



## 北インドの鳥たち



## RANDEEP 先生お帰りなさい

- ・ インドに戻ったことで、私は多くのことを学びました。インドは相変わらずこの世界でユニークな場所であり、多様なレベルの人生に満ちています。路上で生活しているひとりひとり(人、男、女、子供、その他)は近くの信号機を見上げています。しかし、発展中の中産階級や宮殿に住んでいる人と同じように、次のステップ、生活の向上へ目を向けています。(とりわけ、路上にいる人は不平を言わないのです)
- ・ 多様性に満ちていて、貧しさと豊かさ、生と死、物質的なものと精神的なもの、様々な視点が密接に関連しています...しかし、私が改めて考えさせられたのは、上の写真の鳥のように、早朝に始まる生命の美しさがあります。鳥のさえずりのように、日常生活の騒音、人々、交通、クラクションと一緒に立ち上がり、太陽がゆっくりとのぼり、家の前の木々が息を吹き返し、屋根や空で命の歌を歌っています...人生生活は一瞬たりとも止まることない。生きているのです。
- ・ そして、なにより、知識人、知的な人と話をして、私がいつも信じていることを再確認しました。「人間が真実を学んだら、ひとりひとり既成宗教から離れるでしょう...ウィリアム・ブレイクの言葉を引用すると、「暗い宗教は去り、甘い科学が君臨する」—さあ、真実を追求しよう...私たち一人一人の人生で、日々しなければならないことをすることで、人生の詩を歌おうではありませんか。

Randeep RAKWAL

成田近郊の医療検疫施設より。

注) ウィリアム・ブレイク (1757-1827): 現代の日本ではほとんど知られていないイギリスの詩人。

日本語の資料は少ないが、ウィキペディア (<https://ja.wikipedia.org/wiki/ウィリアム・ブレイク>) に、解説あり。

「暗い宗教は去り、...」は、神話的詩集「四人のゾアたち (The Four Zoas. 1797) にある。」 ([https://en.wikipedia.org/wiki/Vala,\\_or\\_The\\_Four\\_Zoas](https://en.wikipedia.org/wiki/Vala,_or_The_Four_Zoas))

「神話としてのVala, or the Four Zoan」(中山文著、広島女子学院大学 <http://harp.lib.hiroshima-u.ac.jp/hju/file/10265/20140521162550/genko4Nakayama.pdf>)

(玄朴)

# 3月20日-21日の記録

## 【特別企画】ヨーガとアーユルヴェーダのライフスタイル、第3回目が終わりました。

### 20日:「深刻な不安を抱えていたら ー現代ヨーガには忘れられていることがある」

みんな忘れてしまっている。

「ヨーガは良い、ヨーガをしよう。」

と、僕らは何気なく言っている。

ヨーガのことを考える前に、「自分を**突き動かしているもの**は何か。」そして「**そのもの**が何をしようとしているのか」を自覚しなければ、本当に願っていることを完遂出来ない……。

そして、**そのもの**は、生命の基盤によって支えられています。  
(玄朴)

・ 自分の目標や人生の目的に向き合うワークを行い、それを念頭に置きながら、マハーバーラタや、サドグルのお話を例としてご紹介いただきました。自分の本心をさぐることは、とても億劫なことで、できれば避けたいことではないでしょうか。決して、楽しいことではないと思います。しかしながら、顕在化していない意識は、様々なかたちで自分の行動や、運命に繋がっていることを、自分は知っているはずです。そんな方がこの講座に参加されたのではないのでしょうか。

・ 聖典を含めたインドの古典文学は、単なる物語として読んでも興味深いものですし、人生訓・倫理観・道徳律という視点からも、私達にたくさんの気づきを与えるものです。それらはじっくりと時間をかけて味わうことで、自分のものとなります。忙しい毎日を生きる私達ですが、インド哲学は、人生をかけての生涯学習であると、改めて認識しました。(允莉)



### 21日:「シロダーラと瞑想 内観するということ」

シロダーラ・瞑想・アーサナを比較しながら、瞑想で得られる感覚を体感するという試みを行いました。瞑想について、普段はあまりやらない手法ですが、技術的なことを細かく説明しました。

「言霊にはチカラがあり、言葉には限界がある。」

そのことを踏まえた上で、無限性について説明するのはとても難しいことです。それは、自分自身で知覚するものだからです。

また、アーユルヴェーダの生活養生法ですが、具体的な記述がチャラカサンヒター等にありますが、しかしながら、ここでも感じるチカラというものが大切になるのです。細かい点を追求し過ぎると、ある意味ヨーガの学びよりも沼にハマります。どの立場で学ぶかで変わりますが、アーユルヴェーディックライフスタイルとして捉えた場合、広く概観し、本質を見極める。その後、実現可能性について考察し、継続実践する。この感覚がとても重要だと感じます。(允莉)

・ アーユルヴェーダとはどんなものか。日本で、一般的にはほとんど知られていないし、理解もされていないのが現状ではないかと思われます。シロダーラという技法の理解をきっかけに、日本人がアーユルヴェーダにより高い関心とより深い関心を持つ上で、とても有意義な話を允莉先生がしてくれました。

・ 実技は瞑想的な陰ヨーガで、私も新鮮なヨーガ体験が出来ました。

(玄朴)

**シロダーラってどんな施術？**  
What is Shirodhara?

<https://youtu.be/-Is1odQd1XM>

撮影協力 Cooperation by  
一般社団法人日本シロダーラ協会 田畑優美子先生 <https://www.j-shirodara.com/>  
Yumiko Tabata, Japan Shirodhara Association

施術後のオイルの色が変化  
The color of the oil changes after the treatment



# スロベニアの私のおばあちゃんの知恵 2

## クラウディヤ・クランツ

### イラクサの薬効

#### 基礎知識

- イラクサは、地面に長くて強くて細い根を持っている多年生植物で、高さ150cmまで成長する。茎は四角形で、反対に成長し、心臓の卵形で尖った葉がある。日本のシソによく似ている。イラクサ全体に小さくて短い毛が付いていて、その中には「燃やす糸」がある。「燃やす糸」は頭のある長い中空の細胞のことである。
- イラクサに触れると、「燃やす糸」の先が折れて皮膚に沈み、そこにとどまる。「燃やす糸」の中にある有毒な液体が傷口に注がれる。
- その液体はいわゆる毒で、ヘビの毒と非常によく似ており、かゆみを伴う灼熱の痛みとして感じる。ただし、それは恐れず、子供の時に私もよく間違えて触ったりしても何時間後は大丈夫だったので、その毒の量が非常に少なく、我々体には害がない。

#### 昔からの知恵

- イラクサは、薬用植物として常に高い評価を得ている植物の1つである。それは体への有益な効果と体を浄化する力によって知られている。イラクサの最も重要な治療特性は、出血を止め、血糖値を下げ、体からの水分の排出を促進することである。
- イラクサは体を浄化し解毒することができるので、貧血に対するイラクサの有益な効果も見つけることができる。
- イラクサの癒しの特性は、古代の記録にも記載されている。たとえば、古代ゲルマン神話では、イラクサは、燃やす力があるだけでなく、祝福することでもできる稲妻の象徴的な意味を持っていた。
- おそらくその神話を基に、嵐が近づいている時は、炉床やストーブにイラクサを置くのが良いなど、いくつかの古代の信念をまだ見つけることができる。イラクサは、雷が家に当たるのを防ぐからである。イラクサが暴風雨の際のビールの酸性化を防ぐと信じていた醸造者も、過去にそういう迷信を持っていた。このために、イラクサの大きな束がビールの桶の上に置かれた。
- イラクサを巡る迷信が色々ありますが、私が子供のころから今でも覚えているのは、イラクサの1つで火傷を負ったとき、おばあちゃんにいつも言われたのは「どうせリウマチを追いかけるのでさらに健康的になるよ」ということだった。

- 基礎知識に述べた「蛇の毒」に似た液体は少ない量であれば、逆に体にいいということである。
- 中世のヨーロッパでは、貴族が敵に毒されないように子供が生まれたら幼い頃から定期的に体が対処できる量を飲まされた。同じように、スロベニアではミツバチに指されることはいいこととし、体にいい衝撃を与えることとして見られている。



#### 使い方

- イラクサの場合、葉、茎、根、そして花から、イラクサのすべての部分が有用である。イラクサはたんぱく質、リノール酸を含む脂肪油、ビタミン、ミネラル、植物ホルモン、そして糖分が豊富である。イラクサは料理に使用できるし、絞りたてのジュース、お茶、お風呂、チンキ剤、湿布としても用いられる。新鮮な葉と茎はジュースを作るために使用され、お茶のために乾燥される。
- ジュース(新鮮な顕花植物から搾りたて): 植物を集めて、少量の水に12時間浸し。ジュースは、機械で搾汁するか、絞ることによって得られる。春の倦怠感に悩まされている方は、血糖値を下げるために絞りたてのイラクサジュースを用意している。
- チンキ剤: 抜け毛を防ぐ。
- イラクサの種オイルは、リウマチ性疾患、皮膚病の治療、および代謝性疾患の生体刺激剤として使用される。
- お茶: イラクサの葉茶は、春の疲れ(倦怠感)を防ぐため、前立腺肥大症の問題の場合、体のデトックス効果もあり、血液を強化するために使用される。
- 料理: 春には、新鮮なイラクサの葉からほうれん草のソースを作れる。

# インド大使館『完全版マハーバーラタ』上映会

## 概要

**日時:** 5月20日(金)、21日(土)

**時間:** 前編3時間、後編3時間半、お昼ごろに開始、前編と後編の間に休憩を取り、夕方19時前後の終了を見込んでいます。

時間の詳細とご予約は [hkbpyoyaku@gmail.com](mailto:hkbpyoyaku@gmail.com) までご連絡ください

**参加費:** 無料(要予約)

**場所:** インド大使館VCC講堂 千代田区九段南2-2-11



**内容:** 文化庁主催事業、東京オリンピック・パラリンピックの関連事業「東京2020 NIPPONフェスティバル」共催プログラム。世界三大叙事詩のひとつであるインドの「マハーバーラタ」全編を舞台化した、「愛の章」「嵐の章」の前後編、上演時間6時間半、2021年8月に中野ZEROホールで上演した小池博史演出の舞台作品が映画として蘇る。

非常にゆっくりした画像表現から激しいカット割による表現、それらを組み合わせた形で映像自体にリズムを持たせ、6時間半という長時間の舞台を臨場感溢れる画期的な舞台芸術の映像作品として完成させる。

インド独立75周年及び日印国交樹立70周年記念である2022年、人類が目指す愛と平和をどのように実現するのか、舞台から映像へと進化した「完全版マハーバーラタ～愛の章／嵐の章」を観ながら感じ取り、問い続けていただければと思います。

**演出家小池博史のコメント:**「完全版マハーバーラタ」は「戦うこと」について考えようとした作品であり、時代的限定を取り払い、根源性を問い続けるため神話を題材として創作した。

世界はますます危機的になってきている。ロシアのウクライナ侵攻はもとより、大国による覇権主義、気候変動問題、AI技術による監視社会化、乱開発と感染症問題、民主主義と独裁制等々、一部地域の問題はまたたく間に世界全体へと波及し、地域と世界の距離がもは100年前とは比較にならないほど近接した世界に今私たちは生きている。

2011年の東日本大震災、そしてその後に続く核施設のメルトダウンがあって、人間の根源に立ち返るのを感じ、そこで私は30年続けたカンパニーをゼロに戻し、まっさらな感覚で創作を開始したのが「完全版マハーバーラタ」だった。戦いは古代のインド人に限定されるものではなく、今も同じような悲劇、惨劇を繰り返しているのが人間である。ただし、「マハーバーラタ」のなかにも核戦争的な記述が見られるが、当時と違って今や核は架空のものではなく、現実世界に核爆弾、核施設は広がり、それらをいかにコントロールするかが求められている。

今後私が向かおうとしているのは、「マハーバーラタ」で描いた戦いの果てに起きることから、その次のステージをどう見出すかということである。

私はそれを「火の鳥プロジェクト」と名付け、2025年の最終年に向かおうと考えている。

「マハーバーラタプロジェクト」が終わり、次の再生の物語へと駒を進める。人類が次に見いださねばならない地点は「再生」となるだろうからだ。



(文、写真:小池博史ブリッジプロジェクト株式会社サイ提供)

「マハーバーラタ」「銀河鉄道」の舞台公演を演出された小池博史さんとお話する機会がありました。鑑賞する時には「考える」よりも「感じる」ことが大切とおっしゃっていました。私はヨガの授業ではいつも「感じること」を大切にしているのに、演劇の時には多国籍言語で演じられたセリフ、物語、演出方法などを「考え」すぎたことを知りました。ヨガでも演劇でも同じ課題があるようです。皆さんはどう思われますか？ 小倉俊行



# 悠人レポート 「ユートピア」

ご無沙汰しております、悠人です。

筑波大学を2020年に卒業して2年が経ちました。在学中にインドでヨガを始めた僕は、玄朴先生 Randeep先生にもたくさんお世話になりながら、ヨガの実践を続けてきました。

卒業後、都内の出版社で1年3ヶ月働いたのちに退社し、「自然と人間の関係を考えるため」に旅をしていました。

今年2月から、茨城県北の犬子町にある明治元年築の古民家に引っ越し、ヨガと持続可能な暮らしを探究するための場をつくり始めました。

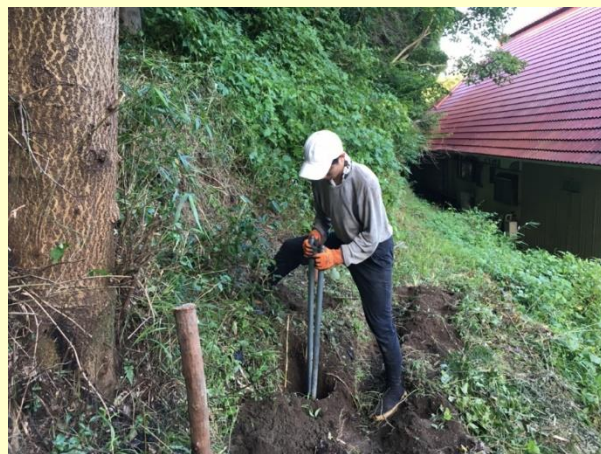


「人と地球の健康を調える古民家ヨガセンターを設立する」というプランで、「茨城県北起業型地域おこし協力隊」に任命していただき、今年4月から活動することになりました。

私たちの心身に働きかけるヨガだけでなく、私たちの周囲にある自然環境にも直接関わることでできる活動を体験できる場にしていこう予定です。内と外のウェルビーイングの相乗効果をねらっています。

たとえば、「大地の再生」と呼ばれる活動では、土の中の空気と水の流れを整えたりします。以下の写真は、森の斜面に縦長の穴を開け、雨や風が地中に入るための「呼吸穴」を作っているところです。

他にも自然農、茅葺き屋根の再生、古民家の内装の補修など、取り組みたいことはたくさんあります。それらの活動を通して「人も地球も、心地よく呼吸をしていけるような世界」をつくっていくことが、僕が今目指していることです。



つくばでのご縁も続けていきたいと考え、4月からインディアンレストラン「ニューミラ」の3階スペースをお借りし、月1回のヨガクラスを開講することにしました。つくばで出会ったみなさんとも、またヨガの時間を分かち合えたら嬉しいです。

「はじめてのヨガ in つくばのインドカレー屋さん」(Yoga for Beginners in New Mira Tsukuba)

<https://mirayoga202204.peatix.com/>

# 「感じること」VS「考えること」

小倉俊行

早春ですね。そろそろ晴れた日に外に出て、ポカポカの日差しを浴びながらヨーガを練習するのは気持ちがよいです。緑の木々に囲まれ、青空を見上げ、日常の雑念を忘れ、五感を開放しながら新鮮な空気をゆっくりと呼吸してみませんか？

雨の日には、ひんやりする空気の中で、温かい服装で、床の上にマットを敷き、雨の滴る音を意識、五感で感じながら、リラックスしながらのヨーガの練習は癒されます。

私は天候、心と体の状態に合わせて、リラックスできる環境を作り、体と心と魂で自然に感じるヨガの時間を大切にしています。



台風と雨を感じながらのシャバーサナ(武道場)



青空と緑を感じながらの呼吸(森ヨガ)



新緑を感じながらの瞑想(森ヨガ)

クラスでのヨーガの基礎知識を教える座学の方法と時間については、試行錯誤を続けています。ヨーガの授業で、座学をいつ・どのくらいの時間をするのが適切で・効果的であるかについてです。座学の講義をやることで、体系的にヨガを学んだり、議論をしたりしながら、考える授業をやりたい誘惑もあります。

しかし、知識を得て考えることで、リラックスできなくなり、感じることを忘れてしまっても困ります。



# 2022年度の活動予定

- ・ヨーガ・アーユルヴェーダカンファレンスに参加予定  
インド独立75周年、日印国交樹立70周年記念事業として、インド大使館及びAYUSH省主催で、国際ヨーガデーなどに行われます。
- ・その他、社会的環境により随時。「ヨーガと健康」をテーマとしたワークショップを開催します。講義+実技+インド家庭料理

## (改めて第1回から) 筑波みんなのヨーガ講座(基礎から実践応用まで)

- ・全40回の講座です。
- ・期 間：2022年4月から。毎月、1回～2回。時 間：9:00～13:00
- ・1回につき、2講義及びディスカッション  
実技：玄朴プロトコルによるアーサナ、呼吸法、冥想。
- ・内容と詳細なスケジュールは、別途ご案内します。

第1回 開催日時：4月23(土) 午前9時～午後1時(講師 高橋玄朴)

オンライン：<https://us02web.zoom.us/j/85233202301?pwd=OHhoOXBxRGVGN2szdE5JbTJvaldjdz09>

参 加 費：2,000円

講義タイトル：YCL 1ハタヨーガ実践の要点；YLC 2 ヨーガとは何か-その歴史

申 込：以下のpeatixURLから <https://tyfa-tymc20220423.peatix.com>

### オープンで、気楽なヨーガ・マインドフルタイム

気楽な話をします。そのあと、立位の呼吸体操を10分程度行います。

日 時：4月 11、12、13、14、15、25、28日 午前11時半～12時半

費 用：無料

以下のzoom URLから、自由に入れます。

<https://us02web.zoom.us/j/86490838971?pwd=YWlyOER2NnJJMxB3OHpDNml2NGhUZz09>

### 編集後記

- ・ 3月の2日間の講座は、“筑波みんなのヨーガ”の活動理念を再確認するものであったと、強く感じています。叡智の源泉は一つですが、それを伝承する人によって趣が変わるのも事実です。あなたの道を照らす者・物が見つかりますように。もしそれが私達であったなら、「みんな」で一緒になって、暗闇を照らしていきましょう。次に出会う人のために。(允莉)
  - ・ 中学生のころ、私は数学が好きだった。そして、一生の間どんな問題が来ても解決してしまうような、方程式を見つけないと思った。
  - ・ 子供時代のそんな願いに、いまだに挑戦し続けている。でも、一向に解決できる糸口は見つからない。その理由は、どうやら悪魔が妨害しているからなのだ。悪魔に死闘を挑み続けて幾十年というわけだ。
  - ・ そして、最近になってどうも、悪魔は答えを教えてくれているのに、「自分自身がわかろうとしていないからだ」ということが少しわかってきた。
- 死ぬまでの間に、自分がわかろうと本当に願うことが出来るか。これこそが人生の一大疑念である。  
(玄朴)

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D [plantproteomics@gmail.com](mailto:plantproteomics@gmail.com)

Faculty of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA

高橋玄朴 [tgenboku@gmail.com](mailto:tgenboku@gmail.com),

☎0265-88-3893 📠090-5554-1525

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会(TYfA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター(tYMC)



■ 授業時間: 3時間  
講義+ディスカッション+Q&A(60分)+実技(120分)

■ 対象

1. 多くの学生が「ヨーガ」に興味をもち、その実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。また、実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。また、実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

2. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

3. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

4. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

5. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

6. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

7. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

8. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

9. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

10. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

11. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

12. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

13. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

14. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

15. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

16. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

17. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

18. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

19. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

20. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

21. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

22. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

23. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

24. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

25. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

26. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

27. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

28. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

29. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

30. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

31. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

32. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

33. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

34. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

35. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

36. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

37. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

38. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

39. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

40. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

41. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

42. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

43. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

44. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

45. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

46. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

47. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

48. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

49. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

50. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

51. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

52. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

53. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

54. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

55. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

56. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

57. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

58. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

59. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

60. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

61. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

62. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

63. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

64. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

65. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

66. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

67. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

68. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

69. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

70. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

71. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

72. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

73. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

74. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

75. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

76. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

77. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

78. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

79. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

80. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

81. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

82. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

83. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

84. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

85. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

86. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

87. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

88. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

89. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

90. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

91. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

92. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

93. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

94. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

95. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

96. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

97. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

98. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

99. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

100. 実践を通じて心身の健康を高めたいと希望している。

## WORKSHOPS - EXTENSION PROGRAMS/CAMPS - BOOKS - VIDEOS = OPEN DISCUSSIONS

### 背景-3: ソーシャルイノベーションとTYfA=ヨーガ BACKGROUND - 3: Social Innovation & TYfA-YOGA

2: 2021年: GGECプログラム7年目-筑波大学 GGEC 2021  
[0A00605] ヨーガコース / 2021: 7th year at the GGEC program-  
University of Tsukuba GGEC 2021 [0A00605] YOGA COURSE

大学院生のため  
のBODY&  
MINDのYOGA  
GGECコース  
(2015年設立)。

Class hours : 2 hours  
Lecture (about 30 min.) + Asana (about 90 min.)

7-YEARS: around  
400 STUDENTS  
(1 Credit)

- 高レベルの研究、実験室での対人関係、および情報負荷により「日々」「受ける」ストレスから、学生を解放します。
- バランスの取れた心と体による研究で「高い」パフォーマンスを達成します。
- 「自己」のコミュニケーションに向けて。
- 講義と身体活動と一緒にすることで、学際的な教育と異文化理解につながります。

- Relieve the students of "daily" / "accepted" stress of doing high-level research, and interpersonal relationships at laboratory, and information load.
- Achieve "high" performance in research by balanced body & mind.
- Towards communication with "self".
- Leading to multi-disciplinary education and cross-cultural understanding through lectures and physical activity together.

### 1: スタート: 体育での先生と出会う: 玄朴ヨーガマスター

#### The START: Meeting the TEACHER at TAIKU: Genboku-Yoga Master

Genboku TAKAHASHI\*, and Randeep RAKWAL\*\*

\*Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice - TSUKUBA TEAM YOGA - YOGA FOR ALL" (TYfA) / \*\*TAIKU-University of Tsukuba

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D. [plantproteomics@gmail.com](mailto:plantproteomics@gmail.com)

Faculty of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA

高橋玄朴 [genboku@gmail.com](mailto:genboku@gmail.com),

☎0265-88-3893 ☎090-5554-1525

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター (tYMC)





# 筑波みんなのヨーガ ニュース 2022/04

~TSUKUBA YOGA MINDFULNESS/MEDITATION CENTER (TYMC) NEWS~



## BIRDS OF NORTH INDIA



## WELCOME BACK, RANDEEP SENSEI

- Going back to India taught me much, India as always remains such a unique place in this world, full of life at such diverse levels, each one (people, men, women and children, others) either residing on the street - near the traffic signals which is their home, to the rising middle class and palaces alike, all are looking up (especially those on the streets are not complaining) to the next stage or improvement in their lives...
- There is so much diversity, poverty and wealth, life and death, materialistic and spiritual, different perspectives, all go hand in hand...but what made me think again and as an example the photo above shows, beauty of life starting early morning with the chirping of birds rising along with the noises of daily life, people, traffic, horns, the sun slowly rising, the trees right in front of the houses come to life, singing songs of life, on rooftops, in the sky....life never stops, it is alive.
- And, more importantly talking to an intellectual, an intelligent man, re-confirming once more what I always believed in "If humans learnt the truth, then each one would leave the religions behind... and to quote William Blake: "The dark religions are departed & sweet science reigns"; let us seek the truth today... let us communicate songs of life by doing what each one of us life has to do daily.

Randeep RAKWAL, from a medical quarantine facility near Narita

# MARCH 20-21 RECORD

## 【Special Plan】Yoga and Ayurvedic Lifestyle, the third in series is now completed

### 20th : If You Have Serious Anxiety - Something is Forgotten in Modern Yoga

Every body has forgotten.

"Yoga is good. Let's do Yoga" We casually say. Before thinking about Yoga, we must be aware of "What is it driving me?" and "What it is trying to do", in order to complete what we truly desire.....

And that "What" is supported by the foundation of life..... (Genboku)

- Participants worked to face their goals and goals of life, and with that in mind, Gen sensei introduced the stories of Mahabharata and Sadhguru as examples. Searching for your true feelings is a very daunting task, and you probably want to avoid it.

That wouldn't be fun for you. However, you may already know that unexplained consciousness is linked to your actions and destiny. I think such a person participated in this course.

- Indian classical literature, including scriptures, is interesting to read as a mere story, and also gives us a lot of awareness from the perspective of life lessons, ethics, and moral law. By taking the time to taste them, we will own them. Although we live in a busy life, I have reaffirmed that Indian philosophy is lifelong learning over our lives. (Mari)



### 21st: Shirodhara and Meditation into the INSIGHT (Introspection)

While comparing Shirodhara, Meditation, and Asana, We tried to experience the sensation obtained by Meditation. I explained the technical details of Meditation, which is a technique I don't usually do much. "KOTODAMA have power, and WORDS have limits." with that in mind, it is very difficult to explain Infinity. Because it is something that you perceive on your own.

In addition, regarding the Ayurvedic-Lifestyle, there is a specific description in Charaka Samhita, etc. However, here as well, the power to feel is important. Pursuing too much detail can be more difficult than learning yoga in a sense. It depends on what position you study, but if you think of it as an Ayurvedic-Lifestyle, you should take a broad overview and determine the essence. After that, consider the feasibility and continue to put it into practice. I think this sense is very important. (Mari)

- What is Ayurveda? In Japan, it is generally little known or understood. Mari sensei gave us a very meaningful talk that will help Japanese people to have a higher and deeper interest in Ayurveda through the understanding of the Shirodhara technique.

- The practical session was a very refreshing Yoga experience for me as well. (Genboku)

シロダーラってどんな施術？  
What is Shirodhara?

<https://youtu.be/-ls1odQd1XM>

撮影協力 Cooperation by  
一般社団法人日本シロダーラ協会 田畑優美子先生 <https://www.j-shirodhara.com/>  
Yumiko Tabata, Japan Shirodhara Association

施術後のオイルの色が変化  
The color of the oil changes after the treatment



# MY SLOVENIAN GRANDMA'S WISDOM 2

KRANJC KLAVDIJA

## The Medicinal Effect of Nettle

### Basic knowledge

- Nettle is a perennial plant that is deep underground and has long, narrow and strong roots, and grows up to 150 cm in height. The stem is square, grows in the opposite direction, and has oval-shaped, pointed leaves of the heart. It looks a lot like Japanese perilla.
- The whole nettle has a lot of fine needle-like hair called "stab hair". When you touch the nettle, the tip of the "stab" breaks and sinks into the skin, where it stays. The toxic components in the "stabs" (so-called organic acids such as formic acid) are poured into the wound.
- The liquid is a so-called poison, much like the poison of ants, wasps, or snakes, and is felt as an itchy, burning pain. However, stay calm, I often accidentally touched it as a kid, and after a few hours it was okay, so the amount of poison is so low that it doesn't hurt our bodies.

### Old wisdom

- Nettle is one of the plants that has always been highly evaluated as a medicinal plant. It is known for its beneficial effects on the body and its ability to detox the body. The most important healing properties of nettles are to stop bleeding, lower blood sugar levels, and promote the drainage of water from the body.
- Since nettles can purify and detoxify the body, we can also find beneficial effects of nettles for anemia.
- The healing properties of nettles are also described in ancient records. For example, in ancient Germanic mythology, nettles had the symbolic meaning of lightning, which not only has the power to burn, but can also be blessed.
- Perhaps based on that myth, some ancient beliefs can still be found, such as putting nettles on the hearth or stove when a storm is approaching. It was believed, that nettles prevent lightning from hitting the house. Brewers who believed that nettles prevented beer from acidifying during storms believed in such superstitions in the past. For this, a large bunch of nettles was placed on the beer tub.
- There are many superstitions about nettles, but I still remember when I was a kid when I was burned by one of the nettles, my grandma always said, "'I'll be healthier because by touching nettle I'm chasing

away rheumatism anyway." If the amount of liquid similar to the "snake venom" mentioned earlier in the basic knowledge is small, it is believed to be good for the body. In medieval Europe, when a child was born among the aristocrats, they were regularly given poison in small amounts enough to cope with it so that they would not be poisoned by the enemy. Similarly, in Slovenia, being stung by bees is seen as a good thing which has positive impact on the body.



### Usage

- In the case of nettles, all parts, from leaves, stems, roots, all the way to the flowers can be used. Nettles are rich in proteins, fatty oils containing linoleic acid, vitamins, minerals, combs, phytohormones, and sugars. Nettle can be used for cooking, as well as for freshly squeezed juices, teas, baths, tinctures, and poultices. Fresh leaves and stems are used to make juice and dried leaves for tea.
- Juice (freshly squeezed from fresh flowering plant): Collect the plants and soak them in a small amount of water for 12 hours. Juice is obtained by mechanical squeezing or squeezing by hand. Freshly squeezed nettle juice is good if you are suffering from spring fatigue or for lowering blood sugar.
- Tincture: Prevents hair loss.
- Nettle seed oil is used as a bio stimulant for rheumatic diseases, skin diseases, and metabolic diseases.
- Tea: Nettle leaf tea has a detoxifying effect on the body and is used to strengthen blood in the case of benign prostatic hyperplasia problems, to prevent spring fatigue.
- Cooking: In the spring, you can make spinach sauce from fresh nettle leaves.

# INDIA EMBASSY "COMPLETE EDITION MAHA BHARATA" SCREENING

## Overview

**Date :** May 20<sup>th</sup> (Friday), 21<sup>st</sup> (Saturday)

**Hours :** 3 hours for the first part, 3.5 hours for the second, part, start around noon, take a break between first part and the second part, and we expect it to end around 19:00 in the evening.

Please contact [hkbpyoyaku@gmail.com](mailto:hkbpyoyaku@gmail.com) for time details and reservations

**Participation fee :** Free (reservation required)

**Place :** Indian Embassy VCC Auditorium 2-2-11 Kudanminami, Chyoda-ku



**Contents :** A program sponsored by the Agency for Cultural Affairs and co-sponsored by the Tokyo 2020 NIPPON Festival, a related project of the Tokyo Olympics and Paralympics. The entire Indian "Mahabharata", one of the world's three great epic poems, is adapted for the stage in two parts, the "Love Chapter" and the "Storm Chapter," with a running time of 6.5 hours. The stage work, directed by Hiroshi Koike, was performed at Nakano ZERO Hall in August 2021.

From a very shallow image expression to an expression with a fierce cut split, the image itself has a rhythm in the form of a combination of them, and the long stage of 6 and a half hours is completed as a video work of epoch-making performing arts with a sense of reality...

In 2022, the 75<sup>th</sup> anniversary of India's independence and the 70<sup>th</sup> anniversary of the establishment of diplomatic relations between India and Japan, how will the human race realize its goal of love and peace? We hope that you will continue to feel and ask questions while watching the 'Complete Mahabharata- Chapter of Love/Chapter of Storm', which has evolved from stage to video.

**Comment from director Hiroshi Koike :** "Complete version of Mahabharata" is a work that tries to think about "fighting", and was created with myths as the theme in order to remove the limitation of the times and continue to question the origin.

The world is becoming more and more critical. In addition to Russia's invasion of Ukraine, problems in some regions such as hegemony by major powers, climate change issues, surveillance socialization by AI technology, overdevelopment and infectious diseases, democracy and dictatorship, etc., spread to the entire world in a blink of an eye. However, we are now living in a world where the distance between the region and the world is incomparably closer than it was 100 years ago. With the 2011 Great East Japan Earthquake and the subsequent meltdown of nuclear facilities, I felt the need to return to the roots of human beings, so I returned the company that had been running for 30 years to zero and started creating with a fresh feeling.

Was the "Complete Edition Mahabharata". The battle is not limited to the ancient Indians, and it is humans who are still repeating similar tragedy and tragic event. However, although there is a description like a nuclear war in "Mahabharata", unlike those days, nuclear weapons are no longer fictitious, and in reality, nuclear bombs and nuclear facilities have spread all over the world, and how to control them. It is required to do it.

What I am heading for in the future is how to find the next stage because it will happen at the end of the battle depicted in "Mahabharata". I call it the "Phoenix Project" and am thinking of heading towards the final year of 2025.

After the "Mahabharata Project" is over, we will move on to the next story of rebirth. The next point that humanity must find will be "regeneration".



(Sentence, Photo : Hiroshi Koike Bridge Project Sai Co., Ltd. Provided)

I had the opportunity to talk with Hiroshi Koike, who directed the stage performances of "Mahabharata" and "Galaxy Railway". He said that "feeling is more important than "thinking" when watching. I learned that while Yoga classes always value "feeling", I over-thought the lines, stories, and directing methods played in multinational languages during theatrical performances. There seems to be the same challenge in Yoga and theater. What do you guys think?

(Toshiyuki Ogura)



# YUTO REPORT "UTOPIA"

This is Yuto's contribution for the first time in a while. Two years have passed since I graduated from the University of Tsukuba in 2020. I started practicing yoga in India while I was a student, and I have continued to practice yoga with the help of Genboku sensei and Randeep sensei.

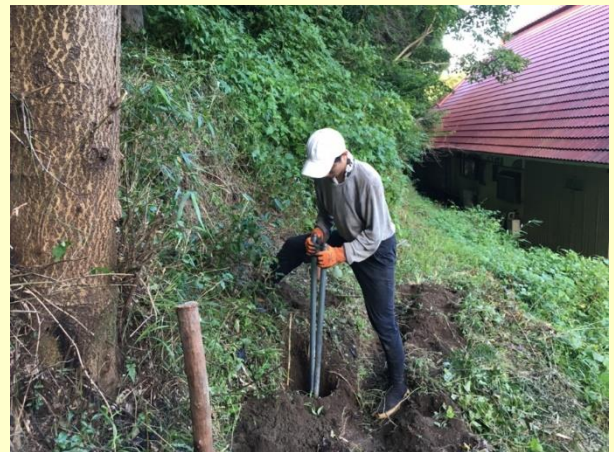
After graduating, I worked for a publishing company in Tokyo for one year and three months. After that I left there and traveled to explore about "the relationship between nature and human beings". I moved to an old house built in the first year of the Meiji era (1868) in Daigo Town, the northeast of Ibaraki Prefecture, in February of this year, and began to create a place to explore yoga and sustainable lifestyles.



With the plan of "establishing an old house yoga center that contributes the health of local people and the earth," I was appointed as the "Community-Reactivating Cooperator Squad (entrepreneurship-type)" in the north area of Ibaraki Prefecture, and start working from April. My plan is to make the place where you can experience activities that can directly relate to the natural environment around us as well as yoga that works on our mind and body. The synergistic effect of well-being inside and outside will be gained from this experience.

For example, an activity called "Regeneration of the Earth" tries to regulate the flow of air and water in the ground. The photo below shows a vertical hole on the slope of the forest, creating a "breathing hole" so that rain and wind can flow into the ground.

There are many other things I would like to work on, such as natural farming, regeneration of thatched roof, and repairing the interior of old houses. Through these activities, my goal now is to create a world where people and the earth can breathe comfortably.



つくばでのご縁も続けていきたいと考え、4月からインディアンレストラン「ニューミラ」の3階スペースをお借りし、月1回のヨーガクラスを開講することになりました。つくばで出会ったみなさんとも、またヨーガの時間を分かち合えたら嬉しいです。

「はじめてのヨガ in つくばのインドカレー屋さん」(Yoga for Beginners in New Mira Tsukuba)  
<https://mirayoga202204.peatix.com/>

# SENSING / FEELING VS. THINKING

## TOSHIYUKI OGURA

It is early spring now! A good season to practice yoga outside on a warm sunny day. It feels good to be surrounded with green trees while breathing fresh air, activating five senses, and clearing busy mind.

On a rainy day, it heals us to practice yoga with warm clothes on the floor while appreciating the sound of rain and activating five senses.

It is very important for me to coordinate the comfortable practice environments to match with the daily changes of climate and participant mental and physical conditions so that we can enjoy our time of yoga with five senses.



Shavasana with typhoon and rain (Martial arts hall)



Breathing in the blue sky and greenery (Forest Yoga)



Meditation while feeling the forest greenery (Forest Yoga)

My continuous challenge is to figure out the appropriate and effective ways and time to teach the basic knowledge of yoga. Theoretical class lectures and discussion help us learn comprehensive system of yoga. However, knowledge and thinking may be problematic as it can disturb us to relax and use five senses during the yoga practice.



# ACTIVITY SCHEDULE FOR 2022

- Scheduled to attend the Yoga Ayurveda Conference

As a project to commemorate the 75<sup>th</sup> anniversary of India's independence and the 70<sup>th</sup> anniversary of the establishment of diplomatic relations between Japan and India, it will be held on International Day of Yoga, etc., sponsored by the Indian Embassy and AYUSH Ministry.

- In addition, as needed depending on the social environment. We will hold a workshop on the theme of "Yoga and health". Lecture+Practical+Indian home cooking.

**(From the 1<sup>st</sup> time again)**

## The TYfA/tYMC Course (Basic to Practical Application)

- There are 40 courses in total.
- Period and date : APR 2022 to JAN 2023. Once or twice a month. Time : 9:00~13:00
- Two lectures and discussions per session.  
Practical skills are asana, breathing method, and meditation based on the Genboku protocol.
- Details and detailed schedule will be announced separately.

**1<sup>st</sup> Date and Time: Saturday, April 23, 9:00:am to 1:00 pm (Lecturer Genboku Takahashi)**

Meeting Place : online :

<https://us02web.zoom.us/j/85233202301?pwd=OHhoOXBxRGVGN2szdE5JbTJvaldjdz09>

Participation fee : 2,000円

Lecture titles : 1 The point of Practice of Hathayoga ; 2 What is Yoga?- History

Application : From the following peatixURL <https://tyfa-tymc20220423.peatix.com>

### Open and easy-going Yoga Mindfulness Time

It will talk about the easy-going story related to it. Perform standing breathing exercises that can be done outside for about 10 minutes.

The dates : 4/ 11,12,13,14,15,28 Live 11:30~12:30

to enter from the following ZOOM URL.

<https://us02web.zoom.us/j/86490838971?pwd=YWlyOER2NnJjMjB3OHpDNml2NGhUZz09>

### 編集後記

- I strongly feel that the 2days of March workshop reaffirmed the activity philosophy of "Tsukuba Yoga for All". There is only one source of wisdom, but it is also true that the taste changes depending on the person who inherits it. May you find someone and things that illuminate your way. If it is us, let's work together with "everyone" to illuminate the darkness. For the next person we meet. (Mari)
- When I was in secondary school, I loved mathematics. And I wanted to find an equation that would ensure that no matter how difficult the problem, no matter when it arose, it would always be solved.
- I still continue to challenge such wishes from my childhood. But I can't find a clue to solve it at all. The reason, apparently, is that the demon is interfering. I have been challenging the devil to fight to the death for decades.
- And recently, apparently, it has become a little clearer to me that the demon is telling me the answers, but I myself am not trying to understand them. Can I really hope to understand myself before I die?
- This is the one great doubt of my Life. (Genboku)

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D [plantproteomics@gmail.com](mailto:plantproteomics@gmail.com)

Faculty of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA

高橋玄朴 [tgenboku@gmail.com](mailto:tgenboku@gmail.com),

☎0265-88-3893 📠090-5554-1525

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター (tYMC)

■ 授業時間: 3時間  
講義(アサナ・瞑想・GGA/60分)・実技(120分)

■ 講義  
1. 基本の3つのポーズに導く内容。  
2. アサナ・瞑想・GGAはそれぞれ異なる目的があり、それぞれ異なる効果をもたらす。それらを組み合わせることで、心身の健康に貢献できる。また、アサナ・瞑想・GGAは、それぞれ異なる目的があり、それぞれ異なる効果をもたらす。それらを組み合わせることで、心身の健康に貢献できる。

■ 実技  
1. アサナ・瞑想・GGAはそれぞれ異なる目的があり、それぞれ異なる効果をもたらす。それらを組み合わせることで、心身の健康に貢献できる。また、アサナ・瞑想・GGAは、それぞれ異なる目的があり、それぞれ異なる効果をもたらす。それらを組み合わせることで、心身の健康に貢献できる。

■ Class hours : 3 hours  
Lecture (Discussion and Q&A (30 min.) + Practical skill (120 min.)

■ Lecture  
1. Contents similar to the Basic Yoga Course.  
2. Application & - all provide the an instructive device to "live for others." Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve it.  
3. Application & - learn Yoga ideas and ways of life to make the self contented.  
4. Sufficient time will be spent on discussion and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while observing their attitudes. Individuals' worries have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.  
■ Practical skills (Asana, Breathing, Meditation)  
It is time to deepen one's inner self by a unique protocol.

## WORKSHOPS – EXTENSION PROGRAMS/CAMPS – BOOKS - VIDEOS = OPEN DISCUSSIONS

### 背景-3: ソーシャルイノベーションとTYfA=ヨーガ BACKGROUND - 3: Social Innovation & TYfA-YOGA

- 日本では、ヨーガは狭い理解で受け入れられている。
- ヨーガの真価が認められているとは言えない。
- チームの構築: ランディープ・ラクワル教授が玄朴先生と話し合い調整したチームヨーガ-つくばヨーガフォーオール(TYfA)は、社会貢献のために、GGECの教育と研究に基づくヨーガコースを元にして作成された。

Class hours : 2 hours  
Lecture (about 30 min.) + Asana (about 90 min.)

7-YEARS: around  
400 STUDENTS  
(1 Credit)

大学院生のための  
BODY&  
MINDのYOGA  
GGECコース  
(2015年設立)。

- 高レベルの研究、実験室での対人関係、および情報負荷により「日々」「受ける」ストレスから、学生を解放します。
- バランスの取れた心と体による研究で「高い」パフォーマンスを達成します。
- 「自己」とのコミュニケーションに向けて。
- 講義と身体活動と一緒にすることで、学際的な教育と異文化理解につながります。

- Relieve the students of 'daily' / 'accepted' stress of doing high-level research, and interpersonal relationships at laboratory, and information load.
- Achieve 'high' performance in research by balanced body & mind.
- Towards communication with 'self'.
- Leading to multi-disciplinary education and cross-cultural understanding through lectures and physical activity together.

### 1: スタート: 体育での先生と出会う: 玄朴ヨーガマスター

#### The START: Meeting the TEACHER at TAIKU: Genboku-Yoga Master

Genboku TAKAHASHI<sup>1</sup>, and Randeep RAKWAL<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice –TSUKUBA TEAM YOGA – YOGA FOR ALL” (TYfA) / <sup>2</sup>TAIKU-University of Tsukuba

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D. [plantproteomics@gmail.com](mailto:plantproteomics@gmail.com)

Faculty of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA

高橋玄朴 [tgenboku@gmail.com](mailto:tgenboku@gmail.com),

☎0265-88-3893 ☎090-5554-1525

Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice (TYfA)  
Tsukuba YOGA MINDFULNESS/MEDITATION CENTER (tYMC)

