

## ミミズと猛暑の朝

**私**が体育エリアの駐車場で車を降りて歩き始めると、ミミズが黒いターマック舗装道路上を横切っていくのに出会う。毎朝のことだ。

そう、毎日彼ら小さな生き物たちは旅をしている。朝が早いのにすでに暑くなり始めている。しかし彼らは日陰から燃える太陽の日差しの中へ、立ち止まりもせず、振り返りもせず、心細くも這って行く。彼らの中には、目的地に到着できないものもいる。たまたま私の視線がてかてかと光る彼に触れると可哀そうになって、そっと拾い上げて緑の草や土の上に連れていく。

しかし、ほとんどの場合、炎天下乾いて死ぬまで動き続け、ついには干からびてしまう。一つの命が死によって次の命の糧になるように…。

なぜ彼らは、前へ進み続けるのか。彼らはどこへ行こうというのか。何を探しているのか。

私たちも同じではないだろうか。

私たちも同じように、自分の道を進んでいる地上の生き物では、ないだろうか。私たちの中にも、目的地に到達できる人、できない人がいるではないか。

(Randeep RAKWAL)

## 8月9日までの記録(TYFA)

### 新たに完成した動画

K: YOGAWOOD Studio\_ TYfA\_NOTE 12\_Why Mahabharata Now\_GT\_copyright

= [https://youtu.be/ctc9\\_N4dUA](https://youtu.be/ctc9_N4dUA)

L: YOGAWOOD Studio\_ BEGINNER SERIES\_TYfA Note 13\_What a Beginner in Yoga Must Do\_1\_copyright

= <https://youtu.be/Q9L4AsC91DY>

M: YOGAWOOD Studio\_ BEGINNER SERIES\_TYfA Note 14\_What a Beginner in Yoga Must Do\_2\_copyright

= <https://youtu.be/sNt0xWX6R1g>

N: YOGAWOOD Studio\_ BEGINNER SERIES\_TYfA Note 15\_What a Beginner in Yoga Must Do\_3\_copyright

= <https://youtu.be/O3BwCIZNV1U>

O: YOGAWOOD Studio\_ TYfA NOTE 16\_July 2021\_Breathing Rhythm Training\_Gen sensei\_copyright

= [https://youtu.be/Ce8Jade\\_xBo](https://youtu.be/Ce8Jade_xBo)

## 2021年8月10日～9月9日の予定(TFMC)

### 1. オープンで、気楽なヨーガ・マインドフルタイムを開きます。

- スタジオ ヨーガの森(Yogawood Studio)の動画 16本を毎回1本ずつ観てから、それに関する気楽な話をします。
- そのあと、外でもできる立位の呼吸体操を10分程度行います。

日程：8月17日、18日、20日、23日、24日、25日、26日、27日、30日、31日、  
9月1日、2日、3日、6日、

時間：ライブ 午前 11:30-12:30 時、記録 午後 6:30-7:30)

費用：無料

以下の zoom URL から、自由に入れます。

11:30 AM to 12:30 PM

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

Meeting ID: 864 9083 8971

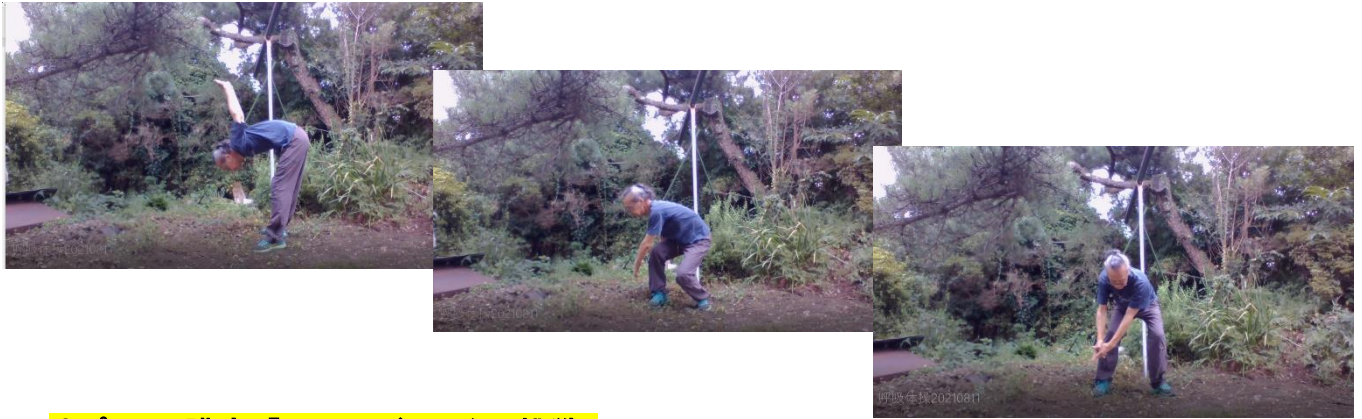
Passcode: 942820

6:30 PM to 7:30 PM

<https://us02web.zoom.us/j/81286832801?pwd=YnJLM3QzTFZuOHhaZWwveE5VQll0dz09>

Meeting ID: 812 8683 2801

Passcode: 044075



## 2. オプション講座「マハーバーラタに挑戦」

かつてギリシャ神話は、フロイトの精神分析の誕生に重要な意味をもち、その後の深層心理学の発展に貢献しました。マハーバーラタは、それよりもっと深い価値を持った古典だと考えられます。

「マハーバーラタに挑戦することを通して、ヨーガライフを快適人生(ウエルビーイング)への最短の道にするヒントを模索しよう」と考えています。

8月28日(土)「なぜ今、マハーバーラタなのか」

8月29日(日)「マハーバーラタとヨーガの関係」

講座は、peatix から、ご希望の日を選んで申し込んでください。

<https://tymc21082829.peatix.com>

講座は、以下の zoom URL から、参加できます。

<https://us02web.zoom.us/j/83846847000?pwd=TC9xQzIzdTRmK1JJT0l2MEh6YWNxQT09>

ミーティング ID: 838 4684 7000 パスコード: 178711

講座で使用するスライド集、スライド解説、テキスト等は、アマゾンキンドル版から発売されています。

## ひらめき



髪を切ってきました

初めて行く美容室だったので  
少し緊張してドアを開けると  
1歳位の男の子がキッズスペースで  
柵につかまって立っていました

ママのカットを待っているのかな？  
と思ったら、立ったまま、  
髪を切ってもらっていました

ハサミが怖いのか、泣きだしたり

自分の好きな曲がかかると  
一緒に歌ったり、  
飲み物を飲ませてもらったり、  
最後はパパに抱っこされながら  
なんとか終了しました

髪を切るって本能的に怖い事  
なのかもしれません

何てことを考えていたら  
次に入ってきた3歳位の男の子は  
大人と同じ椅子に座って

おとなしくカットしてもらっていました

快、不快も個性ですね

私はシャンプーしてもらった時  
耳周りがくすぐったくて  
苦手なんですけど、  
(最近やっと我慢できるようになった)  
皆さんはいかがですか？

(櫻井くみ)

## 刺激を受けた 90 歳の現役フィットネスインストラクター 瀧島美香さん

私の好きな番組『徹子の部屋』  
その日のゲストは、日本最高齢  
90 歳の現役フィットネスインストラクター“タキミカ”さんこと  
瀧島美香さんでした。  
90 歳とは思えない立ち居振る舞い、切れの良い  
トーク  
にこやかに目標・夢を語るタキミカさんに  
勇気とやる気と目標をいただきました。

私も生涯現役に向かって更に決意が高まりました。  
家事トレーニングを増やすために二階に干すようになった洗濯物  
ちょっぴり大変だなあと思う日もあったのだけど  
次の日から  
重い洗濯物のかご持って上がる階段も  
洗濯物干しスクワットも体側伸ばしも  
「これで 119 歳まで現役だあ！！」と  
楽しく取り組めるようになりました。

「年齢なんて、ただの数字  
何を始めるにも遅すぎることはない」  
そう言い切る彼女の説得力は  
66 歳の私が言うより 100 倍以上あるのではない  
だろうか！！

目指せタキミカさん

私も 90 歳で『徹子の部屋』にゲストとして出演することを夢見て(^\_-)☆  
(その時、徹子さんはいったい何歳になっている  
のだろうか？) (吉羽咲貢好)

## ～呼吸法で見たビジョン～

30代はじめの頃、様々なストレスが重なり、  
軽い『過呼吸』を度々起こしていました。

その頃はまだ呼吸法にも出会っておらず、身体  
の勉強もしていなかったのも、  
自分でそれが過呼吸なのかも知らず、対処方法  
もわからず、不安・心配が絶えない日々でした。

『蒸し暑い空気』『閉ざされた空間』で起こることが  
多く、  
その後も同じような条件が揃うと脳が敏感に反  
応し、いわゆる『予期不安』におそわれます。  
初めて発症した頃から間もなく、きれいな姿勢や  
歩き方を学び、“ウォーキングインストラクター”と  
いう仕事を始めました。そしてその仕事を通じて  
高橋玄朴先生との出会いがあり、  
私は呼吸法に関心を持ち、先生から学ぶようにな  
りました。

姿勢について学んでから、身体だけでなく心もと  
ても前向きになり、呼吸法も合わせて学ぶことで  
双方にとっても深い関連性があり、指導する時にも  
役立ちました。

そういった中『過呼吸』も自然と起こさなくなっ  
ていましたが、  
仕事で強いストレスを抱えた時、酷暑の夏、息子  
のてんかん発作が重なった時など…  
時折その恐怖は顔を出します。  
その度、玄朴先生から学んだ『不安との向き合  
い方』や呼吸法で対処しています。

しかし、この『新型コロナウイルス』…  
最初に緊急事態宣言が出されたころ、今まで感  
じたことのない強い不安におそわれました。  
『自分がかかったら、持病のある夫がかかった  
ら、障害をもつ息子がかかったら…』  
そんな思いが頭の中をグルグルし、ついに過呼  
吸に。

息子を夫に頼み、ベッドにシャワーサナの体制  
で寝て、呼吸法を始めました。  
始めは、TV などで見聞きした『感染者数』『医療  
の逼迫』といった言葉が次々浮かんできて、呼吸  
は苦しいままでした。でも、しばらくすると背骨か  
ら緩み、温かくなる感覚があり、手の指先、足の  
指先までそのぬくもりが伝わっていくのを感じま  
した。

そして、今度は次々と自分が思い描いている夢  
のイメージが具体的な映像で浮かんできました。  
すると顔も緩み、苦しさもなくなり、落ち着いたと  
ころで息子のところに戻ることが出来ました。そ  
れは、10 年以上呼吸法を続けてきて初めて体験  
するとても不思議な感覚でした。

それ以来、夢のイメージ=ビジョンを胸に、呼吸  
法とともにコロナ禍の不安を抱えながらも前向き  
に過ごすことが出来ています。

(折居 由加)

## 9月9日以降の予定

9月からは、tYMC(筑波ヨーガ マインドフルネス/瞑想 センター)をスタートしま  
す。ヨーガは、もともとマインドフルネス/瞑想を包摂していますが、これを誰でも  
いつでも利用できる、ハブ、プラットフォームを作り、最終的には「ヨーガ村」を目指  
しています。

「みんなのヨーガ講座」は第1回から、新たなスケジュールで始めます。

その他、「ヨーガマインドフルネスタイム」を継続するとともに、定期的な講座以外  
の土日(午前9時から12時)にも随時、zoom ミーティングルームを開きます。

詳しくは、後日ご案内します。

(URL は右の QR コード)《中止のときは、事前にご案内します》

講座は、いつでも以下の zoom URL から、参加できます。

<https://us02web.zoom.us/j/83846847000?pwd=TC9xQzZlZdTRmK1JJT0l2MEh6YWNxQT09>

ミーティング ID: 838 4684 7000 パスコード: 178711



### ひとり道を歩む(अकेले ही)

何百万人の人が喉を潤らして彼を応援する。  
しかし、彼だけが黙って闇を抜け、その先へ行  
ってしまった。そして、高く高く昇っていった。  
彼だけがすべての旅人の道を究めたのだ。  
彼は一人で、すべての人の重荷を背負い、…  
彼の旅は国の「サルヴォダヤ」だ…  
彼は言った- 国は自らの内側から汚れを取り  
除いて、「サルヴォダヤ」の中庭で、ためらうこと  
なく自分自身を広めていくべきだ、そうすれば自  
由の扉自身がノックするだろう。  
そしてことは全くそのようになった- 魅惑的な香  
りのする花のつぼみが開いたのです。

ヴィヨーギー ハリ

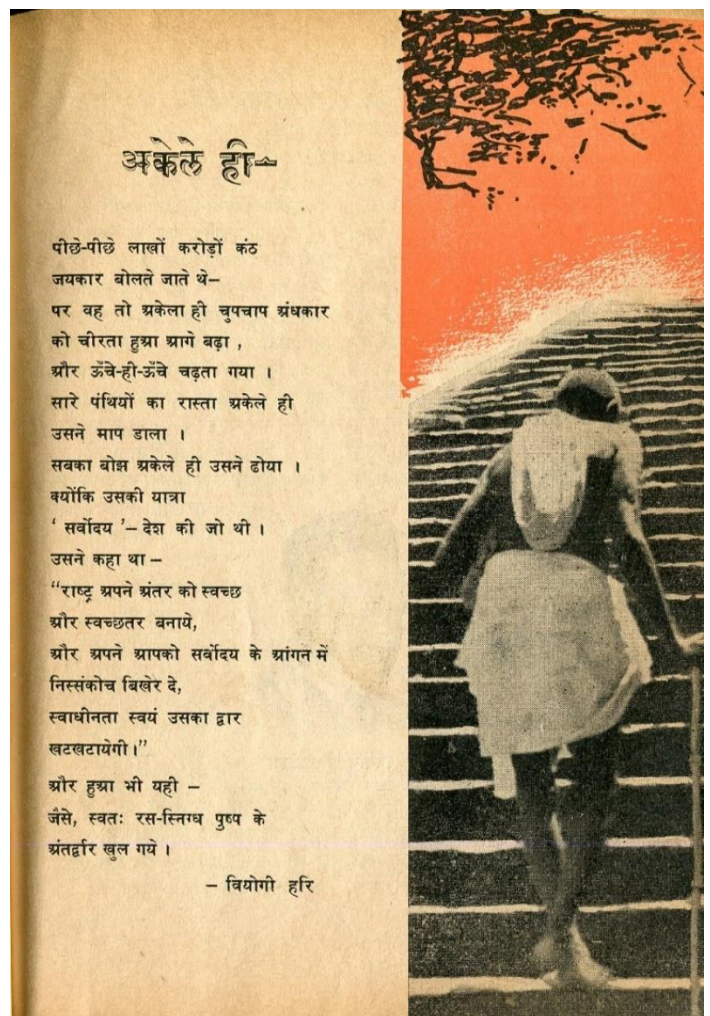
(20世紀に生きたインドの詩人)

「サルヴォダヤ(सर्वोदय)」: これはガンディー  
の非暴力不服従による自由獲得と理想社会の  
基本概念である。そして、その実現を目指した  
活動主体と、組織を「サルヴォダヤ」と呼ぶ。こ  
れは、日本を含むアジアに広がり、今日に至  
る。

(写真は、1963~64年ごろの雑誌からのコピ  
ー。表紙がなくなってしまったので、雑誌名、発  
行年月日は不明。)

マハーバーラタのことを調べているうちに、この

物語の本質は、戦争と平和、憎しみと愛を超越したユディシュティラの人生そのものであることに思い  
当たった。その時に、私の脳裏によみがえったのが、この詩「ひとり道を歩む」だったのだ。(ユディシュ



ティラは、マハーバーラタの中での最重要人物で、彼だけが最後まで登場している)

(高橋玄朴)

### みんなのヨーガ講座の認定証

認定証発行条件：全コース 37 回の 7 割以上に出席した人の中で、希望者に認定証をお渡しします。(今までのコースに出席されていた方は、そのまま継続します)

ご質問・お問い合わせ: 高橋玄朴 [tgenboku@gmail.com](mailto:tgenboku@gmail.com)

RAKWAL Randeep [plantproteomics@gmail.com](mailto:plantproteomics@gmail.com)

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス瞑想センター (tYMC)



“彼女はのぼり、輝く。－ 我々が自分のなすべきことを見て実行できるために”

## THE EARTHWORM AND HOT SUMMER MORNINGS

**I** see earthworms every morning making their way through the black tarmac road in the parking area of TAIKU. Every day, these tiny living beings make the journey, despite the rising heat even early mornings, they trudge on, never stopping, never looking back, from shade into the blazing sun; some reaching their destination mostly not.

Sometimes when my gaze touches their glistening bodies, I pick them up, and take them to the

green grass and moist soil, just feeling for them, but mostly they keep moving till they are dry and withered in the hot sun, dead as life gives way to matter for the next cycle of life and energy. Why do they keep moving on the path, where are they going, what are they looking for? Are we not the same...are we not earth beings moving on our paths, some reaching to their destination mostly not. (Randeep RAKWAL)

## RECORD UNTIL AUGUST 9TH (TYFA)

### Newly completed videos

K: YOGAWOOD Studio\_ TYfA\_NOTE  
12\_Why Mahabharata  
Now\_GT\_copyright  
= [https://youtu.be/ctc9\\_N4dUA](https://youtu.be/ctc9_N4dUA)

L: YOGAWOOD Studio\_ BEGINNER  
SERIES\_TYfA Note 13\_What a  
Beginner in Yoga Must Do\_1\_copyright  
= <https://youtu.be/Q9L4AsC91DY>

M: YOGAWOOD Studio\_ BEGINNER

SERIES\_TYfA Note 14\_What a  
Beginner in Yoga Must Do\_2\_copyright  
= <https://youtu.be/sNt0xWX6R1g>

N: YOGAWOOD Studio\_ BEGINNER  
SERIES\_TYfA Note 15\_What a  
Beginner in Yoga Must Do\_3\_copyright  
= <https://youtu.be/O3BwCIZNV1U>

O: YOGAWOOD Studio\_ TYfA\_NOTE  
16\_July 2021\_Breathing Rhythm  
Training\_Gen sensei\_copyright  
= [https://youtu.be/Ce8Jade\\_xBo](https://youtu.be/Ce8Jade_xBo)

## SCHEDULED FROM AUGUST 10TH TO SEPTEMBER 9TH (TYMC)

### 1. Open and easy-going Yoga Mindfulness Time.

The dates : 17,18,20,23,24,25,26,27,30,31 August, 1,2,3,6 September and....

Time : Live 11:30 am-12:30 pm, Record 7:00-800 pm)

Free of charge

Feel free to enter from the following ZOOM URL.

11:30 AM to 12:30 PM

<https://us02web.zoom.us/j/86490838971?pwd=YWlyOER2NnJjMxB3OHpDNm12NGhUZz09>

Meeting ID: 864 9083 8971

Passcode: 942820

7:00 PM to 8:00 PM

<https://us02web.zoom.us/j/81286832801?pwd=YnJLM3QzTFZuOHhaZWwveE5VQlI0dz09>

**Meeting ID: 812 8683 2801**

**Passcode: 044075**

## **2. Optional Course Challenging Mahabharata**

In the past, Greek Mythology was important in the birth of Freudian Psychoanalysis and contributed to the subsequent development of depth psychology.

The Mahabharata can be considered a classic of even deeper value. By challenging Mahabharata, we believe that our Yoga life can be the shortest path to a comfortable life (Well-being).

**8/28(Sat): Why Mahabharata Now**

**8/29(Sun): The Relationship between the Mahabharata and Yoga**

Please select the desired date from peatix and apply for the course.

[https:// tymc21082829.peatix.com](https://tymc21082829.peatix.com)

**You can participate in the course from the following zoom URL.**

<https://us02web.zoom.us/j/83846847000?pwd=TC9xQzIzdTRmK1JJT0l2MEh6YWNxQT09>

**Meeting ID: 838 4684 7000 Passcode: 178711**

**The slide collection, slide commentary, textbooks, etc.**

**Used in the course are available from Amazon.**



## **INSPIRATION**

**I** got my hair cut.

It was first time to go to this hair salon.

I was a little nervous when I opened the door.

I saw a boy look like one-year old, standing in the kids' space and holding on to the fence.

Is he waiting for his mother to have her hair done?

I wondered but he just stood there Having his hair cut.

He might be scared of the scissors, started crying

When his favorite song was playing he sang

He was given a drink.

Finally, his dad held him and managed

to finish.

It may be instinctively scary to have haircut.

I was wondering like that.

There was another boy came in was about three years old.

He was sitting in the same chair as the adults.

and quietly getting his hair cut.

Comfort and dis comfort are personality.

When I was being shampooed

It is tickle around my ears.

I'm not fan of it.

(I've finally learned to tolerate it recently.)

How about you?

(Kumi Sakurai ; Translated by Yoriko)

I asked my husband to take care of my son, lay down on the bed in the Corpse pose, and began breathing exercises. At first, words I had seen and heard on TV, such as "the number of infected people" and "the tightening of medical care," came to mind one after another, and my breathing remained labored. But after a while, I felt a loosening and warming sensation from my backbone,

and the warmth spread to the tips of my fingers and toes.  
I felt the warmth radiating down to my hands and toes. Then, one by one, the images of my dreams came to me in concrete form.  
Then my face relaxed, the pain went away, and I was able to return to my son in a calm state. It was the first time I

had experienced such a strange sensation after more than 10 years of breathing exercises.  
Since then, with the image of the dream in my mind, I have been able to stay positive despite the anxiety of COVID-19 with breathing exercises. (Yuka Orii; Translated by Kyoko Tokumitsu)

## SCHEDULE AFTER AUGUST

From September, we will start the tYMC (Tsukuba Yoga Mindfulness/Meditation Center). Originally, Yoga includes mindfulness/meditation, but we are creating a hub and platform that anyone can use at any time, and ultimately aim to become a "Yoga Mura (village)".  
TYfA Yoga Course will start with a new schedule from the first session.

In addition, we will continue the "Yoga Mindfulness Time" and open zoom meeting room at any time on Saturdays and Sundays (9 am to 12 pm) other than regular courses. Details will be announced at a later date. (URL is the QR code on the right)



**You can join the course at any time from the Zoom URL below.**

<https://us02web.zoom.us/j/83846847000?pwd=TC9xQz1ZdTRmK1JJTOl2MEh6YWNxQT09>

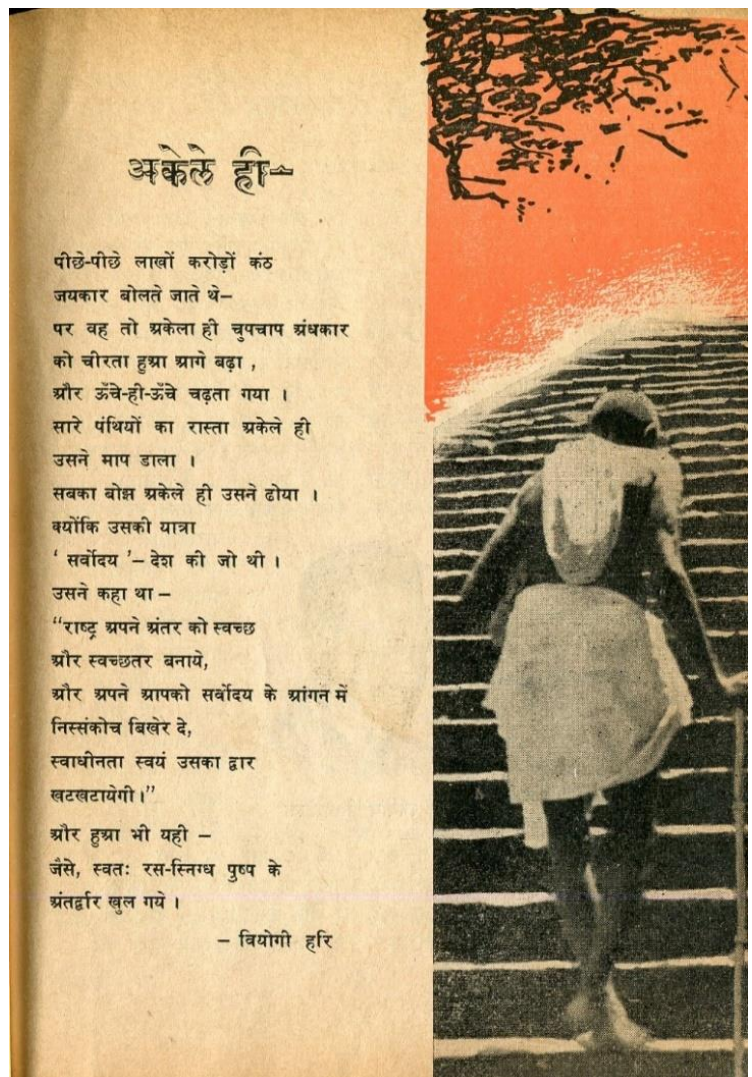
### Walk Alone

Millions of people dry their throats and cheer him on.  
But he alone went silently through the darkness and beyond. And soared higher and higher.  
He alone has conquered the path of all travelers.  
He alone carried the burden of all peoples.  
For his journey was a 'Sarvodaya'.  
He said - A nation should remove the dirt from within itself and spread itself without hesitation in the courtyard of the 'Sarvodaya', and the door of freedom will knock on itself.  
And things turned out exactly like that - the buds of a flower with an enchanting fragrance opened.

**Viyogi Hari**

(An Indian poet who lived in the 20<sup>th</sup> century)

**Sarvodaya (सर्वोदय) :** This is Gandhi's basic concept of freedom and ideal society through non-violent disobedience. And the actors and organizations that aim to achieve this are called "Sarvodaya". This spread throughout Asia, including Japan, and continues to this day.  
(The photo is a copy from a magazine from around 1963-64. The cover is



अकेले ही-

पीछे-पीछे लाखों करोड़ों कंठ  
जयकार बोलते जाते थे-  
पर वह तो अकेला ही चुपचाप अंधकार  
को चीरता हुआ आगे बढ़ा,  
और ऊँचे-ही-ऊँचे चढ़ता गया।  
सारे पंथियों का रास्ता अकेले ही  
उसने माप डाला।  
सबका बोझ अकेले ही उसने ढोया।  
क्योंकि उसकी यात्रा  
'सर्वोदय' - देश की जो थी।  
उसने कहा था -  
"राष्ट्र अपने अंतर को स्वच्छ  
और स्वच्छतर बनाये,  
और अपने आपको सर्वोदय के आंगन में  
निस्संकोच बिखेर दे,  
स्वाधीनता स्वयं उसका द्वार  
खटखटायेगी।"  
और हुआ भी यही -  
जैसे, स्वतः रस-स्निग्ध पुष्प के  
अंतर्द्वार खुल गये।

- वियोगी हरि

missing, so the name of the magazine and date of publication are unknown)  
While researching the Mahabharata, it occurred to me that the essence of the story is Yudhisthira's life itself, which transcends war and peace, hatred and love. It was then that the poem "Walking the path alone" came back to my mind. (Yudhisthira is the most important character in the Mahabharata, and he alone appears till the end.)  
(Genboku Takahashi)

---

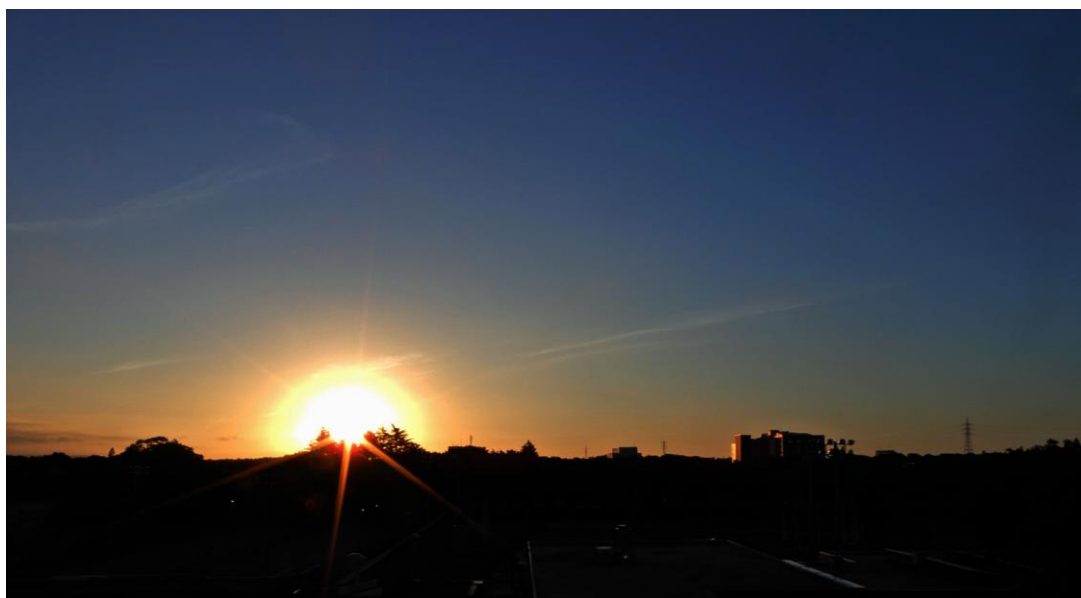
### **【TYfA Course Certificate】**

**Certificate issuance conditions:** Among those who attended more than 70% of all 37 courses, the certificate will be given to those who wish. (Those who have attended the previous course will continue as it is)

**Questions and Inquires:** TAKAHASHI Genboku [tgenboku@gmail.com](mailto:tgenboku@gmail.com)

RAKWAL Randeep [plantproteomics@gmail.com](mailto:plantproteomics@gmail.com)

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



**“She rises & shines – for we can see and do our duty”**