

ゆらね養生雑記

自然に添って暮らすこと

清明初候
玄鳥至
(つばめきたる)

益鳥であるツバメが、家に巣を作る縁起がよいとされるのは、人と農との強い結びつきを証かな。
人によつたら、糞害だらけになるのでは、ねない。まあ、陰陽は相対的なもの。
で、ツバメは外敵から、巣を護るために、場所を通りすぎるのだそう。
その分、農事のお手伝いをしてくれる。まさに共生で感じてですね。
※玄鳥至
四月五日〜九日
(三)

今月のツボ【内関(ないかん)】

生徒さんに聞いて検索してみたらありました。「酔い止めバンド」という商品。
これは手首にバンドを巻くだけで、クルマ、バス、船、飛行機などの乗り物酔いや、ジェットコースターなどのアトラクション、妊婦さんのつわりなどに使用できます！という代物。
このバンドの内側には突起が付いている。その突起が当たる部分にあるのが、内関というツボ。
このツボは胸や胃のむかつきを抑えてくれる他、キモチを穏やかにしてくれるツボでもあります。
ツボ的に言えば、緊張するシチュエーションにも使える。ことなので「スピッチバンド」とか「プレゼンバンド」として売られています。
春は精神が高ぶり過ぎて、胃腸を傷つけるケースがよく見られます。
「内関」押して、穏やかな胃と心を。
(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

内側にあるとつても大切な場所(関)の意



ツボの場所

手首から指三本分内側の真ん中



★ マメと暮らす3

この時季に迷うエンドウ問題、、、スナップなのか？スナックなのか？
元々は「スナップ」なんだそうですが、種苗会社さん(サカタのタネ)が一般受けしやすいようにと「スナック」と命名して販売したそう。

オルガンにおけるエレクトーン(ヤマハ)ポータブルオーディオにおけるウォークマン(ソニー)のようなものかな。

ちなみに「スナップエンドウ」は莢(さや)ごと食べるので「さやえんどう」
んで「さやえんどう」が生長したのが「グリーンピース」 ああ、ややこ。(三)

ゆらねの主な予定

- 4/14(日) ベースカラー診断会
- 4/18(木) 星のワーク
- 4/20(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 4/22(月) レイキとダンシャリで座談会
- 4/22(月) 酒×占night@おさけカフェpetit*petitさん

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/>

絵でわかるサビアン牡牛座講座

昨年開催したサビアン講座。今回も吉祥寺より吉田先生をお迎えして、サビ茶会を開催☆

日時 5月11日(土)13:00~16:00
参加費 6,000円

終了後は、懇親会(呑み会)します〜♪

★ 30日間、食べることをやめてみました。

という本を読みました。

カラダのためにどうのこうのではなく、ほんとうに食わずに生きることはできないのか？という常識を疑って見たくなったのが不食をしてみるきっかけだったとか。

なので、不食後最初の食事がイタリアン。しかもいきなりエビ。

もちろん断食明けのおかゆという常識は知っていたけど今回のテーマに沿ってあえてやらなかった、と。

2日目は釜揚げシラス丼、カレー、ラーメン
4日目にヒレカツ弁当を一人前、ペロっと食べた、と。

が、そのあと猛烈な胃痛が襲ってきたそうで。

不食後3日間、食事は問題なかったので油断しすぎたかなって。

そして「常識をあまりに軽んじてはいけないのだな」と反省した次第です、と結んでありました。とってもおもしろい本でした。やらんけど。笑 (三)

★ レイキとダンシャリ 3

先日の座談会でも話題に挙がっていましたが「循環」で大事ですよええ。

氣の循環と物の循環、関連しています。物はエネルギーなので、移動させれば、氣も動きますね。風水的です。

前回の記事と少々かぶりますが…やはり

停滞や、何か上手くいってないないなあ、と思った時にはレイキするもよし★
ダンシャリするもよし★

「レイキとダンシャリ座談会」またやりますよ〜ふられなければ、レイキのお話は少なめですが(笑

色々な価値観が聴けて面白いです。お茶目を飲みながらワイワイやりましょう〜♪

ER10

★ いのしし女の毎日 その三

先日、遂にやつと実家の土スパスの一角に植えた。こをもら
つてきて我が家の土スパスの一角に植えた。
植えたというよりは、蒔いてちよちよつと埋めて
足で踏んどの雑やけど大丈夫、なぜならドク
ダミはもの凄いな。生命力だから。
きつとどん根を張りあつという間にドクダミ
コーナーが出来上がる。きやー！夢にまで
見た光景がもうすぐそこまで来てる。
毎年せつせと引つこ抜き乾かしてお茶にしたり、
生のままスキンケアに使ったり、とお話になり
つばなし。やつと目の届くところで育てられる。

子は一歳半に。前号で疲労困憊してたのが嘘のよ
うに楽なぜだ？コミュニケーションが取れるよ
うになつてきたのかな。

言ってること大体わかつてそう、yesの時
はゴリラみたいに胸をポンと叩い「んっつ」という
(笑)

オムツをいつぱい出してきて「パンツや」とは
しやぎまくる遊びが最近のマイブーム。

寝かしつけが抱っこ紐からやつと添い寝になつた
なつてきた(これ)。スプーンとフォークが上手に
た。ずつと気になつていたメルシーポットを購
入。

ベビーカードチャイルドメルシーポットを購
入。ずつと気になつていたメルシーポットを購
入。

(ム)

【文・編集】 ゆらね推拿担当 三木哲哉

陰陽五行の自然観を学びながら、
整体や養生のことをお伝えしています。
出張施術・講座などお気軽にお声掛けください。
tetsuya.miki@yurane-seitai.com

【新聞連載】「ちいさないきもの」担当 mu-ran

中医学の考えをベースに日々楽しく暮らしています。
家スイナ、移動スイナ、夜スイナは現在育児休業中ですが、
臨機応変に対応致します。

tel 09096113230 mail ikumi-n.13@ezweb.ne.jp
twitter @mimiosumaseva

やい最近、
ない。気が
？「恵いた
ら新年号の
入る号の予
想いんして
(ム)

せ頃唄Cエ
んにいMリ
がは、そと
・うかク
・既でうラ
・出すーレ
のねレブ
ネ(イト
タこワ
かのくが
も号な何
しががど
れ出ど
れまる
(三)

編集後記