

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

冬至は昔から、れんこん、にんじん、なんきんといった「ん」の重なるものを食べて運氣を上げよう！という風習があります。

てことでよければ方は、甜麵醬(てんめんじやん)を効かせた担々麵(たんたんめん)に天津飯(てんしんはん)と棒棒鶏(ばんばんじい)デザートには杏仁豆腐(あんにと豆腐)の「冬至わんぱくセット」なんていかがでしょ。

妄想の冬。今月もよろしくお祈いします。(ゆらね 三木哲哉)

旬のツボ【太谿(たいけい)】

冬は腎を養う季節。

そんな腎の原穴(もと)でも大切なツボである太谿は、腎に関する諸症状をケアしてくれます。

五行では「水」のエレメントに属する腎は、カラダの潤いと大きく関わっています。

頭痛、めまい、耳鳴り、不眠、難聴の症状の際にはとてもよく使います。

また「腎」は生長、生殖を司る場所なので、男性の場合は、ED、早漏無精子、女性の場合は、無月経や排卵のけきないことによる不妊といった卵のケアに使われることもあります。

腎が衰える一因は、疲労です。

忙しさが増す年末ですが、ゆっくりとカラダを休め、エネルギーを充電する時間も大切に。

(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

太谿の名の由来

この場所に触れると脈の拍動が大きく感じられるように

腎水が大きな溪流となつて注ぎ込む場所なイメージです。



太谿の場所

内くるぶしとのかかとの間です。温めるのもオススメです



ツボと反射区は一緒？

推拿で使うツボと足裏のツボは一緒ですか？という質問を受けます。

え〜と違います。

なので「足ツボ」という言い方が厳密に言えば、不正確な表現です。

ツボはポイントであり反射区はゾーンなので考え方がそもそも違います。まずし理論も別物です。

ただ効果としては似ているところはあります。

例えば、今回の「太谿」に当たると場所は「反射区」で言えば子宮・前立腺に相当します(流派によります)。

そういった共通項を見つけた時つて結構うれいものです。

生命を宿す場所。そんなことを思うと、おさら「太谿」が愛おしくなります。

(三)

ゆらねの主な予定

- 12/08(土) 復習会&ゆらパ
- 12/15(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 1/11(金) 酒×初占@おさけカフェpetit\*petitさん
- 1/18(金)20(日) 数秘のワーク2019

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 2019春

2/2(土)交野市、2/7(木)京都市にて

暦(こよみ)は日読み(かよみ)旧暦、二十四節氣、祭事のことなど一緒に日を読んでみませんか!!

ご興味のある方は、お声掛けくださ〜い

