

# ゆらね養生雑記

自然に添って、暮らすこと

## 旧暦入門

〜今日からあなたも陰陽師

初春をお慶び申し上げます。明けた、明けた。祝。

さて、今年の養生雑記はどんなテーマにしようか、と考えていた時、数名の方より「来年は旧暦のことを、勉強したいな」という声を伺いました。どうやって勉強したらいいですか？おすすめの本は？ユーキャンにあるかな？などなど。

ということ、足しになれば幸い、今年に旧暦のことをテーマに12回、書いてみようと思います。題して「旧暦入門〜今日からあなたも陰陽師」よろしくお付き合いください。

## 春は、のびのびと。

春は「内なる木を育む季節」として、推拿では身心を上げ外へと開放していくことが、春の養生法となります。

具体的に言えば、外へ散歩に出掛けたり、やってみたいなというキモチを大切にしたり。では春はいつたい、いつのことを指すのでしょうか。

## 春はいつから始まるの？

この時季にはよく「旧暦の新年（春）は、立春はじまり？それとも旧正月？？」といった質問を受けます。ということで、まずは立春と旧正月のことについて、書いてみようと思います。

立春というのは二十四節氣です。二十四節氣とはそもそも



【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



ゆらねの主な予定

- ▶ 2/15（月）星のワーク
- ▶ 2/18（木）暦とカラダのお話会 @梅小路公園
- ▶ 2/20（土）出張推拿 @マルシェノグチ
- ▶ 2/21（日）数秘ワーク 2021

『太陽の動き（角度）』を観測して、その節を決めています。つまり太陽暦です。一方、旧正月とは、朔（新月）の日のことなので、こちらは『月の満ち欠け』がベースになっています。



## 旧暦は太陰太陽暦

普段使っている新暦（グレゴリオ暦）は、別名「太陽暦」とよばれるように、太陽の運行のみを扱っています。一方「太陰暦」とは、月の満ち欠けだけで暦を作成しています。

旧暦＝太陰暦と思われるがちなのですが、旧暦は「太陰太陽暦」なので、太陽と月の運行の両方が含まれた暦となっています。

月というのは、だいたい7日ごとに、その姿を変えるので、月の形相をみればほぼ何日であるかがわかるので、日を読む（暦）にはとても便利。

しかし月の一朔望月は29.5日のため、月だけで暦を作成すると、季節が段々とズレて（年間約11日）きます。

そこで、そのズレを補うために、二十四節氣という太陽暦や、閏月（うるうづき）といった方法を導入し、ズレを調整したものが旧暦です。陰の偏りを陽で補いバランスを取っている旧暦。陰陽のエッセンスがギュッと詰まっています、萌えますね。笑

## 青春時代の幕開け

立春（二十四節氣）は太陽を基準にしているので、ほぼほ

ぼ日にちはズレない（2月3〜4日）ので、予定も立てやすいし、季節感もよくわかる。

一方旧正月は、月の朔望と連動するため、毎年日にちが変わり、不便な面もありますが、新月とともに新しくスタートする、その清々しさのようなものがあるかと思えます。

旧暦だからこっち！みたいなものはないかな。ま、好みでいいんじゃないかと。春のはじまり、青春時代の幕開け、どうぞワクワクしたキモチでお過ごしください。

▼ 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、旧暦、旬の野菜、ツボを使った養生の仕方をお伝えしています。

LINE サロンの予約（施術・占い）や出張のご依頼（推拿・お話会）など気軽に声掛け下さい



ゆらねのLINE

## 「ころのお手伝い」

数年前、定期購入していた無農薬野菜のグループが発行していた冊子の中の4コマ漫画を思い出しました。家事あるあるの4コマ漫画です。ずいぶんと前の記憶ですが、洗濯はシンDOIがテーマ。

洗う↓干す↓たたむ↓収納。洗濯って四重苦。シンDOIですよ？みなさん、途中で挫折する事がありますか？みたいな内容でした。「無農薬野菜Ⅱ丁寧な生活」というイメージを抱いてた私にとっては新鮮な漫画でした。

それまで、洗濯が面倒と思う私は、やっぱり相当なズボラなんだと思っていたので、なんだかホツとしました。当時、規則だらけ、雑用だらけの社宅生活でしたが、みなさんキッチンと暮らしていたため気づまりしていたのかも知れません。

洗濯の一連の作業は、今で言う地味な作業の「名もない家事」ですね。そして、嫌だったエンドレスの作業が今は少し楽しいです。名もない家事から、自然の巡りの楽しさを感じられるから。

夏は、洗濯物があつという間に、乾く事が嬉しい。近くの木々の緑が元気な様子も楽しい。冬はゆつくりと空が明るく変化するのが楽しい。もうすぐやってくる春はどんな楽しさをみせてくれるかな？

当たり前の事が面倒だったり、規則が窮屈だと思ふ私の、私なりの楽しみ方で家事に、面白味を見出せているのでしよう。五行や、養生を学びながら淡々と繰り返し事。循環してリズムを感じる心地良さを体感できた気がします。

### ▼KS

心理学、脳科学を3。季節感、五感を少しむ事を7と学びを生活に生かして、中庸なわたし。でありたいと思つていきます。

\* \* \*

夏場茹で上がりそうだったメダカの水が、この冬はしばらく氷の分厚い膜で覆われていました。それでもホーローの水槽（親）も発泡スチロールの水槽（子）も、どちらもメダカたちは底のほうで無事に生きていました。

冬は餌をあげていないのですが、藻や

水草を時々食べているのでしようか。半分冬眠しているのかなあ。ほとんど動かず、じつと寒さから身を守っているようにみえます。

皆さんはこの冬いかがお過ごしでしたか？私はこんな季節でした。

もう履き替えることはないだろうと昨年処分した冬用タイヤがとても恋しかった冬。子の耳に初めてしもやけをみつけた冬。（残念ながら私の体質に似てしまったようです）ついつい、雪見だいふくを買ってしまった冬。珈琲の焙煎に目覚めた冬。お気に入りのマスクで気分が上がった冬。でした。

立春を迎え、またはじまりの季節が巡ってきましたね。メダカたちも自然に添って暮らしているようです。まだ寒くても、春の気配を感じるのでしょうか。毎年、このくらいの頃から、だんだん水面に上がってくるようになり、餌を食べるようになり、よく動くようになり、卵を産むようになります。私も、春なんで、春らしく、のびのび過ごしたいと思います。

### ▼E

育児、時々推拿、レイキ、珈琲屋。

\* \* \*

やることリストや仕事メモ、今宵のメニューや数秘メモ、初めは真っ直ぐに書き出した紙の余白に、突如現れる斜めや横向き文字「トンカツ食べたい」「産直に行く」「脚力大事」…急に思いつきを書くからとっ散らかるんだね。

家の中を整えたい丁寧な暮らしとガンバっていた時期もあったけれど、紙の上でさえこの有り様なのだ。ムリだ。と思つていたら出てきた

my MEMOより

③整えようとするな④だいたいOK いくつかの自分が今必要な言葉をたまにくれる。笑

朝の陽の光の中で 今日は何しよっかなあ〜 と考えを巡らせ、ペンを動かしている時間はなかなか平和です。何とか解決したい事も、書き倒しているとだいたい何か糸口が見つかります。

さて、今日はどんな風に過ごしましよるか。

### ▼エリオ

レイキと占い、足裏とアート