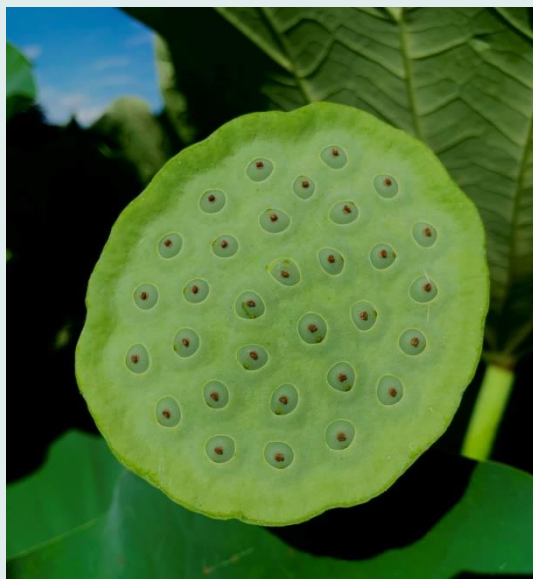




ハスの‘花’が  
すべてを語っ  
ている。  
大地から立ち  
上がり、背筋  
を伸ばし、命  
の循環は私達  
の人生に引き  
継がれる。  
太陽の下で求  
められる花、  
私たち自身の  
花の循環を続  
けるほかに  
何が  
必要だろう。



フラワー 従う 生命・人生  
**FLOWER = Follow – Life/**

修道 機会  
**Learning – Opportunities –**

いたるところで 熱意 光り輝く  
**Wherever – Eagerness – Radiates**

Randeep



# 8月13, 14日 2日間ヨーガキャンプ

～筑波大学GSI棟にて～

ヨーガとインド家庭料理を楽しみながら

あなたが見つけるものは何(自己 & 非自己)?

## よくある疑問に答えて! 大学院共通科目ヨーガコースで、.....。

始めてヨーガに触れた学生が、ぶつけてきた疑問。

私たちは、どのように答えたらいいのでしょうか? **例えばこんな質問を受けました=**

Q1. 「下腹を絞った」ときの感覚がよくわからない? (肩に力が入ってしまうなど)

Q2. 姿勢がすぐ崩れてしまう。どうしたらいいか?

Q3. 「欲望を捨てろ」というけれど「いい欲望」「悪い欲望」というのがあるのでは?

Q4. 意志とは信念のようなものか? (呼吸と意志について)

Q5. 「結果を考えないで行え」と「目的あるは目標を定めて行動する」は、矛盾している?

開催日: 8月 13日(土)、14日(日)

会場: 筑波大学 GSI棟 3階にて

参加者: 5名まで

会費: 1日 9,000 円 (フルコースホームスタイルインド料理、ティー、サモサ代等を含む)

申込: メールか電話でお願いします。

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com, ☎ 090-5554-1525

タイムテーブル:

13日(土)

9:30a.m. GSI棟前集合

10:00~10:30 説明: このワークショップの目的などについて

10:30~11:30 アーサナ 玄朴プロトコル

11:30~12:00 休憩(チャイとサモサの時間)

12:00~13:00 レクチャー1(40分)+ディスカッション

タイトル: 迷いが激減する方法(Q1,2)

13:00~13:15 休憩

13:15~14:45 瞑想+ディスカッション

15:00~17:00 夕食(宿泊希望の場合は、春日グローバルゲストハウスを紹介します。  
事前に申し出てください)

夏の特別企画、第2弾!

14日(日)

6:45a.m. GSI棟前集合

7:00~8:15 アーサナ 玄朴プロトコル

8:15~9:00 休憩1: &チャット(オーガニックココナッツ/豆乳)

9:00~10:30 レクチャー2(40分)+ディスカッション

タイトル: この疑問が解消されるとストレスはストレスでなくなる。(Q3,4)

10:30~11:00 休憩2: (チャイとサモサの時間)

11:00~13:00 アーサナ 玄朴プロトコル+ディスカッション

13:00~13:30 ランチ

### ※十分にディスカッションに時間を割きます。

日頃考えていること、コメントしたいことなど、どんなことでも構いません、「自分のトピック」を一つ持ってきて下さい。(ヨーガについて、瞑想について、あるいは生活上のことについてなど)

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・マインドフルネス瞑想センター(tYMC)



# スロベニアの私のおばあちゃんの知恵 6

クラウディヤ・克蘭ツ

## ムラサキバレンギク(紫馬簾菊)

### 基礎知識

- ラテン語: Echinacea purpurea; 英: purple coneflower; スロベニア語: Ameriški slamnik
- ムラサキバレンギクは、比較的細い枝分かれした根を持つ多年生植物であり、そこから高さ60~150センチの丈夫で、わずかに毛深い枝分かれした茎が成長する。濃い緑色の葉柄の葉は卵形から細長く先のとがった披針形をしている。また、短い茎の葉は全体にざらざらして毛の多いものも多く、ほとんど無柄である。茎の長い花のさやは、高さが1.5~2.5センチで、直径は約4センチである。長さ約5ミリのオレンジ色から暗赤色の管状の花は驚くほど硬く、ムラサキバレンギクはハリネズミとも呼ばれる理由の一つである。深紅色の垂れ下がった舌形の花の長さは4~6センチの大きさである。1年目の開花は9月から、次の年からは7月以降である。ムラサキバレンギクは美しく長い花を咲かせるため、観賞用の園芸植物としても人気がある。それは日当たりの良い場所の豊かで浸透性のある土壌でよく育つ。

### 昔からの知恵

- ムラサキバレンギクは、北アメリカの大草原のインディアンの最も重要な薬用植物の1つであり、北アメリカの平原で生えている。彼らは、砕いたハーブのジュースや果肉、または根のかみ砕いた断片を使用した。北米のインディアンは、ヘビ咬傷、風邪、血液の浄化、排泄物の傷や捻挫、食中毒の治療薬としてエキナセア属のハーブを使用した。それを知ったアメリカにきたヨーロッパの入植者はすぐに彼らの製剤を使い始めた。19世紀と20世紀の変わり目に、エキナセアの製剤品と乾燥部分は重要なアメリカの輸出品であった。しかし、ヨーロッパでは需要が供給を超えるようになったため、1930年頃にドイツでムラサキバレンギクの計画的な植林が始まった。今日、ムラサキバレンギクは健康と強さ象徴だと思われる。

### 使い方

- ムラサキバレンギクでは、開花した花(新鮮な植物からジュースを絞り出すのも可能)、根も主に使用し、お茶を作りたい際には乾燥した地上部分、根や花を使用する。花は完全に開いたときに集められ、(少なくとも4歳の植物の!)根は秋に掘られる。根は円筒形で溝がある。それらは少し芳香の匂いがあり、最初はわずかに甘く、次に苦い味がする。ムラサキバレンギクの製剤は免疫システムの機能を加速する物質を含んでいるので、インフルエンザと風邪への抵抗力を高める。夏から秋への移行時、または新学期が始まると、子供と大人がこれらの病気にさらされるため、その時期に植物を摂取することは有益である。

ムラサキバレンギクは、症状を和らげるだけでなく、原因を取り除くために風邪の治療に使用する唯一の薬草だと言われている! 製剤は、ウイルスや細菌に対する防腐剤として機能する。また、持続性の呼吸器風邪の治療をスピードアップし、胃酸の量を減らす。さらに、皮膚病、発疹および乾癬のために外部的に使用され、頑固な傷や火傷の治療を助け、炎症を軽減し、喉の痛みでうがいをしたり、歯茎をすすぐのに役立つ。



参照: 家の庭のムラサキバレンギク

## レシピ: ムラサキバレンギクシロップ

### 材料:

水(3リットル)、砂糖(3kg)、刻んだムラサキバレンギク(花、葉、茎)のボウルたっぷり、スライスされた小さなレモン(3個)とクエン酸(60g)。

### 作り方:

大きな鍋に水を入れて加熱する。砂糖を加え、時々かき混ぜながらすべてを沸騰させる。砂糖シロップが沸騰したら、刻んだムラサキバレンギク、スライスしたレモン、クエン酸を鍋に加える。

中身をよく混ぜてから、鍋に布をかぶせ、花を24時間浸す。24時間後、シロップを濾し、沸騰するまで加熱する。滅菌ボトルにそれを入れ、閉じ、冷却し(熱いので例底ではなく外に置いておく)、涼しい場所に保管する。

収穫に関するヒント:

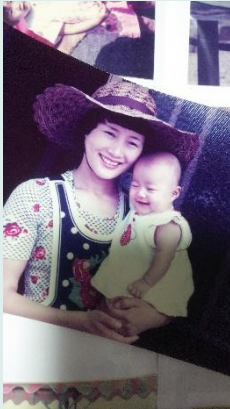
ムラサキバレンギクの花と葉は、6月から8月までの開花期に集められる。高温で蒸発する貴重なエッセンシャルオイルを失わないように、暑すぎない朝の時間に植物全体を切るのが最善である。根は晩最も多くの薬用物質も含まれている秋(10月と11月)に収穫される。

参照: <https://nabericaj.si/rastline/ameriski-slamnik/>  
<https://www.bodieko.si/ameriski-slamnik-za-mocnejsi-imunski-sistem>

# 母の書に見守られ

折居由加

玄朴先生から『書とヨガは通じるものがある』というお話を伺い、母のことを思いました...  
私の母は、山梨の田舎の貧しい家庭で育ちました。  
母たち3兄弟が子供の頃は両親ともに肉体労働をしていたと聞いています。  
しかし、母のお父さん(私の祖父)はとても努力家で勤勉で、貧しい暮らしの中でも常に学びや向上心があつた人だったそうです。  
そんなお父さんからミカン箱の上で『書』を学んだことは、母の人生に大きく影響を与えています。  
残念ながら祖父は、母が18歳の時に交通事故で亡くなった為、私は話や写真でしか知りません。



母と私

父親から学んだ書道を社会人となり自分で稼いだお金で習い、子育てや家族の介護などで忙しい時期は遠のいていた時を経て、私たち姉妹が嫁いでからまた習い始めた母。

母の字は、娘の私から見ても力強く、美しく、“母らしい”と感じます。

度々送られてくる山梨の新鮮な野菜や果物に添えられている一筆に、『母』を感じいつも胸が熱くなります。

書の思い出のひとつは、産まれた息子の名前が書かれ部屋いっぱい並べられた命名書。

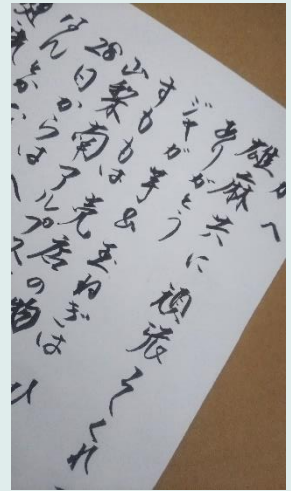
切迫早産・その後のトラブルで長期入院していた息子の為に、雪の降る日に納得いくまで名前を書き続けてくれました。



庭の大雪



母と雄麻



手紙

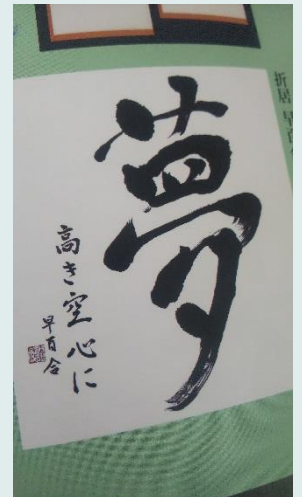
また、もうひとつは通っている書道教室の展覧会出展のために書いた書。

『夢』という一文字に母の人生や子供・孫たちへの想いをこめた大作でした。

立派な額に入れられたその書は今も実家の玄関正面に飾られ、時々その書の前で撮影したビデオレターが送られてきます。



母の書



夢

離れていても日々を懸命に生きる母の姿、いつも家族を大きなあたたかな想いで見守っていてくれる母の姿に励まされ力をももらっています。

予測不可能なトラブルやアクシデントは人生の中で誰にでも訪れるもの。

困難を乗り越えてたくましく生きてきた母のようにどんなことが起こっても

『夢』を持って人生と言う道を力強く生きていきたいものです。



# 悠人レポート

## 的場悠人

木に寄りかかる。  
どしとした安定感を感じる。  
僕が居ても居なくても、まったく意に介さないような、不動の強さを感じる。

山を歩く。むき出しになった岩を見る。

地球ができたとき、最初はここに、岩だけ、  
無生物だけがあった。  
そこに、ある時から生命が生まれ、植物が  
生え、植物の死骸が堆積し、土の層が形成  
され、さらにその土の上に、より強い植物が  
生命を拓げていく。  
植物は、みずから作り出した土の上に、み  
ずからの生命を拓けている。

ひとつひとつを見ていくと、強固なものはど  
こにもない。

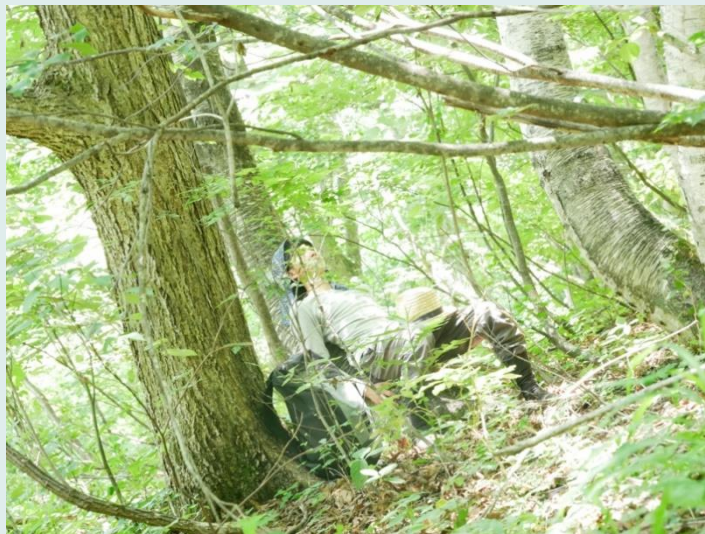
木から落ちた葉っぱは、少し風が吹けば飛  
ばされていく。

分解してくれる微生物がいなければ、落ち  
葉が次の生命を育むことはない。

巨大に育った木は、土がなければあっとい  
う間に倒れてしまうだろう。  
土は土で、木の根っこに支えられていなか  
れば、雨や風で流出してしまう。

支えあっているそれぞれの個物は、それ自  
体ではとても儚く、頼りがいのないものだ。

それでもそこに、びくともしない大木がある。  
僕はそこに、身を預けることができる。  
「空」同士が身を寄せ合って、何かありあり  
としたものが生まれているみたいだ。





# 私達のヨガ進化論(その1)

小倉俊行

## 森ヨガ・夏の陣

高橋玄朴先生が筑波大学のヨーガクラスで、「ライフスタイルを反映した独自のヨーガ」作りを提唱されたことに賛同して、過去7年間の私自身のヨーガクラス作りを振り返ることに新たな楽しみが増えた。

「種の起源」「進化論」のチャールズ・ダーウィンが、独自に進化を遂げた生物の楽園ガラパゴス島に出会った場面を空想しながら、私たちの「ヨガ進化論」を考えてみた。

私達は、島国日本の本州で、武蔵野の森(東京)の面影が残る一橋大学国立キャンパス内で、ヨーガクラスを運営してきた。



私たちのミッションの一つは学業、部活、キャリア準備の活動で忙しい学生の健康バランスを支援することです。大学キャンパス内の限られた教育の資源と環境に対応して、2020年以降はキャンパス外部との交流が限定されるコロナ禍で厳しい状況で存続している。いつの間にか、ヨーガプログラムが独自の進化を遂げてきたように思えた。

最初にお話したいのが「森ヨガ」の起源と進化の事例である。夏が近づくと高温多湿の劣悪環境になる伝統的な武道場(冷暖房空調設備なし)からクラスを避難する。



数年前から同じキャンパス内で、アウトドアの森の木陰で移動クラスを開催している。

その決断が、自然と天候がヨーガクラスには、森の緑と香り、青空と太陽、風に触れること、生き物の鳴き

声など理想的な環境の一つであることを発見させてくれた。



入学式からゴールデンウィークの時期には桜吹雪、新緑の木々、タンポポなど草花の成長、5月から6月には、つつじや紫陽花の花、梅雨の時期には雨の前後と晴れの日々の体感や景色の違いが素晴らしい。練習の体位(寝位、座位、立位)で景色や風の体験が異なり、学生のリラクゼーション、瞑想に効果をもたらせる。環境保全の意義、植樹、ボランティア活動、ヨーガで大切な奉仕(Seva)についても学ぶことができる。ポーズが中心のヨーガの先入観を払拭することもできて、ヨーガの多様性や深さに気づくことができる。



ヨーガクラスの質、効果、環境を改善する目標にした行動の結果なので、カルマヨーガの教えと一致していて、スポーツ開発学とも相性が良いと思える。自分のライフスタイルを反映したヨーガを作り方のヒントになるだろうか？8月に冷房完備の家や仕事場から夏バテ解消に、森ヨーガの練習を活用することできないだろうか？



# ミュージカルのお誘い

吉羽咲貢好

## 小さい頃の夢を実現させようと飛び込んだミュージカル

「女優になりたい。歌手になりたい。」小学生の頃思い描いた夢

「そんなの無理、音痴だし無理、田舎だし無理」チャレンジもしないであきらめてばかりいた私。そんな私が、60歳を目前にし、あるチラシと出逢いました。

「迷ったらどうぞ飛び込んでください……どんな素人でも活躍できます。」劇団『ミュージカルかぞ』を立ち上げるチラシでした。2012年7月のことです。

この一言が胸から離れない。

できない理由は山のようにあった。実家の介護のこと。初産で長女が戻ってくる。でも、でも、チラシを見なかったことにできなかった。

人生後悔したくない。

この世を去る時に、「あの時やっていたらよかった」と後悔したくない。

そんな人生を歩みたいと。

娘たちの応援ももらって飛び込んだミュージカル。

音符もたいして読めない。音は外れる。声も通らない。

何も学んでできていないから、できないのは当たり前、やると決めたから何でも即、手を上げてやろうと取り組んで10年が経ちました。

5歳から70代の団員50名ほどが、阿瀬見貴光先生の下で、笑い溢れるレッスンを毎週日曜日行っています。

そして、二年目から毎年本公演を開催していましたが、一昨年、去年と中止、2020年3月に予定されていた加須市合併10周年のイベントも三度の延期中止。すべての舞台がなくなりました。練習もままならない。団員は減る。様々な困難を乗り越えて今年9月に本公演を開催することになりました。

演目は語りつきミュージカル《いち》

舞台は天明6年(1786年)江戸時代のお百姓さんたちが、加須古来の伝説をミュージカルで蘇らせます。

空と大地のど真ん中で オラたちや歌う『生きる』を謳う

YOGAとの出逢いで、変形性股関節症の痛みから私を救ってくれました。自身の身体を見つめ、なりた身体を想像し創造できるようになり、119歳までヒールを履いて颯爽と歩くという高い目標もできました。YOGAがいつも支えてくれるので、新たなチャレンジができています。痛みのない丈夫な体があつてこそ舞台に立つことができると、つくづく感じています。

今まであった全ての出来事、全ての出逢いに心から感謝しております。





# 感想 7月ヨーガキャンプ

## 変化

荒木 結心

決まった繰り返し作業、学校に行き、決められた時間割通りに行動する。週末が来るのをただただ待っている。なんの変化もない、いつも変わらないと思っていた。しかし、ヨーガキャンプに参加し、玄朴先生の話聞いてわたしの考え方の狭さ、小ささ、未熟さに気付かされた。「1日1日話すこと、関わる人、天気、気温などは毎日変化していて全く同じ日などない。だから、同じ予定をこなしているとしても1日1日違うことをしている。」という考えだった。私は何かいつもと違うことが起きないかなーなどと、毎日違っているのに気付いていなかったのだ。また、自分でもっと1日1日を変化させようとせず、周りに変えてもらおうとするなど、自分を甘やかしていたことに気付かされた。また、キャンプに参加している方々と話していて普段自分が悩んでいたことが、小さすぎたことにも気がついた。もっと視野を広げて自分の小さな悩みではなく、自分の周りのもっと大きな問題について考えることに時間を費やすべきだと気がついた。自分の視野の狭さを感じさせられるキャンプであった。

## グループパワー

荒木 加奈

念願のヨーガキャンプに参加することができました。玄朴先生とは、コロナ禍に入る前にお会いした以来で、Randeep先生やつくばの皆様にもオンラインでしかお目にかかったことがなかったので、実際にお会いすることができて、とても嬉しかったです。オンラインでヨーガの勉強を続けてきましたが、キャンプに参加して感じたことは、対面によるグループパワーでした。玄朴先生を囲んで、皆様とスライドの内容について話し合い、アーサナや瞑想を行うと、自宅で一人参加していた時よりずっと集中できました。ヨーガは、自分と対話することが大切ですが、仲間と一緒に考えたり行動する場があることも意味があるのではないかと思います。今回、高校生の娘と一緒に参加させていただき、色々良い刺激を受けていたようです。親や兄弟の言うことは響かなくても、先生方やつくばの皆様の言葉は素直に聞けたりするので、これもグループパワーだと思います。今の学生には、こうした相談したり刺激を受けたりする場がなかなかないので、良い経験をさせていただきました。

## 3年ぶりに、対面でのヨーガキャンプ

2日間それぞれ5名ずつ参加してくださいました。もう定年の年だといわれるSさん(本当は、もっとずっと若い)から高校生のYさんまで、ほぼ10年ぐらいつの間がある年齢構成でした。ヨーガは、どんなに難しい内容でも高校で学習する程度の知識があれば十分に理解できるし、誰でもがそれぞれの人生の問題に直面していることには変わりありません。坐学のときも、自分自身と向き合うことになるので、いつもと同じように、レクチャーをした上で、実りのあるディスカッションが出来ました。

### レクチャー1とディスカッション タイトル: 人生創造のライフスタイル

輪廻転生があるかもしれないしないかもしれない。どちらにしても、今生は一回限り。でも、私たちの生活では無数の事象が繰り返えされる。それを私はアシュタンガがサークルと呼ぶ。

サークルを描きながら私たちは人生を創造している。

それは、蜘蛛が巣をつくり、そこが彼の世界であるのと同じなのかもしれない。巡り巡る人生—網を紡いだ巣:私が造る巣はどこ?、私、の蜘蛛はどこ?? カルマは—マ—ヤー—is—義務—is—行い—is—私はどこ??

### レクチャー2とディスカッション タイトル: 日本のスピリチュアリティ(「道」の成熟 安土桃山から明治維新)

ヨーガ・仏教⇒禅⇒道 ヨーガの歴史の流れを今まで幾度となく、お話してきました。ただ、近世から現代につながる話をしたことはありませんでした。今回は、今までの話の仕上げとして、茶・書、生け花・武をテーマとしました。

今、日本の文化とそれに基づく生活態度は危機に瀕していると思います。一方、筑波大学TIASには、世界の幅広い地域から、剣道をおこなっている留学生が、5名も入学しました。日本の文化は世界から見直されつつあるのかも知れません。



## オープンで、気楽なヨーガ・マインドフルタイム

日時: 8月は予定が決まらないので、後日に別途お知らせします。

zoom URLは、いつもと同じです。

<https://us02web.zoom.us/j/86490838971?pwd=YWlyOER2NnJlMjNGhUZZ09>



# 16<sup>th</sup> - 17<sup>th</sup> July, 2022 : Two Days Yoga Camp

## ✓ Chai & Samosa (Light SNACK)

<インドで有名なジャガイモ、玉ねぎ、ナッツなどが入った包み揚げ>

### VADA : サンバー&チャツニ

As the Samosa is to the North, the VADA is to the SOUTH: A crispy deep-fried snack made with a dal (lentil)-based batter. サモサは北にあり、VADAは南にあります。ダル(レンズ豆)ベースのバッターで作ったサクサクの揚げスナックです。

Coconut chutney - traditional South Indian condiment made by blending fresh coconut meat with chillies, cumin, ginger & salt. ココナッツチャツネは、新鮮なココナッツの肉に唐辛子、クミン、生姜、塩をブレンドして作られた伝統的な南インドの調味料です。



チャイ(生姜/スパイス入り、砂糖なし)

チャイは、鍋ややかんで少量の水で紅茶を抽出し、その後ミルクを足して更に抽出し、砂糖を加えたインド式紅茶です。これに唐辛子を入れたものはマサラ・チャイといい、シロガ、黒糖、グリーンカルダモン、フェンネルシード、クローブ、シナモンなどを最初の水の段階から加えて作ります。茶葉には味の濃いアッサムCTC(茶葉が丸められたもの)を用いるのが一般的です。



アッサムCTC製法の茶葉

Tea Garden (India)



CHAPATI(wholemeal atta flour)/ PHULKA / チャパティー(インドの全粒粉)/ プルカ



POORI (puri)-Indian fried bread made with wheat flour, salt & water / プーリー-小麦粉、塩、水で作ったインドの揚げパン

### DAL TARKA : ダールタルカ

インドでは定番のカレー ひよこ豆(チャナダル)と野菜、スパイスの北インドの定番料理です。熱したオイルでスパイスを炒め、香りを出した後に油ごと最後にかけるものがタルカといいます。



### CHANA MASALA: チャナマサラ

チャナマサラは、インドの定番料理です。ひよこ豆(チャナダル)、スパイス、玉ねぎ、トマト、ハーブで作られた本格的な北インドカレーです。ミネラル、タンパク質、繊維が豊富な健康的でおいしいベジタリアンミールでもあります。



### DAL MAKHANI TARKA

(Black lentils are cooked with lot of butter and cream, and Ghee-spices) / ダールマッカニ

ータルカ(黒レンズ豆は、メバター・クリーム・ギースパイスタっぷりで調理)



### ALOO (Potatao) & BHINDI

(Okara) SABJI / アロー (

じゃが芋) & ビン

デー (おくら) 煮物



Onion Tandoori ROTI / 全粒小麦で作られたフラットブレッドで、伝統的にタンドール(円筒形の粘土オーブン)で調理されているため、タンドリーという名前が付けられています。



Raita / ライタは、ヨーグルト、スパイス、ハーブ、野菜を使ったインド料理のおかずです。冷却効果があります



Traditional spicy scrambled eggs / 伝統的なスパイシーなスクランブルエッグ





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

■ 講義

1. 基本 CGCICコー・カースに準ずる内容。
2. アパリション・セミナーは人によって人々のために生かしたい。
3. アパリション・セミナー - 自分で自分自身を納得できる自分に。

■ ディスカッションとQ&Aに十分な時間を割き参加者が意見と質問を提起する。

■ 実技(アサナ、呼吸法、瞑想)

■ **Class hours : 3 hours**  
Lecture+ Discussion and Q&A (60 min.) + Practical skill (120 min.)

- 1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
- 2. Application A – All people has an instinctive desire to “live for others.” Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve it.
- 3. Application B – Learn Yoga Ideas and ways of life to make the self convinced.
- 4. Sufficient time will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while expressing their opinions. Individuals will discover something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
- 5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation).
- 6. It is done to deepen one's inner self by a unique protocol.

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

- 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。
- チームの開発：ランディー・ブラクル教授が玄井先生と話し合い調整したチームヨーガ-つくばは、社会貢献のために、GGEGの教育と研究に基づいてヨーガコースを元にして作成された。

**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

**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  
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行うことで、学際的な教育と異文化理解につなげられます。

## 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\*†

<sup>24</sup>“Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice – TSUKUBA TEAM YOGA – YOGA FOR ALL” (TYFA)  / TAIKU-University of Tsukuba

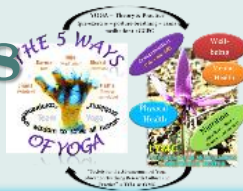
- Yoga is accepted in Japan with a narrow understanding.
- It is hard to say that the true value of Yoga is recognized.
- Developing a TEAM: coordinated by Prof. Randeep Rakwal in discussion with Genboku sensei, the TEAM YOGA-Tsukuba Yoga for All (TYfA) was created for social contribution based on GGEC education and research based Yoga course.



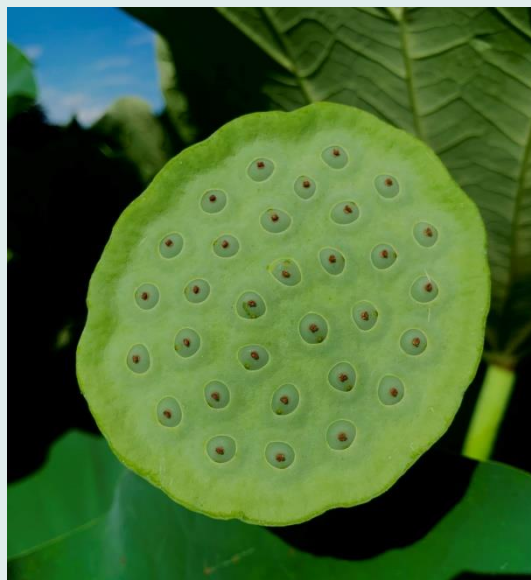
- Relieve the students of 'daily / accepted' stress of doing high-level research, and interpersonal relationships at laboratory, and information load.
- Achieve 'high' performance in research by balanced body & mind.
- Towards communication with 'self'.
- Leading to multi-disciplinary education and cross-cultural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







The LOTUS  
'FLOWER'  
says it all, it  
rises out of  
the earth,  
stands tall,  
and then life  
takes over, the  
CYCLE OF LIFE,  
what else do  
we need but  
to continue  
the cycle each  
FLOWERING  
as demanded  
under the  
SUN, our own  
FLOWER



**FLOWER = Follow – Life/**

**Learning– Opportunities –**

**Wherever – Eagerness – Radiates**

Randeep



# TWO DAYS YOGA CAMP ON AUG. 13<sup>TH</sup>, 14<sup>TH</sup>

~ AT THE GSI BUILDING OF UNIVERSITY OF TSUKUBA ~

What do you find (SELF & NON-SELF) while enjoying Yoga and Indian home-cooked Food?

## Answer to Common Questions in Yoga! In the GGEC Yoga Course.....o

The questions that the students who touched Yoga for the first time this year asked.

How should we answer? Some of the questions all of us ask are =

Q1. I don't really understand the feeling when I squeeze my lower abdomen.

(For example: my shoulders get stressed)

Q2. My posture falls out easily. What should I do?

Q3. You say "throw away our desires", but are there "good desires" and "bad desires"?

Q4. Is will like faith? (About breathing and will)

Q5. Isn't there a contradiction between "do things without thinking about the consequences" and "set purpose or goal and act accordingly?"

Dates : Sat., Aug. 13<sup>th</sup> & Sun., Aug. 14<sup>th</sup>

Meeting place : GSI Building

Participants : Up to 5 people maximum

Fee : 9,000 Yen / day

(including a full course Home-style Indian food & Chai and Samosa)

Application : Please email or call us.

Genboku tgenboku@gmail.com , ☎ 090-5554-1525

Timetable :

13<sup>th</sup> (Sat.)

9:30 a.m.	Meet at GSI Building
10:00~10:30	Explanation : About the purpose, etc.
10:30~11:30	Asana (Genboku Protocol Asana, Breathing, Short Meditation )
11:30~12:00	Break (Chai & Samosa time)
12:00~13:00	Lecture-1 (40 minutes) + Discussion
	Title : How to dramatically reduce hesitation. (Q1, 2)
13:00~13:15	Break
13:15~14:45	Genboku Protocol Asana, and - DEEP Meditation + Discussion
15:00~17:00	Supper

(If you wish to stay, to be will be introduced UT-Kasuga Global Guest House; please let us know in advance)

14<sup>th</sup> (Sun.)

6:45 a.m.	Meet at GSI Building
7:00~8:15	Practice (Genboku Protocol Asana, Breathing, Short Meditation)
8:15~9:00	Break 1: & Chat (Organic Coconut/Soya milk)
9:00~10:30	Lecture-2 (40 minutes) + Discussion
	Title : When this question is resolved, stress is no longer stress. (Q3, 4)
10:30~11:00	Break 2: (Chai & Samosa time)
11:00 ~ 13:00	Practice (Genboku Protocol Asana, and - DEEP Meditation) + Discussion & CLOSING (Certificate of participation)
13:30~15:30	Lunch

※ Sufficient time is allocated for discussion.

It doesn't matter what you think about, what you want to comment on, etc., please bring one "Your Topic" (About yoga, about meditation, about life, etc.)

Summer Special  
Project II !



# MY SLOVENIAN GRANDMA'S WISDOM 6

## KRANJC KLAVDIJA

### Purple Coneflower

#### Basic knowledge

- Purple coneflower is a perennial plant with relatively fine, branched roots, from which grows a 60 to 150 cm high strong, slightly hairy and branched stem. The dark green petiole leaves are ovate to elongated and pointed lanceolate. In addition, the short stem leaves are rough and hairy, and are almost sessile. The long-stem flower pods are 1.5 to 2.5 cm high and have a diameter of approx. 4 cm. The orange to dark red tubular flowers, about 5 mm long, are surprisingly hard, therefore the plant is also called hedgehog. The crimson drooping tongue-shaped flowers are 4 to 6 cm long. The plant blooms in the first year from September, and in subsequent years from July onwards. Because the Purple coneflower has beautiful and long flowers, it is also popular here as an ornamental garden plant. It grows well in rich, permeable soil in a sunny location.

#### • Old wisdom

- Purple coneflower grows on the plains of North America, where it was one of the most important medicinal plants of the North American Prairie Indians. They used the juice or pulp of crushed herbs or chewed pieces of the root. North American Indians used herbs from the genus Echinacea as a remedy for snakebites, colds, to purify the blood, to treat excretory wounds and sprains, and food poisoning. European settlers soon began using their preparations. At the turn of the nineteenth to twentieth centuries, preparations and dried parts of echinacea were an important American export. Since the demand exceeded the supply in Europe, in Germany around 1930, the planned planting of the purple coneflower began. These days, coneflowers are known to represent health and strength.

#### • Usage

- With Purple coneflower, we use the flowering herb (juice is squeezed from the fresh one), roots, and dried aerial parts, flowers and roots are also useful for teas. The flowers are collected when they are fully open, and the roots (of plants at least four years old) are dug up in autumn. The roots are cylindrical and furrowed. They have a slightly aromatic smell and an initially slightly sweet, then bitter taste. Preparations from the Purple coneflower contain substances that accelerate the functioning of the immune system, thus increasing resistance to flu and colds. At the transition of summer to autumn or when the new school year begins, children and adults are exposed to these diseases, so consuming the plant is beneficial in these periods. Purple coneflower is the only medicine that we use in the

treatment of colds to eliminate the causes and not just relieve the symptoms! The preparations act as an antiseptic against viruses and bacteria. They also speed up the treatment of persistent respiratory colds and reduce the amount of stomach acid. They are used externally for skin diseases, rashes and psoriasis. They help in the healing of stubborn wounds and burns, reduce inflammation, are useful for gargling with a sore throat and rinsing the gums.



Photo: Echinacea purpurea in the garden of the house

#### • Recipe: Purple coneflower

- Ingredients: 3 liters of water, 3 kg of sugar, a bowl of chopped Purple coneflower (flowers, leaves and stems), 3 small sliced lemons, 60 g of citric acid.

#### • Preparation

- Pour water into a large pot and heat it. Add sugar and bring everything to a boil, stirring occasionally. When the sugar syrup boils, add chopped Purple coneflower, sliced lemons and citric acid to the pot. Set aside and mix the contents well. Cover the pot with a cloth and let the flowers soak for 24 hours. After soaking thoroughly, strain the syrup (not in the refrigerator, because they are hot) and store them in a cool place.

#### • Tips for harvest

- The flowers and leaves of the Purple coneflower are collected during the flowering period from June to August. It is best to cut the entire plant in the morning hours, when it is not too hot, so as not to lose the precious essential oil, which evaporates at higher temperatures. The root is harvested in late autumn (October and November), when it also contains the most medicinal substances.

Reference <https://nabericaj.si/rastline/ameriski-slamnik/>  
<https://www.bodieko.si/ameriski-slamnik-za-mocnejši-imunski-sistem>

# OBSERVED BY MY MOTHER'S CALLIGRAPHY

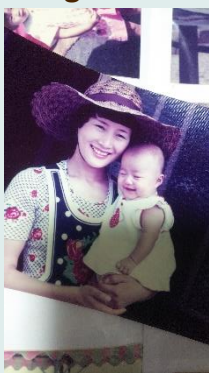
YUKA ORII

When I heard from Genboku-sensei that "calligraphy and yoga have something in common," It reminds me of my mother... My mother grew up in a poor family in country side of Yamanashi.

When my mother and her three siblings were children, both parents did manual labor. However, my mother's father (my grandfather) was a very hardworking and diligent man who was always willing to learn and improve even in the difficult life.

It influenced on my mother's life to Learn "calligraphy" from the father on a tangerine box.

Unfortunately, my grandfather died in a car accident when my mother was 18 years old, so I only know him through stories and pictures.



Mother and Me

She learned calligraphy after start working with the money she earned. She took break during the time she was busy raising her children and caring for her family. My sister and I got married and left home. She started to learn calligraphy that she first learned from her father.

Her calligraphy is dynamic and beautiful "Just like her", I feel her from her calligraphy.

I feel so touched to feel "mother" from her writing to send together with fresh vegetable and fruits.

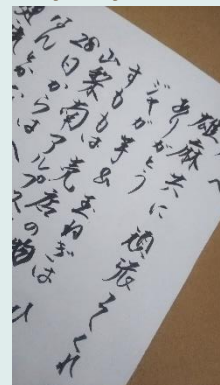
One of my fondest memories of calligraphy is a room full of naming cards with my son's name written on them.

She continued to write my son's name for him

who stay in hospital for long time by premature delivery and subsequent problems, until she was satisfied with it on a snowy day she wrote.



Mother and Yuma



Letter

Another is a calligraphy for an exhibition at the calligraphy class she attends.

It was a large piece of work that contained my mother's life and her wishes for her children and grandchildren in a single word, "Dream". The calligraphy is still displayed in a magnificent frame in front of the entrance of my parents' house, and I sometimes receive a video letter from my mother taken in front of the calligraphy.

I am encouraged and empowered by the impact of my mother, who is always watching over our family with generosity and love, even though we are far away.

Every one of us has troubles and unexpected happenings in life.

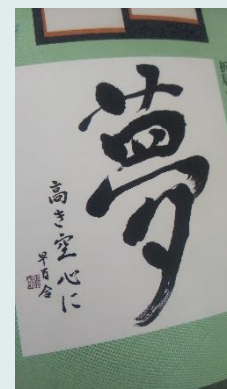
Just like my mother, who overcame difficulties and lived a strong life, no matter what happens to us, we must always keep our "dreams" in our heart.



Heavy snow in the Garden



Mother's Calligraphy



Dream

(Translated by Yoriko Matsumoto)



# YUTO REPORT

YUTO MATOBA

I lean against a tree.  
I feel a sense of stability.  
I feel its immovable strength that doesn't matter whether I'm there or not.

I walk in the mountains. I see the exposed rocks.

When the earth was created, in the beginning there were only rocks, inanimate objects.

From a certain time, life is born there, plants grow, dead plants pile up, a layer of soil is formed, and stronger plants spread their life on that soil. Plants extend their lives on the soil they create themselves.

When you look at each one, there is no unmovable one anywhere.

The leaves that have fallen from the trees

will be blown away by the slightest breeze. Without the microbes to decompose the fallen leaves, they would not support the next living beings.

A gigantic tree would collapse in no time without soil.

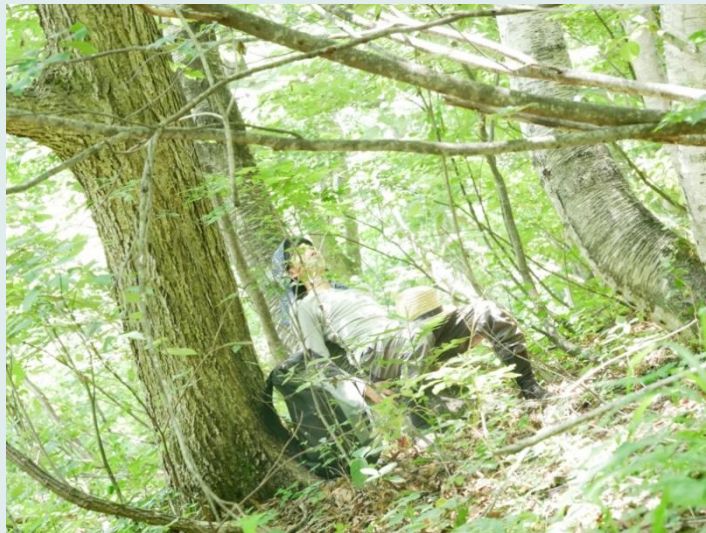
Soil, if it is not grasped by tree roots, it will be washed away by rain and wind.

Each individual thing that supports each other is very ephemeral and unreliable by itself.

Still, there is a large tree that does not budge.

I can put myself in there.

It seems that the "empty" is huddled together and something tangible is born.



# OUR THEORY OF YOGA EVOLUTION (PART 1)

TOSHIYUKI OGURA (TOSHI)

## Forest Yoga, Summer Battle

In agreement with Genboku Takahashi Sensei's recent yoga class in University of Tsukuba suggesting us design "a unique yoga program reflecting one's own lifestyle". I looked back at my own yoga class experiences during the past 7 years. While imagining Charles Darwin, known for "The Origin of Species" and "Evolutionary Theory", who discovered the paradise of creatures that had evolved independently the island of Galapagos, I thought about the yoga theory of evolution.



We offer yoga classes on Kunitachi Campus, Hitotsubashi University, located on the Honshu Island in Japan, where the legacy of the Musashino Forest (Tokyo) still remains. One of our missions is to support the health balance of our students who are busy with academics, student activities, and career development. With the limited resources available inside our campuses, and the difficult life on campus due to the COVID-19, our yoga program seemed to have evolved in its own way.



The first case to share is about the origin and evolution of our "Forest Yoga" program. When the summer approaches we have move our classes to an alternative space away from high temperature high humidity condition in the martial arts gym, which does not have air-conditioning facility. Last several years we offer outdoor classes under forest trees inside the same campus. That decision made us discover that the greenery and smell of the forest, the blue sky and the sun, the feeling of the

fresh air and the wind blowing, birds singing, and the pleasant seasonal changes of nature and weather are among the ideal environments for yoga classes: the cherry blossom shower, growing fresh green plants around the time of an entrance ceremony and the Golden Weeks in spring; the dandelion and hydrangeas in bloom from May to June; and the experience and scenery before and after the rain. The difference in scenery and feeling of the winds depending on the yoga posture position (e.g., lying, sitting, standing) in practice helped students relax and meditate better. Students learned about the significance of environmental conservation, the contribution of the activities of the alumni tree-planting volunteers, and the importance of helping others (Seva) in yoga. As a result, they were able to let go the stereotype of Asana-pose centered yoga that students had, and learn about the diversity and depth of yoga.

I think it is consistent with the teachings of Karma Yoga because it is the result of continuing to take action with the goal of improving the quality and environment of students' yoga classes. The teachings of Karma Yoga and the sports development seems to be compatible and come together in my yoga class. I hope our experiences are relevant to designing yoga that reflects one's lifestyle. Do you think there are ways to leverage the Forest Yoga as an opportunity to bring people come out from air-conditioned homes and workplaces to restore the sound body and mind?





# INVITATION TO THE MUSICAL

## SAKUKO YOSHIBA

The musical I jumped into to make my childhood dream come true

"I want to be an actress. I want to be a singer" that was dreams I dreamed when I was elementary school.

"No, it can be happening, I have no ear for music and I am country girl".

I gave up without even trying.

It was the time, just before I turned 60, Flyer came across.

"If you hesitate please try jump in... any amateur can be active."

It was a flyer to launch a theater company,

"Musaical Kazo" in July 2012.

I can't get it out of my head.

There were so many reasons not to do. Looking after my parents, My eldest daughter coming back for her first birth. But, I couldn't pretend as I didn't see the flyer.

I don't want to regret my life.

I don't want to regret when I leave this world "I should have done at this time"

No to regret is a kind of life I want.

I jumped into this musical and I have support from my daughters.

I can't read notes very well, out of tune. And voice doesn't even work.

It was how it was because I hadn't learned anything, but I decided to do it, so I immediately actively I started working on it.

There are 50 members, age 5 to 70's are taking

joyful and laughter lesson every Sunday with the teacher Mr. Takamitsu Azemi.

The group had been holding annual performances since its second year, but the last year and the year before were cancelled, and the event scheduled for March 2020 to celebrate the 10th anniversary of the merger of Kazo City was postponed and cancelled, three times. All the stages are gone. We cannot even practice and many people left. After overcoming various difficulties, we decided to hold the main performance in September this year.

The program is a musical with storytelling, "Ichiba. The stage is set in 1786 (the 6th year of the Temmei Era), and peasants in the Edo Period revive the ancient legend of Kazo in a musical.

In the middle of the sky and the earth, we sing, "Live!"

My encounter with yoga saved me from the pain of osteoarthritis. Yoga has always been there to support me and inspired me imagine to create what kind of body and mind I want to have. I even set high goal to wear high heels until age of 119 and walk nicely. Yoga help me take on new challenges. I can stand on stage because of I have strong body with no pain.

I am truly grateful for everything that has happened and all the encounters I have had.

(Translated by Yoriko Matsumoto)



# IMPRESSIONS JULY YOGA CAMP

## Change

Yui Araki

A set repetitive task, going to school and following a set timetable. Just waiting for the weekend to come. I thought that nothing would change, that I would always be the same. But after attending the yoga camp and listening to Genboku-Sensei's lecture, I realized how narrow, small, and immature my way of thinking was. He said, "What we talk about each day, the people we interact with, the weather, the temperature, change every day, there are no exact same day. So, even if you are doing the same thing on the same schedule, you are doing something different each day." That was the idea. I was wondering if anything exciting would happen, without realizing that every day is different. I realized that I had been spoiling myself by trying to get others to change things instead of trying my own. I also realized that what I usually worried about was too small when I talked with camp participants. I should broaden my perspective and spend more time thinking about the bigger issues around me, not my own small problems. how narrow-minded I was The camp was filled with full of realization.

(English translation Yoriko Matsumoto)

## Group Power

Kana Araki

I finally was able to attend the yoga camp. I had not seen Genboku-Sensei since last time that was before Covid, and I had only met Randeep Sensei and everyone at Tsukuba online, so I was very happy to meet them in person.

I have continued my yoga studies online, but what I felt during the camp was the power of group especially in person. Discussing the content of the slides with everyone around Genboku-sensei and doing asanas and meditation helped me to focus much more than when I was attending alone at home. Yoga is internal practice but it was also meaningful to have a space to think and do things together with your peers.

My daughter, a high-school student, was able to participate with me this time, and she was stimulated in many positive ways. What her parents and siblings said did not resonate with her, but she could honestly listen to what the teachers and voice of Tsukuba people. I found another group power. Students have no place like this to discussed and inspired nowadays so I am grateful for having this opportunity.

(English translation Yoriko Matsumoto)

## First in-person Yoga Camp in 3 years

Five people attended each of the two days. From S san, who is said to be about to reach retirement age ( actually, much younger), to Y san, a high-school student, there was a difference of about 10 years from each other.

Yoga, no matter how difficult it may be, can be fully understood with a high-school level of knowledge. And everyone faces their own life problems. So even during lectures face themselves. So we gave lectures as usual and fruitful discussions.

### Lecture 1 and Discussion Title : Lifestyle of Life-creation

There may or may not be reincarnation. Either way, the current life is only once. But in our lives, countless events are repeated.

We call it An Ashtanga Circle.

We are creating life while drawing the circles.

It may be the same as a spider building a web, which is his world.

SPIN: Life goes round and round – spinning a WEB : Where is my WEB?, where is my SPIDER??, my Karma – my Maya – my Duty – my Action – where is ME???

### Lecture 2 and Discussion : Japanese Spirituality (Maturity of "Do" from Azuchi-Momoyama to Meiji Restoration)

Yoga/Buddhism⇒Zen⇒Do We have talked about the history of Yoga many times. However, we have never talked about connecting from the early modern period to the present. This time, as a finishing touch to the story so far, the themes were tea/calligraphy and flower arrangement/ Budo.

We think that Japanese culture and lifestyle based on it are at stake.

On the other hand, five international students practicing Kendo from a wide range of regions around the world have enrolled in TIAS2.0 at the University of Tsukuba this year.

Japanese culture may be beginning to be re-evaluated by the world.



## Open and easy-going Yoga Mindfulness Time

Date and time : As the schedule for Aug. has not been decided, we will inform you at a later date.

zoom URL: <https://us02web.zoom.us/j/86490838971?pwd=YWlyOER2NnJJMxB3OHpDNmI2NGhUz09>



# 16<sup>th</sup> - 17<sup>th</sup> July, 2022 : Two Days Yoga Camp

## ✓ Chai & Samosa (Light SNACK)

<インドで有名なジャガイモ、玉ねぎ、ナッツなどが入った包み揚げ>

### VADA : サンバー&チャツニ

As the Samosa is to the North, the VADA is to the SOUTH: A crispy deep-fried snack made with a dal (lentil)-based batter. サモサは北にあり、VADAは南にあります。ダル(レンズ豆)ベースのバッターで作ったサクサクの揚げスナックです。

Coconut chutney - traditional South Indian condiment made by blending fresh coconut meat with chillies, cumin, ginger & salt. ココナッツチャツネは、新鮮なココナッツの肉に唐辛子、クミン、生姜、塩をブレンドして作られた伝統的な南インドの調味料です。



チャイ(生姜/スパイス入り、砂糖なし)

チャイは、鍋ややかんで少量の水で紅茶を抽出し、その後ミルクを足して更に抽出し、砂糖を加えたインド式紅茶です。これに唐辛子を入れたものはマサラ・チャイといい、シウガ、産地産、グリーンカルダモン、フェンネルシード、クローブ、シナモンなどを最初の水の段階から加えて作ります。茶葉には味の濃いアッサムCTC(茶葉が丸められたもの)を用いるのが一般的です。



アッサムCTC製法の茶葉  
Tea Garden (India)



CHAPATI(wholemeal atta flour)/  
PHULKA / チャパティー(インドの全粒粉)/ プルカ



POORI (puri) - Indian fried bread made with wheat flour, salt & water / プーリー - 小麦粉、塩、水で作ったインドの揚げパン

### DAL TARKA : ダールタルカ

インドでは定番のカレー ひよこ豆(チャナダル)と野菜、スパイスの北インドの定番料理です。熱したオイルでスパイスを炒め、香りを出した後に油ごと最後にかけるものがタルカといいます。



### CHANA MASALA: チャナマサラ

チャナマサラは、インドの定番料理です。ひよこ豆(チャナダル)、スパイス、玉ねぎ、トマト、ハーブで作られた本格的な北インドカレーです。ミネラル、タンパク質、繊維が豊富な健康的でおいしいベジタリアンミールでもあります。



### DAL MAKHANI TARKA

(Black lentils are cooked with lot of butter and cream, and Ghee-spices) /

ダールマッカニータルカ(黒レンズ豆は、メバター・クリーム・ギースパイスタっぷりで調理)



### ALOO (Potatao) & BHINDI

(Okara) SABJI / アロー (じゃが芋) & ビン

デー (おくら) 煮物



Onion Tandoori ROTI / 全粒小麦で作られたフラットブレッドで、伝統的にタンドール(円筒形の粘土オーブン)で調理されているため、タンドリーという名前が付けられています。



Raita / ライタは、ヨーグルト、スパイス、ハーブ、野菜を使ったインド料理のおかずです。冷却効果があります



Traditional spicy scrambled eggs / 伝統的なスパイシーなスクランブルエッグ





- **Class hours : 3 hours**  
Lecture+ Discussion and Q&A (60 min.) + Practical skill (320 min.)
- **Lecturers:**

- 2. Contents similar to the Basic Yoga Course.
- 3. Application A – All people has an instinctive desire to “live for others.” Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve it.
- 3. Application B – Learn Yoga Ideas and ways of life to make the self convinced.
- 4. Sufficient time will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while expressing their opinions. Individual’s worries have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
- 5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation).

It is done to deepen one’s inner self by a unique protocol.

Yoga is accepted in Japan with a narrow understanding.  
It is hard to say that the true value of Yoga is recognized.

Genboku TAKAHASHI\*, and Randeep RAKWAL<sup>†</sup> <sup>\*</sup>"Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice – TSUKUBA TEAM YOGA – YOGA FOR ALL" (TYTA) <sup>†</sup>TAIKU-University of Tsukuba

筑波ヨーガ・マインドフルネス瞑想センター(tYMC)

