

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

〒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

- ▶ 4/12（月）
二十四節氣を学ぶ会
@Zoom
- ▶ 4/17（土）
出張推拿
@マルシェノグチ
- ▶ 5/13（木）
暦とカラダのお話会
@梅小路公園



サロンの予約
（施術・占い）や
出張のご依頼
（推拿・お話し）など
気軽にお声掛け下さい



ゆらねの LINE

旧暦入門

〜今日からあなたも陰陽師

そろそろ五月人形やこいのぼりを用意して、といったご家庭もあるかとは思いますが、旧暦的には、まだお雛さんの季節。

3月3日のひな祭り。もうずいぶんと前の話しのようですが、本来ひな祭りは、新暦が採用されるまでは、旧暦の日付けで行われていました。これは、七草や七夕といった五節句全てに当てはまります。

節供とは季節の節目に、それぞれの儀式を通じて、厄払いや無病息災を願う日。こうした祭事を旧暦でみてみると、節句本来の意味がよくわかり、養生に役立つ知恵のようなものがたくさん詰まっています。ということで、今回は

ひな祭りのことを旧暦的視点で書いてみようかと思えます。

桃、そして巳の節句

昔に做えば今年のひな祭りは、4月14日（旧暦3月3日）となります。肌寒かった新暦の3月3日とはずいぶん雰囲気違いますね。

まず、ひな祭りは別名「桃の節句」と呼ばれるように、桃の花が咲くこの時期に行われていました。新暦ならさしずめ梅の節句といった感じでしょうか。

またひな祭りの正式名称は「上巳の節句」といって、本来は旧暦3月の上旬（最初）の巳の日（今年は4月15日）に行われていましたが、後に奇数（吉数）が重なる日を五

節句と定めたことにより、3月3日となりました。

そもそもなぜ巳の日にこのようなマツリゴトをしたのかといえ、巳（へび）は脱皮をする動物で、その力にあやかって我々も古いものを脱ぎ捨て、新しい自分に生まれ変わるうとした、つまりひな祭りとは、浄化及び変容の日であったとも言われています。

禊から生まれたアマテラス

また現在のお雛さんは立派なお人形ですが、本来は紙で作った人形（ひとがた）に自身の不調箇所や災いなどを移し、それを川に流した「流し雛」や、川辺で遊ぶ「ひいな遊び」などがその原型と言われています。

ここでポイントになるのは、

川。つまり水であり、その意は禊にあります。水そそぎが禊（みそぎ）の語源と呼ばれるように、浄めに水は必須です。もちろん厄を祓う意が本義だとは思いますが、黄泉の国から逃げ帰ったイザナギが海で身を浄めた時にできたのが、アマテラス、ツクヨミ、スサノオの三神であることなど、禊とは新しいものを生み出す行為でもあります。

余談ですが、イザナギが黄泉の国から逃げる際、その追っ手（醜女・しこめ）に投げつけたものが「桃」というのも、やはり桃が魔除けのシンボルとして登場していて、とてもおもしろいですね。

また「浜遊び」といって、3月3日に潮干狩りしたのも、海水に足を浸して身を浄めることが、本来の目的とされて

いました。新暦3月3日だと、水遊びつてめっちゃめっちゃ冷たくって大変ですが、この時期なら冷たいけれども、きちゃっきゃとはしゃげるくらいの陽気かと。

弥生（いやおい）の月

中医学の古典書には、春は「発陳」の季節であり、古いものが新しいものに入れ替わる時期だとしています。

水や巳のパワーを借りて、いよいよ生まれる。上巳の節句に「弥生」という言葉がよく似合いますね。そのものです。ではよき晩春を。

▼ 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。

「ころのお手伝い」

2月に、約15年過ごした街から引越しました。

程度の差はあれど変化があると、今まで気になっていた事がほんの些細な事になったり「これは要らんな」と、モノや思い込みを手放すようになります。頑なに持ち続けていたモノを、環境が変わればあっさりと捨てるということも。

環境が変わると、なにか自分では気付けない無意識の部分から変わるのかも知れません。

せつかくのこの機会。春のエレメントに関連する「木」にのびのびした成長を後押ししてもらって、楽しみながら変化したいと思っています。

以前住んでいた街は緑も少なく、正直なところ、心躍るスポットはありませんでした。ひどい言い方をすれば「面白くない街」。

ただ、それでも喜んで暮らしたなあ、と思い返すのです。朝日が綺麗、綺麗な声の鳥が鳴いていた、見慣れない花が咲いている、など。

五感を楽しむ心をもっていれば、どんな場所でも季節の変化は楽しめるのかもしれない。

身近な自然に寄り添うことの心地よさや感動が、養生になるという事。

長らく身を置いていた街から離れた事で、自分のなかで、証明されたような気がします。

▼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。

* * *

2021.3.29

3歳男子、ながーい春休み真っ只中です。

今日はお天気が良かったので青空散髪。天使の輪ができるほどのサラサラストレートヘアなので、いつもまっすぐハサミを進めて頭を一周するとゴールいうかんじで、まさにカリメロのようなヘアスタイルです。

夫は思春期？反抗期？と共にサラサラからクルンクルンな癖っ毛に大変身したそうなので、カリメロ君もしかし

たら期間限定かもしれませんね。

プチトマトの苗を植えました。昨夏はプチトマトを植えたつもりが桃太郎を植えてしまい、小さすぎる鉢が窮屈すぎて、たったひとつしか実がならなかった経験有り。今年は鈴なりを期待して、リベンジします。

そしてメダカさん。今朝お腹に卵くっつけていました。この春初めて。産卵のシーズン到来です。また増えますよ〜。

コロナ禍でも、こんなふうには何気ない日常を子どもと一緒に楽しめるのは本当にありがたいなあと思っています。ハレヒレホ〜

▼E

育児、時々推拿、レイキ、珈琲屋。

* * *

「今一番、何が欲しい？」「今一番、何を望んでいる？」(by MEMOより⑥)

なんと5年前のメモ。何度も自分に問いかけている…何か悩んでいたんですかね…覚えていないけれど。

ウチは今、何が欲しいとゆうことはな

い。全く、100%、何も要らない訳ではないけれど、コレ！とゆうものはない。今で充分である。

ただ、望みとゆうことになれば話は違ってくる。今の世の中に満足している訳ではないから。家族のこととかも色々ある。でも、世界や人のことではなく、自分自身の望みとなれば、別でない。

もうちょい性格が…とか身体的なアレコレが…など細かいことはあっても、一番の望みを！は、思い付かないなあ。苦勞して手に入れたドラゴンボールみたいに(古二)、「1つだけ願いが叶うとしたら」皆さんはどうですか？

▼エリオ

レイキと占い、足裏とアート。投げ占はじめました。

* * *

編集後記

プロレスラーのタイツ(パンツ)の色を、五行であてはめると、春の色である青は、みなさん誰になりますか？

僕は、永田選手かな？緑ならもちろん、三沢選手です。(二三)