

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
 「もみず」がその

「かえで」は蛙の手の意で「もみじ」も「かえで」(変える)だか
 ば「霧」(気)を含んだ語。

そして黄は五行で土の「エメント」に属し、その「エネ」に「ま」は「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じ、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です。

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!!



