

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。

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、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、肺氣を調え呼吸機能を高めてくれる【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〜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。

