

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

- ▶ 1/15（土）出張推拿 @マルシェノグチ
- ▶ 1/16（日）数秘ワーク2022 @ゆらね
- ▶ 1/17（月）暦のお話会 @ハナノネ工房
- ▶ 2/3（木）暦とカラダのお話会 @梅小路



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ください



ゆらねのLINE

旧暦入門 「今日からあなたも陰陽師

新暦的には新年あけましておめでとうございます。ですね。

掃除出来てなうい、仕事納まってなうい、わちゃわちゃしたまんまだわ（汗）と、お嘆きのあなたに朗報です。旧暦ではまだ師走です。どうぞおまけのような一か月で、ぼちぼち年を終わらせていき、春を迎えましょう。

ちなみに今年の旧暦新年（いわゆる旧正月）は、2月1日です。

★もしも元旦が 新月だったなら

元旦とは元日の朝のことを指します。初日の出を拝みに、詣でた方

もいらっしやるかと思えます。「旦」とはまさに太陽が水平線から昇ってきた様を表しています。

旧暦的にいえば、元旦とは新月のことでもありません。新月とは、太陽―地球と一直線に並んだ状態（ちなみに満月は、太陽―地球―月の順で一直線に並んだ状態）のことでもありません。

つまり旧暦元旦的に考えれば、太陽に向かって手を合わせるということは、その間の月にも手を合わせていることとなります。つまり陽（太陽）と陰（月）が重なっているところに、左手（陽）と右手（陰）を重ねる。まさに天人合一といった感じで、グツときますね。

★「うみ」のための「こもり」

また元日が新月ということとは、大晦日は必ず月は籠った状態、つまり文字通り「晦（つごもり・かい）＝月籠り（つきごもり）」となります。

「日」を「シ」にすれば「海（かい）」となるように、「かい」は真つ暗な闇や冥界を表しています。

地平線の下だったり、土の中だったり、子宮の中だったり。太陽も、植物、人間も、生まれる前にはそうした真つ暗な闇、つまり「籠り」があります。「海」が「うみ（生み・産み）」と読むの

も、とても説得力がありますね。

中医学において冬は閉蔵の季節といって、籠るように過ごすことが冬の養生法として説かれています。

それは春に芽吹くためには必要な行為であり、それはこうした万物の動きの中から得られた思考や思想がベースになっているかと思えます。

★旧暦が教えてくれているもの

旧暦に添って暮らすことというのは、この籠りや生み学ぶことであるようにも思います。それは頭で学ぶ（知識）というより、体感として知っていくという感じかな。終わりと

始まり、死や生が繰り返される、この輪の中に自分は今生きているんだということを、暦はいつも教えてくれているように思います。

ということ、全12回に渡ってお届けしてきた「旧暦入門」今回が最終回となりました。この連載を通じて、旧暦に少しでも親しみを持ってもらえたのなら幸いです。お付き合いいただき、ありがとうございます。ではよい年の瀬を。

▼ 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。

こころのお手伝い

寒いこの時期はせつせとお味噌作りに励みます。

大豆や、丹波の黒豆で作るお味噌は、やっぱり美味しくて好評です。おから、ひよこ豆のお味噌は、好みの問題でしょうが、ちよつと物足りない。

数年前にお味噌の作り方を教わりました。大豆に比べて麴が多いため1ヶ月で食べられますよということでした。

せっかちな私には、ありがたいスピード発酵。だけど、今はお味噌でもなんでも発酵食品の熟成をじっくり待つ事が楽しい。バタバタと忙しない生活は、「自律神経」に悪影響なはずです。

お味噌が熟成することを見守レルような生活が、心身の健康にもつながっている。そんな、良い循環ができてくるようです。

▼ K S

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

新暦の年末って気ぜわしいですね。苦手だし。

こちら、只今しもやけゼンカイジャーのため湯治をしながら執筆中です。今夜も柚子、入れ忘れしました。そばにあつた米酢を少々入れました。よく入れます。温まります。肌トラブルにもってこいです。おすすめですが、自己流ですが。

さて。クリスマス間近な日に、手作りの優しい石鹸が届きました。清々しくて穏やかで馴染みのある知ってる香り。

夏頃から、ひとつひとつ仕込まれたそう。丁寧に想いを込めてつく

られたのがわかるので、嬉しさと同時に元気そうでよかったですとほっとしました。私もなにかお返ししようとはりきりましたが、手元に素敵なお手製もないので、ゆっくりゆっくり考えながら、またいいときにいいものを贈りたいと思います。

ちようどこちらも、夏頃から洗面所を改装しているの、出来上がったら、古いタイルの可愛い洗面台で、この石鹸で手を洗ったり、ふわふわ泡立てたりして、癒しのひととき楽しめそうな予感。最高のプレゼントありがとうございます。

▼ miniosumaseva

育児、時々推拿、レイキ、珈琲屋。

ある格闘技のトレーニングの教えでは「続けられるものはいつでも

どこでも出来るくらいシンプルなものである」とゆう。禅の教えの中には「シンプルより難しいことはない」とゆうものがある。どっちもレイキに当てはまるな一と思つてメモつてある(my MEMO 17.18)。

閑話休題。

最近気づいたのだが、モヤつしたりイラつとした時、私は脳内で喋っている。「なんでこんなことで怒っているのか?」とか「なんで他人のさっきの行動や言動に引掛かりを感じたのか?」とかつて理由を探している。

すぐに納得する時もあるし余計にハラ立ってくる時もある。この脳内会議が成功しているのかはさて置き、瞬間的にブチ切れていた頃よりはマシかと思ひ直す。怒りの感情は何年経つても色々教えてくれるなあ。レイキの五戒を見直す日々です。まあ出来ればもう少し穏やかになりたいものです。

みんなが笑って過ごせる1年になりますよーに☆

▼ エリオ
レイキと占い、足裏とアート。

編集後記

2021年、よく聴いたアーティストトップ5 (amazon music) は

- ① Sonny Clark
- ② Art Pepper
- ③ Teddy Wilson
- ④ Oscar Peterson
- ⑤ Miles Davis

ちなみにspotifyでは

- ① Julie Driscoll, Brian Auger & The Trinity
- ② The Modern Lovers
- ③ Donovan
- ④ Gal Costa
- ⑤ Beggars Opera

だったようです。体感とはちよつとちやうもんです。さて、今年はどんな曲に出会えるのでしょうか。keep on rockin!! (三)