

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）

今年は8月の7日が立秋、8日が旧暦文月ということ、暦は矢継ぎ早に秋を告げました。

理屈的にいえば、この時季より秋養生！となるのかもしれませんが、個人的な意見というか経験則で言うなら、この時季は長夏の養生、土（脾・胃）のメンテナンスが大切なように思っています。ひいてはそれが子である金（肺・大腸）を養うことにもつながります。

上巳や端午の節句同様、七夕もまた本来は旧暦で行われていました。今回は七夕のことを旧暦的視点で書いていこうかと思えます。

★七夕と月の関係

旧暦は必ず新月が一日であり、そこから日を数えていきます。月はおおよそ7日周期でその形を変えていきますので、日を知る上においてはとても便利でした。

なので、おおよそ旧暦の7日は上弦の月、15日は満月、22日は下弦の月といった感じで、日にちと月の形が連動してきます。

七夕といえば、織姫と彦星が天の川で年に一度、月の舟に乗って

会いますが、旧暦的にいえばその舟の形は必ず上弦の月の状態です。夕暮れかた夜にかけて空にちゃんと月が昇っています。

しかし新暦7月7日だと、月の形はまちまちだし、月の出入りもまちまち。ちなみに今年の7月7日は晦の前々日（5月28日）だったので、月はほぼ欠けた薄い薄い月。しかも月の出は、深夜2時20分。いわゆる鑑賞時間にも眺めても、月の姿はみえません。

また新暦の7月7日だと梅雨の真っ只中で、今年は終日雨が降っていましたが、旧暦7月7日（今年は8月14日）だと晴天に恵まれることも多く、最近では旧暦七夕の日が復活

しているところも増えてきています。

★七夕と盆の関係

七夕は、中国の風習と日本の行事ごとが入り混じっており、様々な側面をもつ祭りなのですが、そのひとつにあるのが、本来の目的として「盆を迎えるための禊」としての役割がありました。そのためキーワードとなるのが、川であり水です。上巳の節句同様、禊に水は必須。

本来お盆は、旧暦7月15日に行われていました。ご先祖様をお迎えするにあたり、穢れを祓い身を浄めることが七夕でした。現在七夕は新暦7月7日、そ

してお盆は旧暦の名残で一か月遅れの8月15日で定着しています。これは改暦にともなう弊害のひとつで、本来セットであったものが分離してしまいました。

東京などでは新盆という形で7月15日に行われているようです。

★盆と月の関係

お盆が旧暦7月15日だと、月はほぼ満月です。そんなお月さんの下で開催されるのが、盆踊り。そりゃテンションも上がります。

また五山の送り火の16日もやっぱり旧暦でしたから、左大文字の横にまんまるのお月さんがちようどセットに。（裏面へ続く）



【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

- ▶ 8/21（土）出張推拿 @マルシェノグチ
- ▶ 8/16（月）二十四節氣を学ぶ会 @Zoom
- ▶ 8/26（木）暦とカラダのお話会 ~秋編



サロンの予約（施術・占い）や出張のご依頼（推拿・お話し）など気軽に声掛けください



ゆらねのLINE

今年で計算してみると、旧暦7月16日（新暦8月23日）の月の出は19時26分、東の空に昇ります。送り火の点火時間は20時。いやあ、きれいだろうなあ。

旧暦と月と祭事、おもしろいですね。ではよき旧暦的七夕&お盆を。

▼ 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。

♡♡♡のお手伝い

今年は、急に暑くなりました。

「暑いなあ」と言いつつも、いそいそと楽しく外出しています。

例年は、冷房が効いた部屋にこもって、夏を過ごしていたからなあ

自分の体質を理解できたおかげ。

具体的には、体内の熱を発散させる術を知ったからでしょうか？春から夏を意識した養生のおかげかな？それなら、冬に向けての養生を今から意識しようか？

と、自己流ゆるゆる養生生活も身につけてきました。

元気になった夏。

楽しみは、夏らしい季節感、風情を感じとること。こんなささやかな事が何よりも心弾みます。

▼ KS

心理学、脳科学を3。季節感、五感を楽しく暮事を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。

毎朝、蝉時雨を浴びながら、夏やなるとへらへらしています。

立夏を迎えると、うきうきした気持ちで助走をしながら進む習慣。夏至をピークに体調がすこぶる良くなる傾向。メダカの孵化を皮切りに、どくだみのお茶作りに梅しごと、甲子園に盆踊り…と夏は心が躍ります。

この養生雑記が発行される頃にはもう立秋なんです。皆さんはこの夏いかがお過ごしでしたか？

なかなか人に会えなかつたり、どこかへ行ってみたくても我慢しなければならぬことも沢山ですが、もしも沢山ですが、もしもあつたりして！？

私がありましたよー。この花何ていう名前なんやろう、とずっと気になっていたので「ムクゲ」だと知りまし

昨夏は「ノウゼンカズラ」を知りました。どちらもこの季節の花。見かけるととても嬉しくて、それだけでハッピーです。

そのほかに、朝顔といえはなつちやすみ、檜扇といえは祇園祭、ひまわりといえはブルー、桔梗といえはお盆、百日紅といえはあつちにもこっちにも、笑。

花をみると夏の記憶がよみがえつたり、また季節が巡ってきたんだなと嬉しくなつたり安心したり。こんな気持ちになるなんて、私、年いったんかもな

▼ HUU

育児、時々推拿、レイキ、珈琲屋。

一つの現実を数人の人物が、それぞれの視点で見るとこうなる…とゆうドラマに暫くハマっていました。

視る人に寄って、こんなに違うのかとゆう驚き。もちろんドラマなんだけれどたぶん現実もそうだね。モノゴトの捉え方は人に寄って絶対違うし、人間って自分の都合で解釈する。それで怒ったり泣いたり喜んだりしている。

★ my MEMO 10 「ヒトはそれぞれ」

いつも覚えていたけれどすぐ忘れてしまう。相手の立場に立つて…とはよく云われていることだが、自分の感覚も大事にしよう。「ヒトはそれぞれやらな」と思い出せるように。まあ、占いをする時は特に心がけてはいます。笑

▼ エリオ

レイキと占い、足裏とアート。
