

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

啓蟄初候
蟄虫啓戸
(すごもりむしの
とをひらく)

土の中の虫たちが
地上へ出てくる頃

啓(ひらく)
天啓、啓示、啓蒙

まさに未知の扉が
うな。啓られるかの扉が

この時季に「啓」
という字が当てら
れたところ、

希望やら躍動に満
ち溢れた雰囲気
醸し出されてるよ
うに感じます。

さて、ぼちぼちと
パカッ！

※蟄虫啓戸
三月六日〜十日

(三)

今月のツボ【清明(せいめい)】

春は肝を養う季節。
その肝は「目に開竅する」という言葉が
推拿にはあります。

目が乾きやすい、物がはつきり見えない
見えづらい、夜盲症、目赤、目のかゆみ
といった目のトラブルは、肝の不調を疑
います。

裏を返せば、目を健やかさにすることは
肝の養生にも繋がります。

【清明】穴です。キモチいい程度に押し
てやることで、目がスツキリします。

また目の養生として「遠くの山を見ると
よい」という風に言われますが、推拿的
には「緑」が「肝」を養う色とします。

なので、萌える緑を目にするのは、と
つてもオススメ。また緑は「癒しの色」
でもありますので、肝にとつて一番ダメ
ージを与える「怒」の感情を穏やかに和
ませてくれる作用もあります。

春の養生は緑です！自然からの贈り物を
上手に頂戴しながら、目の保養に務めま
しょう。

(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

名の由来

「晴」は眼、
「明」は明るい
押すと視力が回復
しますよ、の意



ツボの場所

眉頭の少し下
目のくぼんだ辺り



★ マメと暮らす

春は牡丹餅(ぼたもち)秋は御萩(おはぎ)
諸説あるようですが、同じ食べ物なのに、季節によって呼び名が変わるってのは、なんとも趣きがあってよいですね。
同じ気象現象のことで、春は霞(かすみ)秋は霧(もや)と呼び分けるのも、素敵やなあと思う。

他にも、米を半分潰すことから「はんごろし」という呼び名もあるそうで、、、まあなんとも物騒な。
「吉野家に行って牛丼を食べる」ことを「牛しばきに行く」と言うニュアンスと同じ匂いがします。ま、いいんだけど。

僕は粒あん派ですが、赤福も好きです。
でも伊勢の方は、御福餅派の方が多いようです。ゆらね総研調べ。(三)

ゆらねの主な予定

- 3/16(土)出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 3/25(月)酒×占@おさけカフェpetit*petitさん
- 4/6(土)暦とカラダのお話会(交野市)
- 4/22(月)レイキとダンシャリで座談会

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/>

あなたはブルーさん？イエローさん？

先日開催した「ベースカラー診断会」
自分に似合う色が、客観的にわかり
服の断捨離も進みました。ああ、“知る”って大切。

やってみたい方は、お声掛けください★
(最低開催人数2名より)

