

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

日の辻休み

真夏の真つ昼間暑過ぎて仕事がかたらないためにとる休憩のことを日の辻休み（ひのつじやすみ）と言うそうなの。

六道の辻のように「辻」とは、あの世とこの世のはざま、てなことを考えると日辻休とは言い得て妙なネーミング。

ロバートジョンソンが悪魔に魂を売ったとされるのも辻（クロスロード）

洋の東西を問わずやっぱりそんな場所なのかな、辻。

関係ないですが鬼舞辻無惨（きぶつじむざん）ってスゴイ名前ですね。

お昼寝キャンペーンは今月末日まで。寝ましょ。

残暑お見舞い、申し上げます。

（三）

白い粉は新鮮さの証【ぶどう】

く血と巡る十三ヶ月（その八）

好きな果物ベスト3を今、選ぶならば一位は「桃」ですが、そろそろ本命のお出ましとなります。そう「ぶどう」

そんなことを言いつつ、秋が深まれば「りんご」がヒョイっと抜きん出るのが毎年恒例とはなっております。

とにかくこれからの時期、巨峰やシャインマスカットが冷蔵庫に入って、それを食後に少し食べる。僕にとってこの時季の贅沢です。愉悦。

ぶどうの効能は、気血津液といった生命活動を担う物質を養ってくれる食材

暑が長く続くこの時季には、まさにびったりなフルーツ。味覚の好み同様、僕のカラダ自身が求めているのかもしれない。

ちなみに、皮についている白い粉はブルームと呼ばれる物質で、表面を保護してくれていて、新鮮さの証なんだそうなの。白い粉って書くって怪しいな。笑。

（三）

血と眼

眼の充血、眼のかすみ、眼の乾燥といった症状は肝血の不足によって、眼を養えずに起こると考えます。

実際、生理学的にも眼は大量の血液を要しますので、経験則としての気づきだったのでしょう。

肝というのは、レバーを想像していただいてもわかるように血の塊。

中医学では「肝は蔵血を司る」といって、カラダにとって必要な血の量を調整する役割を担っています。

その肝に血が不足することによって、眼に運ぶ血が足りなくなると、前述のような症状がみられます。

他には爪の色が悪い、爪が割れやすい、不眠、健忘耳鳴り、めまい、手足のしびれ、足がつる、など。

（下段へ・・・）

そういった時には、旬の食材でいえばトマト、ブルーベリー、ライチ、桃、そしてぶどう。

また通年のものでいえばたまご、牛乳、ヨーグルト、黒きくらげ、黒胡麻、黒豆、蜂蜜など。

あとは、就寝前のスマホはちよつと控えて目にして早寝。血の消耗を少なくして、睡眠で補充することですね。

あ。旧暦的にいえば、八朔（9月17日）まで昼寝キャンペーンです。隙あらば寝て蓄えましょう。

眼の不調には「晴明」



眉頭の下、眼のくぼみ辺りにあります。痛キモチいい程度に刺激するのが◎

ゆらねの主な予定

8/22（土）出張推拿@マルシェノグチさん
8/24（月）酒×占night@おさけカフェプチさん
8/27（木）パーソナルカラー講座
9/3（木）暦とカラダのお話会@緑の館
9/7（月）秋のこころとからだ@京田辺市

詳しくは <https://www.yurane-seitai.com/>

LINE からのご予約もOK

ゆらねの LINE 公式アカウントです。よろしくお願ひします。

ID @106powne
<https://lin.ee/3qRR23C>



こころのお手伝い vol7

心理カウンセリングの短期療法で大切な事は「クライアント自身がなんとかやっていけるという自信を持ち、毎日を充実させていけるようになる」という考え方。

「クライアントは、根本的に変わらなくてはいけない」「ゴールは、大きく変化させなければいけない」という事を目標としません。

ちょっと違うかもしれませんが……暦と養生のお話で先生が「ちょっと腰が痛いけど、元気やし。」毎日の健康はこんな感じで充分に楽しく暮らせる。こういう考えは大切。という感じのことを、おっしゃっていたような記憶があります。

短期療法のカウンセリングでも、完璧な問題解決のゴールを目指してしまいがちになります。けれどもその思いは、小さな事にこだわり、悲観的な思い込みに落ち入るといった悪循環になってしまいます。

緩さや、ユーモア、おおらかさが短期療法と養生の考え方は似ているなあ。余裕と、自信がないと思えないでしょう。これが、中庸というのかもしれない。

私にとっては、悟りの境地のようでいちばん難しいジャンルです。まずはなんでも「気楽に、陽気にほどほど」に出来る事から初めてみましょう。（KS）

一般人が刑務所に潜入して中の実態を調査する、とゆう海外ドキュメンタリードラマに暫くハマってました。心理状態の変移に興味津々。最後までフラットに（多少の波はあるものの）使命を貫いたのは7人中1人、意志が強く且つ柔軟性もある人だった。正義感に燃えていた2人はその方向性の違いから、ぶつかったり落ち込んだり強氣になったり無口になったり…感情の上下が激しかった。ちょっと弱氣ながらも引いた目で見ながら純粋さを失わずに居た人、誰かの力になる事を原動力にしていた人。それから…脱落した2人は、初めから明らかにメンタルが弱いように見受けられた。この2人を責めることは出来ないけれど状況をナメてたんだと思う。出だしが悪かった。1人は嘘について仲間（同じ監房の人達）に近づこうとし、もう1人は下手に出て貢ぎ物で仲間の懐に入ろうとした。（…自分だってあんな状況に置かれたら何しでかしちゃうかわかんないけれど…）。2ヶ月も犯罪者と共同生活、太陽も浴びずに暮らして出所した5人が先ず感動するのが「外の空気」。エネルギーを戻してくれるのが共通して「大事な人（家族・友人・パートナー・・・）」。本当に大事なものがってなんだろう。。追い詰められた時にどうやって自分を保つとか戻すとかするかな。極限までいなくても危機的な不安定な時にヒトの本性って出るよね。色々考えさせられたドラマでした。 （ERIO）

8月4日火曜日。
今朝はKurasu coffee のcostarica。
爽やかでおいしかったです。

やっと梅雨が明けたので、ちょうど梅干しの土用干しをしています。赤紫蘇の色がしっかり出て、綺麗に染まっていて嬉しくなりました。

梅干し作り4年目。今夏は青谷の城州白4キロ。塩15%。紫蘇を沢山入れて仕込みました。

年々、梅干し作りが夏のあいだなくてはならない大事なことに思えてなりません。食べて美味しい、作って楽しいっていいですね。

突然の雨に打たれないよう気をつけながら、太陽のエネルギーを一番チャージできそうな場所を選んで干しています。ときどき気になってちらちら見たりして、ころころひっくり返したりして、嗅いでみたり、みとれたりしながら、三日三晩かけて梅漬けから梅干しになってゆく姿を見届けています。ああ楽しい～ ああ可愛い～ なかなかこういうこと共有できる友達がいないので、この場をお借りして思いの丈を書かせていただきました。

夏の力強いエネルギーを沢山蓄えた梅干しを、1年間毎日大事にちびちび家族みんなでいただく、という健康法をこれからも実践していきたいと思います。

今日は満月。
90歳と88歳のおばあちゃんふたりをお墓参りに連れていくという重大任務。お墓参りしたい気持ちをどうにかかえてあげたいなあと思う反面、コロナの心配がある。どうしたらいいのかな。こんなことの繰り返しばかりは辛いですね。

（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。