

# 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  
京都市伏見区桃山筒井伊賀西町40  
☎ 075・621・7611

## 雨水から啓蟄へ

雪が雨に変わって、土の下にこもっていた虫たちが、地上に出てくる時期。

二十四節氣では、春という季節を六つに分け、その移ろい様子を、細かく伝えてくれています。

自然（マクロコスモス）に起こる現象は体内（ミクロコスモス）にも、同様に起こると、推拿では考え

陰から陽へと、ここもからだも春モードへと移行していくのが、この時期の養生です。ゆるく、やわらかく、徐々に、徐々に、

(三)

## 入日薄れて、朧月夜【菜の花】

血と巡る十三ヶ月（その二）

蕪、大根、水菜、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、白菜、小松菜など

これらはみんなアブラナ科で、それらの花芽が「菜の花」

冬野菜がその時季を終え、子孫を残す準備のために、茎をグイグイと伸ばして花を咲かせる行為が「董（とう）立ち」

そんなことを思うと、菜の花には生のエネルギー、そして彼らの想いがたくさん詰まっているんだなあって思います。

菜の花は、血の滞りを解消し、血行をよくする働きがあります。

シミ、アザ、くすみ、生理痛といった女性が気になる諸症状も、血行不良が一因であると、推拿では考えます。

桃の節句のちらし寿司に、菜の花が入っていると「ああ、女性のためのお祭りだな」と感じられます。

## 血と肩こり

推拿では、肩こりの一因として、血の滞りや、冷えなどが挙げられます。

冬は寒い（陰）時季なので、身体も縮こまります。

そして春（陽）になり、陽気も高ぶってくるため、身体の気血はどんどん勢いよく、巡ろうとします。

しかし、冬の縮こまったまんまの身体だと、気血は巡りたいのに巡れないという状態が続き、

それが続くと血の滞りが生まれ、肩こりや頭痛といった症状を引き起こしてしまいます。

なので、温性であり、血の巡りをよくする作用（活血）を持つ「菜の花」は

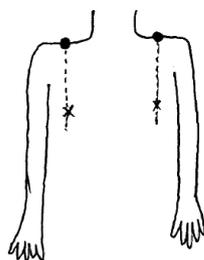
(下段へ・・・)

この時期の肩こりには、まさにぴったんな食材です。

肩こり以外にも、血が滞ることによって起る、手足の冷え、ニキビや、おでこなど皮膚の腫れ、生理痛といった症状にもおすすすめ。

食べることはもちろん、肩甲骨や頸を回したり、ストレッチしたりするなど、自分でもできることをした上で、菜の花さんの力を借りましょう。

## 肩こりには「肩井」



肩のてっぺん  
乳頭線上にあります  
イライラや  
気分が落ち着かない時  
なにも、GOOD◎

## ゆらねの主な予定

- 3/3（火）book&cafe 龍馬館さん（京田辺市）
- 3/5（木）梅小路公園緑の館（京都市）
- 3/21（土）出張推拿@マルシェノグチさん（京都二条）
- 3/23（月）酒×占night@おさけカフェ petit\*petit さん

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com/>

## ハンモック+レイキ

只今ゆらねにハンモックが置いてあります。設置期間中、レイキ施術はベッドorハンモック、お好きな方をお選びいただけます。

お値段は同じ30分2000円です。ご希望の方は、遠慮なくお申し出ください〜い♪

## こころのお手伝い vol2 ～春、新しい習慣！～

「ゆらね養生記」に記事を書かせてもらってから、気づいたこと。文章を書く事が難しく感じました。短文なのにまとまりにくい。ちょっと苦勞しました。最近を書いていないけれど、ブログは文章のおけいこになっていたんだなあ。また、文章を書く事で暮らしにアンテナが立ち、「自然に添った」暮らしが出来るような気がします。

そう言えば、カウンセリングで、やる気が起きないクライアントさんに「3GOOD」を提案することがよくありました。気に入ったノートを買って、その日起きた良い事3つ書き出します。

朝ごはんが美味しかった。  
いいお天気だった。  
新しく始まったドラマが面白い。

3GOODはストレス耐性が出来る。幸福感が増すという肯定的な意見もあり、一方では、無理矢理なポジティブ志向になってしまうかも。という否定的な声も上がっていました。

そうは言っても、人それぞれの楽しい変化は確かに感じられたのは確か。わたしの感じた事です。カウンセラーの提案を聞き入れて、ノートを買ってくる。やってみよう。という気持ち。そこから、何かに変化するかもしれない期待感。期待感。それが大切なのかな？

春を迎えて新しい事始めよう。小さな習慣が、生活に変化をくれますが、その変化は人それぞれで、やってみないとわからない面白さ。ブログや3GOODを新しい習慣としてやってみようかな！一緒にはじめませんか？(KS)

ある夜。首まですっぽりとコタツに埋まっている時ふと、この状態でレイキしたら？！と思い、やってみたよ。コタツはそれだけでぬくいけれど、そのせいか、レイキ手のぬくさは「全然別物！！」と感じました。面白いなァと一人感じ入りました。そんな風に思いつきレイキ実験は時々します。

全然カンケーないけれど。。最近のマイブームは、弁当の本を眺めることです。毎日何年も作り続けているけれど、あくまで眺めるのが楽しいレベル。誰かERIOに弁当作ってください。笑。

それと昨年からの冬の間（夏もやから一年中か）家では裸足生活です（もちろん床暖はないよ）。これが快適で。むしろ靴下などを履くとハッキリ冷えを感じて不思議イ…。と、日々遊んで人生おわりたいERIOでした★

2月9日 日曜日。  
外は雪が舞いとても寒そうです。

昨日から花粉のせいでくしゃみと鼻水が全然止まりません。

そういう訳で、家にひきこもって本日2杯目の珈琲を飲んでいるところです。

1杯目は  
NAKAYAMA COFFEE ROASTERY の  
ETHIOPIA GUJI。  
華やかでフルーティー。

2杯目は  
IWASHI COFFEE の TANZANIA。  
酸味があって甘い後味。

どちらもアフリカの豆で、明るいかんじの珈琲だなと思いました。

家の珈琲、楽しいですよ。豆を買う、挽く、淹れる、という過程がおもしろい。

飲むまでに色々想像したり期待したりできるのが魅力です。

豆の大きさや色、固さにはそれぞれ違いがあります。

最近浅煎りが好きですが挽くのはひと苦勞。

太ももでミルをはさんで固定しながら本気で回さないと挽けないくらい固いこともあります。今日のは大丈夫でしたが。

でもじわじわと電動ミルが気になっているこの頃です。(mu)

## ゆらね養生雑記 寄稿者

三木哲哉 ゆらね推拿担当。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

ERIO レイキと占い、足裏とアート

mu-ran 楽しみながら、育児、推拿、レイキ、コーヒー、外国語を頑張ります。twitter @mimiosumaseva

KS 心理学、脳科学を3。季節感、五感を楽しむ事を7と学びを生活に生かして、中庸なわたし。でありたいと思っています。