

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

夏三月の中の月、仲夏。

基本僕は温かいものを好むので、この時期は麺類の選択に悩みます。ただし素麺は別。にゅうめんより冷やしで。ここでは更に、生姜orワサビという選択の悩みが。悩んでばかりで心を患わないか心配な夏です。皆さまどうぞ自愛を。(ゆらね 三木哲哉)

数と推拿 その五【五行】

「土」に「金」を付けて「水」と「火」で煮炊きする。五行とは、そんな暮らしの中から生まれた素朴な自然哲学観です。現在の私たちの生活の中にも、そんな五行の思想は息づいています。例えば五色（青・赤・黄・白・黒）神社での祭り、神事である相撲の土俵、鯉のぼりの吹き流し、七夕の短冊など、この五色が登場します。この五色は大自然（大宇宙）を表しています。節目節目に登場するこの五色には、大自然に対する感謝として祈りの意が込められています。大自然の一部であることを自覚し、繋がって暮らす。それが推拿においては、とても大切な養生法なのです。そんなことを、伝えていきたいら、と思つてます。(三)

風呂に入つてケアしよう

旧暦五月五日は農事に従事する女性は菖蒲やヨモギで葺いた小屋に籠もつたり薬草のお風呂に入つて身を清める風習がありました。今でこそ5/5は男の子の日となつてますが、本来は女性（早乙女さん）の日でした。五月雨（さみだれ）や五月晴れ（さつきばれ）やという言葉があるように、本来この五月は旧暦。そんな梅雨でうっとうしい時期に薬草風呂に入つて、汗をかき、血を巡らせ、カラダをケアしようとした日が五月五日です。本格的な夏を迎える前にひとつ風呂浴びて、カラダを整えておきましょう。(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

つき1★ゆらね 星と五行のお茶会 (夏のワクワク編)

推拿で夏は、心を養生する季節です。喜びをもって過ごすことが、心と腑にはびつたりの過ごし方。ではあなたが、ワクワクすること、ワクワクすること、って何ですか？ それを自身の星に聴き、夏の養生に活かしましょう！ 血が騒ぎ 胸熱くなる季節 情熱的に 自分らしく 心躍らせながら 夏を謳歌しましょう。ご興味のある方は、どうぞご参加ください

ゆらねの主な予定

- 5/27(土)数秘ワーク@ウィークエンドハウスさん
5/30(火)暦とカラダのお話会@mさんのご自宅
6/04(日)釜座マルシェ@高松神明神社
6/17(土)出張推拿@マルシェノグチさん
6/17(土)ERIOのサンドイッチ伯爵会
6/26(月)酒×占@おさけカフェputie*putieさん
7/10(月)薬膳ハーブソルトのワーク

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/

星と五行のお茶会(夏のワクワク編)

日時 6月9日(金) 11:00~12:30 場所 ゆらね(京阪・近鉄丹波橋駅より徒歩1分)

全員分のホロスコープを出しますので ご予約の際には 「生年月日」「出生時間」「出生場所」が必要です。

参加希望の方はお早めに〜☆

