

ムスピの会ニュース

色彩心理学と陰陽五行 土用編

移ろいゆく色・黄色

今回は土用の季節と共鳴する黄色について、陰陽五行の胃・脾臓系との関係から見ていきましょう。

信号機の真ん中に位置する黄色は移ろいの色であり、変化性を象徴しています。ファーストフードのレストランの椅子に黄色がよく用いられているのは回転率(稼働率)を良くするため、理由は黄色を用いることで落ち着きを無くさせ、長居できなくなるからでしょう。工事中の看板に黄色が使われるのは、まだ完成していませんよーという意味合いや注意喚起を促しています。イエローカードにも同じ意味があります。

胃と脾臓と共鳴する黄色

黄色と共鳴する臓器は胃と脾臓の経絡です。脾臓は現代医学ではすい臓にあたり、色は黄色です。手足や顔色が黄色くなってきたら、胃とすい臓が疲れてきた危険信号です。アレルギー体質の方に多く見られます。また胃弱の方に見られる特徴は、さまざまで、あきつぽい性格です。移ろい気はげしく、一つの物事を継続する力が弱く、長続きしません。すぐに新しい健康法や新商品に飛び着くが、すぐに飽きて新しいものに意識が移るといふ方が多いようです。他者に依存的な性格と言ってもよいでしょう。

陰陽五行の季節では土用にあたります。土用とは季節の移行期間で、立春、立夏、立秋、立冬の前の約一八日間をさしています。陰陽の気が安定せず、

| | |
|-------|-------|
| 発行 | ムスピの会 |
| 出版部 | 出版部 |
| 7月の月齢 | 7/6 |
| 下弦 | 7/13 |
| 新月 | 7/20 |
| 上弦 | 7/28 |
| 満月 | 7/28 |

心身の不安定さから自己否定的になって落ち込んだり、体調を崩しやすくなります。また、過食傾向や、甘いものが無性に食べたくなるこの時期は、は三五五日食べても飽きが来ない中心軸を据える食べ方が重要です。

黄色い食べ物の効用

それがごはん、味噌汁、漬物です。軸がブレやすく、不安や心配、取り越し苦労、持ち越し苦労、考え事が多く、方向性が定まらないという方は、中心軸となる食べ物を摂ることで体調を整えることができます。さらに、おかずを減らし、一汁一菜といった素食にすることで調子が戻ります。

また、黄色は消化器系や神経系に影響を与えるので、黄色くて甘みのあるカボチャやとうもろこし、さつまいも、栗といった食材を甘みとして用いると、甘いものへの欲求が減り、気分も安定します。

しかし、同じ黄色い食べ物でも黄身のある卵を食べ過ぎると落ち着きがなくなることがわかっています。アメリカで六百人の知的障害児の食事の調査を行ったところ、ほぼ全員に共通していたのが卵好きということでした。重度の知的障害児の中には一日に卵を六個以上食べていたケースもありました。卵の親であるニワトリに落ち着きがないように、人間もまた、プリン体の多い卵を食べ過ぎると注意欠陥多動性障害(ADHD)といった問題が生じやすいようです。シュークリームやプリンなどの卵製品の食べ過ぎには注意しましょう。



身近にある黄色に込められた意味

映画「幸せの黄色いハンカチ」に見られる様に黄色には、希望や幸福、金運、改革という意味があります。風水では黄色は金運アップを意味しています。黄色が光輝いた色である金色は、高級感や豊かさを表す色で、クレジットカードのゴールドカードはVIPカードですし、金箔を貼った仏像は極楽浄土をイメージさせます。

癒しの三原色の応用

そして、黄色に落ち着きという働きが加わったのがベージュです。ベージュと白と緑は癒しの三原色と呼ばれ、上手く活用することで、心身に落ち着きをもたらしてくれます。例えば、土壁や柱、畳といったベージュで構成された古民家にいると落ち着くのは、ベージュに漆喰や障子、ふすまの白色、庭木の緑が心を落ち着かせてくれるからです。食べ物では、ベージュの玄米と味噌汁、漬物に塩(白)と青菜(緑)があげられます。強すぎる黄色の緩衝材となる色が緑(青)です。菜の花やタンポポの黄色に緑が添えられると美しくなります。卵にニラやネギの緑を添えてニラ玉、ネギ玉にすると精神安定効果が期待できます。黄色みのあるラーメンや味噌汁にはネギを、茶碗蒸しには三つ葉を、卵焼きにはパセリを、とんかつにはキャベツを添えると見栄えが良くなります。

漢方薬では高麗人參、金時生薑のような黄色味を持つ生薬が胃腸の強化に用いられ、日本では黄色い花が咲くタンポポの根のお茶やエキスが胃腸薬として活用されてきました。土用の時期は、黄金色の太陽の光を浴び、幸せを感じながら過ごしてはいかがでしょうか。



暮らしに陰陽五行を活用しよう！

「陰陽五行」とは、「陰・陽」のエネルギーと「木」「火」「土」「金」「水」という五つの要素を、森羅万象にあてはめて、世の中の出来事や体、心など状態を測るものさしです。陰陽五行が理解できると世界観が変わってきます。

政治経済から心身の健康に至るまで、私たちは常に不安や悩みと直面しています。しかし、「陰陽五行」を物の見方・考え方を暮らしの中に活用すれば、解決の糸口が見つかります。

古くて新しい先人の智慧を身につけ健やかな人生を送りましょう！

ムスピの会 人気商品！



マワリテメクル小宇宙

販売価格：1944 円(税込)

陰陽の五行を暮らしに活かす方法を詳しく解説！

基礎編では、季節毎に出やすい体の症状や感情、おすすめの食薬、生活法を詳しく解説。発展編・応用編・生活編では相生・相克について、陰陽五行の活用法（色彩心理、風水、体質・性格診断など）など日常生活に使える情報が満載！陰陽五行を学びたい肩におすすめてです。

主な内容

- 第 1 章 陰陽五行の基礎編
(陰陽・五行について、季節毎のエネルギーの流れや気を取り入れる食べ物ほか)
- 第 2 章 陰陽五行の発展編
(相生・相克につて、五行と色彩感覚、五行と風水、体質の診断法、五行による性格診断ほか)
- 第 3 章 陰陽五行の応用編
(五行と色彩感覚、五行と風水、体質の診断法、五行による性格診断ほか)
- 第 4 章 陰陽五行の生活編
(生活の中に見る五行、五行と身土不二、陰陽五行と宇宙生理学)



暮らしに活かす陰陽五行講座

全 6 巻 17,496 円 (税込)

【セット内容】 CD 全 6 巻
特典 CD 付 (非売品)
太極図、五臓の色体表

自然哲学思想の五行を暮らしに活かす方法が詰まった CD です。五行と性格との関係、各季節に気を付けたいことなど すぐにつかえる内容となっています。ムスピの会から出ている書籍「マワリテメクル小宇宙」を読みながら聞いて頂くことで、陰陽五行について、一層理解が深まります。

CD 内容 (各 3 枚組)

- 第 1 回 肝・胆のう系の望診 自立神経のトラブル 怒り・ストレス・頑固性格の改善法
- 第 2 回 心・小腸系の望診 循環器系のトラブル 興奮・焦りの性格の改善法
- 第 3 回 胃・脾臓系の望診 免疫系のトラブル 不安・心配性の性格の改善用法
- 第 4 回 肺・大腸系の望診 リンパ系のトラブル 悲しみ・悲観的な性格の改善法
- 第 5 回 腎・膀胱系の望診 内分泌系のトラブル 恐怖・引きこもりの性格の改善法
- 第 6 回 応用編 相生・相克の考え方に学ぶ 茶の湯・懐石・色彩・風水にみる陰陽五行



五行 UKIUKI シート

700 円 (税込)

サイズ：A2 (横 420×縦 592 ミリ)

陰陽五行の流れが一目でわかるシートです。可愛いイラスト入りで、各臓器に配当する季節や色、味、匂い、顔のパーツ、体のパーツ、感情、料理法、食材などが五つの臓器ごとに描かれています。冷蔵庫など目につきやすい所に貼っておけば、五行の考え方を楽に身につけることができます。

内容 (一部紹介)

例：肝の場合

- ・肝に配当されるもの(季節、時間帯、色、味、匂い、顔のパーツ、体のパーツ、感情)
- ・肝が弱ったときの状態
- ・肝を弱める食べもの
- ・肝をよくする食材、料理、飲み物、心の在り方、生活法

「木＝肝(肝臓・胆嚢系)、火＝心(心臓・小腸系)、土＝脾(胃・脾臓系)、金＝肺(肺・大腸系)、水＝腎(腎臓・膀胱・生殖器系)」の特徴がわかり、それぞれを弱める食事やよくする食事などを詳しく知ることができます。