

陰陽とは？

陽	天	熱	火	上	左	背	表	外	昼	日	気(パワー)
陰	地	寒	水	下	右	腹	裏	内	夜	月	血(血液)

昼があれば夜があり、夏があれば冬があり、表があれば裏があるように、自然は常に二つの側面で構成されています。古代の人々は、このような自然現象をよく観察した上で、すべての自然が二つの側面の組み合わせから成り、その現象を「陰」と「陽」と呼び、独自の宇宙観を作り出しました。「陰」と「陽」はちょうど反対の性質を持ちます。

体の「陰」を滋養し一定の規律で動かすためには「陽」が必要で、「陽」を正しく活動させるためには「陰」が必要です。また、体の「陰」と「陽」のバランス状態は常に崩れており、バランスが崩れても薬などに頼らずに自ら回復することができれば、健康であると言えます。

陰陽は正反対の特徴を持ち、互いに依存協力してバランスをとる。

小宇宙のように陰陽は絶えず動いている。

手が離れると
死
バイバイ

過汗・不摂生などの理由で「陽」が虚弱になると「陽虚」といい、体が冷えてくる。

過汗・出血・不摂生などの理由で「陰」が虚弱になると、「陽」の力で回復は可能だが、長期になると「陽」も虚弱になり、「陰」の回復が難しくなってバランスが崩れ、これを「陰虚」という。肌が荒れ、目が乾く。

陰	陽
寒気、 分泌物が清らかでサラサラ	熱っぽい、 液が粘って黄色い 発赤を伴った炎症 分泌

病状の陰陽

