

みなさんはいつもどんな枕で寝ていますか？そばがら？低反発？オーダーメイド？
周りの方に話を聞いてみると、意外に「枕なし派」がちよこちよこいらして(ERIOもその1人)

色々試したけど結局ないのが一番よく眠れた、と。
旅先でも枕が変わらないんで(確かに。笑)楽ですよ〜って。
ということで、今月は“睡眠”のことをあれこれとzzz(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 【百会(ひやくえい)】

推拿で春は「生」の時季とし
万物が芽吹きはじめる季節
まさに青春を謳歌するかのよう
な自由で、のびのびとした
エネルギーが満ち溢れています。
しかしそんな春の陽気とは
逆にストレスや悩み過ぎ、我慢など
自身のキモチを抑圧しすぎると
なかなか寝付けなかったり
睡眠が浅くなったり・・・
そんなときに使うツボが【百会】
睡眠以外にも
自律神経の乱れや鬱
鼻炎や花粉症など
この時季にはとても役に立つツボです。
自分で押しても効果ありますが
さらにキモチよいですよ。

(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

百会の名の由来

たくさんさんの氣血が
集まる場所の意。
そのため多くの諸症状を
癒してくれる
とても便利なツボです。



百会の場所

正中線と
耳のトンがり
を結んだあたりです。



陽氣(☉)と陰氣(●)

すべてのものには
陽と陰があり
氣にも陽氣と陰氣が
存在します。
春は陽氣(☉)が
盛んになる季節
氣は外へ、上へと
動いていきます。
でも必要以上に
氣が上がり過ぎると
頭痛、めまい、
イライラ、不眠
といった症状が
増えてきます。
それを適度に
調整してくれるのが
陰氣(●)。
陰氣を補う
簡単な方法は
寝ること
この時季は
早寝早起きを心掛け
健やかな春を。

(三)

ゆらねの主な予定

- 3/17(土) 出張推拿@マルシェノグチ(京都二条)
- 3/17(土) サンドイッチ伯爵会(カード会)
- 3/21(水) ERIOの足ツボ@五島BAR(出町柳)
- 3/26(月) 酒×占@おさけカフェpetit*petit(御幸町通)
- 4/07(土) 暦とカラダのお話会(交野市)
- 4/08(土) 出張推拿&占い@里の駅大原

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/>

ERIOの足ツボ@五島BAR(出町柳)

日時 3月21日(土) 17:30~22:30(LO)

五島BARさんは、五島列島出身の店長による
五島の焼酎とうどん(地獄だき)のお店です。

チャージ無しの気軽なBARで
洋酒や世界のクラフトビールも多数あり。
足だけ、呑むだけでもOKです！お気軽に～

★ あきらめてみた

先日、薬剤師の生徒さんが
講義中に話してくれたエピソード

いつも眠剤を取りに来られるおばあちゃん

ずっと通われていたのに、ぶつり来なくなられ
大丈夫かな？なんて心配していたら
ある日ひょっこりお会いしたそうで。

話を聞いてみたら

「以前は仕事があったから『夜にちゃんと寝やな！』
と、思えば思うほど寝れなくて眠剤飲んでてんけど

最近、仕事せんでよくなったから
『もう寝れへんかってええわ』と思うようになってから
眠剤なくてもよう寝れるようになりましてん(笑)」と。

いつまでもお元気で☆多 (三)

10年以上前に REIKI を習得したのが、
「また学び直したい」とスクールに来てくれている。
習って使わないのは たぶん 実感あまにないから？
学んだのだから、せせと毎日使ってレベルアップ
している方も居るし、いっと思っ出してまた
使いたいたい...と思う方も居る。

「考えてほしい」

「氣」って、使いこなせば無敵じゃない？
自分でマントでまぎって最強じゃない？

確かに見えたり、実感しにくいけれど...

とてとて 実用的★

毎日、働いてくれる (じ)と身体。死ぬまで大切に
生かしていくために REIKI いいよ オススメ♪

★ ちいさないきもの 2

あれから早1ヶ月。

前回、寝返りにはもうすぐそこまで！なんなら、
出来るようにするのちよつとサミシイ！

出来るようにするのちよつとサミシイ！

実は寝返りはたまにだけ、やる気ナシ。

無理にさせようとするならば頑なに拒否される。

転がらせないから！を貫いている。

僕、転がらせないから！を貫いている。

はい、次行ってみたいかな。

そういつか、寝返りはちよつと置いて、

うっ伏せで、寝返りはちよつと置いて、

少しの間に、たばたと向きを変えたり、

膝の上でアグレッションしたりして、

ちいさないきものは、成長を遂げた。

ひと月で確実に成長を遂げた。

ハーフバスデーを機に、離乳食も開始した。

初っ端、1杯の粥を、鍋で作りました。

何ともしよ、顔で食べさせてあげたもの。

悲惨な一日に、疲れ果てた。

翌日から、2日間はエア離乳食とすくいて

お母さん、お口味、運んであげた。

おそしておまそおそおそおそ再開したのである。

(△)

編集後記

最近なぜかカツサンドばかり
選んでしまっています。

初対面のパン屋のおばちゃんに
南島のダイビングおしてそ

といわれた。春やなう♪

なんのへんが？
なんのへんが？
なんのへんが？

【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