

冬の過ごし方と 冬至とユール

東洋医学と魔女的エッセンスをプラスして

11/21は冬至は
陰陽が反転する日で
宇宙元旦です！

魔女の世界ではユールというお祭り
男性神の誕生を祝う日です。

まずは冬の過ごし方からご紹介。



冬は地上に
水のエネルギーが
溢れています

冬の担当臓器は
腎・膀胱

冬の内臓のお仕事

1

体内の水分管理

体に熱があれば水を貯めて巡らせる
炎症で腫れる

熱が足りなければ水を減らす
寒さでトイレが近くなる

2

丹田に氣を貯めて管理

成長、活動のためのエネルギー
(氣)は
丹田に貯蔵されている

丹田の氣が少なくなると
腎の働き低下

体の元氣と熱が少なくなる

老化が早まる
活動、成長、生殖できない

3

心と体を固める

精神を安定させる、硬いものを固める

氣が足りなくなると感情が不安定になる
不安や心配

骨と歯がもろくなる

骨髄、脳も腎なので
物忘れしやすくなる



氣を整える 暮らし方

腎と膀胱の働きが低下すること

動きすぎる、大汗をかく、
気を使いすぎる、冷やす
夜に作業、立ち仕事、驚く、不安や心配、
遅い時間の食事、冷たい飲み物、
糖質や塩辛いものの過食、
自分を責める、人をけなす

冬の過ごし方



- ① エネルギー不足にならないように気を付ける
- ② 体を温める（特に腰）
- ③ 季節に合った食生活

①動き過ぎない。

夜更かししない

人に気を使いすぎない

②自然の温め

熱を入れる＝氣を補給

ゆっくり熱が染み入るのが大事

③旬のもの

塩分でしっかり味付け

火にかけて調理

少食



冬至って何の日？

夜が一番長い日のことです。

陰極まって陽に転ずる日。

陰から陽への転換の日となります。

日本では「一陽来復」といって

太陽の復活を祝っていました

不思議なことに

これは東洋だけではなく

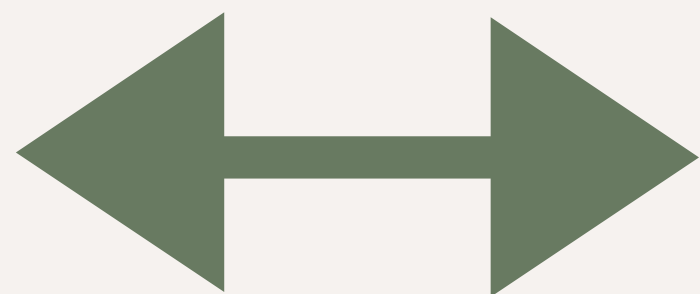
西洋にもこの文化はあります

エネルギーも大きく変化します

陰と陽

全てのものは陰陽に振り分けられます

陰
夜
月
女性
内
内臓



陽
昼
太陽
男性
外
筋肉





サバトは年8回

魔女の世界ではYULE

冬至のお祭りの事です。

太陽がその勢力を最も弱め、
そしてまた復活するこの日は
死してよみがえる神
様々な太陽神がありますが
キリストも決して例外ではありません

Christmasが
この後に来るのも
偶然ではありません

太陽神の帰還

乾杯と共に「メリーユール！」を

永遠なる女神から
太陽神が弱弱しいながらも
新しい生命力をはらんで
復活するとされている

ケーキとワインで祝う



冬至に食べる物

一番有名なのがかぼちゃ

カボチャはビタミンや
カロテンなど栄養素が豊富です。
体を温め、氣を補ってくれる食べ物ですので
冬を乗り切る食べ物になります。

冬至にカボチャを食べるようになったのは
明治以降です。

金運アップを祈ってという意味もあるそうです。



他にも 「ん」 がつく食べ物

無病息災
運がつくように

七種の「ん」をたべる



金柑



人参



レンコン



銀杏



寒天



うどん

陰が強いと 邪気がある

柚子風呂

幸運を呼び込む前の厄払いするための禊
長年の苦勞が実りますように

小豆粥

小豆の色には邪気払いの効果がある

こんにやく

冬至に砂おろし
老廢物の排出

まずは自分に向けて 意識の変化を

陰が極まる日は
内側へのエネルギーもMaxとなります

魔術は超常的なものではなく
日常の意識

肉体からの離脱などを目指してはならない

本当の魔術は
肉体や性というものを重要視していた

肉体は美しい女神の顕現であると考えます

常に美しさを忘れてはならない



リラクゼーションと内観