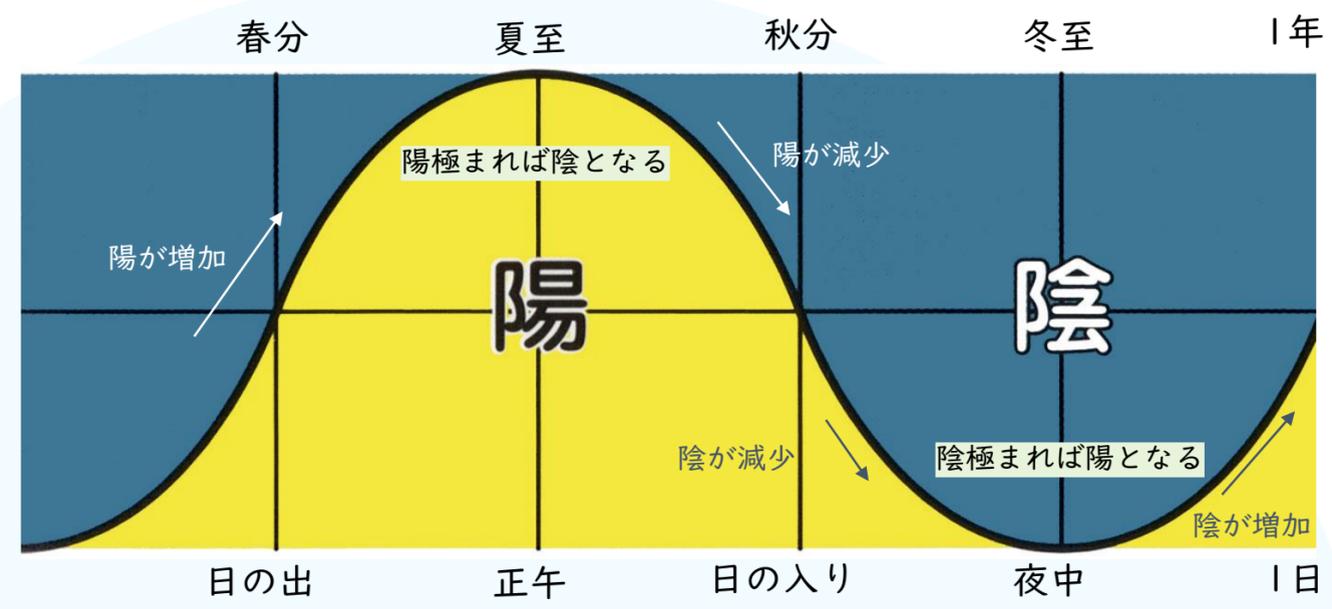


世界は陰と陽で出来ている!

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。

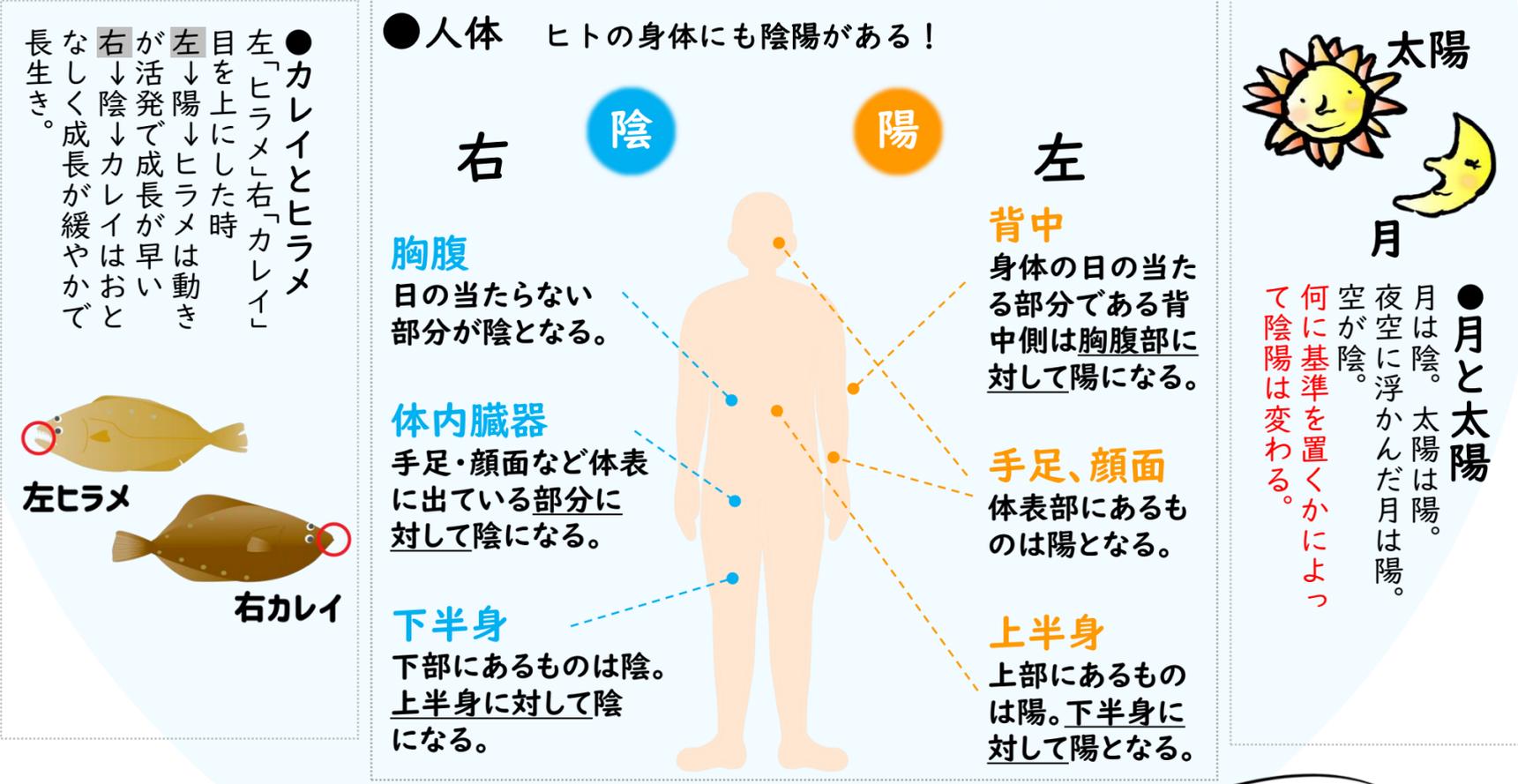
【陰陽論とは】森羅万象、宇宙のありとあらゆる事物をさまざまな観点から陰と陽の二つのカテゴリーに分類する思想。陰と陽は互いに対立・依存する属性を持つ。二つの気であり、万物の生成消滅といった変化はこの二気によって起こるものと考えられる。

【陰】女、夜、秋冬、寒涼、酸苦、黒、裏、下、地、柔、弱、静、暗、物質、抑制、凸、メラトニン、副交感神経
【陽】男、昼、春夏、温熱、辛甘、白、表、上、天、剛、強、動、明、機能、興奮、凹、セロトニン、交感神経

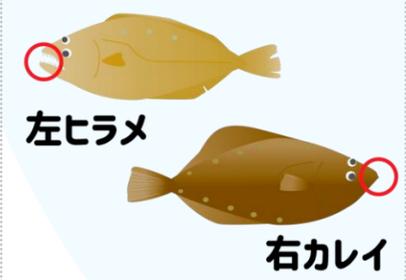


●四季・一日(四季の移り変わり)と夜と昼の転換) 日が昇れば陰が陽に、日が沈めば陽が陰に変わる。夏至と真昼は陽が極まり、陰に移る。冬至と夜中は陰が極まり、陽に移る。

●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。



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

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

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ヤ。

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「ピヤ」

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ヤ! 両方がそろって秩序とバランスが保たれるピヤ! これ、大事!

中医学 いろいろはにほへと