

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9月の和名は長月は秋の夜長を指す「夜長月（よながつき）」の略、という説があります。

照明のなかった時代、月は今の私たちよりもっと暮らしの一部であつたかと思えます。

満月時、月は日没とともに現れ、日の出とともに姿を消します。終夜明るい満月時に対し、満月以後は一日約50分ずつ月の形を細くしながら、月の出は遅くなります。つまり新月に近づきほどに、その暗さは増していきます。

押せば点灯する電気のある生活は、（いい悪いは別として）月との関係を希薄にしました



【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

- ▶ 10/14（木）
中医学のお勉強会
@Zoom
- ▶ 10/16（土）
出張推拿
@マルシェノグチ
- ▶ 10/19（火）
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・お話し）など
気軽にお声掛けください



ゆらねのLINE

また月は、潮の満ち引きとも大きく関わっており、漁業はもちろんのこと、私たちの身心にも大きく関係してきます。

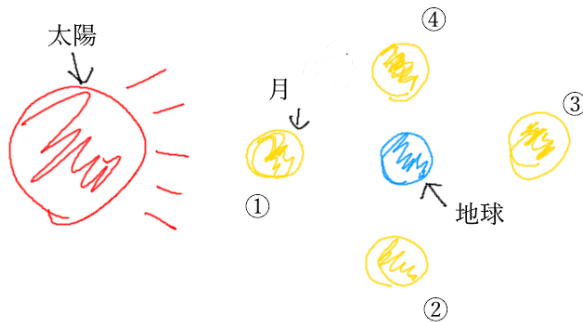
ということですが、今回は、月と潮の満ち引きについて書いてみようと思います。

★ 新月はどれ？

さて問題。下記の図の中で新月は①～④のうち、どれになるでしょう？（正解は裏面に）

新月と満月は、潮の満ち引きは大きく（大潮）となります。それは太陽と地球と月が一直線となるからです。

一方、上弦や下弦の際に小潮となるのは、打ち消し合う関係性（直角）となるためです。



★ 月と人の関係

自然界（外）で起こる事象は、人（内なる自然）でも同様の現象が起こる、と中医学では考えます（天人相応）

もし体内に血や水の停滞（瘀血・痰湿）があれば、新月や満月時は

勢いよく巡ろうとする妨げになってしまおうので、結果体調不良となることがあります。

また上弦や下弦の際は、活発に巡ろうとしないので、結果あまりやる気がでなかったり、注意力散漫で集中力が欠ける、といったこともあります。

★ 1日と15日は小豆粥

こうした現象を上手く活かしたものが、その土地に伝わる風習や伝統食のようなものだと思います。例えば昔京都では、1日と15日に小豆粥を食べていました。

つまり排出力の強い新月と満月の時に、利尿作用の高い小豆を食べることは、湿気がちな

土地で健やかに暮らすための知恵のようなものだと思います。

体調が崩れやすい時や、メンタルにムラがある時など、少し月の満ち欠けとの関係性をみると、予防のヒントが見つかるかもしれません。

月の満ち欠けの様子が、日付けを見るだけで一目で理解できる旧暦は、やっぱり養生にはとつても便利のアイテムだと思えます。

▼ 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。

こころのお手伝い

先日、5日間ほど断食をしました。

自分ルールとして「固形物を摂らない。だから、具無しのお味噌汁やスープ、ポタージュまではOKというルールに。

結果はというと……。

悲しいことに、体重は変わらず。聞くと、断食をしても顕著に体重変化がない体質があるとか。なのでもう数日続けると減少してくるかも？とのこと（当然したくない）。

そもそも、断食には「胃腸の働きを整える」という目的もある事をご存知の方は多いでしょう。

今回の断食では（見て見ぬふりをしていましたが）、今までの私は少々食べ過ぎだったことを実感させてくれました。

そして、わたしにとつての心地よい時間や元気を回復する過ごし方についても考えたり感じる事も出来た気がします。

良くない習慣に繋がる思い込みなどもリセットできて、いい経験ができたようです。……とはいえダイエツトは残念でしたが。

▼ 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。

中秋の名月。

今日は幼稚園の先生が、中秋の名月のお話をしてくださったようです。

帰ってくるなり、ママ、今日はどうだったか、まあるいお月を観る日やで。今日が一番大きくて綺麗なんやって

。うきぎがべったんべったんしてお餅作ってるからお団子食べる〜！と、うちの4歳くんが素敵なことをいつてくれたので、お月見しよか〜！と、さっそく家にあつた白玉粉でかぼちゃのお団子を山盛り作って、きな粉をまぶして夜を待ちました。

けれど、お月さまなかなか顔を出してくれませんでした。しかし、雲に隠れていても夜空は明るくて、見えないけれどそこに存在しているんだなあ、ああ今夜は満月なんだなあと思いつながら、家族で夜空を見上げる時間を持てたことがとても嬉しかったです。

子は、といえば月より団子。黄色くてまあるい小さなお月さまをたふく食べました、とさ。

▼ mimiosunaseva

育児、時々推拿、レイキ、珈琲屋。

アラスカで生きる人達のドキュメンタリーにハマっています。

なんでこんな過酷な環境にわざわざ身を置くのか……。業務用冷凍庫の中で過ごしているようなもの（暖かい日で冷蔵庫レベル）。食べるなら狩りや漁で、水は数キロ先まで汲みに行つて火は木を切ることで、何を切るにも1日から数日かかったり、ケガでもしたら命取りになる。熊や狼に襲われることも勿論ある。何か欲しいなら作って、修理して。自然への備えもして、毎日何か動いていないと生きてはいかれない。そして孤独である。

究極の「生きる」トラブルがない日なんて殆どない中で、みんなが言うある種の言葉たちに気づいたので早速MEMO(13)つた。「楽しい嬉しい、最高だ、ワクワクする、充実している、キモチイイ、豊かだ、アイアムハッピー、この人生が大好き!!」と。

ア。あと、やたらキモチの切り替え早いのが重宝かも。。。

（MEMO14に追加）。

ほんま自分の人生を面白がって生きているから観ててオモロいんやな☆自分の生活は、蛇口をひねれば水が出て、火もいつでも使えて。なんと有難いことか！

カンケーないけれどドキュメンタリーは大抵このヒト数秘何番かなーと想像しながら観てマス：笑

▼ エリオ

レイキと占い、足裏とアート。

編集後記

表面の問題の答え。新月は①です。

ちなみに上弦の月は②です。中三理科の問題、高校入試にもよく出るみたいですよ