



東洋医学公益講座

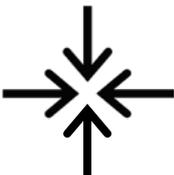
第9回

- ✓ 講師：羅 予澤
- ✓ 提供：未病予防協会
- ✓ 協賛：(株)ベンチャーバンク

先人の智慧、後世の階段

五行と数字と色

五行＝気の5つの運動状態

<u>木</u>	中から外に出る		伸展
<u>火</u>	下から上に上る		上昇
<u>土</u>	安定している		安定
<u>金</u>	上から下に下る		肅降
<u>水</u>	外から中に入る		収縮

万物は気から成る

目に見えないものは**気**と呼ぶ

= 気がばらばらの状態

目に見えるものは**形**と呼ぶ

= 気が集まって凝縮した状態
(素粒子、電子、原子、分子などの凝集体)

存在の意味

存 子、丑、寅・・・の十二支で表す
時間の情報を持つもの

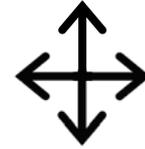
在 土、木、火、金、水で表す
空間の情報を持つもの
(土—中央、木—東、火—南、金—西、水—北)

**存在 = 時間と空間など
五行の情報をもつもの**

カラダのでも気が動く

木

中から外に出る



伸展

火

下から上に上る



上昇

土

安定している



安定

金

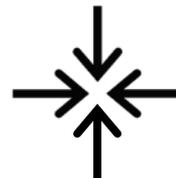
上から下に下る



肅降

水

外から中に入る



収縮

病気とは気の病

病気 = 気の昇・降・出・入が
悪くなった状態。

例えば、

オナラ、クシャミ、ゲップや感情を

我慢すると、体内に排気ガスが

たくさん溜まり、

気の昇・降・出・入が悪くなります。

夜遅い運動 = 慢性自殺行為!

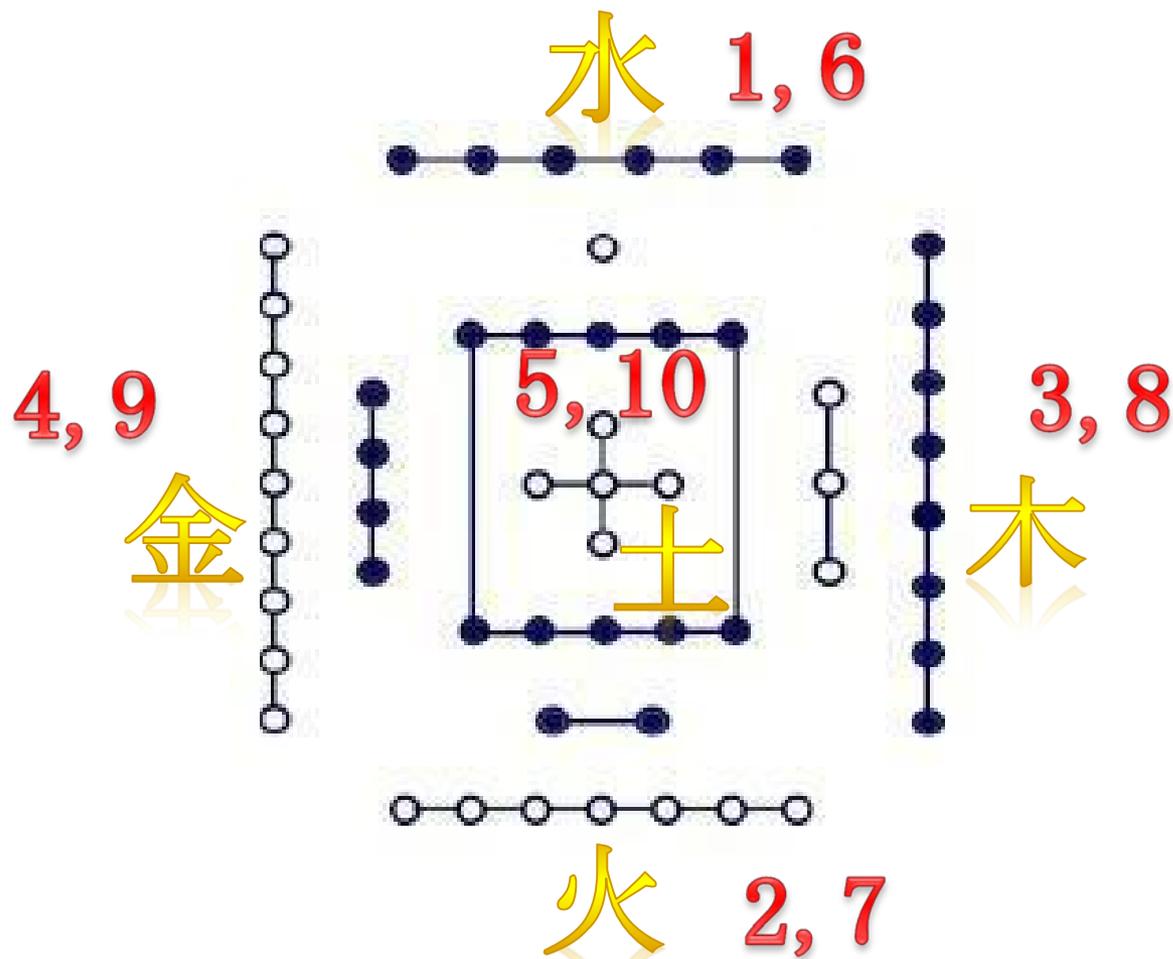
夜、自然のエネルギーが
弱くなる時、体の外の気が
体内に入る (体温が下がる現象)



体を休養すべき時間!

心拍数を大きく上げる運動をし
続けると、陽虚体質になり、
様々な不調を引き起こす。

五行と数字の関係



鍼や漢方における数字の拘り

鍼灸指圧 = 刺激の回数、時間など

漢方 = 生薬の種類、重量、個数など

例:

陰の数字の合計 = 30 (2+4+6+8+10)

陽の数字の合計 = 25 (1+3+5+7+9)

五行と色の関係

木 青(蒼) いきいき、ウキウキ

火 赤 亢奮、高揚

土 黄 安定、安心、運化

金 白 落ち着き

水 黒 鎮静、収縮

五行と色の関係

なぜ、
ファーストフードの色は赤が多い？

なぜ、
スタバの色は緑？

なぜ、
病因の色は白？