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

読書の秋に、日読み

呪い。あなたはこの言葉を何と読みますか？

前後の文脈によって読み方が変わる、とても陰陽的な言葉ですね。

葉月とは葉の月。新暦8月は夏真っ盛り。葉っぱは、じゃんじゃん繁っている様子をイメージするかと思います。

一方、旧暦8月の頃の葉っぱといえば、紅葉や落葉ちらほらといった趣きで、新暦とはずいぶん雰囲氣が変わってきます。

呪い（のろい）と読むか、呪い（まじない）と読むか、、背景によってニュアンスは変わる。

まさに暦（こよみ）は日読み（かよみ）ですね。

（三）

～血と巡る十三ヶ月（その九）～

氣遣い？イケズ？【茄子】

秋ナスは嫁に食わすな、という言葉がこの時季毎年のように聞かれます。

茄子は冷ましの食材なので、母体によくない、という親切な話や、この時季の茄子は美味しいので嫁さんにあげるのがもったいない、というイケズな話など。

薬膳的な茄子の効能は「活血」で、血の巡りをよくしてくれます。

しみ、そばかす、くすみといったものは中医学的に言えば、血の滞りが原因と考えます。

なので、活血作用のある茄子は、美肌効果が期待できる！ということです。

またカリウムも抱負なので、顔や脚のむくみなどにも効果的。

てことで、茄子には美顔、美脚効果あり！とするならば、姑さんの嫉妬や浮氣を警戒したり、、と、更にドロドロした意味合いにも。笑

秋ナス、、、妄想が止まりませんね。

（三）

血と皮膚

秋はお肌の乾燥が氣になる季節。

保湿など、外側からのアプローチに目がいきがちですが内から潤いを補充することも、とても大切。

中医学では血の充実は肌艶のよさと関係があるとし、血が不足すると、カサカサと乾いた感じになりますし血が滞ると、シミ、ソバカス、くすみなどにつながる、と考えます。

食材では、血の不足は、ほうれん草やにんじん、ぶどうなど。また牛、豚、鶏といった肉類は、養血にはとても効果的です。

また血の滞りには、旬のお野菜で言えば茄子や青梗菜（ちんげんさい）、またお魚（青魚）は活血作用があるので、旬でいえば秋刀魚（さんま）鯖（さば）かな。

（下段へ・・・）

あとは睡眠も必須。

子丑の刻（23～3時）は中医学的にも血が最も養われる時なので早めの就寝を心掛けたいものですね。

それと臓腑では皮膚は「肺」とつながりが深いので時々深呼吸をしながら、秋の氣を体内に取り入れると、秋養生が同時にできます。

肺は大腸と表裏関係なのでもしかしたら「お通じ」にも、効果がでるかも。。。

シミ、ソバカスには「四白（しはく）」

瞳孔の垂直線上、
頬骨のてっぺんあたり
眼精疲労、鼻炎、頭痛にも◎

ゆらねの主な予定

9/19（土）出張推拿@マルシェノグチさん
9/28（月）酒 × 占 night@おさけカフェプチプチさん
10/2（金）推拿復習会
11/19（木）暦とカラダのお話会@緑の館
11/24（火）冬のこころとからだ@龍馬館

詳しくは https://www.yurane-seitai.com/

note、やってます。

やってたんですね、と
言われることが多いのですが
細々、やってます。

文章より写真の方が多く
利用されてるっぽいです。笑
https://note.com/yurane

こころのお手伝い vol8

レジ袋が有料になって、２か月ほど経ちます。もう慣れましたか？

スーパーはともかく、コンビニでは、エコバック的なものを持参していてもバタバタと慌ててしまいます。店員さんも、気付いているだろうな。何を慌ててるんやろ？急いでいるんやろ？こころのなかでつぶやきます。

きれいな所作には程遠いかもしれない。だけど、正解はわからないし、エレガントな振る舞いって人が決めた事。他人の評価は気にしない。私は自分軸で堂々と生きていく……ただ、『ちょっとした事で、すぐ焦って恥ずかしい』というだけで済む話なんですが。カッコ悪くて、後ろめたいんですね。

職場で、自分に余裕が無くなるとギスギスとしてしまう。態度も口調も荒くなってしまう自分が嫌だ。という人は少なく無いと思います。

「どんな人に、憧れる？どんな女性になってみたいと思いますか？具体的に。」憧れている人の話し方、行動など観察したりイメージして模倣する事を「モデリング」といいます。

人によって、方法や目的も様々ですが、仕事や、勉強のモチベーションは上がり楽しいワークです。ちなみにモでルは、櫻井よしこさんをあげるケースが多いです。

わたしの場合、すいなとレイキで氣が過剰に上がらなくなるようにと、せっせと実行中です。成果が楽しみです。(KS)

「やるなら完璧にやる」ことが正しい、良きことだと思って生きてきた…けれど、どうやらそうでもないらしい。生活を見直して数年、自分のその性格が「後回し」や「メンドくさい氣持ち」を生んで、結局やれなくて自己否定してストレスを生んでいた、と氣づきだしている。だから最近は、中途半端でもテキトーでも「やらんよりやった方がマシ」と思って動くことも多い。レイキでもよく話すけれど、アレが正しいとか間違い、コレが良い悪いってゆうのはホンマにない。理論知識だけで説明できんもんもいっぱいある。ヒトの思考感情なんてまさにそう、それぞれ。数々の矛盾を抱えながらも、結局なんでもアリやな…で落ち着くのがマイパターンなんですが★「コレはこうだ！」「こうあるべきだ！」を変えてって、アレもコレも丸っと受け入れて、ずーっと面白がって生きていたいなぁ。。。

(ERIO)

9月2日水曜日。
お昼にNuCUPCOFFEEのEl salvadorをアイスコーヒーにしてみました。フルーティで甘い余韻が心地ヨカッタです。

アイスコーヒーってどうやって淹れるんだろう、と思ったことはありませんか？なんとなく作り方が難しそうだから、今まで私はお店でしか飲んだことなかったんです。

しかし、このコロナ禍で家で過ごす時間が長くなり、いろんなことを自分たちでやってみる機会が増えました。コーヒーもそのひとつで、この夏はアイスコーヒーにも挑戦してみたんです。すると、ちょっと新しい発見があって驚きでした。

アイスコーヒーって、濃くて苦くてキリッとしてて好きだけど、氷が溶けて薄くなってきたらもう飲みたくなくなってきたりするよなあと思っていて。。

それが、普段ホットで飲んでいる浅煎り、中深煎りくらいの豆をアイスコーヒーにしてみると、茶色くて半透明でフルーティで、氷が溶けて薄くなってもすごく美味しく感じました。今まで飲んでいた真っ黒の濃いアイスコーヒーとはまた違った美味しさでした！！

2人分のアイスコーヒーの場合、豆20g位をやや細かく挽いて、85～90℃位のお湯でゆっくりドリップする。150ml位入ったら、氷入りのグラスにそれぞれ注いで完成。今日はこんな感じで作ってみました。

自己流だけど美味しかったので良し。残暑はこれで乗り切りたいと思います。

(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・講座などお氣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と学ビを生活に生かして、中庸なわたし。
でありたいと思っています。