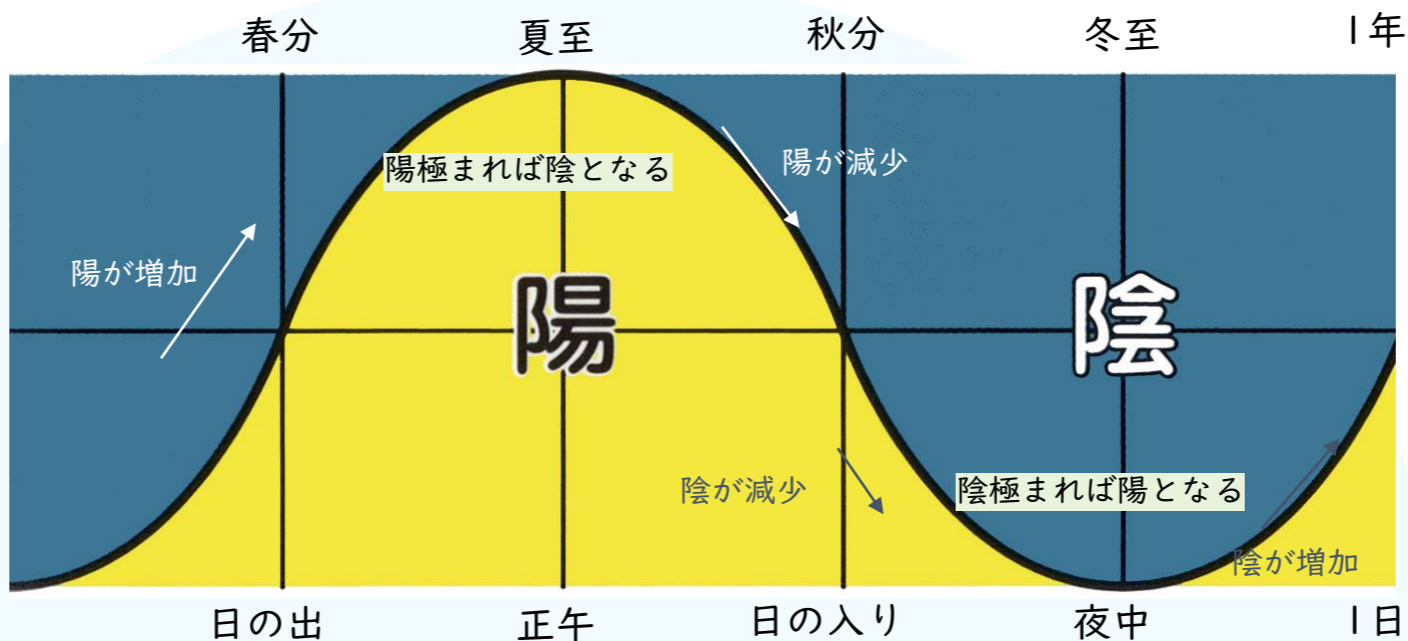


世界は陰と陽で出来ている！

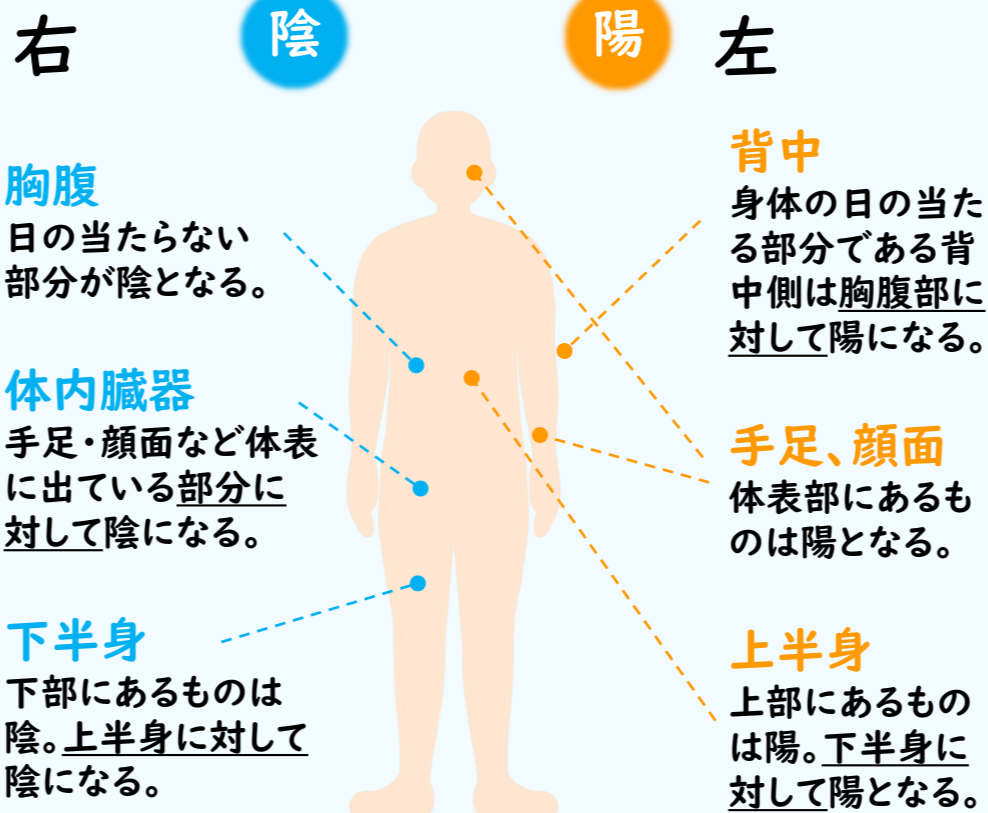
前回は中医学の診立てで重要な材料となる「陰陽」について勉強しました。実はこの「陰陽」私たちの生活とも深い関係があるんです！世の中の全てが「陰陽」で分けられるんですよ。

【陰陽論とは】森羅万象、宇宙のありとあらゆる事物をさまざまに観点から陰と陽の二つのカテゴリーに分類する思想。陰と陽は互いに対立・依存する属性を持った二つの気であり、万物の生成消滅といった変化はこの二気によって起こるものと考えられる。

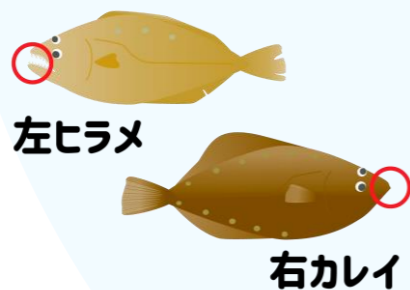


●月と太陽
 月は陰。太陽は陽。
 夜空に浮かんだ月は陽。空が陰。
 何に基準を置くかによって陰陽は変わる。

●人体 ヒトの身体にも陰陽がある！



●カレイとヒラメ
 左「ヒラメ」右「カレイ」
 目を上にした時
 左↓陽↓ヒラメは動きが活発で成長が早い
 右↓陰↓カレイはおとなしく成長が緩やかで長生き。



「幸せになりたいならまず他人を幸せにしろ」
 「得たいのならまず与えろ」
 「人生に無駄なものなし」
 老子の言葉。これも陰陽ピャ

身の回りにはいろんな陰陽があるピャよ。見つけたらぜひ教えてほしいピャ！
 #陰陽大喜利

●四季・一日（四季の移り変わり）
 と夜と昼の転換）
 日が昇れば陰が陽に、日が沈めば陽が陰に変わる。
 夏至と真昼は陽が極まり、陰に移る。
 冬至と夜中は陰が極まり、陽に移る。

物事には陰と陽の二面性がある。どちらかが強すぎると調和が崩れてしまうから「バランス」を摂りながら生きていくのがいいピャ。



フク福
 ゆるっと養生先生。中医学が大好き。稲田の相棒。口ぐせは「ピャ」

陰陽はどちらかが「優れている」「劣っている」ということではないピャ！両方がそろって秩序とバランスが保たれるピャ！これ、大事！



中医学いろはにほへと