

春だより 四季の養生 (眠りについて...)

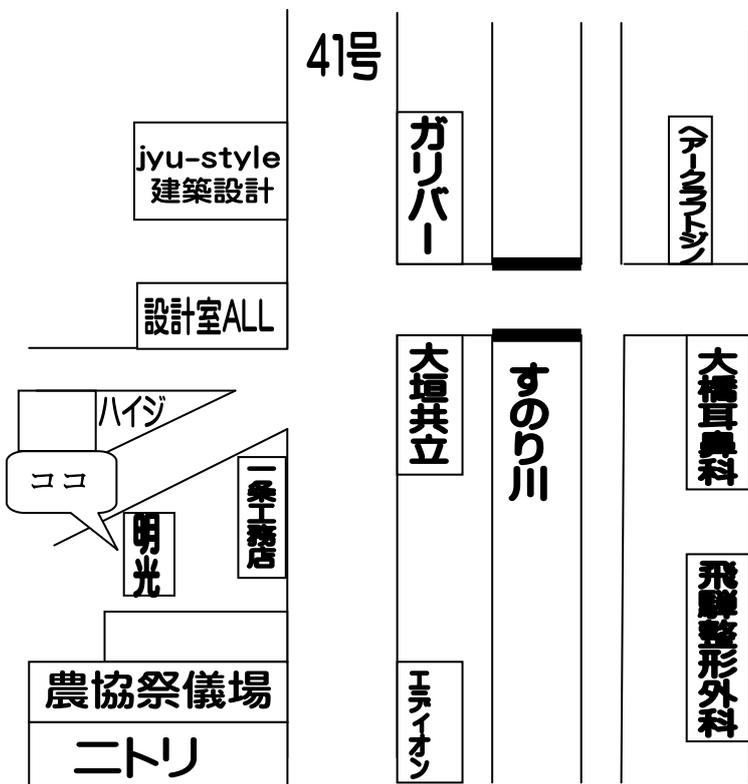
春・夏 「夜臥早起」
 夜は遅めに寝て良いが、朝は早く起きる。

秋 「早臥早起」
 鶏のように早寝早起きをす。

冬 「早臥晩起」
 早めに寝て朝はゆっくり起きる。

お天道様が出ている時間に合わせて活動することが大切だということですね。

太陽の光を浴びて活動することで陽の気を補い、夜は静かに休むことで陰の気を補うことができるというわけで、そのバランスをとることが陰陽の調和、身体の調和につながるという訳です。



ひとりごと

健康通信久々の投稿です、お役に立てれば幸いです。移転してから、早くも2年が経ちました。冬シーズンは、こたつを導入致しました。まだまだ、お店のレイアウトなどやりたいことはたくさんあります、おっと施術の方も進化しております。最近乾燥肌の方が改善していきまして、喜んで頂いています。細かい所ですが体質が変わる事ってそういう事かな？って思っています。ご一読ありがとうございました