

お茶にしませんか？



2016年春号
2月4日発行

新しい一年のはじまりです。

季節のお便り4号目となりました。立春号です！

春は、万物がよみがえり、大地は生氣にあふれ、木々は芽生えはじめます。一年の四季の始まりです。

まあ…北海道は雪に覆われているので、春という感じはしませんか(^-^；

占いなどを見ていると、1年の始まりを節分(2月3日)としているものもありますね！



さて、2016年も始まりました。今年の干支は丙申(ひのえさる)。

丙(ひのえ)には、「さかん」「あきらか」「つよい」という意味があるのだそうです。

前年の「乙(きのと)」はまだ自由に伸びることができず曲がっている状態でした。

申は果実が成熟して、固まって行く状態を表しているのだそうです。完熟までは達しない状態です。

丙申は完熟とまでは行かないけど「形がはっきりする」「固まって行く」という成長段階の年。

2016年は、頑張ってきた人の努力が形になっていく年、なのだそうです。みなさまはどのような年にしたいとお考えでしょうか？



おからだ大切に、実りある

すてきな1年となりますように！

2月4日は立春。春の始まりです。

『春三月、此謂発陳。天地俱生、万物以榮。夜臥早起、広歩於庭、被髮緩形、以使志生。生而勿殺、予而勿奪、賞而勿罰。』

此春氣之応、養生之道也。

逆之則傷肝、夏為寒變、奉長者少。』

黄帝内経 素問：四氣調神大論篇より一部抜粋
ざっくり訳すると。。。

春の3ヶ月間は、新旧が入れ替わる時期です。

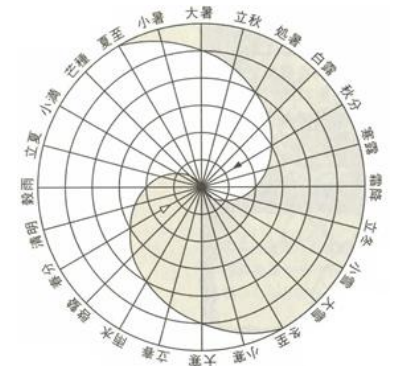
雪も解けて、万物の新しい芽が次々に出てきます。

夜は早く寝て、朝は早起きをして、ゆったりお散歩をしましょう。

髪型も服装もこころもゆったりさせましょう。

やってみよう!と思ったことを始めましょう。

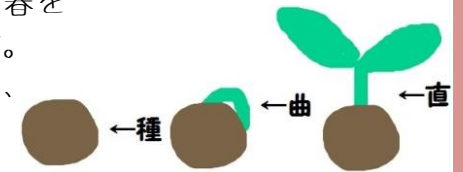
これが春の氣に応じて、養生する方法です。逆のことをすれば氣血の巡りが悪くなり、夏に活動するエネルギーが働かなくなり、夏の氣候に適應できなくなります」



春は木が枝葉を伸ばすように発散する季節

冬の間、硬くて黒い種に閉じ込められていた木の芽は、春になると芽を出します。その姿から、陰陽五行説では木に春を当てはめ、**曲直**の性質があるとしています。

春は、閉じこもっていた冬の季節が終わり、**ぽーん！！**と外へ向かって、発散するエネルギーのある季節なのです。



なので…冬の間、暴飲暴食をして、老廃物を溜め込んでいた人は、湿疹が出てジクジクしたり、鼻炎になって鼻水がずるずる止まらなかつたり…ということが突然やってくることも多い季節でもあります。

この時期は、身体にたまった老廃物も発散しやすいので、デトックスをするのにちょうどいいシーズン。もちろんダイエットにもオススメ！

葉もの野菜中心の食生活で、身体の中からデトックスするもよし、身体を動かして心地よく汗をかくのもいいですよ。

春なのに、油っこいもの、甘いものなどを食べ過ぎて、家の中に閉じこもってじっとしていると、さらに身体の中に老廃物を溜め込むことになりま

す。春は木の芽が顔を出し、枝葉を上へ上へ、外へ外へ伸ばすように、身体もこころも、おおらかにのびのびしましょう。

陰陽のバランスが入れ替わる時、自律神経の働きに要注意！

冬は陰の気が強く、閉じこもってやたらと発散させないようにするのが健康に過ごす秘訣でした。しかし、立春になり、これからどんどん陽気が強くなっていきます。陰陽が逆転する季節です。

身体もこころも引き締めておく季節から、適度に発散する季節へ変わるため、いつも以上にバランスを取るのが難しい季節でもあります。

発散による不調⇒めまい、耳鳴り、のぼせ、鼻血、イライラ、怒りっぽい
不眠、脳卒中、湿疹、アトピー、鼻炎など。

気を巡らせるパワーが足りないことによる不調⇒うつ、やる気が出ない、肩こり、側頭部が張るような頭痛、目の疲れ、風邪など。

春に多くみられる不調は、自律神経の乱れによるものが多くあります。交感神経を陽気、副交感神経を陰気と考えると、自然界の陰陽のバランスが変わる時に自律神経のバランスもくずれやすくなるのかもしれない。

- ・新しいことを始めたいのにやる気が出ない。
- ・ちょっとしたことですぐイライラする。

は、春の不調のサイン。

そんな時は無理をせずに、早く寝ましょう。
早めにスマホは消して、布団に横になって目を閉じるだけでも違います。

春は笑って発散(*^▽^*)

発散させる気力が足りていない、もしくは上った気を引き下ろす力がないと気の巡りが悪くなり、滞ってしまいます。

すると、春は暖かくなってウキウキする季節のはずなのに、なぜか気分が乗らな～い、やる気が出な～い、雪が解けても出かける気分にならな～い、なんてこともあります。頭や首で気が滞って、怒りっぽい、イライラする、ノドがかかって胸が苦しいなんてことも。

そんなときは、楽しくなくても、胸を大きく広げて**大きな声で笑ってみましょう。**

これを声鍼(こえはり)と言うこともあります。

気が滞ると無口になります。

声を出すと、それだけで気が巡り始めるのです。

ですが、くれぐれも、人のいる前ではしないように！
ああ～、やっぱり春は浮かれて変な人が出るね～と言われてしまいますので(笑)



～春のおすすめ健康法～

- ・収れんする働きのある酸味を適度にとって、気血が頭に上るのを予防。
- ・香りの良いカモミール茶、緑茶、シソなどのハーブで気の巡りを改善。
- ・葉もの野菜でデトックス！おすすめはキャベツ。補血でほうれん草も。
- ・体を動かして適度に汗をかく。汗をかいた後は風に当たらない！
- ・春とはいえ北海道はまだまだ寒いので、暖かくしてお過ごしください。

毎日の養生にお役立てください。

年前まではアメンバーブログを使って、サロンのお知らせをしていましたが、今年からはホームページ内にブログを設置して、お知らせや養生法などを発信していきます。

はりきゅうアロマのおがわ **検索** で、すぐに出てきます。

メニューにカーソルをあてていただくと、カテゴリ別に表示されます。治療時間内ではお話しきれない(マニアックな?)内容をまとめていますので、ご参考にいただければ、と思います。

わからないことがございましたら、遠慮なく質問してくださいね！

わかりやすく！を心がけてはいるのですが、なにぶん東洋医学ヲタクなので、説明しきれない所もあるかと思ひます(´▽`；)

『しんきゅうコンパス』というサイトにも、当サロンの情報やコラムを載せています。

<https://www.shinq-compass.jp/salon/detail/1505/>
クチコミを書いていた方には、カイロ式の貼るお灸→を4個プレゼント中です。



サロンからの季節のお便り「お茶にしませんか？」4号発行です。人も自然の一部。変化する季節に合わせて養生することで、心身ともに健康に生活することができます。次回発行は立夏の5月5日を予定しています。

はりきゅうアロマのおがわ。

〒063-0823 札幌市西区発寒3条4丁目3-28

(地下鉄東西線発寒南駅2番出口徒歩4分)

月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:00 日・祝: 定休日

完全予約制

電話: 090-2812-5589

メール: ogawa703@outlook.jp または therapist.ogawa703@gmail.com

H P : <http://www.ogawa703.com/>

