

エミ-ライフ新聞

087-843-0662 Vol.10

みなさんお灸はこまめにこし。ありますか？ お灸は上手にするよ
 ちと長時間のお灸は、失敗すると...
 お灸上手は灸師にお願い...

弘法大師
 灸は身を燃やすものにあらず
 心に火をともすものなり

みなさん！こまにこ灸！ 暦の上では春が立るとい
 いけど、まだまだ寒い日が続きます。こまに灸は
 カイロが手軽で、体を温められます。
 みなさんは、カイロを体のどこに貼るの
 が好きですか？ 私はカイロを背中に貼るのが好きです。
 私の味は断然、お灸派です。今回は、体調に合わせてカイロの使い方を
 山本個人の使い方と個人的な感想を

⊗ 体に元気がない時 ⇨ お灸の下にカイロ！
 ⊗ 寒気がして、肩や手足が冷たい ⇨ 背中、
 帽子の中に入れてお灸を貼る。
 ⊗ 目の疲れ、夢をよく見る ⇨ 頭のてっぺん
 『百会』


⊗ (お灸の下指4本分)
 ⊗ 関元...元気の宿場所
 肩や手足が冷たいは、まだ
 体の表面に邪がいます。
 上から下に邪を流してやる。

2/27(日) 10:00-14:00 (受付13:30まで) 事前申し込み不要！
Sotoyogaクラブ 高善寺ヨガ
 今回は勅使町955にある高善寺の本堂を
 おかりして、各自自由にヨガを行うことになっています。
 一人、本堂でニバアサナをしてもよし、黙々と太陽礼拝に
 励んでもらってもよし。築200年(ほぼ高善寺の本堂)の厳かな空間で
 日常の喧騒から離れたいませんか？ **お灸の無料接待**も
 ありな~♪

百会は、血がたまる集まる
 と考えられ、百会を灸で灸する
 ことも多い。血の巡りが良くなる
 体にいいヨガをゆるゆると行なう
 人によりますが、天に近い頭のてっぺんを
 灸すると気分が爽やかになるかも
 注意下さい。必ず、低温やけどを
 させないで、直接頭へカイロを貼る
 ことには注意してください。



参加料1000円
 持ち物のヨガマット
 希望者には講師が
 ヨガの補助にります。
 ヨガがはじめての方も
 参加いただけます。
 興味ある方、一度講師へお電話下さい。

どうも金銭交際を
 オープンしてしまえば、
 名前は
 "柿の木ブリス"でも
 金銭交際
 男性の方... 大丈夫...


駐車場は、高善寺の横の勅使百華幼稚園の駐車場が便利です。