

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

小満末候
麦秋至(むぎのと
きいたる)

秋に蒔いた麦が、
ようやく実りを迎
え、ちよつと満足
している時季

それが「小満」

十三夜などのよう
に、満月よりも少
し手前の月にも美
さを感じるところ
と、なんとなく通
ずるような。

陰陽思想でいえば
エネルギーはピー
クを迎えると転化
する、と考えます

だから、ちよつと
手前のところが、
一番幸せなかも
しれませんね。

※麦秋至
六月一日〜五日

(三)

今月のツボ【水分(すいぶん)】

梅雨入りとなる季節

カラダに不要な水分が溜まっていると、この時季は、カラダが重だるい、頭が痛い、食欲不振、軟便といった症状が出やすくなつてきます。

そんなときによく使うツボが【水分】

推拿では、一指禅推法(いっしぜんすいほう)といつて指をグリグリと反復するよううな形でアブローチしたりするのですが、手のひらで擦つたりするのもOK

僕は白湯を飲むときに、この水分穴の上に湯のみを乗せて、ちよつとした温灸的な感じで使つてます。

僕自身、それほど湿体質ではないのですが脾胃のケアとして湿との付き合ひ方は、とつても大切。

なので、この時季の養生として【水分】穴を使つたり、雨が降つてる時は、生ものやカラダを冷やす食材などはちよつと控え目にしながら、養生してます。

ご興味ある方はお試しあれ

(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

名の由来

尿は大膀胱にと
便は小腸にと
振り分けて
くれるので
この名に



ツボの場所

おへそより
指一本分上の
とこです。



★ マメと暮らす5

「インゲン」って隠元禅師が中国から持って帰ってきたから、その名が付いたとか。僕は黄檗に住んでいるので、隠元とは少しばかり縁があります。(万福寺も近いし、毎朝隠元橋を自転車を通るし)

だからと言って「インゲン」をよく食べるかと言われれば、そんなには食べないしなんなら「三度豆」という言い方のほうが、馴染み深いです(両親がそう呼んでいたの)

他に「インゲン」の別称としては「フジマメ」とか「五月ささげ」という言い方もあるそうで。旧暦好きとしては、今後むしろ積極的にこちらの方を採用していこうか、、、いや、やっぱ「三度豆」かな (三)

ゆらねの主な予定

- 6/13(木)レイキとダンシャリの座談会
- 6/15(土)出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 6/24(月)酒×占night@おさけカフェpetit*petitさん
- 7/2(火)くさの地蔵緑日@安楽寺

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/>

夏のころとからだ～季節を知る暦講座

日時 6月10日(月)10:00~11:30
場所 なな色の空さん(京田辺市)

夏(ナツ)の養生は、熱(ネツ)そして湿(シツ)のケアがポイント!旧暦を読みながら、健やかな夏の過ごし方を、みんなで学んでいきましょう~♪

