

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

立夏初候
 蛙始鳴
 (かわず
 はじめてなく)

夢占いで「蛙」は
 目覚めや新たな氣
 づき、成長過程、表
 物事の転換点を表
 すそう。

ま「変える」とか
 つてことでもし
 かね。笑(でも日
 本だけでなく諸外
 国でも蛙は幸運の
 象徴なんだとか)

そんな蛙が、夏の
 はじまりを告げる
 立夏の初候に。ワ
 ちよつとワクワク
 しませんか？

さてさて、どんな
 夏となりませうや
 ケロケロ。

※蛙始鳴
 五月六日〜十日

(三)

今月のツボ【脾俞(ひゆ)】

田植えが本格化する季節。内なる土(脾)も手入れし、整えていきたいものです。倦怠感、無氣力、四肢が冷える、頭やカラダが重い、下痢、軟便、むくみといった症状は、内なる土の水はけが一因。

(舌の横に歯型がついてると、水が停滞している可能性あり)

そんな時に土を調べ、元氣にしてくれるツボが【脾俞】

背骨の両側で、腰よりちよつと高い位置にあるツボです。

押しにくい時は、擦ったり、温めたりしてOK。ああ、そこ押して欲しいわ(つて方は、サロンまで(出張もやります)来てください。僕が押しますんで。笑。

軽く運動したり、お風呂に浸かって、汗をかくのもオススメです。

あとはあんまりそれこそジメジメ考えたり思ひ込んだりすると、土(脾)にはよくないで、カラツと陽氣に過ぎましょう。

(三)

名の由来

「俞」は「輪」で、運ぶの意。字形は、丸木舟を表しています。



ツボの場所

腰より少し上
 背骨のキワに
 あります



★ マメと暮らす4

初夏の句と言えば「ソラマメ」漢字で書けば「空豆」「蚕豆」さやが「空」に向かってつく様子だったり、さやの形が「蚕」の様な、ということで、その字が充てられたようで。

「蚕」はなんで「かいこ」と呼ばれたのかと言えば、人が飼う蚕(コ)だから「カウコーカイコ」という説があるようで。古代中国や日本でも養蚕はとっても重要な産業であったし(シルクロードってくらいですからね)

日本書紀や古事記によると、神さまの肉体から生まれ出た蚕(コ)なので「カミコーカイコ」という説もあるのでまさに「天の虫」って感じですね。ちなみに七十二候「蚕起食桑」は5/21~25です。(三)

ゆらねの主な予定

- 5/9(木) 暦とカラダのお話会*夏編
- 5/11(土) サビ茶会&サビアンシンボル講座
- 5/12(日) 出張推拿と占い@里の駅大原さん
- 5/18(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 5/27(月) 酒×占night@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/>

レイキ交流会@鞍馬山

毎年恒例、今年で14回目となりました
 新緑の鞍馬をみんなで散策しましょうの会

日時 5月25日(土)11:00~16:00
 集合場所 叡山電鉄鞍馬駅前

お弁当持って、登りましょう~♪

★ ダイエットを辞めたら、痩せた。

痩せようと思ってもなかなか痩せれなくて
なんでだろう？と自分の心と向き合ってみたら

痩せたいという想いは
今の自分を否定してるのでは？
という思いに至ったそうで。

てことで、まずは今の自分を認めることから
始めようと思って
痩せなくても今のまんまの自分にOK出して
痩せなくっちゃという想いを手放したら
何もしてないのにスッと痩せちゃったそう。

で、もうちょっと痩せたらもっといい感じかも？と
変な欲みたいなものを出したら途端に
リバウンドしちゃって、

心とカラダ、不思議なもんですね、と
生徒さんが話してくれました。

そこには自身の想い方に対する
“癖”のようなものが大きく関わってるでしょうし
そこと向き合うツールとして
レイキは便利だと思っています。

想いのエネルギーはほんと大きいですね。 (三)

★ レイキとダンジャリ 4

どちらもいつでも出来るのがいいですね。

ちょこっと時間が空いた時に
自分の周りや持ち物を見直しています。
レイキはもっと。いつでもどこでも。
電車の中や布団の中、更には歩いていても。
どんなに忙しくても、スキマ時間はある。

定着するまでは、
ほんの少し意識が必要ですが。。

レイキは毎日するけれど
私の場合、ダンジャリはたまにストップ。。
そんな時は、
カンタンなものに手をつける(紙類とか)。
するとリズムが戻ってきます。

レイキは「どこかに手を置く」
それだけでまたリズムに乗れますよ♪

Have Fun ★

ER10

★ いのしし女の毎日 その四

早くも、移植したくだみちゃんからハ
早い型の芽が出てきた。うん、ちゃん
句いするから間違いない。成長が楽し
すぎる。

先日ゆらねでベイスカラ診断しても
ことであら、なんと安室ちゃん一緒！
今までこれ好きとか、これ着たいとか
選んでいたのを、ちよつと改め、これ
合うとかこれ馴染むとかで選んでみよ
と思うようになった。

持つている服もだいぶ整理できそう。
に着ないであろう服は似合うであろう
に着てもらおう。

そして私はただただ安室ちゃんを目指
ます。笑

子が最近すごい。40ピース位あるパ
ル(2ピース)行方不明。ぼぼできるよ
になつちまつた！

1歳7ヶ月でこんなで、それとも親バ
かあんなは天才か！それとも親バ
ちゃん？

してもほかに私もの負けです。成長
でもほかに私もの負けです。成長

(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

秋にエフイツシユ閉店するの
じわじわサイミシユの頃です
ひ包のー551蓬菜と蓬菜本館
やみ方あんは別物で、材料や
あ、やん、知らなうで、すつてね！

(三)

編集後記