

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

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

全知全能なる神という存在がいたとして
どんな質問でもひとつだけ答えてくれるとしたら何て質問しますか？

知りたいことが何でも知れる。
叶えてもらえるんじゃないかって、知れるってところが、
まあまあミソかと。むむむつ。。。 (ゆらね 三木哲哉)

旬のツボ【復溜（ふくりゅう）】

今年は記録的な暑さで、厳しい毎日でした。体調はいかがでしょう？
暑さ（陽）を冷まそうと、汗や尿（陰）で、カラダは体温を調整していたかと思えます。

暦的には秋となり、乾燥の季節となります。今のうちに体内に陰を補充しておくことが、秋の養生においては大切なことです。

【復溜】穴は潤いを生んでくれるツボと
して、舌や咽喉の乾きや痛み、のぼせ、
めまいといつた陰虚（潤い不足）の症状
にとってもよく使います。

また水回りの調整をしてくれるツボなの
で、むくみや下痢、汗に関する諸症状も
癒してくれれます。

暑さからこまめな水分補給を心掛けてい
たかとは思いますが、必要以上に摂り過
ぎていた、というケースもあります。

今のうちから【復溜】穴を押して、体内
の水分調整をしておきましょう。

(三)

復溜の名の由来

「復」は伏を指し
「溜」は流通の意
経絡の流れる様子を
表しています



復溜の場所

内くるぶしから指3本上
アキレス腱側にあります
骨のキワにも【交信】
ツボもあり。これまた大切な



ええように

【復溜】は汗に関する
諸症状にもよく使いま
す。

それは、めつちや汗が
出て困る場合にも、汗
然汗をかける場合にも、
どちらでもOKです。

ツボにはそういつた、
ええように調えてくれ
るかあります。

例えば立秋のツボ
【足三里】は、食欲が
ない時にでも、食べ過
ぎてしまっても、使過
えます。

立夏のツボ【血海】は
無月経でも、月経過多
の場合でも、押すこと
で、ええように調整て
くれます。

レイキにせよ、推拿に
せよ、ええように調え
てくれるという

そのおらかさや、
委ねる感じが、時には
とても大事なような気が

(三)

ゆらねの主な予定

8/18(土) サンドイッチ伯爵会(カード会)
8/27(月) 酒×占@おさけカフェpetit*petitさん
9/2(日) 出張推拿&占い@里の駅大原
9/15(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)

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(秋編)

9月6日(木) 10:30~12:00(京都市)
10月6日(土) 14:00~15:30(交野市)

季節に添った養生の仕方
旧暦、旬のお野菜、ツボなどを使って
お伝えしています。

★ カキーン

その衝動は急にやってきた。珍しく食べたかき氷は暑さのせい、とっても美味しかった。

翌日、友人と喫茶店へ行った際
誘惑にかられパフェを食べた。

友人と別れた後、実家に立ち寄ると「アイスあるえ」と言うもんだからつい食べてしまった。禁断のイニングまたぎである。

そして次の日、家人より
「ハーゲンダッツあるで」と悪魔の囁き

若い頃なら250球投げた翌日でも
テーピング外して投げ、翌々日も投げては
ノーヒットノーランみたいな芸当は可能であった。

しかし今では5回100球をメドに
中10日くらいのローターがちょうどよいくらいである。
誘惑を断ち切り、早々に寝た。

翌朝飲んだヌルいほうじ茶はとても心地よかった。いつまでも現役でいられるよう球数制限しながら過ごすことを誓った夏であった。（三）

★ 7月末に「おさけcafeプチプチさん」で
レイキ体験会をしました～♪

お酒のお店でレイキコラ？！
どんな感じになるかとドキドキでしたが、
皆さん「あったか〜い」とゴキゲンで、
悪酔いすることもなく(笑)
楽しい会となりました。

ありがとうございました★

こんな暑い日々に
「あったかいのは気持ち良い?！」ですが、
夏は冷たいものを欲するため、
身体は意外と冷えてしまうもの。

自分自身、汗をかいていても
最近よくお腹にレイキしてますよ。
夏バテにも良いし、キモチイイ！！です。

また色んな所で体験会したいなー★

レイキは何処でも出来るので
何処へでも行きますよ～
体験会やコラボ開催したい方、
お手を挙げて下さいませね～

ER10

★ちいさないきもの 7

只今、子は蟬時雨をBGMに朝寝タイム。
まもなく一歳になる我が子は、まだまだおっぱい大好き。

寝るとき、夜中起きてしまつたとき、さみしいとき、ふと思ひ出したとき、目の前におっぱいがあるとき、離乳食に飽きたとき、毎日日本当によく飲むなあ。あちやう起きました！

只今、夜の9時過ぎ。やつと寝ました。周りの同じくらしいの子はだんだん卒乳とか断乳とかしてはるから、時々大丈夫だろうか？と心配になるけど、今しかない母子の貴重な絆みたいなもんがもうちやうと長く続きますように、と願っている。

ただ一つ難点なのが、預けるのが不安なこと。美容院と歯医者とかスーパースーパーに夫に預けて数回ダツシユしたけど、そろそろまるつと一日離れてみるのはどうだろうか？とはいへ心配でできそうにないけど。

もしも、もしも、そんな日がきたら、喫茶店でぼろつとしたいな。ノートにいろいろ書いて、手帳開いたり、珈琲片手に読書に耽りたい

そしてその後、BALとか行つて目の保養にウインドーショッピングして、映画館で少し先の上映情報をゲットし、カレー食べて、銭湯行つて帰路に着こう！！じゃないか。ま、妄想です

そんなこんなで、ちいさないきものさん、もうすぐ一歳おめでとう。母はこんな妄想ができるくらい心の余裕ができたみたい。いや、本当に大きくなつたねえ。奇跡。すごいこと。

$$(\triangle)$$

【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

京都の人は食べると言われ、半信半疑でやってみた。ご飯にお餅を乗せて食べる【餅井】

文字として表しづらい触感。笑
ご興味ある方、お試しあれ！

先日、水族館へ行ってきました。
年パス買いました！いえーい！！

(4)

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く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。よろしくお願ひします。(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【膻中（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【膻中】

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ってもよく使います。

【膻中】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

膻中の名の由来

このツボは「君主の宮城なり」と言われ、また「膻」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



膻中の場所

胸の中央にあるツボで正中線と左右乳頭を結んだ線が位置にあります



ツボと急所

「膻中」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ワークにおいても重要な場所として使われます。

その一方で「膻中」は格闘技などにも有名な急所です。

適度な刺激で用いればそれは「癒し」に過ぎず「壊し」となりま

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

押すときは、力任せで押さなく、愛を持って押しましゅう☆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

★ 目標を持つ派？持たない派？

「目標を明確に立てることが
実現達成への道である」

読了後、次の本を読んでいると

「目標を立てる必要はない。今、楽しいと
思うことをやることがその道に繋がっている」
と、真逆のことが書いてあった。

前者は潜在意識を、後者は今が未来を創造すると
一見すれば矛盾するものも
その実をみればそんなに相容れないことを
述べている訳ではないような。

旅に出る時、ガイドブックなどで
下調べをばっちりして何時にこの店で
このランチを食べるという人もいれば

何も決めずにお腹減った時、その時食いたい
ものをそこで食べるという人もいる

ま、楽しさは人それぞれ
みなさんは目標を持つ派？持たない派？

(三)

★ 毎日できるのは、シンプルな極みだから。

暑さ爆発の夏でしたね～
ヤル気、動く気なかなか起きず…

初めのほうは、
ナマケモノみたいであかんなあと思っていましたが

「こんだけ暑いんやし必要最小限の動きでいい」
と決めたら楽になりました。

日常、やらんでいいことって
意外と多いなあとも気づけました。

しかーし。
レイキだけは欠かしませんでしたよ。

ヤルゾと意気込まなくても、
手を置くだけでOKなので、
どんな時でも出来るんですね。

エネルギーを自己補充できるって、
ステキなものです★

ER10

★ ちいさないきもの 8

ちいさないきものは一歳になった。

明日最高気温37℃か、
と大きなお腹でソファにもたれながら
夜ニュースを見たのを最後に、
翌日その残暑厳しい一日を、
まさか産院で過ごすことになるうとは。。

明日のことは
誰もわからんというけどほんまにそう。

あの日、ちいさないのちが誕生し
今生きてること、本当に奇跡やと思う。

こんなことを一歳の誕生日にずっと
考えていた。あの日の大変な一日を思い返して
ドキドキしていた。年間を振り返りながら
じーんとした。

ちいさないきものは、手を合わせて
出たきますところ、そうさまが
ひとり歩きできるようにもなった。

それとひきかえ、
ハイハイをしなくなってきたこの頃。

健康やかな成長に感謝しつつも、
嬉しさ半分、長さみじみしつつも、
ちよつとしみじみしてしまう。

まずは一年間ありがとう☆

(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

遅ればせながら「君の名は。」を観ました。かなり面白かった。個人的感想

(三)

新しいノートを買いました。

(ム)