

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



ゆらねの主な予定

- ▶ 5/13（木）
暦とカラダのお話会
@梅小路公園
- ▶ 5/15（土）
出張推拿
@マルシェノグチ
- ▶ 5/17（月）
二十四節氣を学ぶ会
@Zoom



サロンの予約
（施術・占い）や
出張のご依頼
（推拿・お話会）など
気軽にお声掛け下さい



ゆらねの LINE

旧暦入門

「今日からあなたも陰陽師

暦のお話会などで、七十二候のことを話すと関心を持ってくださる方が多くいらつしやいます。

七十二候とは、二十四節氣をさらに三等分したもので、約5日ごとに季節の様子を伝える短文が登場します。

その源流は紀元前770年頃（中国の春秋戦国時代前期）の中国にみられ、日本には奈良・平安時代にやってきました。

当時は、中国伝来そのまんまの名称を使っていたのですが、中国との季節のズレなども考慮され、幾度かの改編を経て、現在の形に落ち着いています。

ということですが今回は、七十二候について書いてみたいと思います。よろしくお付き合いください。

五日ごとの季節便り

七十二候の特徴としては、その短文の内容が、風、雨、虹といった氣象に関するものや、鳥、虫、魚といった生き物、そして草や花に関することといったように、いわゆる観天望氣したものを季節の声としてまとめている点にあると思います。

例えば小満には、

初候 蚕起食桑 5\21\（かいこおきてくわをはむ）
次候 紅花栄 5\26\（べにばなさかう）
末候 麦秋至 5\31\（むぎのとききたる）

という3つの候が存在します。

自然が身近に

これらの言葉をちよつと意識するだけで、ずいぶんと自然が身近になります。

例えば「麦秋至」という候になれば、僕は麦の生育状況がちよつと氣になったりして、道すがらきよきよしします。そうして順調に育った穂を見つけると、なんだかとてもうれしくなります。それこそ小満の語源となる「小さく満足する」みたいな。

中医学では、自然に添って暮らすことが、自身の生を養うこととします。普段から自然と密に接している方なら、そんな必要もないかもしれませんが、少し自然と乖離しがち

推し候をもつてみる

な現代にこそ、この七十二候というものは、そちらの側に引き戻してくれる、そんなアイテムのように思っていて、僕自身はとても重宝しています。

七十二候すべてを追つかけるのは、ちよつとせわしない、と感じる方もいらつしやるかもしれませんが、そんなときは、自分の好きな候、推し候のようなものを、ふたつみつつ持つだけでも、ずいぶん心躍るんじゃないかな、なんて思います。

天+虫=蚕

ちなみに繭（まゆ）は、古事記では大氣都比売神（おおげつひめのかみ）の頭より、日本書紀では保食神（うけもち

のかみ）の眉より生まれしました。眉から繭で。笑。

このように神の肉体より生まれた繭を作る蚕（こ）は、「蚕（かみこ）かいこ」と呼ばれるようになったとも。文字通り、天の虫ですね。

ちなみに五穀の創始は、日本書紀では、こんな感じですよ。

額…粟
眉…繭
眼…稗（ひえ）
腹…稻
陰…麦、大豆、小豆
ではよい初夏を。

▼ 三木哲哉

ゆらね推拿担当。陰陽五行の自然観を学びながら、旧暦、旬の野菜、ツボを使った養生の仕方をお伝えしています。

「ころのお手伝い

断酒して、1年が過ぎました。

「えらいね、あんなに呑んだのに。」と、小っ恥ずかしいようなお褒めの言葉をいただく事もあります。

飲酒が原因で、いつも体調が悪く、家族に迷惑かけて、それでも辞めな
いとしたり、わたしはクズだ。

ちつともえらくないよ。

だけど今からもっと、褒められた事
も、断酒できていることも、喜ぶこ
とにします。

ただ、強い意志で、我慢しているの
ではないのです。わたしは強い意志
は、続かない。それはわかっていま
す。

飲まない毎日が心地いいのです。心
地よいことは続きます。

だけど、心地よい状態を感じる事が
できるのは、心身が整っているから
できる事。

わたしが苦手な、我慢の断酒をいき

なり実行したのではなくて、心身を
労わる事をユルユルと持続した結
果。

養生マインドのおかげだな、機が熟
したんだなど感謝です。

▼KS

心理学、脳科学を3。季節感、五感
を楽しむ事を7と学びを生活に生か
して、中庸なわたし。でありたいと
思っています。

* * *

2021.4.27

また自粛生活ですね。

うちは今年のゴールデンウィークもま
た、家の修復を兼ねてDIYすること
になりそうです。

洗面台の水漏れが発覚して半年余り。
この間、歯磨きも洗顔も台所のシンク
で賄っていました。

まあ、これでも全然問題ないんですけ
ど、使わないままの洗面所を放ってお
くのはなんか滞ってそう（気滞？瘀
血？）なので（笑）、壊れてしまった
20年もののシステム洗面台を取り外
して、新たにシンブルなシンクと鏡
（廃材で検討中）を取り付け、壁を塗
り塗り、床を張り張り、ちょこっと柵

やらフックを設置して、明るくてきも
ちいい生きた空間に甦らせたいなあ
と夢を描いています。

昨年、初めて和室の壁を漆喰（全部で
47キロ分）で塗ってみて、自分たち
できるところは自分たちでやったほ
うが楽しいし、安いし、好きなかんじ
を追求できる！！と知りました。

マイペースにできるのいいところで
すが、つついのんびりゆっくりには
なりがちですね。まあ、不便さも味わ
いながら、ぼちぼちと作り上げてい
こうと思います。

▼目

育児、時々推拿、レイキ、珈琲屋。

* * *

約18年ガンバってくれた掃除機が遂
にブッ壊れて買い替えた。スゴイねー
今の掃除機は☆楽。

閑話休題。

緊急事態宣言のおかげで、時間だけは
いっぱいある生活（やるべきことはさ
ておき…笑）で、アホになりそうなの
でスクラブルゲームを引っ張り出して
みた。ここ数年で一番辞書をひいてい

る。辞書ってスゴイよねー。

あ！そういえば。ビブリオマンシーっ
てのがありまして。悩みや気になるこ
との答えやメッセージを、本の一文で
見つけるとゆうのも面白いもんです。
とゆう訳で、コレを読んでくれている
皆さんに向けてひいてみよう。パラバ
ラパラパラ…

「★自分で決める★」ですってよ

（コレは偶然にもmy MEMOに
あったので⑦番目としておこう）。
何かの指針になれば☆

▼エリオ

レイキと占い、足裏とアート。
投げ占はじめました。

* * *

編集後記

サロンで使っている椅子がヘタつてき
たので、そろそろ買い替えのタイミン
グのご様子。どなたか不要な椅子一脚、
ございませんでしょうか。

あれば喜んで取りにうかがいますの
で、お声掛けください。（三）