

# 筑波みんなのヨーガ ニュース 2021/12



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

## 友を知る 沈黙と愛…

**い**つも私を感動させる古いインドの時代からの歌があります：

「あなたは私を知らない、私はあなたを知らない。それなのに、いつもお互いに知っているし、人生の友として会っているようだ。」

－ あたり一面は、夜の闇は、静寂に包まれ、饒舌でない。

－ 沈黙がすべてを語る……まなこがすべての語り手になって。」

あなたの心を動かすものは何か？ 人生におけるあなたの沈黙は何か？ あなたの生涯の友は誰？ 愛と心臓のときめきで我々がどこへ行くのか……

我々がお互いに知っているのは愛ゆえだというだけで十分ではないでしょうか…… (Randeep RAKWAL)



## 2021 年 12 月 18 日、19 日の予定 (TYMC)

1. tYMC 講座：「ヨーガとか、アーユルヴェーダとか、医学とか、体育などという枠組みを取り払って考える」ことが、「様々な苦悩や、困難を乗り越えて、未来へ希望をもって生きる道」なのではないか。そういう地点に、今年、コロナ感染症流行する中で、私たちはたどり着きました。

12 月 18 日 (土) アーユルヴェーダとヨーガは一つで世界に広がる

12 月 19 日 (日) コロナ時代にマハーバーラタから学ぶ—智慧者ヴィヤーサ

講座参加ご希望の方は、peatix から、ご希望の日を選んで申し込んでください。

<https://tyfa-tymc202121819.peatix.com/>

以下の zoom URL から、参加できます。

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

ミーティング ID: 852 3320 2301 パスコード: 506076

(2021年12月から2022年3月まで、この URL を設定しました)

### 2. オープンで、気楽なヨーガ・マインドフルタイム

- a. スタジオ ヨーガの森 (Yogawood Studio) の動画 21 本を毎回 1 本ずつ観るなどの後、それに関する気楽な話をします。
- b. 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：12月6日、7日、8日、9日、10日、22日、23日、24日

時間：ライブ 午前 11:30-12:30 時

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=YWlyOER2NnJjMjB3OHpDNmI2NGhUZz09>

Meeting ID: 864 9083 8971 Passcode: 942820

※ 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。また、個人的な講座、相談など、気軽に問い合わせください。

## ひらめき

### ～気づき～

**私**は一つのことに気づきました。私にとって、それは非常に大きな発見です！

私は通常、特定の義務(電子メール、メッセージなどのチェック)で新しい週を迎える時に、何らかの抵抗を感じます。時には大きく、時には小さくです。そして、ある意味でそれは苦しみを引き起こしています。

「なぜこれをやる必要があるのか。」

「なぜ私の道はもっとリラックスして簡単ではないのか？」

このような質問は私の頭に浮かび、さらに抵抗を引き起こし、それは苦しみを倍増させてしまいます。少なくとも私が苦しんでいると思っていたもの。私にとって病気のようになったこの「苦しみ」を和らげようとするため、色んな人を聞いたり、本を読んだりしました。この「苦しみ」は体の知覚を変化させ、内部の化学構造も変化させると思います。それは混乱、欲求不満、さらには怒りを引き起こします。

しかし、私は自分自身に、もう一度、私は何に苦しんでいるのかと自問しました。

時々、空白のページになる必要があるとか、考えるのをやめる必要があると本当に思います。そして、これらの言葉は私が本当に伝えたいことではないことをお伝えしたいのです。考えるのをやめることはできませんが、考えに注意を払わずに、外の世界に関係なく、気分を良くすることを決定することは可能です。それから、自分自身の苦しみがそれほど大きくかということに気づきます。

そして、自分自身が苦しんでいると思った理由さえ把握していないかということにも気づきます。実際に苦しみの概念を嫌い、いつも本当にそれを感じ

ることの外にとどまっていたからではないか？私はそれが正常であることを理解したか、言い換えると、それは私が逃げる必要のあるものではなく、それは自然に起こり、その多くは私自身の認識、つまり私がそれをどのように捉えるかによることを理解しました。気付くまではある程度苦しむ必要があると思います。したがって、ある意味で、苦しむことは素晴らしいことではないかと思いました。自分自身の周囲の異常に対してより敏感になります。物事をもう少しはっきりと見えます。そして、苦しむかもしれません。なぜなら前にそこにあった「あなた」は私が推測する反抗してしまうからです。しかし、それは変化だと思います。私のような分析的な心にとって、何も知らない幼児のように、脳がほとんど使えなくなって白紙になるのは本当に大変なことです。なぜなら、今までは全部考えないといけなく、全部を観察しないと大変なことになる、考慮する、気を付ける、思いやる(すぎる)などのような、実際にコントロールするという。自分のすべてに対して、相手のすべてに対してというような態度が自分の中にありま(す)した。結果的に、落ち着きがない、リラックスできない、ずっと観察していて、いかに分析しています。考えに限界を見つけられませんでした。深く考えようとすればするほど、何かから離れてしまう気がします。社会の問題などを考えなければならないと今まで思いましたが、実際におかしいと思うようになるのは頭ではなく、違うものです。腑かもしれません？心ですかね。かん？知りませんが、頭ではないですね。

だから、苦しむというのは素晴らしいことだと思います。なぜなら、あらゆる小さなことについて尋ねる傾向があるようになるからです！私が今バカだという意味ではありませんが、特定の体の感覚についての言葉が少なく、「こうであるべき」や社会的ルールはなく、ただただ「なぜ」という問いです！すべてを問う！  
(クラウディヤ)

\_\_\_\_\_ . . . \_\_\_\_\_ . . . \_\_\_\_\_ . . . \_\_\_\_\_ .

Randeep 先生におかれましては、「太陽」という言葉がぴったりです。凍り付いた大地は溶け始め、芽が出始めた。私の心を癒やし励まし、惜しみない無償の愛をいつも向けてくれることに深い感謝と敬意を込めて、この文章を結びます。

\_\_\_\_\_ ■ \_\_\_\_\_ ■ \_\_\_\_\_ ■ \_\_\_\_\_ ■

手を胸に当て下を向き、緊張したと伝えてきます。

\_\_\_\_\_ . . . \_\_\_\_\_ . . . \_\_\_\_\_ . . . \_\_\_\_\_ .

ってハンバーグの店をネット予約した。当日お店に行ってみると、予約ができていなかった。調べてもらうと、間違えて昨日の予約になっていた。ネットで日を選びとくときに一日ずれてしまったことに気付かなかったのだ。私はよくこういう事をやらかす。私は思い込みが激しいのか、失敗が多い。家族にも



「またやらかしたね」とよく呆れられる。40分くらい待てば席が用意できると言われたが、彼女への申し訳なさや自己嫌悪に陥ってしまった。そんな私に、彼女がぽつんと言った。「お腹を空かせたほうがもっと美味しく感じるからいいよ。忙しい中予約してくれて有難う。」私は、その言葉に救われた。彼女は、下手に慰めるわけではなく、事実だけを述べているのに、一番私を楽にしてくれる言葉をくれた。更に、失敗した私に有難うと言ってくれたのだ。この瞬間、私は本当に周りの人達に恵まれているなあ、

皆に感謝しなくてはと思った。普段、自分では気付かなくても、こんな風に私は色々な場面で助けられているのではと思った。それは、何気ない行動や会話かもしれないし、ただその人が存在してくれているだけで、パワーを貰っているのかもしれない。「今更そんなことに気付いたの？その歳で遅いよ」と笑われるかもしれないが、それは「皆に感謝なさい」と何回も教えられるより、腑に落ちた出来事だった。これからは、彼女をはじめ、周りの人達に感謝して生きていきたいと思う。（荒木加奈）

## 日本東方医学会 学術大会に参加して

お茶の水ソラシティ カンファレンスセンターで行われた、東方医学会のカンファレンスに、勝又允莉と高橋玄朴が参加してきました。これは、先月にお伝えしたアーユルヴェーダカンファレンスがきっかけで、アジアの伝統医療について私たちが話をしている中で、允莉さんがこういう学術大会があると教えてくれたことから、Randeep先生の協力をいただいて実現しました。

①「耳・鼻から始まる健幸長寿～本邦初!東方の叡智が結集」というメインテーマに私(玄朴)は、まず「なぜ?」と思いました。しかし、漢方鍼灸の臨床、研究報告を聞いているうちに、自分の過去を思い出しました。小学校時代私は中耳炎でしばしば学校を休み、中学時代には鼻の空気の通り道が狭いからと、鼻の内側の骨を削る手術を受けました。それでも、大人になるまで、鼻がつまり、膿が出るなど続きました。修業時代に師匠である若宮先生から鼻に塩水を通す方法を教えられて、3年間ほど毎朝顔を洗うときの日課になりました。それですっかり治ってしまいました。以来今日まで、鼻が詰まることはなく、鼻呼吸をするのに困ることはありません。だから、私は鼻のトラブルは、食生活を含む生活習慣で改善するものと思っていました。だから、スピーカーの方々がなぜ、治療だけの話をするのか、疑問に思ったのです。そして、「鼻のトラブルは、記憶力、集中力、判断力の低下に結びつく」ことを体験している私にとって、耳鼻科に関す

る症状改善はかなり重要なものだなあと、改めて思いました。

② このカンファレンスで、特に印象的な教育講演は、量子医科学研究所の建部陽嗣先生による「東洋医学の謎を解く新たな臓器『ファシア』」でした。筋膜とは、膜ではなく、体中の細胞間質(マトリックス)の極めて柔軟性をもつ立体的構造体で、これが経絡とツボと密接に関係するという話でした。この「ファシア」の話は、「現在の分析科学に基づく解剖学的なアーサナ理解には本質的な誤りがある」ことを示唆しているように考えられます。今後

本気で、これを掘り下げることは私の課題の一つになりそうです。

なお、鍼灸のツボに関する解説も興味深いものがありました。ここで詳しく書けないので参考文献をご紹介します。興味のある方は、読んでみてください。

[Acupuncture points can be identified as cutaneous neurogenic inflammatory spots](#) )

- ③ 午後のシンポジウムは、アーユルヴェーダを中心に漢方との関係がテーマでした。その中で、森のくすり塾の小川康先生の講和でした。小川先生は、チベットから亡命した人たちが住んでいる北インドの地で、チベット医学を学び、現地で

で医師として活動したのち、今ではその生活スタイルを長野県上田市の山奥で実現し、誰でも気軽に訪れられる塾を設けています。興味のある方、ない方も共に、「森のくすり塾」を検索して、一度訪ねてみることをお勧めします。

- ④ 今回の学術会議で、東方医学は人間を全体として考えながら人生の質を高めることを目的としていることが確認されていました。ただ、漢方では治療を強調しているのに比べて、アーユルヴェーダではライフスタイルの改善も重要だといっていることが印象的でした。

(高橋玄朴)

## 2022年1月から3月の予定

### ① インド大使館主催のヨーガカンファレンス

インド大使館から、前回のアーユルヴェーダカンファレンスに引き続いて、「ヨーガのカンファレンス」を行うという話が来ています。詳細は、年明けにははっきりすると思います。

### ② 昨今、COVID-19 流行の動態に変化があるので、みんなのヨーガ講座の日程は未定です。

会場を使って、オンラインでなく、キャンプ形式のヨーガ講座を開催できる条件が整いつつあります。条件が整ったら、2022年1月から毎月、2日間ずつキャンプ形式で行おうと考えています。

来年は、こうした計画が実現できる社会的状態が続くことを祈って、今月号を締めくくらせていただきます。よいお歳をお迎えください。

tYMC-TYfA 2021©  
(7th year: on-going learning)

■ 授業時間：2時間  
講義(1時間) + 実践(1時間)

■ 対象  
1. 大学の先生・学生・教職員  
2. アーユルヴェーダ・ヨガ・瞑想に関心のある人  
3. アーユルヴェーダ・ヨガ・瞑想の専門家  
4. アーユルヴェーダ・ヨガ・瞑想の専門家  
5. アーユルヴェーダ・ヨガ・瞑想の専門家

■ 内容  
1. アーユルヴェーダ・ヨガ・瞑想の基礎  
2. アーユルヴェーダ・ヨガ・瞑想の応用  
3. アーユルヴェーダ・ヨガ・瞑想の応用  
4. アーユルヴェーダ・ヨガ・瞑想の応用  
5. アーユルヴェーダ・ヨガ・瞑想の応用

**TYMC: TSUKUBA YOGA MINDFULNESS/MEDITATION CENTER**

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げます。

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

■ Class hours : 3 hours  
Lecture (1 hour) and ASANA (20 min.) + Practical ASANA (100 min.)

■ Lecture  
1. Introduction to the Basic Yoga Center  
2. Application 1 - All people have an instinctive desire to "live for others." Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the ability to achieve it.  
3. Application 2 - Learn Yoga theory and ways of life to make the self centered.  
4. Sufficient time will be spent on discussion and ASANA, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while experiencing their questions, individuality, and something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.  
5. Practical skills (Breath, Meditation, Mindfulness)  
6. 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. 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.

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)

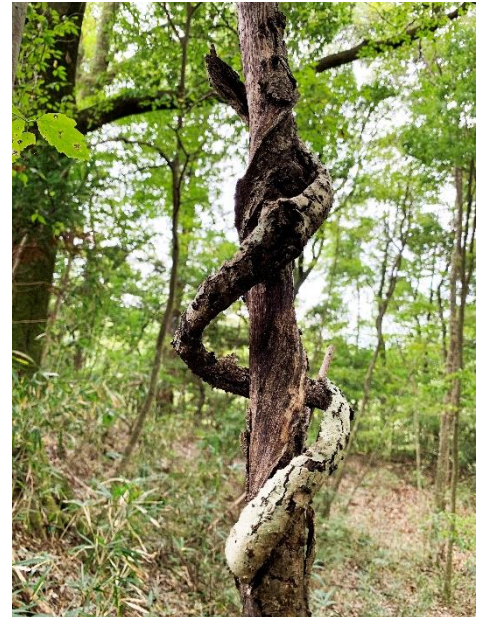
ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)  
筑波ヨーガ・マインドフルネス瞑想センター (tYMC)



## KNOW THE FRIEND SILENT AND LOVE....

**T**here is a song from old Indian times that always moves me : “you know me not and I know you not but it always seems we know each other and each has met his friend for life – the weather and the night are silent the lips are silent – the silence tells the story...the eyes have become the teller of stories” ... “what is that moves you, what is your silence in life who is your friend for life, what is your story, what do your eyes say? With love and our beating hearts where do we continue to move today... knowing that we know each other is love enough...”

(Randeep RAKWAL)



## SCHEDULED FOR DEC. 18<sup>TH</sup> AND 19<sup>TH</sup>, 2021 (TYMC)

1. tYMC Course : Thinking without the frameworks of Yoga, Ayurveda, Medicine, Physical Education, etc., may be the way to overcome suffering and difficulties and live with hope for the future. This is the point we have reached this year in the midst of COVID-19.

**12/18(Sat) : Ayurveda and Yoga Spread to the world as One**

**11/21(Sun.) : Learn from Mahabharata during COVID-19 era : The Wisdom of Vyasa**

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

<https://tyfa-tymc202121819.peatix.com>

**These workshops are conducted online (via zoom) The course application page.**

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

ミーティング ID: 852 3320 2301 パスコード: 506076

**(This URL was set from Dec. 2021 to the end of Mar. 2022)**

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

- a. After watching one of the 21 videos of Yogawood Studio each time, I will talk about the easy-going story related to it.
- b. After that, perform standing breathing exercises that can be done outside for about 10 minutes.

The dates : 6,7,8,9,10,22,23,24 December

Time : Live 11:30 am-12:30 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=YWlyOER2NnJjMjB3OHpDNml2NGhUZZ09>

Meeting ID: 864 9083 8971 Passcode: 942820

## INSPIRATION

~I noticed one thing. To me it is a very big discovery!~

**A**s I usually start a week with certain obligations (checking emails, messages, etc.) I usually feel some kind of resistance. Sometimes bigger, sometimes smaller. And in a way to me that is causing suffering. Why do I need to do this? Why is not my path more relaxed and easy? Questions like this would come to my head and cause even MORE resistance, which doubles the suffering - at least what I thought is suffering. I read and listened to people who would try to relieve this "suffering", which became like a disease to me. It causes the body's perception to change and I guess also chemical structures inside. It causes confusion, frustration or even anger.

But then I asked myself, what am I suffering from, again?

I really think sometimes we need to become a blank page, or just stop thinking. And let me tell you, that these words are not at all what I really wish to convey. It is impossible to stop thinking, but possible to not pay attention to the thoughts, and decide that you will feel nice, no matter the outside world. Then you find out that your suffering might not be that big, and then you might even not understand why you even thought you were suffering. Is it because you actually just disliked the idea of suffering and always stayed outside of really feeling it? I understood that it is normal or let me say in differently. I understood that it is not something I need to get away from, and that it happens naturally and that a lot of it depends of MY OWN perception - of how I see it. I think I need to suffer to the extent until I notice it. Because, until now, I have to think about everything, something bad will happen if I do not observe everything, consider, being careful, be considerate (too much), and so on, so called control over everything. I ha(ve)d an attitude like that toward all

of myself and all of the other people. As a result, I'm restless, I can't completely relax, I've been observing all the time, and been analyzing about it. I couldn't find a limit to my thoughts. The more I try to think deeper, the more I feel like I'm away from something. I've always thought that I had to think about social issues, but it's not my head that actually would lead me to think something is strange. It is something different. Maybe it's gut? Is it your heart? Intuition? I don't know, but it's not my head.

Therefore, it is in a way, great to suffer. You become more sensitive to abnormalities in your surroundings. You see things a bit more clearly. And you might suffer, because the "YOU" that was there before is revolting I guess. But it is some kind of a change. For me who is always analyzing things, felt really hard to be almost unable to use your brain and become a blank page, like a toddler who knows nothing. But on the other hand, it is great, because you tend to ask about every little thing! I does not mean I am now stupid, but there are less words for certain body sensations, there is no "how it is supposed to be", no societal rules, only WHY!

(Klavdija Kranjc)

### ~Encounter~

**I**t has been a year and a half since I started supporting Tsukuba Yoga for All. I think it has been three years, and I am slowly ruminating on the days when I have spent a lot of time. While visiting Tsukuba once a month or repeating online meetings, I had a lot of learning and valuable experiences such as supporting Gen-sensei's lectures, planning and producing YouTube, holding my own workshop, and some documentations. Especially, I have a passion for YouTube production, and every time I come up with an idea, I contact Gen sensei and have a zoom meeting. I was crazy about this process itself and enjoyed it. A treasure named

"Genboku Takahashi". We will continue to create it as a means to convey it to future generations. It would be great if it could support people who like yoga and contribute to the development of tYMC / TYfA even a little.

Randeep sensei, the word "Surya" suits him. The frozen earth began to melt and seeds appeared. With deep gratitude and respect for healing and encouraging me and always giving me compassion. That is it!  
(Mari Katsumata)

### ~The communication method I value now~

**I** am asked by my friends how I communicate with my 7-year-old son with cerebral palsy who has difficulty speaking. I can communicate smoothly with my son in more ways than people might think. The words he can pronounce clearly are limited such as "Mom", "Baba (Granma)" and "Pa (Daddy)"; however he conveys his thoughts perfectly through gestures and facial expressions.

For example, when I ask him "How many mothers came to visit the class today?". He bent his fingers and counted the number of mothers in the classes. I also asked him "Did you get nervous?" He put his hand on his chest and looked down. This is how he expresses his nervous feeling. I love the way he tries so hard to communicate with me, and I enjoy interacting with him every day.

On the other hand, even between adults who are supposed to be able to communicate verbally, there are times when we don't feel the desire to communicate, or when we feel complicated emotions, and we think, "I can't communicate."

"I don't get it. Sometimes we feel lonely and empty."

Because of COVID-19, we have fewer opportunities to meet and talk with people face to face. We always cover our mouths with masks and we can show our unmasked face to a limited number of people. At the same time, we have begun to use online communication tools such as Zoom and we have more chances to talk to different people from different

communities through the screen. Because of this era, I want more than ever to 'relate' with 'heart' and "mind"!

What I mean by "relate with heart and mind" is that it could be gifts from family and friends or it could be any products with the heart of its creator, or it could be the Lines (communication app) we exchange with family and friends instead of seeing them. It could be a phone call with a family member and friend, or a simple "smile" when we pass each other, or doing yoga together online.

I believe that the communication that supports us and makes us feel happy is the one that allows us to "communicate" with each other, no matter how bad or clumsy it is. I believe that this is the kind of communication that supports you and makes you feel happy.

(Yuka Orii/Translator : Kyoko Tokumitsu)

### ~Heart of gratitude~

**I**t's been a while since I went out with my friend for lunch as Covid-19 has calmed down. I was excited and booked Hamburg steak restaurant online but that day when we went to the restaurant I was not on the list. They checked and found out it was yesterday. When I selected, I thought yesterday was today's date and that I often make this kind of mistake. It is an incorrect assumption I am tired of it so does my family say- "you did it again".

I was told that if we could wait 40 min they will get us seats but I felt ashamed and sorry to make my friend to put in this situation. My friend said "hunger is the best sauce. Thank you for reservation in your busy days." I was saved to hear it as she is not cheering me up just telling the fact. Her saying made me feel lighter in addition she showed her gratitude even I made a mistake. I am aware how grateful I am to have such nice people around me. I am not aware in everyday life but in situations like this when I am supported I realized it. It may not in a drama and daily conversation or behavior but perhaps just being you as you give me so much power.



” Are you serious? People did not notice a long time ago” I laughed maybe, but it was a very powerful lesson for “Gratitude to all circumstance” It was a lot more than to be told many time I was enlightened. From now on, I would like

to live with gratitude to my friend and people around me.

(Kana Araki, Translated by  
Yoriko Matsumoto)

## ACADEMIC MEETING IN THE JAPANESE SOCIETY OF EASTERN MEDICINE

**M**ari Katsumata and Genboku participated in the conference of the Japanese Society of Eastern Medicine held at the Sola City Conference Center in Ochanomizu. This was made possible by the Ayurveda Conference we mentioned last month, when Mari san told me about Conference of Eastern Medicine, and Randeep sensei helped us to make it happen.

— . . . — . . . — . . . — . . .

① The main theme of “Health, Happiness, and Longevity starting from the ears and nose ~ The first in Japan! The wisdom of the east is gathered”, I (Genboku) first thought “Why?”.

However, while listening to clinical and research reports at Kanpo and Shinkyu, I remembered my past. When I was in elementary school, I often missed school because of otitis media, and when I was in junior high school, I had surgery to scrape the bone inside my nose because the air passage in my nose was narrow. Even so, until I became an adult, my nose was clogged and pus appeared. During my training at Ashram, my Guru Wakamiya, taught me how to put salt water through my nose, and it became my daily routine to do this every morning for about three years when I wash my face; it has

completely healed. Since then, to this day, I have not had a stuffy nose and have not had any trouble breathing through my nose. So I had thought that many nasal problems could be improved by lifestyle, including diet. That is why I wondered why the speakers talk about treatment only. And I thought again that improving symptoms related to otolaryngology is very important for me, who has experienced that “nose problems lead to deterioration of memory, concentration, and judgment.”

- ② A particularly impressive educational lecture at this conference was A new organ “fascia” (Kin maku) that solves the mystery of oriental medicine” by Dr. Harutsugu Tatebe of the Institute of Quantum Medicine. It is that the fascia is not a membrane but a three-dimensional structure with extremely flexible extracellular matrix throughout the body, which is closely related to the meridians and acupuncture points. This “facia” story seems to suggest that “there is an essential error in the current analytical science-based anatomical Asana understanding.” Seriously, digging into this likely to be one of my challenges in the future. The commentary on his acupuncture points was also interesting. I can not write in detail here, so I will introduce the references. If you are interested, please read it.  
([Acupuncture points can be identified as cutaneous neurogenic inflammatory spots](#) )
- ③ The theme of the afternoon symposium was the relationship between Ayurveda and Kanpo. Among them, I listened to One of the most interesting talks was given by Dr. Yasushi Ogawa of Mori-no Kusuri Juku.  
Dr. Ogawa studied Tibetan medicine in northern India, where people who have been exiled from Tibet to India live. After working as a doctor in that place, he now realizes his lifestyle in the mountains of Ueda City, Nagano Prefecture, and has set up a cram school that anyone can easily visit.
- ④ It was confirmed at this conference that Eastern Medicine aims to improve the quality of life while considering the human being as a whole.  
The only thing that struck me was that “while Kanpo emphasizes treatment, Ayurveda mentions the importance of lifestyle improvement as well as treatment.

(Genboku Takahashi)

## SCHEDULED FROM JAN. TO MAR. 2022

- ① **Yoga Conference hosted by the Embassy of India**  
The Embassy of India has talked about holding a “Yoga Conference” following the previous Ayurveda Conference. We think the details will be clear at the beginning of the New Year.
- ② **Because of the recent changes in the dynamics of the COVID-19 epidemic, the dates for the Yoga for All courses are not yet set.**

Conditions are becoming more conducive to holding the Yoga classes in a camp format, using a venue and not online. When the conditions are right, we are thinking of doing two days of camping every month, starting in January 2022. We would like to conclude this month’s issue with the hope that the social conditions in which these plans can be realized will continue.  
Please have a good year.



