

マワリテメクル小宇宙

「暮らしに活かす陰陽五行」

岡部賢二

第一章 陰陽五行の基礎編

第一部 陰陽のめぐり

第二部 五行の循環

第三部 ① 春く肝・胆のう系のエネルギーの流れ

② 春の気を取り入れる食べ物

第四部 ① 夏く心・小腸系のエネルギーの流れ

② 夏の気を取り入れる食べ物

第五部 ① 土用く胃・脾臓系のエネルギーの流れ

② 土用の陰陽の乱れを調整する食べ物

第六部 ① 秋く肺・大腸系のエネルギーの流れ

② 秋の気を取り入れる食べ物

第七部 ① 冬く腎・膀胱系のエネルギーの流れ

② 冬の気を取り入れる食べ物

第二章 陰陽五行の発展編

第一部 五行の助け合うエネルギーの流れ（相性）

第二部 五行の抑制しあうエネルギーの流れ（相剋）

第三章 陰陽五行の応用編

第一部 五行と色彩感覚

第二部 五行と風水

第三部 五行と気・血・水

第四部 体質の診断法

第五部 五行による性格診断

第四章 陰陽五行の生活編

第一部 生活の中に見る五行

第二部 五行と身土不二

第三部 陰陽五行と宇宙生理学