

四季養生&アーユルヴェディックヨガ（夏～秋編）

冬～春、春～夏編と2回のワークショップを開いて来ました。その間、新型コロナウイルスの拡大と緊急事態宣言があり、自宅に待機、テレワークと今までとは違ったストレスの中で過ごすことになりました。前回の四季養生では、夏にくけての過ごし方と新型コロナウイルスの特徴の「水」について解説しましたが、今回はこのストレスフルな生活によって身体及び心体がどんな影響を受けたのかを東洋医学的に解説した後、秋に向けて必要な対処についてお伝えしていきます。なお、気力体力の源は東洋医学的な意味における「血」ですので、今回のサブテーマは「血」と致します。折しも、「鬼滅の刃」が話題ですが、8月開催と言う事もありますので、鬼はなぜ「血」を喰らうのか？まで話を展開できればと思っています。

令和2年7月

漢方医 中田英之