

# ゆらね養生雑記

自然に添って、暮らすこと

## 旧暦入門

〜今日からあなたも陰陽師

旧暦には、雑節というものがあります。雑節とは、二十四節氣や七十二候以外で登場する補助的な暦日(れきじつ)で、「節分、彼岸、社日、十八夜、入梅、半夏生、土用、二十十日、二百二十日」の九つがそれにあたります。

それぞれの内容をみていると、農事との関りが深く感じられます。

ということ、今月は雑節のこと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。

## 入梅、夏至、半夏生

田の神さまに仕える「早乙女(さとおとめ)さん」が、田



【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

- ▶ 6/14 (月) 二十四節氣を学ぶ会 @Zoom
- ▶ 6/19 (土) 出張推拿 @マルシェノグチ
- ▶ 7/8 (木) 陰陽五行の勉強会 @Zoom



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



ゆらねのLINE

の神さまの苗「早苗(さとなえ)」を持って田植えする月、そんな農事の繁忙期である月であることから「阜月(さなつき)」という名がついたとも言われています。

そんな田の月である月に、今年「入梅」と「半夏生」ふたつの雑節が含まれます。

このふたつの日の決められ方は、それぞれ太陽の角度(黄経)が80度になると入梅、100度が半夏生となり、夏至が90度なので、夏至を挟んで対のような関係性になっています。

つまり雑節も太陽の動きが基準になっています。旧暦のデメリットとして挙げられる「季節のズレ」のようなものを補完しているのが、雑節です。

## 梅雨入りと入梅

入梅(今年は6月11日)は、梅雨入りを指す言葉ですが、これは気象庁が発表するいわゆる梅雨入り宣言とは別です。

昔はスマホで即座に梅雨入りを耳(目)に?にすることもなかったでしょうから、こうした梅雨入りのひとつの目安の日というのは、農事においてはとても大切だったように思います。

また入梅は、梅の実が熟す頃なので、この名になったとも。実際七十二候でもこの5日後(今年は6月16日)に「梅子黄(うめのみきなり)」という候を迎えます。

そんな梅雨の時季を知らせてくれる入梅ですが、今年の近

畿は、統計史上最も早く(例年より21日早く)5月16日に梅雨入りが発表されました。

なんだか変な感じだね、と いったことに気づけるのも、雑節というひとつの基準があるからなのかもしれません。

## 農事の終わり

半夏生(はんげしよう)は、夏至の末候にある「半夏生(はんげしようず)」という七十二候から、雑節になった暦日で、田植えの終わりを告げる日とされています。

この日は日頃の労をねぎらう日とされ、静養にとめたり、関西などでは、植えた苗が地面にしっかり根付きますようにとの意を込めて、その足に

あやかり、タコを食べたりしました。

## 養生に合った暦「旧暦」

日々健やかに過ごすには、自然に添って暮らすことが大切である、と説く中医学において、こうした自然のリズムがよくわかる旧暦は、とても重宝します。

新暦のメリットもたくさんありますので、どちらがいい悪いではなく、自身をケアする目安としての暦として「旧暦のある暮らし」というのもいいんじゃないかな、と思います。

## ▼ 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」

今年の梅雨は例年より随分早いスタートです。2020年、昨年の梅雨は長かったなあ。この記事が出る頃は、どんな気候でしょう。

住んでいる大阪市から京都にやってくると、緑がきれい。爽やかなグリーンの匂いがします。この空気が好きです。雨の日も悪くありません。

陽射しがキツくなる前に、帽子も用意しておこう。何よりもマメに体を動かして「汗をかくお稽古」をしないと。

誰でも夏は嫌いでしょ？と思いつむほど夏が苦手でした。だったので。

わたしの体質は熱が体内にこもってしまう体質という事も知ることが出来たし、「そんな事をやってたら、そりゃあしんどいわ」という間違った行動にも気付くことができました。

そして、夏本番に、水分補給などに気をつける事も大事。夏仕様のカラダにしておく準備が私にはもった

事。という事も知ることができました。数年前から、心地よい夏を過ごしています。

子供の頃は、夏が楽しくて、好きだった事も思い出しました。

### ▼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。

\* \* \*

今年梅雨入りが早かったからか、蒸し暑いというより冷たい雨ですね。

からだにも湿邪や寒邪が進入しているのかな。重だるい、冷える、むくむ、やる気が出ない…この頃です。なぜかどうしようもなくドヨヨンとしています。

こんな時、皆さんはどんなふうにごしていますか？

私はとりあえずツボ押しは必須で、最近血海、陰陵泉、三陰交、涌泉をがつり押ししています。お腹が温かくなったり足が軽くなったり、きもちも晴れるので欠かせません。

それからレイキ。

気候や長引くコロナの影響なのか、揺らぎやすい毎日の中で、自分の内に向ける手を当ててあげる時間が少しでもあると、とても安心します。本当に、あつてよかったレイキの手。

あとはまあいつかという考え方。今は梅雨だから仕方ないな、と潔く諦めてもいいかなと思っています。季節が巡ればからだも変わるはずなので。

梅雨が明けたらからつとするぞ！

### ▼E

育児、時々推拿、レイキ、珈琲屋。

\* \* \*

たまにマジマジと手を眺める (Memo 8) にもたくさん手相情報が書いてあります、あんま読めんけれど。手、ほんと変化するから面白い。

眺めるとゆえば、一年前の日記のようなものも。昨年はゆらねもヶ月営業自粛していたので、自分の身体や日常の食についての記述が多くキョーミ深い。体調がオカシくなった日が例年より多く、レイキ活躍でした(いつも思うのだけれど、急に体調が悪くなっ

た時に皆さんはどう対処しているのですかね…。自分の原因を探したら、自由にヒトと会って呑んだり話したりできなかったことが、思つた以上にダメージやったんやと。しよーもない話でも非生産的でもすぐに忘れても、自分にとっては循環や浄化に繋がっていたこと再確認。

皆さんは、日々どんな事で循環や浄化をしていますか？

### ▼エリオ

レイキと占い、足裏とアートの投げ占はじめました。

\* \* \*

### 編集後記

今年の初夏は、ブラジル音楽をよく聴いています。というか、たまたま「おつ。いいな」と思つたものが、ブラジルに縁のある方々だった、といった感じなのです。

アジムス、トンゼー、ガルコスタ、他にオススメなアーティストがいいたら教えてください。(三)