

今年ほんとに桜の開花が早かったですね。  
桜まつりを企画されてたところはどこも苦慮されてたようで。

ちなみに皆さんにとって桜は陽ですか？それとも陰？  
同じ桜を観ても持つ印象は人それぞれ、、、  
陰陽両極併せ持つ故、感情を揺さぶられるのでしょうか。(ゆらね 三木哲哉)

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

旬のツボ 【血海(けっかい)】

これからの季節、陽氣は益々高まり  
氣血の巡りも盛んになります。

しかし過労やストレス、運動不足  
脂っこい食事などが続くと

カラダの中の血が滞り  
慢性的な肩こりや腰痛、頭痛、高血圧

原因のくすみ、そばかす、シミなどの  
原因に。

そんな時に押すツボが【血海】

ツボを押すことに加え  
血を巡らせてくれる食材(生姜・大蒜  
らつきよう・ヨモギ)などを頂いたり  
適度な運動を心掛けることもgood

唇や舌が紫っぽい、目の下のくまが  
よくてできる、顔色が青黒い方、

また生理痛が重い、周期が遅れる  
経穴量が多い、お試しあれ。  
女性の方は、お試しあれ。

(三)

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

血海の名の由来

全身の血が戻り、  
集まる場所の意

血を巡らせたい時に  
よく使います。



血海の場所

膝のお皿から  
指三本分上の内側です  
めちや痛かったら  
手の平で押してもOK



女子以血為本

推拿には  
「女子は血を以て  
本と為す」と  
いう言葉があります

女性は月経、妊娠、  
出産、授乳など  
血と密接に関係して  
いるため、

女性の心身の健やかさ  
には、血の充実と  
巡りがとても大切だ  
と説いています。

また推拿では  
「血余」といって、  
髪の毛の別名を「血余」  
と、髪は女の命とい  
はれる。髪は血の充実が  
生み出すと考えます

「髪は女の命」とは  
よくいいたもので。

つぼ押しして  
血をととのえ  
サラサラに

(三)

※ちなみに「と  
中医学では読みます

ゆらねの主な予定

- 4/21(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 4/21(土) サンドイッチ伯爵会(カード会)
- 4/23(月) 酒×占@おさけカフェpetit\*petitさん
- 4/29(日) 出張推拿&占い@里の駅大原
- 5/17(土) 暦とカラダのお話会(京都市)

興味のあるイベントがあったら、お気軽にご参加ください  
詳しくは <http://www.yurane-seitai.com/>

Art-co-lab(アート・コ・ラボ)

日時:5月6日(日)11:00~17:00  
場所:高瀬川・四季AIR(祇園四条より徒歩7分)

木工クラフト展示会の開催期間中に行われる  
一日限定のイベントで、推拿と占いをします。  
美味しい珈琲やスイーツ、ライブ、書の展示など  
楽しい催しが盛りだくさん。GW最終日ぜひ！

