてるから  
はたからみたらトレーニング?かもしれない。

でも私にとってお散歩は楽しい時間。

歩きながら子と話したり、  
季節の変化を感じたり、  
踏切の度に大好きな電車を何度も見れちゃう。

そして子が寝たあとは歩きながら  
瞑想?妄想?タイム。

私の場合慢性的な寝不足などの育児疲れを  
歩きながら解消できてくるのかもしれない。

子自身は公園に寄つたりして遊ぶようになった。  
最近では公園に寄つたりして遊ぶようになった。

しやがんで草をむしつてみたり、砂を食べてみたり、  
犬に興味津々でどこまでも近寄つて行つたり、と  
好奇心の塊だ。

見ていると私もワクワクしてくる。  
ひとりだと無意識に抑えてしまうことを  
子のおかげで一意識になつて楽しめるのはラッキーだな。

子育ては青春!というのを最近どこかで見かけて、  
本当そうかもしれないと思つた。

大変なこともあるけど  
心なまなこともあるのに向かつて行ける  
チヤンスマでも楽しいのかも。

(ム)

編集後記

読書の秋、最近面白かつた本は  
「コンプレックス文化論」

バーはバーでもバーミヤン  
下戸の名言。笑

(三)

喉が痛くてマヌカハニーを  
舐めてます。美味しい。

(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