

「マクロビオティックの陰陽がわかるセミナー」レポート



日 時：平成27年9月13日（日）
場 所：カネジュービル第一会議室（愛知県名古屋市中区）
時 間：13:00～15:30
講 師：勝又靖彦（CI協会会長） 高桑智雄氏（陰陽研究会）
参加人数：17名

今回から桜沢如一資料室および陰陽研究会の中心メンバーである高桑智雄氏を加え、勝又会長による「陰陽がわかるセミナー」を愛知（名古屋）で実施致しました。

最初は高桑氏のイントロダクションから始まりました。高桑氏が編著に関わった書籍「マクロビオティックの陰陽がわかる本」の一部を抜粋しながらの講義になりました。マクロビオティックの基本である「身土不二」「一物全体」と比べると今一つ理解が難しいと思われる「陰陽調和」。参加者の皆さんには実際に2種類のポーズをとって陰陽を体感していただきました。立ち上がって全身を伸ばすポーズが陰。しゃがんでギュッと縮こまるポーズが陽。このポーズはそれぞれの特性を端的に表しており、「陰陽」の理解の入り口として、とてもわかりやすいものでした。食物における陰陽、男女における陰陽の違いなど、本書の要点に沿う形で具体例を交えながらの和やかな講義となりました。

続いて会長からの話に。マクロビオティックや陰陽の考え方は統合医療の観点からも科学的にその有益性が立証されつつあるということ。ご自身の経験から、相手の陰陽を推しはかり、それを調和するように心がけてきたこと、桜沢氏との思い出話、先日ご旅行されたモンゴルについてのお話もありました。普段は食さないヤギ乳やチーズが不思議と食べることができた、これはまさに身土不二と。また同じ顔に見える家畜の判別も、果てしなく

く続く草原の中で自分の位置を知る方法も、陰陽論でも最も重要な要素のひとつである「感性」や「判断力」が、その風土により磨かれているのだらうとお話されました。また、健康診断などで数値化された客観的なデータよりも、主観的な判断の方が正しい場合があり、そのためには陰陽の理を体感・体得し、自らのことを主観的に判断することも大切であると、「直感力」や「判断力」の重要性で締めくくられました。

会長と高桑氏でかけあう場面も多く見られ、質疑応答も活発で、和やかな雰囲気となりました。



▲「陰陽調和」を体感

～セミナー参考書籍～

陰陽の考え方をイラストを多用してわかりやすく解説

4779

マクロビオティックの陰陽がわかる本
価格：648円（税込） 106ページ
監修：陰陽研究会
発行：日本CI協会

