

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
 シュービル3階東
 075-621-7611

霜降末候
 楓薦黄
 (もみじつた
 きばむ)

「もみじ」とは草木が紅や黄色に変化する古語の語源
 「もみじ」がその語源

「かえで」は蛙の手の意で「かえで」も「かえで」(変化する)だ
 「かえで」も「かえで」(変化する)だ

土の黄は五行で属し、そのエネルギは「化」で、まさに変化の意。

次候より立冬
 秋が終わり、冬を告げていきなす
 そんな気がしな

※ 楓薦黄
 十一月三日
 七日

今月のツボ【腎俞(じんゆ)】

立冬(十一月六日)を迎えれば、暦的にはいよいよ冬。さあ冬養生と言え腎のケア
 腎臓のこと？とお思いになられる方も多い
 推拿で言うところの腎は、西洋医学的な腎機能も含む、もう少し広義に解釈されます。

その特徴的なもののひとつに挙げられるのが「腎は生長、発育を司る」という概念。平たく言えば、腎の気が旺盛であれば若々しく過ごせませすし、腎の気が衰えれば老い。つまり加齢と大きく関わっています。

そんな腎は寒さを嫌う臓腑とされており、冬は「養腎防寒」といって、寒さを防いで腎を養うことがとても重要になります。

そんな腎を養ってくれるのが、背骨のキワにある「腎俞」というツボ。

押したり、擦ったりするのにもちろん、カイロを貼って温めてやるのもとても効果的
 この冬「腎俞」を意識していると、春にはあら、最近ずいぶんとお若くなれませんか！なんて言われるかもしれませぬよ。

(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

腰のくびれ辺りに手を当てたら親指が当たるらへんのとこ



★ マメと暮らす 10

僕はミックスナッツが好きで、あればあるだけ食べてしまう。なのでとても危険。だから僕にとって柿ピーは、柿(あられ)よりもピー(ピーナッツ)の方が重要。なんなら「ピー柿」であってほしいくらい。比率はピー8、柿2くらいで丁度です。まあ、ピーピーピーピー、柿、ピーピーくらいのペースがgood!!

なので僕は、柿ピーとは別にバタピーを買って、わがまま比率で食べてます。

そんなことをある時つぶやいたら「ネット通販限定でピー7、柿3だったらありますぜ！」と教えてくださった。やっぱりいるんですね、ピー派★ (三)

ゆらねの主な予定

- 11/16(土)出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 11/25(月)酒×占night@おさけカフェpetit*petitさん
- 11/26(火)冬のこころとからだ@龍馬館さん
- 12/01(日)出張推拿@里の駅大原
- 12/05(木)暦とカラダのお話会@梅小路公園緑の館

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com/>

ゆらね養生カレンダー2020

旧暦、祭事、旬の野菜、ツボのことなど
 自然に添って養生する暮らしをテーマにした暦

今回もお値段据え置き、600円!!

トイレの壁にペタッと貼って
 家内安全、身心健康!!



★ 黄櫨染御袍

先日の「即位礼正殿の儀」にて
天皇陛下が着用されていた
黄櫨染御袍(こうろぜんのごほう)

この「黄櫨」という色は
天皇の重儀の装束の色とされてます。

なぜこの色になったかと言えば
中国の皇帝の服色である
太陽の色を象徴する
赭黄(しゃおう)に倣ったもの。

ではなぜ赭黄が
中国の皇帝の色となったかといえば
その背景にあるのが「五行」

五行において黒は北、青は東と
方角が決まっております
黄色は中央となります。

皇帝とは万物の中心に位置する
存在である、ということから
皇帝の色は「黄」となりました。

五行はやっぱりおもしろい★ (三)

★ レイキとダンジャリ

皆さん。大型台風は大丈夫でしたか？予報が出た数日前から、
その大きさと強さに慄き、初めて本気で防災に取り組んでみました。

(幸い何もなかったんでやり過ぎに笑おうかと思ったんですが、
被害が酷かった地域も多いんで早い復旧を祈りたいと思います)

必要と思えるものを考えまくって買い出したり、水をためたり、
風で飛びそうなるものを片付けたり固定したり。
全て「家が有る前提」だなと感じましたが。
避難しなきゃいけない時の荷物は少なくできました。

台風一過以降数日、ためた水で手洗いや食器洗いや
洗濯をして(これが意外と大変)、今の所あまり買い物に行かないで
備蓄したものや家にあるものを食べて過ごす実験中。
(インスタントものは続けて食べるのキツイな一とか)
やってみて、とても勉強になりました。やっぱ実践大事。

タイトルにムリヤリ寄せてみると(笑)、今までモノを減らしてきた事は
役立ってます。たぶん多いままだと掃除とか大変やったろうし、
生きるのに何が本当に必要なか？ちゃんと考えられなかったろうから。

レイキはね、今回は「結界」張りまくるのに大いに役立ちましたとさ★
普通に生活できるってホントありがたいことですね。

ER10

ら同
一様
に、
aカ
dカ
iラ
oラ
かジ
らオ
和か
義「
藤
は和
必義
須が
で流
れて
きた
(ム)

え犀
てな
いん
る。て
10
月1
7日
現
在、
や
つ
と
ピ
ー
家
の
金
を
迎
木
じ
記
る
風

私そ
との
し世
て界
はの
め1
つ番
ちに
やな
快感
、わ
き
こ
け
に
の
で
な
い
と
思
う
思
い
は
ど
ね

薫し
る確
信
と
を
持
つ
の
時
点
？
T
w
i
t
t
e
r
で
一
金
木
犀
返
ら

奥そ
のの
脳薫
味り
をい
の察
か
も
知
り
し
し
れ
な
い
け
ど
毎
年
誰
も
早
く
の
だ
ら
な
い
察
か
も
知
り
し
し
れ
な
い
け
ど
毎
年
誰
も
早
く

そい
うな
金
木
犀
で
す。
わ
たり
滞
在
す
る
あ
れ。
く
わ
り
と
漂
り

★
い
の
し
し
女
の
毎
日
そ
の
十

【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

つ栗
て栗
知ご
り飯
まが
しあ
した。う
こと手
間を
のこ
先に
の美
歳に
味な
し
(ム)

編集後記

ど持
ろて
しな
か余
かた
かか
つて
たら
つヒ
ら、し
譲や
ついの
てま
くセン
だんだ
んか
さミ
い？ル

(三)