

陰陽論とは、すべての物が「陰」と「陽」に分類されて、お互いにバランスを取ることで自然も私たちも成り立っている考え方です。

陰と陽のどちらか片方が増え過ぎないようにお互い抑え込んだり、反対に増えていく時期なのに減ってしまうようであれば、がんばれと応援して助けることで絶妙なバランスを保っています。

五行説は、さらに5つに分類した考え方です。

五行説の説く自然界は、5つに分類されています。

そしてお互いに協力と抑制をすることで、バランスがとれた自然界ができているのは陰陽論と同じ考え方です。

そこには、私たちの身体や心も含まれています。

その仕組みは不思議なほど、私たちの生き方にも当てはまります。自分自身の関わりが理解できると、どんどん面白くなるのが陰陽五行説です。

体質だから仕方ないと諦めていた体質を作っている原因も五行説が導いてくれるかも知れませんよ。

実習は、生薬でもあり食品でもあるハト麦やシナモンなどをベースにした薬膳茶をお持ち帰りします。甘いものは元気がでます、それは補気(気を補ってくれます)。香りの良いものは理気(ストレスを解消してリフレッシュしてくれます)。

美味しいだ  
の効果をし  
て頂くと、  
なるような  
か？

場所：ヴェーナースメディカルハーフラボ・お茶の水校  
日時：5月28日(土) 10時30分～12時  
<https://www.venurse.com/Kanpo.html>

けでなく食材  
っかり理解し  
さらに元気に  
気がしません

