ゆらね的養生二十四節氣

** 自然に添って、暮らすこと ***

今節のテーマ

呼吸を整えよう

白露

二十四の十五

2014. 9. 8.

【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
(京阪・近鉄丹波橋駅徒歩1分)
tel　075-621-7611（不定休）
e-mail　info@yurane-seitai.com
http://www.yurane-seitai.com

★　**白露について**

大気が冷えてきて、露ができ始める頃で　残暑がマシになり、秋らしくなってきます。
ちょうど「中秋の名月」もこの時期です。
旧暦での秋は7・8・9月です。秋のど真ん中である8月の満月の日。
つまり旧暦の8月15日が「中秋の名月」となります。今年は9月8日月曜日。晴れるといいですね。
さて今回のゆらね的養生二十四節氣のテーマは「呼吸を整えよう」です。
スポーツの秋と言うように、秋に呼吸を意識することはとてもよい養生に繋がります。
普段何氣なくしている呼吸を今年の秋は少し意識する時間を日常に取り入れてみてください。

二十四節氣テーマをテキトーに語る

呼吸・・・
あまりにも。
自然に、何氣なく、忘れるくらい、
に行われるもの。
だからこそ、たまには意識して行いたい。
いろんな呼吸法がありますね。
姿勢を正して、、
鼻から何秒、、
腹式呼吸が、、
光をイメージしながら、、
コツさえ掴めばとても楽になるんですが。。
ここでは、そういうことは置いといて
自然の中でゆっくりと息を吐いて吸って・・・だけを
オススメしますね。
空氣の香りを全身で味わってみる感じで是非★

by ミキオリエ

養生プチ講座

この新聞で扱ったテーマを講義形式で解説します。
しかも、スイナ施術付き！

テーマ	「呼吸を整えよう」
日時	白露　編　9月16日　（火）
時間	10:00~　13:00~　18:30~　（各1枠）
料金	90分　5000円

自然とカラダの繋がりを学び、ケアしながら
ご自身の養生にお役立てください。

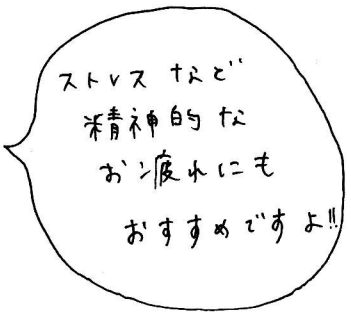
年間のプチ講座スケジュールはこちら
http//:www.yurane-seitai.com/tuina24.htm

★　**肺は呼吸を司る**　肺が呼吸に関連することは、洋の東西を問わず同じ解釈です。
推拿では、体内の「濁氣」を排出し自然界の「清氣」を吸入するという言い方をします。肺が健やかであると、氣の出し入れがスムーズに行われ、それによって元氣が生み出され氣の巡りがよくなり、新陳代謝が行われると考えます。またその逆もしかりで、呼吸を意識することが肺の養生にも繋がります。色んな呼吸法がありますが、僕が簡単だなぁ、と思ってやってるのが15秒吐いて、5秒吸ってを繰り返すやつ。
最初は結構しんどいかもそれませんが、氣楽にチャレンジしてみてください。「呼吸とは　吐くのが先で　吸うは後」（スイナかるたより）
呼吸のポイントは、吐き切ってから吸うこと。出し入れ・貸し借り・give&take・・・まずは出してからですね。

今節のイチオシ！

【 膻中　だんちゅう 】

ここを擦ると、元氣がみなぎります。
また呼吸器系のトラブルの際もよく使うツボです。



★　**いき（氣・息）について**

「いき」とは呼吸すること。「息」は「生き」と同源の語。
「いぶき」「いのち」「いきほひ」「いく」なども
そこから生まれた言葉です。
呼吸するということは、生きることであったり
ココロのあり方であったり。
息が切れて苦しくなれば　継いだり、抜いたり、休めたり。
疲れたときは、一息つきましょう。ふぅ～

ゆらねの主な予定

9/13（土）　太極拳同好会　@ゆらね界隈
9/16（火）　養生プチ講座白露編「呼吸を整えよう」@ゆらね
9/23（火）　秋分の日にメディスンホイールを巡る旅
10/01（水）　erioの座談会@Tさん宅
10/29（水）　旧暦とカラダのお話し会@綴喜郡

詳しくは　http://www.yurane-seitai.com

★　呼吸と運動について

今回のテーマが呼吸だったので、誰かスポーツやってる人に原稿書いて欲しいなぁ～ってことで、生徒さんにお願いし、快諾していただきました。

ではどうぞ～♪　↓　↓

推拿とレイキ勉強中の長谷川リサです。

子どもの頃は一応水泳選手やってました。が、基本的には運動オンチです。

そんな私が呼吸と運動について少し語ってみます。

今から７年くらい前　“早朝ウォーキング”　に励んでいた時期があるんです。

日の出と共に約１時間のウォーキング。雨の日も、雪の日も・・・ほぼ毎日。

１日でもサボってしまえば、ものすごい罪悪感で・・・　今思えば、少々頑張り過ぎていたな～。

昨年からはランニングとピラティス（体幹トレーニング）やってます！！

今は頑張り過ぎませんよ～。堂々とサボります。

でも妙に気分がメラメラと燃える日は、張り切ってみたり。その日の体調や気分に素直に従います。

無理はしない。けど無理してみたい日はする。そして筋肉痛を味わう。そうやって私は心と体のバランスを調整しています。

正しい姿勢（骨盤・肋骨・肩甲骨の正しいポジション）を維持しながら口からしっかり息を吐ききり、鼻から深く息を吸うこと。

ピラティスではこれがとても重要！！これだけでかなり腹圧がかかり、深層筋が鍛えられるそうです。

呼吸だけでです。すごいと思いませんか！？

心理学の側面から言えば、意識と無意識の壁を取り払うのは「呼吸」だそうです。

意識と無意識、その両方の命令で動く「呼吸」それを意識的にコントロールすることによって無意識に影響を与えることができると。

呼吸を整え体をリラックスさせることで「心の安定」を作り出す自律訓練法ではこの理論を用いています。

呼吸ってスバラシイ！！　と言うことで、なんとかテーマに沿って語ることができました。

読んで頂いて、ありがとうございました。ふぅ～・・・・深呼吸。

★　秋の色は「白」　今節は白露。陰陽五行では、秋の色は「白」です。

昨年大河ドラマで放映されていた「八重の桜」は会津藩の白虎隊の話しでしたがこれは陰陽五行の四神からのネーミングですね。

（東：青龍　北：玄武　南：朱雀　西：白虎）　　秋は白い食材がオススメです。大根、玉ねぎ、りんご、梨などは秋に養生したい肺や大腸を助けてくれる食材です。これらは食品が持つ成分もそうですが、色の力というものも大切にした考え方です。だから白のエネルギーを頂く、という感じですね。

また「白」という色は「純白」「潔白」という言葉があるようにきれいなコトやモノ、浄化を表す色でもあります。この浄化というものをカラダで司っているのは中医学的には肺です。呼吸を整えることは、浄化の意味でもあります。あくびが出たり、大きなため息も言わば浄化のようなものです。

ちょっと淀んでるな～、なんて時は深呼吸してみてはいかがですか？

【発行人】
ゆらね推拿担当　三木哲哉
京都伏見で
推拿とレイキのスクールとサロンをしています。
陰陽五行の自然観を学びながら、
整体や養生のことを楽しくまじめに伝えてます。
ワークショップやコラボなど
お氣軽にお問い合わせください。
みんなでおもしろいことがしたいです。
ご予約・お問い合わせ先は、
tetsuya.miki@yurane-seitai.com まで

【編集部】
ゆらねスタッフ　ニシムラ
推拿・レイキ・食事・睡眠・お風呂・エンジョイ養生！
夜スイナ@ゆらね（伏見）と家スイナ@自宅ｏｒ出張にて
スイナとレイキやってます。紙のよみもの「夜通」不定期
発行。グロリア珈琲の店主、という妄想。時々、現実。
養生プチ講座は施術を担当してます。
☆今後の夜スイナ@ゆらね　9/8　22　29…
twitter　@mimiosumaseva
blog　http://muran193.blog.fc2.com/
mail　mu-ran193@hotmail.co.jp

【編集後記】

僕にとっての「呼吸と運動」といえば、自転車に乗ってゆらねに来ること。

片道30分弱なんで、ボチボチよい運動になってます。

秋はどっか自転車でうろちょろしたいなぁ、などと・・・

オススメのサイクリングコースあったら教えてください。

三木

数年前からほそぼそと、氣が向いたときにヨガのクラスに参加しています。

カラダとココロと呼吸が一体になったようなときは、とっても気持ちがいいです。

ヨガにもいろんな種類がありますが、わたしはほとんど寝転がっていられるような

頑張らないヨガが好みです。呼吸法もいろいろありますが、ついに呼吸も頑張らない

ことにしました。そのまんま自然な呼吸をするのが一番楽ちんです。

ニシムラ