

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

大暑末候
大雨時行
〜たいう
ときどきふる

七十二候もちようど半分。

立春の前日が節分であるように、立秋の前日も何か名称があつて、秋の手に思つてまい

それく、陽(夏)の時は、陰(秋)といふ大きな節目かと。

立春前日を大節分、立秋前日を小節分、なんでもかな？

じゃあどんな祭事をしようかな？？などと、妄想あれこれ。。。

※大雨時行
八月二日〜七日

(三)

今月のツボ【中府(ちゅうふ)】

まだまだ暑さ厳しい日が続きますが、暦的には秋となり、養生も少しずつ秋を意識したケアが大切になってきます。

この時期はまだ夏のエネルギーが不足しがちです。カラダにとつて必要な潤いが不足しがちです。

秋は乾燥の季節のため、不足したまんまの状態だと、内から外から乾燥の影響が大きい。肌や髪のパサつき、のどが乾く、寝汗といつた咳、かすれ声、手足のほてり、潤いを補給することが大切。

そうなる前のケアとして、まずは、梨、りんご、ぶどう、イチジクといった甘い食材で潤いを補給することが大切。

それとともに、肺のケアもしておくことに good!!

そんな時にオススメなツボが、肺氣を調整する「中府」穴。

関係ないように見えて、胃がちやばちやばす。季節を先取りし、未病のケアを★

(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

中焦(脾胃)の氣が、最初に集まる所(府)よ



ツボの場所

鎖骨の下を外に滑らせて突き当たるとこ



★ マメと暮らす7

夏は極力火を使いたくないと、ご飯を仕度する皆さまの声、、、確かに。そんなこんなでこの時期重宝するのが冷奴。「ひややっこ」というなんともファンシーな響きとは裏腹、漢字で「冷奴」と書いた途端、ダークは雰囲気醸し出す冷奴(ひややっこ)

皆さんは「何乗っけ」が好きですか？ネギ、生姜、かつお節、キムチ、紫蘇、トマト、ごま油、塩、しょう油などなど組み合わせ次第で、バリエーションは無限大◎

ちなみに今の気分(7/21の早朝)は割とシンプルに、すりおろした生姜を小高く積んで、しょう油をピャ〜つとかけたい感じです。ちょっと湿気てるのかなあ。。。 (三)

ゆらねの主な予定

- 8/17(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 8/24(土) ERIOのタロット講座
- 8/26(月) 酒×占night@おさけカフェpetit*petitさん
- 9/9(月) 秋のころとからだ@京田辺市
- 9/12(木) 暦とカラダのお話会@京都市

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/>

レイキ交流会ザ・ワールド

日時 8月14日(水)14時半〜16時

日本のレイキヒーラーさんと交流を持ちたいと、4名のイギリスの方が、鞍馬山に登った後ゆらねに来られます。

同席したい受講生の方は、言うてね。

★ 満月が取り持つ縁

今ではお盆と言えば8/15のことを言いますが、本来は旧暦7/15のこと。

便宜上8/15になってるのですが、今年なんと8/15が旧暦7/15つまり本来のお盆の日にお盆を迎えられます！！

旧暦で15日とは十五夜のことを指しますので月の状態はだいたい満月。

なので昔の盆踊りとは、満月の月あかりに照らされて踊っていたってことですね。

盆踊りとは、男女が出会う場でありました。

満月と言えばキモチも高揚しますしそんな時に巡り合い、結ばれる。

昔は見合い結婚というイメージがありがちですが実は恋愛結婚が大半だったそう(戦後しばらくは見合い結婚)

意中の方がいる時は故事に倣って満月に会ってアプローチしてみては！？

(三)

★ レイキとダンジャリ

モノが減ると色んなコトが浮き彫りになってくる。モノが多い時は見えている「つもり」だった。

最近判明したのは、たくさんのモノやコトが私を思考停止にってしまうとゆうこと。どんだけあってもこなせると思っていたけれど、こなしているつもりだっただけみたいだ。

自分では大したことないと思っていることに、思考停止させられていると感じるのは苦痛だが、目の前のモノやコトをとりあえず1個1個片付けていくしかない。

その点、レイキは楽チン。何も考えないでいい。むしろ何も考えない方がいい。苦痛も何もない。シンプル。

レイキも色んなコトを浮き彫りにしてくるけれど、レイキのおかげでモノが減ったとゆう経緯もあり、レイキやって良かったなーと改めて思う今日この頃です。

ER16

※ 7月半ばに書きました。(ム)

かまけすいあ赤いあえすは、メロン(笑)

と赤いあえすは、メロン(笑)

贅を覚えた味を知った。

に夏を謳歌中。最近「か、驚きも葉

放、なに謳歌中。最近「か、驚きも葉

それ、なに謳歌中。最近「か、驚きも葉

はれ球も観る。おー！ヤレ！こどい旅連

早よ寝る。毎日食ベる。ツボ押し。高校

まも弱く始まる夏の土用を養生に充ては、

と消したこの状況、シヨツクー。

典型的！あ、そうか、夏からや(笑)

くすよ、食して弱、心配もエスカレート

陥りやすい。低い、ネガティブな思考に

感ずる雨降りの注いで、夏到来！いつた

蝉時雨が降り注いで、夏到来！いつた

★ いのししの毎日の七

【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

だ退私
つしタの
たまり青
のしス春
でた。がM
本が先O
当昨日N
に夏日G
さのメO
みランO
しイバL
いブー8
でが0
す最ら0
後脱の

(ム)

すおす
かすす
？すめ
ののホ
観ま
せー映
ん画
けっ
ど。て
。あり
ま

(三)

編集後記