

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

昼(陽)と夜(陰)の長さが等分となる(厳密にはちがうのですが)春分の日、手を合わせて(左陽・右陰)健やかさを願う。まさに彼岸(日願)って感じですね。

暑さ寒さも彼岸まで。その彼岸は、春分を中日として前後3日間、計7日間を指します。

真東から太陽が昇る春分は、彼岸を決めるための日であり、黄道十二星座や二十四節氣を決めるための軸となる日でもあります。

ということで今回は、二十四節氣のことに書いてみようと思います。今月もよろしくお付き合いください。

養生に便利な二十四節氣

春夏秋冬と四つに分けた季節(季節)が四季。その四季を更に六分割したものが二十四節氣です。

自然の移ろいが細かくわかるため、旧暦の時代には、農耕や日常生活の目安として活用されていました。

中医学の古典書には「天地の法則に従い、日月の昇り沈みのリズムに合わせて生活し、星辰のつらなりをわかまえ、陰陽の消長を迎え従い、春夏秋冬の季節の変化に適応する。上古の道を得た人の養生法に従って、道と合致させる。その結果、寿命を益し、長命であった」と説き、自然に添って暮らすことが、生を全うすることに繋がると考えていました。



【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

- ▶ 3/13 (土) メンタル養生相談室
- ▶ 3/17 (水) 二十四節氣を学ぶ会 @Zoom
- ▶ 3/20 (土) 出張推拿 @マルシェノグチ
- ▶ 3/24 (水) エリオのタロット講座

春夏秋冬のリズムがよくわかり、季節に添って暮らすための便利なアイテム、それが二十四節氣です。

二十四節氣はどうやって決まるの？

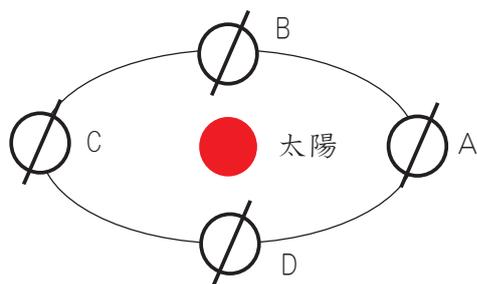
その二十四節氣は、太陽黄経の角度によって決められています。その基準となるのが『春分』で、黄経0度を春分とし、太陽が15度進むたびに次の節氣(15度清明、30度穀雨、45度立夏、...)へと移っていきます。

またこの二十四節氣は、月と太陽のズレを調整する役目も担っており、0度春分は旧暦2月、30度穀雨は旧暦3月といったような決まりを設け、それがはみ出そうとした際には「閏月(うるうづき)」を挿入しました。太陰暦(月)

のデメリットを、太陽で調整したのが、太陰太陽暦です。
中三、理科の問題です

左の図は、地球が太陽のまわりを公転している様子を模式的に示した図です。

さて日本における春分の日地球の位置は、A〜Dのうちのどれでしょう。



ありましたよね、こんな試験問題。「ああ、苦手やったわ(汗)」という方もいらっしゃるかと。

考え方としては、まず公転の向きがポイント。公転は時計回りです。そしてもうひとつのポイントが、夏至(冬至)はどれか?ということがわかれば、春分の位置は必然的に導き出されます。

わからない方は、お子さんに聞いてみましょう(笑)一応答えは、裏面に記しておきますね。ではよき仲春を。

▼ 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。



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



ゆらねの LINE

「ころのお手伝い」

春は肝が活発になり、それに伴いイライラしがちになるといわれています。

気温、生活環境の変化が大きい時期でもあり、心身ともに不調が出やすい時期です。今、社会が不安や不満にあふれている。そんな時だからでしょうか？

最近、メディアが「イライラ」に関して取り上げる機会が増えたような気がしてイライラしがちな私は「イライラ」に市民権？が与えられたように感じていました。

しょっちゅうイライラするって言い出せない。相談できない。イライラしがちな私は恥ずかしい。今まで世の中に、そんな空気があったように感じていました。

健やかな生活を送るために、「イライラする私」は悪ではないし、性格や、自分を変えようと頑張る事でもないと感じています。

周りの人や、自分自身を責めたり犯人探しではなく、身体を見つめ直し、

身体が元気になることができる事を実行してみることが、楽しめて早道じゃないかな？

本格的な春を楽しめるようにちよつと心がけたいと思っています。

▼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。

* * *

最近肩こりが酷い、頭が痛い、カラダが痒いんです。だって春ですもんね。やっぱりもう春なんですもんね。辛いけど春のせいにしときましょっか。

ゆらねで推拿に出逢ってちようど10年。ほんまに自然とそんなふうに見えるようになりました。

春は肝。カラダを緩めて解放しよう。体内の陽気を発散しよう。やりたいことをはじめよう。わかっているものもやっぱり難しいですが、とりあえず春っぽく、頭よりカラダを使うのが間違いないはず。

春なので歩きます。春なので鍋振ります（手網で珈琲焙煎）。春なので深呼吸

吸します。

自然の様子を真似ながら、陰陽五行の法則にしたがって養生すればまあ大丈夫かな。

もし、なかなか良くならなくても大丈夫。カラダの声に耳を傾けながら過ごしていると、季節が巡ればまたカラダも変化していくはずだから。

もしかしたらこういうのって丁寧でゆとりがあるようにみえるかもしれませんが、私にとっては一番安心でよくわかる哲学だと思っています。

これからも、推拿を通じて身近な人と共有できたらいいと思います。

▼E

育児、時々推拿、レイキ、珈琲屋。

* * *

ダラダラと過ごし如何に手を抜くかを考えながら、サバイバルドラマ（工夫しないと生きられないを意味するもの）を観る矛盾した日々を楽しんでいます。

さて。またメモを漁っていますが日記的なものが多くて（全部途中で終わっているけれど笑）、その時々を考えて

いたことがわかって面白い（要するに整理は進まない）。

毎年年始にはそれなりに目標とゆーか、こんな1年にしたい！なコトは描いていて、放っておいても半分以上は叶っているのでオススメ。特に何か考える時は、「手を動かして書く」のが脳にもいいので（[見](#) MEMOより⑤）。恒例の数秘ワークでも紙に書いてもらうのは、そのためです。

今回も数秘ワークを数回させて頂いて面白かったのは、参加者の9割が「身体の養生や鍛錬」を目標に挙げていたことでした。やばこんな世の中やからかなあ…。皆さんの今年の夢はなんですか？

▼エリオ

レイキと占い、足裏とアート。投げ占はじめました。

* * *

春分の日の地球の位置は？

表面の問題、答えは「B」です。

まず地軸の方向より「C」が夏至とということがわかります。そして公転は反時計回りなので「D」は秋分、「A」が冬至となります。おつかれさまでした。