

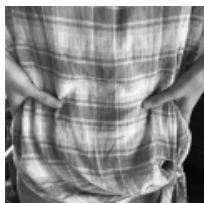
# ゆらね養生雑記

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  
 ショービル3階東  
 075-621-7611

処暑末候  
 禾乃登  
 (こくもの  
 すなわちみのる)  
 禾(のぎへん)は  
 稲穂など穀物の意  
 その実りから  
 イナゴを  
 追い払うために  
 火をつけたり  
 刈った稲穂を  
 火で乾かしたり  
 そんな季節が  
 「秋」であると  
 漢字は告げて  
 くれてます。  
 虫の皇と書いて  
 蝗(イナゴ)  
 稲の子と書いて  
 稲子(イナゴ)  
 イナゴは害虫か?  
 それとも益虫か?  
 陰陽っぽいです  
 ※禾乃登  
 九月三日〜七日  
 (三)

今月のツボ【天枢(てんすう)】  
 初秋から中秋にかけて、よく見かける果物の梨。  
 水分が多く、寒性の梨は、カラダが陽に傾きがちな時はその熱を収めてくれます。ほどよい胃腸の弱い方や陽虚の方は、ほどよい梨がよいかと。  
 でも食べたいね〜！って時は、煮て食べるというのも一案。煮るとカラダの潤いを補ってくれる作用となり、胃腸にも優しく、ご年配などにもオススメです。  
 (いやあ、生が一番でしょ！という声が聞こえてきそうですが、汗)  
 という僕も、どういふ訳か梨は、美味しいうからといって食べ過ぎてしまうと、割とテキメンに我が便はゆるくなつてしまいます。  
 秋は大腸を養う季節。  
 天枢と言うおへその横にあるこのツボは下痢にも便秘にも使える便利な経穴。  
 僕は図書館に行く時、ほぼほぼ便意を催します。もし図書館に行つてなかつたらいつもの不思議に思います。謎。  
 (三)



ツボの場所  
 おへそより  
 指三本分  
 外にあります



名の由来  
 「天」は上部を指す。「枢」は要所をへその傍にあり天と地の境の要所の意

## ★ マメと暮らす 8

僕は毎朝コーヒーを飲みます。で、毎度豆をゴリゴリと挽くのですがミルをゴリゴリ回していると色んなことがアタマをよぎります。

別になんてこったないことが浮かぶ分には構わないのですが、あんまりネガティブなことやイライラするようなマイナスっぽいものが浮かんできた時は、努めて「無」になるようにします。負の感情とともに挽いた豆で淹れたコーヒーはやっぱあんまり美味しくないうように思うのです。

なので、コーヒー豆を挽いてるとき、そしてポットからお湯を注いでいるときは僕にとってちょっとした瞑想タイムになってます。気分は、胡麻豆腐を作る修行僧です。知らんけど。(三)

## ゆらねの主な予定

- 9/9(月) 秋のころとからだ@京田辺市
- 9/12(木) 暦とカラダのお話会@京都市
- 9/15(日) 出張推拿と占い@里の駅大原さん
- 9/21(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 10/5(土) 暦とカラダのお話会@交野市
- 10/28(月) 酒×占night@おさけカフェpetiti\*petitiさん

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com/>

## 笑顔にしちゃうハンモック屋さんの試乗会

以前ゆらねで開催した「手作りハンモックのワークショップ」から幾年月を重ね、ようやく自立式木製スタンドの完成形がみえてきました。

つきましては、ハンモックに試乗していただき忌憚ない意見を頂戴できればと思っています。9/6(金)12~14時、ゆらねにて。ご協力を〜!

★ 西洋と東洋の氣の違い

ここ最近インバウンド効果のせいなのかなんなのか  
外国(主に欧米)の方に施術をする機会が  
多くあったのですが、西洋の方にヒーリングすると  
わりと反応が良好ですごい！よかった！！  
といったリアクションがとても大きい。

もちろん日本を含めた東洋系の方でも  
そういった反応はありますが、相対的にみて  
西洋の方のほうが「アメージング！！」的な  
リアクションが多いような。

じゃあ、実際氣の流れ方は東洋と西洋で  
違いがあるのか？と言えば、僕の場合は  
それほど差異は感じられません。

なので、西洋の方にそういう好意的な感想が  
多く聞かれるのは、自分の感じたことをそのまま素直に  
表現しておられるだけなのかな？って。

正しいとか間違ってるではなく、自身が感じたままに  
伝えているだけで、そこにはお世辞や氣遣いのような  
ものもあんまりないように感じます。

欧米ではレイキがとても広くひろまった一因として  
そういった背景もあるのかな？なんて。

レイキの本場日本、そして京都でレイキを受けたい！  
という方が探して、サロンにやって来られる今日この頃  
いい旅の思い出になってくれたらうれしいです (三)

★ レイキとダンシャリ

どこでも生きていけるようになる！

目的を決めてダンシャリしましょう、とよく言うらしい。  
自分の目的は今まで考えても考えても、  
そりゃあ…身軽になりたいから、と  
それしか思いつかんかったけれど  
先日やっと、しっくりくる言葉を見つけたのが  
冒頭の一文。

モノに頼らない自分で在りたいと思う。  
レイキなんて正にそうで。  
自分的な一例としては身体の変化によって、  
何処へ行くにも薬を持ち歩いてきた自分から  
解放されて、とても楽チンになったことは大きい。

何かと災害も多くなってきているから  
余計に、身一つで生きていけたらと思うのかも。

レイキで色んなケアが出来ることは、  
この時代にとっても役に立つと思っている。

ま…ダンシャリはストップしているけれどね…  
ぼちぼちいきます。

ER10

★ いのしし女の毎日 その八

バスケ部に汗ながら、野球観戦から  
明け暮れた汗だく高校時代から  
18年。都大サヨナラでも  
あとの一歩、母校に涙  
をし、この夏、母校に涙  
し、この夏、母校に涙

ずつと叶えたい夢、甲子園  
その夢を叶えたい夢、甲子園  
熱闘お疲れさまでした。い  
本当にお疲れさまでした。い

私もまた頑張ろう。メラメラと  
ネルギマが湧いてきた。メラメラと  
流れてくる。熱い夏だ！グッ  
我が家のんち坊主も、野球し  
てがよいと思う。さりばなく誘  
てがよいと思う。さりばなく誘

どこの高校？が軟いやろ？豊田大谷？  
妄想が横濱？が軟いやろ？豊田大谷？

(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

編集後記  
久しぶりのフェス参戦。  
今年は京都音博に行きます。  
どしどしお客さんに塩梅(笑)を注  
いでおいたは、まいにち白を  
おので、今年には土用干しするだけ  
おので、今年には土用干しするだけ  
(三)