

筑波みんなのヨーガ ニュース 2022/01



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

開けましておめでとうございます。

今年は、新しいことにチャレンジしていきます。

何をどのようにすることが、私たちみんなに役立つだろうか？

この問いに答えるために、講座やワークショップのやり方を見直します。

ヨーガとアーユルヴェーダの組み合わせに挑戦します。これは、アジア的思考によるエントロピーの少ない環境造りとライフスタイル改善に通じます。また、ヨーガ活動は、必然的に地域や農家の方々とのユニティーにつながるはずです。

それには、具体的な活動を地についたものにしなければなりません。

まず、COVID-19 感染症流行は、どうなるかわからない中、できる時にはワークショップを行う予定です。

7年間の筑波大学大学院共通科目ヨーガコースと、オープンな社会活動を行って得たことをまとめた論文が雑誌掲載が確定しました。

これをチャンスに、私たちすべてがそれぞれ自己を知り、身心健康（ウェルビーイング）である生活実現のために、努力したいと思います。

本年もよろしくお願いいたします。

ヨーガ教育・研究実技文化振興協会 (TYFA/TYMC)

論文紹介…

「日本の高等教育における YOGA: 大学院一般教育コース(GGEC)ヨーガコースと研究と社会革新の成果を通して観る 7 年間の旅の考察」

近刊：Journal of Yoga and Physiotherapy 誌に掲載

Randeep Rakwal^{1,2*}、高橋玄朴^{2,3*}、坂入洋右¹、雨宮怜¹、小倉俊行⁴、小松義隆^{2,5}、勝又摩吏²

= 1 筑波大学健康スポーツ科学部、筑波大学、2 ヨーガ教育研究文化振興会筑波大学、3 禅・ヨーガ研究所、長野、4 Center for General Education、一ツ橋大学、東京、日本、5 アジア・太平洋総合研究センター、東京、日本

概要

この展望論文で提示するトピックは、「高等教育においてヨーガがなぜ必要で、それをどのように行うのか。そして、筑波大学大学院共通科目コース(GGEC)プログラムにおける一般教育コースの中で、どのように位置づけられるかの議論である。

それは、「豊かな人間性の資質を育む」という中心的な価値観のもと、大学の環境における大学院生のためのコースの1つとしての、ヨーガの旅をたどる。

なぜ大学院の一般教育なのか？ -オールラウンドなスキルで21世紀の地域的・世界的な課題に直面する社会貢献者として、専門的知識とスキルを備えた卒業生が求められているからだ。GGEC カリキュラムの「心と体のバランスが取れた人間力」の下で一般教育科目として確立され

たヨーガコースは、メンタルヘルス、幸福、ストレスなどのキーワードとともに、2年目を迎えた世界的な COVID-19 パンデミックにより、偶然にもホットなトピックとなっている。

パンデミックは、学校、高等教育機関(大学や短期大学)において、学生生活に影響を与えるストレスであることが認められている。ヨーガは、体と心を豊かにし、ストレスを和らげ、外の世界における回復力を養うだけでなく、大学院生に卒業後の人生における社会的責任と義務に必要な資質を提供するのに役立つだろうか？先生の役割は何か？ヨーガの専門家は誰か？カリキュラムはどのようなものか？その結果を計る事は出来るだろうか？

つまり、学生の全体的な幸福への影響についての研究、および大学レベルでの健康増進の革

新が出来るだろうか？日本の他の大学で見られる他の同様のヨーガコースの他の例はあるか？

私たちは未来へのビジョンをもってこれらすべてに目を向けているのである。(IN PRESS、JYP、2021) (Randeep RAKWAL、高橋玄朴)

2021 年 1 月 22 日、23 日の予定 (TYMC)

1. 1 月は、「ヨーガと健康をテーマ」のワークショップを行います。

通常通り対面で行います。

会 場 : 筑波大学体育科学系 GSI 棟および B 棟 1f ダンス室・

人 数 : 8 名まで

参加費 : 10,000 円/1 日、20,000 円/2 日 (昼晩の食事代を含む)

タイトル : TYfA/tYMC ヨーガ・アーユルヴェーダのライフスタイル 1

— 初心者にもわかるヨーガと、おいしいインド家庭料理 —

1 月 22 日 (土) 健康とストレス — ヨーガとアーユルヴェーダの役割

1 月 23 日 (日) 心と体のメンテナンス — ヨーガとアーユルヴェーダによる

申 込 : tgenboku@gmail.com へ、メールでの申し込み。

(食事の用意のために、必ず事前にお申し込みをお願いします。)

詳細は、5 ページにあります。

(※ 高橋玄朴 tgenboku@gmail.com RAKWAL Randeep plantproteomics@gmail.com)

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) の動画などの後、それに通じ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 時 : 1 月 11 日、12 日、14 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=YWlyOER2NnJJMxB3OHpDNmI2NGhUZz09>

Meeting ID: 864 9083 8971 Passcode: 942820

※ Youtube 動画の最新3作は以下です。

R: tYMC NOTE 19 太陽礼拝をやってみよう ① 3つのバリエーション

= <https://www.youtube.com/watch?v=p0IMpMXkIks>

S: tYMC NOTE 20 太陽礼拝をやってみよう ② 初めての太陽礼拝

= <https://www.youtube.com/watch?v=DgUObXWeqUk>

T: ヨーガ初心者の心得 4 呼吸が動作を誘導する — アーサナのための呼吸と動き

= <https://www.youtube.com/watch?v=bfl3nCdAidM>

「ヨーガ初心者の心得 4」は、動作を起こすための最も基本となる動画です。

アーサナだけでなく、スポーツなどの練習にとつて、眼目となります。

22 日、23 日の講座では、このことを丁寧に話しながらの実践をします。

※ 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

開けましておめでとうございま

す!

2022 年は寅年 (壬寅)。

「壬みずのえ」は厳冬、静・沈・滞。「寅」は動くの意味があるようです。大きな課題が次々と現れ、時に

は迷いながらも力強く歩みを進めることで、道が華開いていき、そして解決方法が見つかる。そんなふうに解釈しています。今年は大きな決断をしなければならぬことがあります、「別れ」に執着せず、新たに訪れたものをありがたいと思えるゆとりをいつも忘れないように過ごしていきたいです。

(勝又 允莉)

— . . . — . . . — . . . — . . .

～“不便”だからこそその助け合い～

コ ロナ禍、実家への帰省もままならない状況が続いていましたが、

ホームビデオの録画映像で、“じいじ・ばあば”との思い出を観ていた7歳の息子が、

本当に悲しそうに泣く姿に、コロナが落ち着いてきた12月始め思い切って2人での帰省を決めました。

脳性麻痺のある息子との電車&バスを乗り継いでの帰省は今までも経験はあるものの、身体が大きくなるとともに、抱っこでの移動は難しく、車椅子のサイズも大きくなり、駅まで迎えに来てもらっても“じいじ”の普通車に納まるのかどうか…

実家は田舎な為、最寄りの駅からはまた車で40分程かかる場所にあります。

また、ワゴンタクシー・介護タクシーなどいろいろ調べ問合せをしましたが、台数少なく費用も高くなるという状況。

ダメ元で、路線バス会社に電話し、車椅子乗車が可能か確認しました。

すると、窓口の女性が『乗車日時と乗るバスが決まっていれば、車椅子乗車できるバスを手配致します。』とすんなり答えるではありませんか！

私はびっくりし、『息子の乗車の為に、バスを用意して下さるということですか？』

と思わず聞き返しました。さらに、もしキャンセルする場合は当日電話をすればいいとも言ってくださいました。

正直、バスでの移動より介護タクシーの方が、乗車時間も短く息子の負担も軽くなるだろうと、

当初は介護タクシーを優先に考えていましたが、あまりにも柔軟に快く対応してくださったバス会社に感動し、試しに乗ってみようと思いました。

そして当日、都内の自宅出発から約4時間かけやつの想いで最寄り駅に着きすぐにバス停へ。

電話で伝えていたバスが到着し、名前を告げると運転手の方は軍手をし、いそいそとスロープを設置してくださいました。恐らく、あまり車椅子乗車の方はいないようで、慣れていない様子でしたが、それを見ていた別の運転手の方が『手伝うよ！』と駆けつけてくださり、スロープの片付けをしてくださいました。『悪いね～！』『いいよ！』そんな運転手さん同士のやりとりも有難く胸に響きました。

車内は空いていて、息子もわりと大人しく乗ってくれていたもので、懐かしい景色を眺めながら快適に目的地まで行くことが出来ました。バス停で待つ“じいじ”の姿に思わずバタバタと興奮する息子。降りる準備をしていると近くに座っていたご高齢の女性が『元気なお子さんでいいね！私の身内にも障害をもつ人がいてね…』と話しかけてくださり、バイバイと息子に手を振ってくださいました。

乗り降りに時間がかかることが他の乗客の方のご迷惑にならないかなど、気になっていた私にとっては、その会話にとっても救われました。

夜、仕事から帰宅した“ばあば”との再会時、嬉しすぎて大泣きした息子。

“じいじ・ばあば”にかこまれ幸せそうにしている様子に、

苦労して帰ってきた甲斐があったと思いました。

息子も会いたい一心で、大変な移動も我慢していたと思います。

そして、道中助けて戴いた方々のおかげで再会が叶ったことに、本当に感謝しています。

今回の帰省を通じ、都内に比べ“不便”も多い実家の環境ではありますが、“不便”だからこそその人と人との助け合いが身近にあると実感しました。それは、人が心豊かに暮らしていくためにとても大切なことだと思います。(折居 由加)

— . . . — . . . — . . . — . . .

み なさん、こんにちは。

皆様、ご家族と一緒にご実家で休暇を楽しんでいらっしゃることもおもしろい。私は長い間会っていなかった友人と再会し、特別な数日間を過ごしていま

した。彼らがいなくなった途端、ノスタルジックな(愛
おしい、恋しい)感覚が胸の辺りに溢れ出てハート
もマインドもその思いでいっぱいになりました。不
思議なのは、その人たちを愛おしく(恋しく、懐かし
く)思う気持ちが、それまで感じていたノスタルジッ
クな感覚とは違う感じがしたこと。そこで私は
先生にこの出来事について話してみることにしまし
た。先生は感情に意味と形を与えている、とても美
しい教えを下さいました。

先生は「人は誰かを愛し、感謝するとき、次に会える
日を待ちどうしく感じるものだ」とおっしゃいました。そ
れがいつになるのか、どのようにして起こるのかは
わかりませんが、その日が来た時にそれが完璧なと
き(来るべくしてきた時)であることを知るのです。

再会を待ち望むと
き、私たちは愛を
持って愛おしく(恋
しく、懐かしく)思
い、不在に焦点を
当てると、苦痛を
持って懐かしむこ
とになります。
だから、痛みでは
なく、愛で懐かし
むようにする。



この美しい教えが刻まれた 2021 年の出来事を
今日あなたと共有したいと思います。

(Aydee Trujillo、松元頼子訳)

— . . . — . . . — . . . —

～違うことをしないこと～

吉 本ばななさんの本のタイトルにもなっている
フレーズが頭の中に浮かぶ師走。

私はどこから来て、どこへ行くのだろう…

そんな想いが来ては去っていき朝が来て夜になり
また朝がくる。

つい最近まで私の生活は、その日暮で、子育てと
ヨガしか知らなかった。

それが随分と変わった。

ビジネスサポートという仕事から得た知識が色濃く
なり、ソーシャルメディアを知ると、

発想の幅が広がり、声がかかる内容も見える世界
も変わっていった。

努力と工夫が必要になる息子の部活のサポートも
加わり私は忙しくなった。

できることが増えた分、素朴だった自分が懐かしくて
もう戻れない切なさもあった。

今まで居心地のよかった場所や仲間が色褪せて、
進歩を感じながら戻れない時間を感じていた。

進んでいく中で、何度も何度も自分に深く根付く習
慣に引き戻されそうになりながら、それでも進む。

そんな私が頼りにしたことは

違うことをしないこと だった。

忙しくて不確かだった2021年も2022年も

これからもこの先もいつも 今ここ から

違うことをしないこと

私にとってはそれもヨガなのです。(松元頼子)

2021年を振り返って

1. 黒部市でヨーガ

東京オリンピックで、富山県黒部市はインドのホストタウンだった。1月9、10日に黒部市でワーク
ショップを行いました。

2. ヨーガウッド スタジオの動画スタート

2月から12月末までに合計21本の動画を作成し、youtube にアップしました。**筑波みんなのヨーガ
講座 37回終了**

COVID-19の流行によりすべて、オンラインでしたが、無事8月に終了しました。

3. tYMC(筑波ヨーガ マインドフルネス/冥想 センター)を発足

誰でもが気軽に利用できるハブとして、tYMC を作り「ヨーガ村」を目指します。

4. マハーバーラタをテーマとした講座開始

今までの活動から「ヨーガを正しく理解し行うには、インド文化・思想をきちんと知る必要がある」とわかった。この目的のためにインド文化の楽しみ方をコンセプトにマハーバーラタの勉強を始めました。

5. アーユルヴェーダカンファレンス

11月2日、インド大使館主催、筑波大学体育 TIAS2.0 の協力で行われた。ヨーガとアーユルヴェーダの関係の新しい認識を得ました。

6. 日本東方医学会学術大会に参加

11月28日、漢方を中心として来た学会が初めてアーユルヴェーダを組み込んだ学会でした。

2022年1月から3月の予定

インド大使館主催のヨーガカンファレンス

インド大使館主催、筑波大学体育 TIAS2.0(Tsukuba International Academy for Sport Studies)とTYfA/TMC の協力で、「ヨーガカンファレンス」を行います。日にちは、決定次第ご案内します。

2022年1月 TYfA/tYMC ヨーガ・アーユルヴェーダのライフスタイル 1

— 初心にもわかるヨーガと、おいしいインド家庭料理 —

テーマ : ヨーガと健康

開催日時: 1月22日(土)、23日(日) 午前9時~午後5時

会場: 午前 筑波大学体育科学系 GSI 棟・(通常どおり対面で開催します)、B 棟 1f ダンス室

集合場所: つくば大学体育エリア GSI 棟前

人数: 最大8名

参加費: 10,000 円/1日, 20,000 円/2日 (昼晩の食事代を含む)

支払: 現金払い。

参加ご希望の方は、

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com へ、メールでお申し込みください。

(食事の用意があるので、必ず事前にお申し込みをお願いします。)

詳細は、5 ページにあります。

(※ 遠慮なくご質問くださると嬉しいです。)

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com RAKWAL Randeep plantproteomics@gmail.com)

タイムテーブル

午前8時半: 開場

午前9時~10時: 講義(GSI)

10時~11時: ディスカッション/Q&A (GSI)

(参加者皆さんの疑問や提案について徹底的にディスカッションします)

11時~12時半: 休憩(軽食あり)

(B 棟 1f ダンス室へ移動)

12時半~1時半: 指導ビデオを見ながら最も基本的なアーサナ、呼吸法、瞑想の学習と、説明と実施。

アーサナ前のエクササイズを含む。(会場は、B 棟 1f ダンス室へ移動)

1時半~1時45分: 休憩

1時45分~3時: 玄朴プロトコルによる瞑想ヨーガと質疑応答。

3時~5時: おいしいインド家庭料理とスイーツ

講義タイトル

1月22日(土): 健康とストレス — ヨーガとアーユルヴェーダの役割

1月23日(日): 心と体のメンテナンス — ヨーガとアーユルヴェーダによる

※ 宿泊をご希望の場合は、ゲストハウス(筑波大学春日エリア グローバルゲストハウス)あるいは、筑波センターのホテルをご自身でご予約ください。

※ 遠慮なくご質問くださると嬉しいです。

RAKWAL Randeep plantproteomics@gmail.com

TYMC: TSUKUBA YOGA MINDFULNESS/MEDITATION CENTER

(7th year: on-going learning)

■ 授業時間：3時間
講義「アサナの基礎」(GSEC)90分間・実習(実践)120分間

■ 対象
① 専攻科に在籍する学生
② アスリートやスポーツ選手、ダンス愛好者など
③ アスリートやスポーツ選手、ダンス愛好者など
④ アスリートやスポーツ選手、ダンス愛好者など

■ 内容
① アサナの基礎知識と実践
② アサナの基礎知識と実践
③ アサナの基礎知識と実践
④ アサナの基礎知識と実践

■ Class hours : 3 hours
(Lecture / Instruction and GSA (30 min.) + Practical (90 (120 min.)

■ Lecture
1. Introduction to the Basic Yoga Course.
2. Asana practice - All people has an instinctive desire to "live for others." Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving their own health.
3. Application - Learn Yoga ideas and ways of life to make the self continued.
4. Different case will be used for discussion and Q&A, and participants will improve their understanding and build intimate relationships while improving their attitude, individual's assets have something to connect with others, and they seek solutions from the Yoga.
⑤ Practical skills (Asana, Meditation, Mindfulness)
It is done to deepen one's inner self by a unique product.

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_【OA00605】 ヨーガコース / 2021: 7th year at the GGEC program-University of Tsukuba GGEC 2021_【OA00605】 YOGA COURSE

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

➢ 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」ど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。

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

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 Bakwal in discussion with Genboku sensei, the TEAM YOGA-Tsukuba for All (TYFA) was created for social contribution based on GGEC education and research based Yoga course.



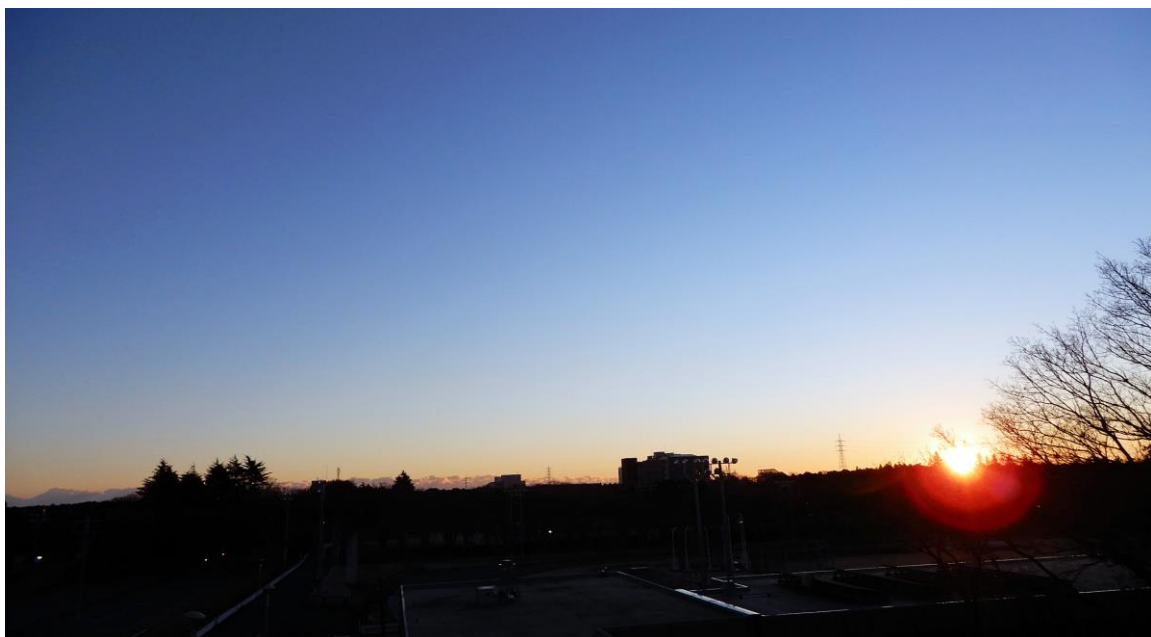
1: スタート：体育での先生と出会う：玄朴ヨーガマスター
The START : Meeting the TEACHER at TAIKU: Genboku-Yoga Master

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

ご質問・お問い合わせ: 高橋玄朴 tgenboku@gmail.com

RAKWAL Randeep plantproteomics@gmail.com

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



TSUKUBA YOGA FOR ALL NEWS 2022/1

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



HAPPY NEW YEAR

This year, we will take on new challenges.

What and how will it help us all?

To answer this question, we will review the methods of lectures and workshops.

Challenge the combination of Yoga and Ayurveda. This leads to the creation of an environment with less entropy and lifestyle improvement through Asian thinking. In addition, Yoga activities should inevitably lead to unity with local communities and farmers.

To do so, concrete activities must be grounded.

First of all, we are planning to hold a workshop when we can, while we do not

know will happen to the COVID-19 infectious disease epidemic.

It has been decided to publish a commentary on the 7-year University of Tsukuba GGEC Yoga Course summarizing what we have gained through open social activities.

Taking this opportunity, we all want to know ourselves and make efforts to realize a well-being life.

May all of us be happy together.

Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice (TYfA/TYMC)

PAPER INTRODUCTION

“YOGA in Higher Education in Japan: Reflection on the 7-year Journey through Lens of Graduate General Education Course (GGEC) Yoga Course with Research and Social Innovation Outcomes”

Up-coming PAPER: COMMENTARY in Journal of Yoga and Physiotherapy

Randeep Rakwal^{1,2*}, Genboku Takahashi^{2,3*}, Yusuke Sakairi¹, and Rei Amemiya¹, Toshiyuki Ogura⁴, Yoshitaka Komatsu^{2,5}, and Mari Katsumata²

= 1 Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba, Japan, 2 Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice, Tsukuba, Japan, 3 Zen-Yoga Institute, Nagano, Japan, 4 Center for General Education, Hitotsubashi University, Tokyo, Japan and 5 Asia and Pacific Research Center, Japan Science and Technology Agency, Tokyo, Japan

Abstract = Yoga in higher education, why, how, and where does it stand among the general education courses as established at the Graduate General Education Courses (GGEC) program at University of Tsukuba is the topic of discussion as presented through this perspective paper. It traces the journey of Yoga as one of the courses for graduate students

(across disciplines) in a university setting arising from a core value of ‘nurturing rich human qualities’. Why graduate general education? – The need for graduates with focused knowledge and skills as contributing members of society facing 21st century local and global challenges with all-round skills. Yoga course established as a general education subject under ‘mental and physical works’ of

GGEC curriculum has inadvertently become a hot topic along with keywords such as mental health, well-being and stress, more so with the current global Covid-19 pandemic in its 2nd year. In schools, institutions of higher learning (colleges and universities) it is now acknowledged that there is stress which affects the lives of students. Can Yoga other than enriching body & mind, help alleviate stress and cultivate resilience for the world outside, provide graduate students qualities needed for

societal responsibilities and duties in life beyond the university? What is the role of a teacher and who is a Yoga expert, how is the curriculum? Is there a possibility to measure its outcome, i.e., research on the impact on students overall well-being, and innovate wellness at the university level? Are there other examples of other similar Yoga courses found in other universities in Japan? We look at all these with a vision toward the future. (IN PRESS, JYP, 2021).

(Randeep RAKWAL, Genboku TAKAHASHI)

SCHEDULED FOR JAN. 22ND AND 23RD, 2022 (TYMC)

1. In Jan., we will hold a workshop on “Yoga and Health”.

It is held as usual face to face.

Venue : Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba GSI Building and Building B-1f Dance room

Number of people: 8 maximum

Participation fee : 10,000 JPY/1day , 20,000 JPY/2days(Including meal fee)

Title : TYfA/tYMC Yogic and Ayurvedic Life Style Series 1

— Yoga that even beginners can understand and delicious Indian Home Cooking —

1/22(Sat) : Health and Stress — The Role of Yoga and Ayurveda

1/23(Sun) : Body and Mind Maintenance-By Yoga and Ayurveda

Application : Apply by email to tgenboku@gmail.com

(Because meals are to be prepared, Please be sure to let us know in advance.)

2. Open and easy-going Yoga Mindfulness Time.

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

The dates : 11,12,14 January

Time : Live 11:30 am to 12:30 pm

Free of charge

Feel free to enter from the following ZOOM URL.

<https://us02web.zoom.us/j/86490838971?pwd=YWlyOER2NnJMMXB3OHpDNm12NGhUZZ09>

Meeting ID: 864 9083 8971 Passcode: 942820

※ The latest 3 Youtube videos are as follows.

R: tYMC NOTE 19 Ways of Surya Namaskar GT MK YK TYfA 2021

= <https://www.youtube.com/watch?v=p0IMpMXkIks>

S : tYMC NOTE 20 Ways of Surya Namaskar volume 2 EXPLANATION TYfA 2021

=<https://www.youtube.com/watch?v=DgUObXWeqUk>

T : BEGINNER SERIES TYfA Note 21 What a Beginner in Yoga Must Do 4 -
Breathe and Movement for Asana=

<https://www.youtube.com/watch?v=bfl3nCdAidM>

“What a Beginner in Yoga Must Do 4” is the most basic video for getting things done.

It is important practice not only for Asana but also for sports, etc.,

In the lectures on the 22nd and 23rd, we will practice this while talking carefully.

※The zoom meeting room will be opened at any time on Sat. and Sun. (9:00 am to 12:00) other than regular lectures. Also, please feel free to contact us for personal lectures and consultations.

INSPIRATION

A happy new year!

This year is the year of the tiger. The meaning of "MIZUNOE" is severe winter, quiet, sinking, and stagnant. "TIGER" seems to have the meaning of moving. Some big issues appear one after another, and by taking a powerful step, sometimes hesitating, the road opens up and a solution can be found. I interpret it that way. I have to make important decisions this year, but I do not want to be obsessed with "parting" and always want to spend time remembering what I am grateful for when I visit. (Mari Katsumata)

— . . . — . . . — . . . — . . .

~We help each other, because it is inconvenient~

During this COVID period, I cannot visit my hometown and see my parents. My 7-years old son watched a video of grandparents (my parents) and he cried and missed them very much. In early December, after Corona had settled down, I decided to visit them with my son.

I've taken the train and bus to go to my hometown with my son who has cerebral palsy before, but as he gets bigger, it's harder to carry him around. In addition, the size of his wheelchair is getting bigger, so I'm not sure if he'll fit in grandpa's regular size car even if he picks me up at the station. My parents live in the countryside, so it takes 40

minutes from the nearest train station by car. We looked into bigger cabs and nursing care cabs, but the number of cabs was limited and the cost was high. I called the fixed-route bus company to see if wheelchair access was available or not. The woman at the counter replied, "If you know the date and time of your ride and the bus you want to take, we can arrange a wheelchair-accessible bus." I was so surprised and asked her, "Are you saying that you will prepare a bus for my son?"

I couldn't help but ask back. She also told me that if I wanted to cancel the bus, I could contact the bus company on the day. To be honest, I thought that a nursing cab would be a shorter ride and less of a burden for my son than a bus ride. However, I was so impressed by the bus company's flexibility and willingness to help me that I decided to try the bus.

On the day of the trip, it took me about four hours from my home in Tokyo to the nearest station to my hometown. I immediately went to the bus stop. When the bus that I had called arrived, the driver wore gloves and hurriedly set up the ramp. There were probably not many wheelchair passengers who use the bus, so he seemed to be unfamiliar with it. At that time, another bus driver who saw him said, "I'll help you! He rushed over to clean up the ramp. "Thanks!" "No problem!" The exchange of words between the drivers touched my heart.

The bus was not crowded and my son rode rather quietly. We were able to comfortably go to our destination while enjoying the nostalgic scenery.

My son was excited to see his grandfather waiting at the bus stop. As we were getting ready to get off the bus, an elderly woman sitting near us said, "It's nice to see a healthy child! I also have a family member with a disability..." She spoke to me and waved bye to my son.

That conversation was a great help to me, as I was concerned about the time it would take to get on and off the bus in a wheelchair, and whether it would bother other passengers.

When grandma came home from her work at night, my son was so happy to see her and he cried a lot. To see my son's smile with having a wonderful time with grandma and grandpa, I think it was worth the effort to come home. I think my son was so eager to see grandma and grandpa that he was willing to endure a difficult trip.

I am very grateful to all the people who helped us along the way to my hometown.

Through this homecoming, I realized that although my parents' home environment is more "inconvenient" than the one in Tokyo, however the "inconvenience" is the reason why people help each other. I think this is very important for people to live a rich life.

(Yuka Orii / Translation: Kyoko Tokumitsu)

Hi everybody! I hope you all are well and enjoying the holidays with your family at home. These days have been very special to me since I had the opportunity to meet again with some friends that I had not seen for a long time. Once they were gone, the feeling of nostalgia flooded my chest, my mind and my heart. The curious thing about the event is that the feeling of missing those people was different, very different from the feelings of nostalgia that I had felt before. So I decided to talk with my sensei about that situation, so he gave me a very beautiful lesson that gave meaning and shape to the

emotion. He told me that when we love and appreciate someone, we long for the next meeting. We do not know when it will be, or how it will happen, but when it happens, we will know that it will be perfect. When we long for the reunion, we miss with love, while if we focus on the absence, we miss with pain. So try to miss with love, and not with pain.

This beautiful teaching has marked my 2021, and today I want to share it with you.



(Aydee Trujillo)

~Not to do What is not~

The phrase that is also the title of Banana Yoshimoto's book.

It comes to mind during this busy period of time.

Where did I come from, and where am I going...

These thoughts come and go so does a day as morning comes and soon night comes, and morning comes again.

Until recently, my life was quiet and all I knew was parenting and yoga.

That has changed a lot.

The knowledge I've gained from my business support work has made my life more colorful, and as I've learned about social media the range of my ideas expanded, and the world I could see changed.

In addition, supporting my son's club activities, which require a lot of effort and ingenuity... I became busier. The more I could do, the more I missed my simple self.

We won't stay the same. The places and people I had been comfortable with are no longer the same.

I made progress and time is running.
Things won't stay the same.
As I moved forward, I was almost pulled
back again and again by old habits that
were deeply rooted in me, but I still kept
going.
What I relied on was to not do what is
not.

I was busy and there are so many
uncertain.
Nothing solid in life so does 2021 so
does 2022.
There is always, and only here and now.
Not to do what is not
This is also Yoga for me.
(Yoriko Matsumoto)

LOOKING BACK ON 2021

1. Yoga in Kurobe

At the Tokyo Olympics, Kurobe City,
Toyama Prefecture was the host town
of India. A workshop was held in
Kurobe City on Jan. 9th and 10th.

2. Yoga Wood Studio video start

From Feb. to the end of Dec., a total of
21 videos were created and uploaded
to YouTube.

3. TYfA Yoga Course Finished 37 times

Due to the COVID-19 epidemic, it was
all held online, but it ended safely in
August.

4. Established tYMC(Tsukuba Yoga Mindfulness / Meditation Center)

As a hub that anyone can easily use, we
will create tYMC and aim for "Yoga
Village".

5. Start of a course on the theme of Mahabharata

From our activities so far, we have
learned that in order to properly
understand and practice Yoga, it is
necessary to properly understand Indian
culture and ideas. To this end, he began
studying Mahabharata with the concept
of how to enjoy Indian culture.

6. Ayurveda Conference

It was held on Nov. 2nd, sponsored by
Embassy of India and in cooperation
with the University of Tsukuba Physical
Education TIAS2.0. We gained a new
recognition of the relationship between
Yoga and Ayurveda.

7. Participated in "Academic Meeting In The Japanese Society of Eastern Medicine"

On Nov. 28th, the Academic society
that came mainly in Chinese medicine
was the first academic society that
incorporated Ayurveda.

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.

January 2022 TYfA/ tYMC Yogic and Ayurvedic Life Style Series 1

— Going back to the basics of Yoga and Delicious Indian home cooking —

Theme : Yoga and Health

Date and time : Sat., Jan. 22nd, and Sun., 23rd, 9 am-5pm.

Venue : Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba GSI Building and
Building B-1f Dance room (It is usually held)

Meeting place : TAIKU area, in front of GSI

Number of people: 8 maximum

Participation fee : 10,000 JPY/1day , 20,000 JPY/2days (Including meal fee)

Payment : Cash payment on the day

Application : Apply by email to tgenboku@gmail.com

(Because meals are prepared, Please be sure to let us know in advance.)

Timetable

8:30 am : Meet

9:00 am~10 am Lecture (GSI)

10:00 am~11:00 am : Discussion/Q&A (GSI)

(We will thoroughly discuss the Questions and Suggestions of all the participants)

11:00 am~12:30 pm : Break (light meal) Including moving time

= (Move to Building B-1f Dance room)

12:30 pm ~1:30 pm : While watching the Instructional videos, learning and explanation and practice of the most basic Asanas, Breathing methods, and Meditation; including Posture, pre-Asana exercises.

1:30 pm~1:45 pm : Short Break

1:45 pm~3:00 pm : Meditation Yoga by Genboku Protocol and Q&A

3:00~5:00 pm : Home-Style Indian Meal (and Sweets as available)

Lecture title

1/22(Sat.) : Health and Stress – The Role of Yoga and Ayurveda

1/23(Sun.) : Body and Mind Maintenance-By Yoga and Ayurveda

※ If you would like to stay overnight, please reserve a Guest house (Global Guest House, Kasuga campus) or Tsukuba Center Business Hotels by yourself.

※ Please feel free to ask any questions you may have.

RAKWAL Randeep plantproteomics@gmail.com

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

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

TYMC: TSUKUBA YOGA MINDFULNESS/MEDITATION CENTER

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 GSEC コース (2015年設立)

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

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

Questions and Inquires: TAKAHASHI Genboku tgenboku@gmail.com

RAKWAL Randeep plantproteomics@gmail.com

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

