

# 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

シコービル3階東

075-621-7611

冬至末候  
雪下出麦  
(ゆきわたりて  
むぎのびる)

十二月で十二月は  
丑(うし)月

丑(ちゆう)は  
紐(ひも・からむ)  
の意で、芽が萌え出  
る様子を表していま

一面を陰で覆われて  
いるような季節です  
が、その足元や枝の  
先には少しづつ、陽

陰の中に  
陽を見つめる

陽の中に  
陰を感じる  
そんなことを感じ  
ながらまた一年、季  
節に添いながら。

※雪下出麦  
一月一日〜五日

## 今月のツボ【衝門(しょうもん)】

何か知らんけど、手足がだるい。重たいものを持つた覚えもないし、筋トレもしてないし。

そうした症状の「因」として、推拿では「脾胃の弱り」が考えられます。平たく言えば、暴飲暴食で胃腸が疲れた時に起こることから揉んだってなかなか治まらない。食べ過ぎ呑み過ぎを控え、胃腸に優しい食事をしたり、胃腸を調えるツボを押してやることの方が癒えたりします。

脾と胃の経絡が流注する「衝門」というツボは鼠径部にあり、脾胃を調え氣を生み出して(調中益氣)くれます。

また身体を温め、滞った血を巡らせてくれる働きもあるので寒い冬にはピッタリ。押ししたり擦ったり、また股関節をクルクルと回したり、年末年始、どうぞご自愛を。

(三)



ツボの場所  
鼠径部にあり  
腰を屈めた際に  
凹むところ



名の由来  
「衝」は突進  
「門」は門戸で  
触れると強い拍  
動を感じられる  
ことからこの名

### ★ マメと暮らす 最終回

歳を重ねるごとに豆腐が美味しいあ、と感じるようになってきた。若い頃など湯豆腐なんて、ちっともそそれなかったのに。

特にこだわりのようなものはないのですが、近所にある豆腐屋さんの豆腐は、なんとなく美味しいような気がする。

「水が合う」という言葉があるように、その土地で暮らすものには、その土地の水が合うのだろうと。だからびっくりするような美味しさではなくって“なんとなく”な美味しさなのです。ちなみに今のマイフェイバリット味噌汁の具材は、豆腐+揚げ+葱です。(三)

### ゆらねの主な予定

- 1/18(土) 出張推拿@マルシェノグチさん(京都二条)
- 1/27(月) 酒×占night@おさけカフェpetit\*petitさん
- 3/3(火) 春のこころからだ@book&cafe龍馬館さん
- 3/5(木) 暦とカラダのお話会@梅小路公園緑の館

詳しくは <http://www.yurane-seitai.com/>

### 新年恒例★数秘ワーク2020

- 1/07(火) 10:30～ 11(土) 13:00～ 15:30～
- 1/17(金) 10:30～ 20(月) 11:00～

参加費1,500円 ご予約はゆらねまで  
2020年の流れを一緒にみていきましょう☆

★ 寒九の水

小寒から9日目のことを「寒九」といい
この日に雨が降ると
豊作の吉兆とされたそう(寒九の雨)

またこの日に汲んだ水(寒九の水汲み)は
服用に用いると特効があるとも。

寒の入りになるとお酒やお味噌といった
発酵系の仕込みが最盛期を迎えたり

寒ざらしといって、この時季に食べ物を干したり
染物を晒したりすることも
美味しくなったり、発色がよくなったりという
経験則から学んだ知恵のように思います。

僕も古人に倣って毎年
寒中に味噌を仕込んでます。
今年も美味しくなりますように。

(三)

★ レイキとダンジャリ 12

年末は何かと忙しい
そんな雰囲気ありますね

でもまあ普段から
バタバタで、時間ない〜。と
過ごしている方へ

休憩したくなった時に
数分だけただ座るも有りだけれど
例えば
「ハイー今10:30。11:00まで何してもヨーシ。」
と、自分に声掛けてみて〜

その30分間はほんまに何しても良いし
何もしなくてももちろん良いし
な、時間を時々作ってみてください。

すごい楽ちんになれるよ〜

最後の最後に「レイキとダンジャリ」
全く関係ないね 笑
一年間ご愛読に感謝です

皆さまステキな2020年を★

ER10

しらてま いるから をて考いス先
た。続発だ ると、らメかえなイ日
あ。け展ま みる、のテ。ん方あ。ナ。ゆ
り。い。途だ みる、のテ。ん方あ。ナ。ゆ
が。き。だ。ら。な。か。を。ス。分。り。知。再。レ。ね。
と。た。け。な。い。感。自。分。の。家。や。レ。年。位。前。に。陰。陽。五。行。の
う。い。ど。ご。復。こ。じ。習。れ。か。で。良。い。も。な。い。刺。激。化。に。せ。も。多。く
ご。ざ。い。習。れ。か。で。良。い。も。な。い。刺。激。化。に。せ。も。多。く
(ム)
...
★ いのししの女の毎日 その十二

【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
今号で一つの区切り。装いも新たにまた次号より切ります。
思ふよりいろいろお願いいたします。
(三)
大日子、最近一そろそろに「なまり」とかい
(ム)