

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

シコービル3階東
075-621-7611

小雪次侯
朔風弘葉
(きはたかぜ
このはをばらう)

月が元に戻る、
逆方向の意より
「朔」に「月」が
組み合わさって
出来た漢字
「朔(ついたち)」

満ちて欠けた月が
また新たに満ちよ
うとする

その最初の日
(新月)が
一日(ついたち)
となる旧暦

旧暦は
いつも僕に淡々と
陰陽の消長と転化

そして
生命のサイクルを
論じてくれて

※朔風弘葉
十一月二十七日

今月のツボ【委中(いちゅう)】

「老化は足腰から」という言葉をよく耳に
します。推拿的に腰や膝は、冬に養生した
臓腑である「腎」が司っています。

この「腎」とは、生長発育を担っており、
腎の精気が不足すると、カラダ全体は衰え
ていく。つまり老いのスピードが早まると
いうことです。

そのため、足腰が丈夫ということは、生命
エネルギーの充実度を示すバロメーターと
なりやすし、足腰の健やかさを保つことが
ゆるやかなエイジングにも繋がります。

この【委中】というツボは、膝はもちろ
んのこと、腰背部の痛みやダルさを癒す特効
穴として、臨床においてとてもよく使われ
るツボです。

気的なことを言えば、関節部分に滞りな
まれば、下肢全体にエネルギー(気血)は行
渡り、冷えの解消などにも一役買ってく
るか。

農作業に従事されてる方、登山をされて
つしやる方などにお会いする度に「やぱり
強気の秘訣は足腰に頼りたいです」とい
う思いを

(三)

名の由来

「委」は
曲がる所の意

ツボの場所が
そのまま名前に



ツボの場所

膝の真裏で
三角座りして
天井に向かっ
て押すよう
なイメージ



★ マメと暮らす 11

冬は腎を養う季節。腎にいい食材は黒いもの。
黒ゴマや黒キクラゲに、昆布、ワカメ、ヒジキ、海苔といった海藻類などなど。

そしてもちろん黒豆。お正月のおせちで見つけては「補腎！補腎！！」と言って、喜んで食べてます。

以前、暦とカラダのお話会に参加してくれてた方と、忘年会をすることに。

その時の持ち寄りのテーマが「黒の食材」

なかなかみんな知恵を絞って、とても思い出に残っています。皆さんなら、何持っていくます?? (三)

ゆらねの主な予定

- 11/26(火)冬のこころとからだ@龍馬館さん
- 12/07(土)復習会とゆらパ
- 12/05(木)暦とカラダのお話会@梅小路公園緑の館
- 12/21(土)出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 12/23(月)酒×占night@おさけカフェpetit*petitさん

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com/>

暦とカラダのお話会2020 承ってます

暦(こよみ)は日(か)読み
一緒に日(か)を読み解きながら
季節を巡ってみませんか?

旧暦、祭事、旬の野菜、ツボのことなど、、、
開催内容や人数など応相談。どうぞお気軽に。

