

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
京都市伏見区桃山筒井伊賀西町40
☎ 075・621・7611

春望

先日「猫の恩返し」
（二応ジブリ作品？）
を観てました。

主人公の女子高生の
名は「ハル」

そのハルが、人間から
猫になってしまいかも
というシーンがあつて、
ハルも猫になつてもいい
かなうなんて思った時

猫のパロンが

「ダメだハル、自分を
見失うんじゃない。
君は君の時間を
生きるんだ」

といて、ハルを助け
たんですね。

いやあ、これは

そのまんま
春の養生語録として
採用したいな、と。

男前ですね、パロン

（三）

一本の茎から三枚の葉【三つ葉】

〓 血と巡る十三ヶ月（その三）

よくインドでは、各家庭オリジナルの
ガラムマサラ（ミックススパイス）があつ
たり、その日の気候や体調に応じて、
各スパイスを調合する、なんて話を聞
くと「すごいな」と思いますが、
どうも日本にもあります。それが
「薬味」文字通り「クスリ」です。

ネギ、大根おろし、紫蘇、わさび、
生姜、柚子、カボス、スタチ、ゴマ、
七味、山椒などなど、

それらを、その日の体調に合わせて、
薬味を加える。薬味の特徴を知ってお
くと、とっても便利です。

この時期旬の薬味の「三つ葉」は、胃
もたれを解消してくれるので、食へ過
ぎたり、食欲がない時にはびったりで
すし、血の巡りを良くしてくれる働
きがあるので、高血圧や動脈硬化な
どにも効果的。

また神経の高ぶりを鎮めてくれるので
イライラしたり、寝付けない時にも
重宝します。

木の芽時は、どうも氣分的に落ち着
かないという方はお試しあれ。

血とイライラ

血は精神との関りが深
く、血の巡りや充実が
心の健やかさに繋がります。
そのため血が滞ると、
ため息やイライラす
る回数が増えます。

これは氣とも関係するこ
となのですが、血が滞
ると、氣も滞ります。

また逆に氣が滞ると、
血も滞ります。

卵が先か、鶏が先か、
みたいな話ですが。

それを推拿では

「氣滞血お」といいます。

そのため、そういつた症
状の時は、血を巡らす
とともに、氣を巡らす
食材をプラスすることで
相乗効果を高めていき
ます。

氣を巡らす食材は、
三つ葉をはじめ、セロリ、

（下段へ・・・）

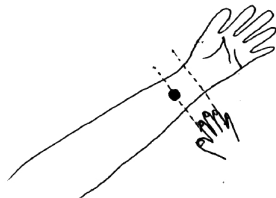
パセリ、パクチーといった
香味野菜。

また、オレンジ、グレー
プフルーツといった柑橘も
滞った氣を、晴らしてく
れます。

緑やオレンジといった色も、
癒しや元氣を与えてくれ
ますもんね。

目で、鼻で、舌で、
味わいながら、氣血を
巡らせていきましょう。

イライラには「内関」



手首から
指三本分上にあります

精神安寧のツボであり
また乗り物酔いなどにも
よく使います

ゆらねの主な予定

- 4/3（金）推拿復習会
- 4/18（土）出張推拿@マルシェノグチさん（京都二条）
- 4/27（月）酒×占night@おさけカフェ petit*petit さん
- 5/2（土）くさの地蔵縁日@安楽寺

詳しくは <https://www.yurane-seitai.com/>

LINE、はじめました

ゆらねのイベント情報や
旧曆、祭事、旬の野菜、
ツボのことなどお届けで
できればと思っています。

<https://lin.ee/3qRR23C>



こころのお手伝い vol3

この記事を書いている3月上旬は、コロナウィルスの影響で世間はバタバタしています。読んでくださっている今、どんな気候で、どんな状況になっているでしょうか？ 少しはみんなが落ちついた状態になっていればいいな。

「冬の養生。腎と恐怖の感情」

冬の間は勿論、3月に入ってから寒さが苦手な腎が元気であるために、応援するための養生をせせと心掛けています。腎を労る事で体だけでなく、わたしが持ちがちな、不安や心配という感情が、軽減して楽になればいいと期待しながらの養生です。

「こころを鍛える。緩く。」

病気の予防と一緒に、トラブルが起きて、こころが不安定になった時に慌てる事がないように。普段から自分のこころの癖を理解して、中庸でいれるトレーニングが必要だと思うのです。

「こころとの付き合い方」

わたし自身、コロナウィルスに対して、意識上では特別心配をしていないはずが、実はとても強い不安を持っている事を感じています。それぞれの人の被害の大きさがどうという事ではなく、感じたこころのトラブルは、自分なりにセルフケアする事が、自分や、身近なひとを守るために出来る事の一つだと感じています。わたしは、不安に感じている。そんなふうに分をみつめながら、こんな時にわたしは、どう生活すればいいのか？を感じてみる機会だと思っています。(KS)

あんなにダンシャリに励んでいたのに、興味が「ゴミ減らしたい」に移ったら…野菜のヘタはスープに活用するため冷凍庫へ一旦しまい、傷みが目立つものは肥料にと土に埋め、果物の皮や種は煮出すのでストック、コーヒーのカスは消臭に置いておき、卵の殻の洗浄力に感動したので乾かし、瓶や缶や箱も何かに使えるぞ（これ本来の私の思考パターン）…と、何も捨てられなくなったERIOです。どうも。

世界が不穏ですね。そんな時に何が出来るかと考えたら、やばレイキ。そして日々楽しみを見つけて生きること。不安な人たちが増えると、エネルギーはそちらへ向かって増大していくので（わかりやすい例を挙げるならトイレトーパー騒ぎかな…）、1人でも「楽しいな」と思える人が増えるといいなあと思います。

最近、レイキで色々いい事あったとゆう報告多く、「これってレイキ効果ですかあ？」と聴かれる事が多くてツボってます。笑(ERIO)

カレーを食べると珈琲が飲みたくなりませんか？あれって何なんでしょうね？

カレーを食べている時点で、もう口が珈琲を求めています。この現象、中毒的。他の飲みものでは満たすことのできない何かで結ばれているような気がします。

え〜と、カレーと珈琲のある理想の場所って皆さんはどんなところですか？私はこんなところが理想です。ちょっと書いてみたいと思います。

グロリア珈琲という喫茶店がありまして。と言っても、こちら私の脳内にある妄想喫茶店(2014年創業)でございます。

カレー臭が染み付いてそうな壁に年季の入ったテーブルと椅子。新聞や雑誌、漫画(タッチ、スラムダンク、じゃりんこチエ等)がごちゃっと置いてあり、テーブルには灰皿とオリジナルマッチもありますよ。

ここはスパイスカレーが名物です。味は日々変化します。同じカレーは作れませんからとのこと。食後の珈琲には鳥の形の素朴なクッキーがひとつ添えられています。

珈琲はMEXICOのシングルオリジン。酸味と甘味があって店主おすすめの豆です。夏場のアイスコーヒーもイチオシです。

それから夏の高校野球期間はテレビ観戦しながら居座れるのもすごく魅力的。

以上、これが理想の喫茶店。グロリア珈琲。いつかまたどこかで、脳内を飛び出してやってくるかもしれません。乞うご期待〜。(mu)

ゆらね養生雑記 寄稿者

三木哲哉 ゆらね推拿担当。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

ERIO レイキと占い、足裏とアート

mu-ran 楽しみながら、育児、推拿、レイキ、コーヒー、外国語を頑張ります。twitter @mimiosumaseva

KS 心理学、脳科学を3。季節感、五感を楽しむ事を7と学びを生活に生かして、中庸なわたし。でありたいと思っています。