



LIFE: 私が今していることが私。
私が今日しないことは、明日も
しないだろう。今日の私は、明
日どこに在るだろう。

「LIFEの情緒、希望、必要な
ものは。ああ、ライフ-お前は毎
日目を覚まし、窓の外を見て思
う、隣のバラは美しい」

LIFE = Let- It - Find - Emotion

Randeep RAKWAL

ギータンジャリ 4節

私の人生(life)の命(LIFE)。私は私の体を清らかに保つことに
努めよう。私が生きている感触を四肢にあることを知りながら、
...私の思考からすべての欺瞞を取り除くように努めよう。あな
た(LIFE)は、私の心に理性の光をともし真理だから、...。
私の心の中からのすべての悪を追い払うように努めよう。そ
して、愛の花を咲かせるように、...。私は知っています。あな
た(LIFE)が深奥の宮に居らっしゃることを...。私のすべての行
動にあなた(LIFE)が顕現するように努めよう。私に行動させる
力はあなた(LIFE)の力だということを知っているから...。

(ラピンドラナート タゴール著。「ギータンジャリ」第4節の私訳です。美しい詩を美しく訳し
た日本語は、青空文庫GITANJALI 高良とみ訳にあります。 玄朴)

7月 16,17日に 2日間 ヨーガキャンプ

～筑波大学武道館 1階にて～

ヨーガそしてインド家庭料理を楽しみながら
あなたが見つかるものは何？

現代日本人の生き方から精神性が消えてしまったのではないか。

今年に入って、Randeepと玄朴はしばしばこのことについて話すようになっていました。

日本の精神性とは、ヨーガが発展的に継承された禅、そして「道」を通じて日本人のライフスタイルの根幹を作っているものです。それが消えてしまった…。

一方最近、TYfA/tYMCで参加された皆様からの質問やご意見から、このような危惧を拭き去る上で重要な考え方やヒントをいただくことがとても多くなっています。

そこで今回、**私たちのライフスタイルをどのように創りなおしていったらいいのかを、みんなで話し合いながら考えるヨーガキャンプ**を計画しました。

開催日：7月 16日(土)、17日(日)

会場：筑波大学武道館 1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、サモサ代などを含む)

タイムテーブル：

16日(土)

9:30a.m.	武道館集合
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(ティータイム)
12:00～13:00	レクチャー1(40分)+ディスカッション タイトル:人生創造のライフスタイル
13:00～13:15	休憩
13:15～14:45	冥想+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)

17日(日)

6:45a.m.	武道館集合
7:00～8:00	アーサナ 玄朴プロトコル
8:30～9:15	休憩(ティータイム)
9:15～10:30	レクチャー2(40分)+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)
10:30～11:00	休憩(ティータイム)
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、冥想について、あるいは生活上のことについてなど)

特別企画

スロベニアの私のおばあちゃんの知恵 4

クラウディヤ・克蘭ツ

ニワトコ(エルダー)の薬効

基礎知識

- ラテン語: Sambucus; 英: elder、または elderberry; スロベニア語: bezeg
- ニワトコ(エルダー)は落葉広葉の低木。現在、ニワトコには約30種類ある。日本でも2種が生育する。ニワトコの果実は、中に核の入ったベリーである。高さは10メートルに達する低木に育つ。花は黄白色で、特徴的な香りがあり、それも非常に強い。花を噛むと苦味が味わえ、またはベリーは新鮮でも生食用ではないので注意を払わなければならない。この貴重な植物は、新芽、葉、花から根の樹皮の内層まで、丸ごと使用できる。

昔からの知恵

- 自然の中を歩いて、薄く黄色味あるいは紫っぽい色の白い花が咲く緑の木を見つけた場合は、ニワトコを見つけた可能性が高い。この植物は多くの薬効があるため、以前は「農民の癒しの箱」と呼ばれていた。糖尿病から発熱、風邪、干し草熱まで、多くの不調に役立ち、血液を浄化(デトックス)し、汗腺の機能を促進する。したがって、多くの迷信もそれに関連していることは驚くべきことではない。かつては安全と幸福を守る善良な人々が住んでいると信じられていたため、家にニワトコを育てる人々が泥棒だけでなく魔女や悪いエネルギーも含めてすべての害虫を撃退するのに役立つという。ニワトコを家の近く育てたり、窓やドアに掛けたりすれば、家は確実に保護されると信じている人もいる。

使い方

- まず、春先(特に4月と5月)に若い芽や葉を集め、その後(通常は6月)に花を集めるが、晴天時に集めることが重要である。ニワトコの葉や新芽は、尿や汗の排泄を促進する物質を含んでいるため、体を浄化するのに役立つ。特に葉には、血中の糖の量に影響を与える有効成分が隠されている。私が幼い頃、母がエルダー(ニワトコ)シロップをよく作ったのを今だに覚えている。暑い夏にはそれを水で薄めて体をリフレッシュしていた。
- ニワトコ(エルダーベリー)の花は、体をクレンジングするだけでなく、発熱を抑え、咳を和らげ、インフルエンザや風邪、さらには肺炎や喘息を克服するのに役立ち、エルダーベリーシロップを作るために使用される!
- また、花は、鼻や喉の粘膜を強化し、感染症への耐性を強化し、干し草熱の発作を軽減することもできるため、予防効果もある。その効果のため、干し草熱

が出る前に数ヶ月間費やさなければならない。太い枝や根の樹皮にも下剤効果がある。腎臓や膀胱の障害、涙目、筋肉や関節のリウマチにも役立つ。ただし、その治療特性に関係なく、多すぎると特定の健康上の問題を引き起こす可能性があるため、適度に使用してください。

スラブ系の人は枝から笛を作ったりする。



Image 1: 筑波で見つけたニワトコ

①



Image 2: クラウディヤという名前のミニトマトを発見しました。

ニワトコシロップレシピ:

- 材料:** 35~40個のエルダーフラワー(新鮮に採れた花)、3リットルの水、4~5個の有機生産レモン(オレンジを追加することもできる)、3キロの白砂糖、50gのクエン酸
- 作り方:** 大きな鍋で、まず水を沸騰させ、鍋を火から下ろす。砂糖とクエン酸を加える。砂糖が溶けるまでかき混ぜる。この段階で、まだ暖かいうちに水に好きなハーブを加えることもできるが、あまりにも熱い湯をお勧めしない。混合物が冷えたら、エルダーの花を追加する。花には虫が付いているかもしれないのでご注意ください。また、道路や畑がない場所で花に除草剤がかけられていないところで摘むことをお勧めする。いずれにせよ、使用前に洗うのが一番だ。最後に、スライスしたレモンを混合物に追加し、蓋付きの容器に24~48時間置く。その後、瓶を準備し、滅菌してから、最初にニワトコシロップを濾してから、瓶にそれを注ぐ。ニワトコのシロップが長持ちするのには作るときに清潔さが非常に重要である。そうすれば、寒い時期でもその風味を楽しむことができる。

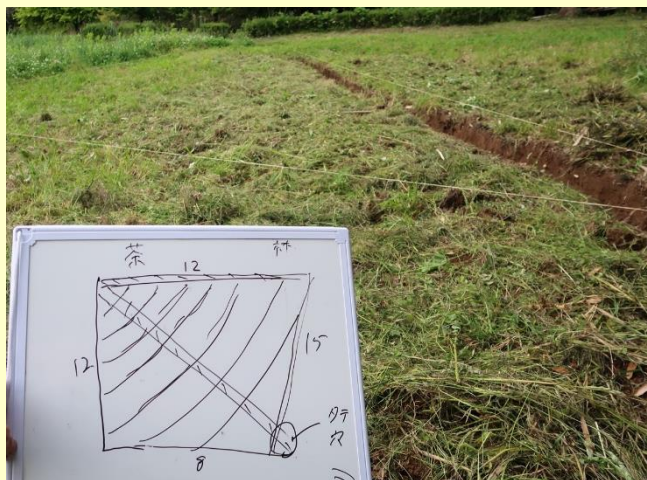
参照: [Bezeg in njegove številne zdravilne lastnosti](#) | Bodi eko

悠人レポート 「ユートピア」3

ついに家の裏に畑を借り始めました。悠人です。
今までは先輩の畑を手伝っていたので、「自分の畑」を持つのは初めてです。



さて、どうしようか。イメージ図を描いて.....



以前は牛を飼っているご近所さんが、餌用に草刈りしてくれていました。よく見ると猪の足跡があります。

水捌けがよくなるように斜めに水の通り道を掘って、それから扇型に畝をつくっていいと思います。



土を掘ってみると、でっけりとした粘土質で、踏み固められ、ぎゅっと緊張した感じが伝わってきます。

土質の土をたくさん掘ったので、身体はくたくたです。



水が溜まりやすいポイントに、水が地下に浸透するための深い穴を掘ります。

今後は大豆、小豆を蒔いていく予定です。空気と水が循環し、生命が溢れるような農園にしていきたいです。

障がいを持つお子さまのためのヨーガ

みんなのヨーガ講座での出逢いから特別支援学校教諭でもある赤上智子先生の『YOGA via Disability』というyou-tube動画による障がいを持つお子さまに向けたサイトを拝見しています。you-tubeを観ながら脳性麻痺を持つ8歳の息子と試してきましたが、息子には難しい動きが多い動作もあり、先生にご助言戴き、サポートする側としても『同じ動きが出来なくてもOK!』という気持ちでいることを心がけています。

5月にアップロードされた『障がいの重い子どものためのヨガ 呼吸をしよう!』こちら息子とチャレンジしました! 障がいを持つ子に対して『呼吸法』を伝えるということは難しいということ、私自身もそうですし、周りの障がいを持つお子さまのママたちもそのように思っていると感じています。

動画ではシンプルに3種類の発声が言葉・リズムに乗せて実践されています。『あー』、『おー』、『んー』8歳の子なら『簡単』だと思われるかと思いますが、発語がままならない脳性麻痺の息子にとっては『あー』は得意げに出せても、『おー』と『んー』は、なかなか出ないのです。

でも、私が後ろから息子の背中に自分の肺や腹をつけるように支え、何度か呼吸法を繰り返すと、息子もハッキリとは発声できずとも『言おうとチャレンジしている』ことがわかりました!

それを赤上先生にお伝えしたところ『まさに、おーとんーが難しいお子さまに向けて作りました! 届いて本当に嬉しいです。』というお言葉を戴きました。私は『息子だけじゃないんだ!』という安堵のような気持ちと共に、そういったことをわかって、寄り添ったご提案をして下さっていることにとっても

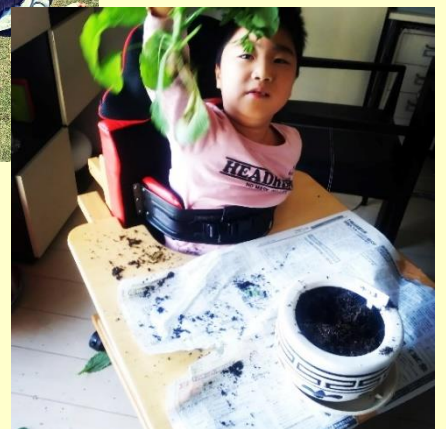
感動しました。

障がいを持っているから『できない』と諦めてしまうことは簡単かもしれません。

でも、『こうしたらできるのでは?』と寄り添って考え、サポートしてくれる存在があれば、本人も『チャレンジ』する気持ちにもなれるのです!

そして、結果がどうであれ『チャレンジできた』ことは本人にとっても、サポートする側にとっても大きな一歩!

そんな一歩、一歩がとても大切なのではないかなと思う日々です。



(折居 由加)

くーちゃんに協力してもらい、重度重複生徒のためのヨガ動画つくりました。排泄、摂食が全介助で、発達年齢が1-2才段階の最重度の高校生のために作りました。

YOUTUBE URL <https://youtu.be/cjbwL-lsIW0>

(赤上智子)

6月の予定

(第 6から13 回) 筑波みんなのヨーガ講座(基礎から実践応用まで)

開催日とタイトル:

第6回 6月4日(土): YCL 9 冥想法; YCL 10 ヨーガと宗教

第7回 6月5日(日): YCL 11 生命科学とヨーガ; 講義2 YCL 12 ヨーガの根本思想1バガヴァッドギーター

第8回 6月11日(土): 講義1 YCL 13 ヨーガの根本思想2 バガヴァッドギーターと禅; 講義2 YCL 14 こんな時どうする。ヨーガを生かす

第9回 6月12日(日): 講義1 YfA 15 今ヨーガが求められる理由 1; 講義2 YfA 16 今ヨーガが求められる理由 2

第10回 6月18日(土): 講義1 YfA 17 強いストレスを受けている人のヨーガ 1; 講義2 YfA 18 強いストレスを受けている人のヨーガ 2

第11回 6月19日(日): 講義1 YfA 19 強いストレスを受けている人のヨーガ 3; 講義2 YfA 20 強いストレスを受けている人のヨーガ 4

第12回 6月25日(土): 講義1 YfA 21 ヨーガと香り: 強力なコンビネーション; 講義2 YfA 22 大事な場面を見据えた長期トレーニング

第13回 6月26日(日): 講義1 YfA 23 いざという時のために; 講義2 YfA 24 健康管理は野菜とヨーガで

時 間: 午前9時~午後1時(講師 高橋玄朴)

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

参加費: 1回 2,000円

申 込: 以下のpeatixURLから <https://tyfa-tymc2022060426.peatix.com>

- 全41回の講座です。
- 毎月、1回~2回。時 間: 9:00~13:00
- 1回のみ参加可能。
- 1回につき、2講義及びディスカッション
実技: 玄朴プロトコルによるアーサナ、呼吸法、冥想。
- 内容と詳細なスケジュールは、別途ご案内します。

オープンで、気楽なヨーガ・マインドフルタイム

気楽な話をします。そのあと、立位の呼吸体操を10分程度行います。

日 時: 6月28、29日、7月1、4、5、6、7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=YWlyOER2NnJjMjB3OHpDNml2NGhUZz09>

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com

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

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

☎ 0265-88-3893 📠 090-5554-1525

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会(TYFA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター(tYMC)

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

■ Lecture
Application to the Basic Yoga Course.
Application – All people has an instinctive desire to “live for others”. Learn Yoga can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve it.
Application B – Learn Yoga Ideas and ways of life to make the self convinced.
Application C – Sufficient time will spend on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while expressing their concerns. Individuals’ worries have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
Practical skills (Karma, breathing, Meditation).
It is done to deepen one's inner self by a unique protocol.

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

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

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com
Faculty of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA
高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,
☎ 0265-88-3893 ☎ 090-5554-1525
ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)
筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター (tYMC)





LIFE: What I do now is what I am, what I am not today is what I will not be tomorrow, what is my today and where is my tomorrow? “Emotions, Expectations and Needs in LIFE, ah life - she awakes each day, looking out of the window, the neighbors rose appears more beautiful...”

LIFE = Let – It – Find – Emotion

Randeep RAKWAL

Gitanjali Section 4

LIFE of my life, I shall ever try to keep my body pure, knowing that thy living touch is upon all my limbs. I shall ever try to keep all untruths out from my thoughts, knowing that thou art that truth which has kindled the light of reason in my mind. I shall ever try to drive all evils away from my heart and keep my love in flower, knowing that thou hast thy seat in the inmost shrine of my heart. And it shall be my endeavor to reveal thee in my actions, knowing it is thy power gives me strength to act.

(Gitanjali: Spiritual Poems of Rabindranath Tagore - An e-book presentation by The Spiritual Bee)



TWO DAYS YOGA CAMP ON JULY 16TH, 17TH

~ JUDO PRACTICE HALL 1ST FLOOR OF THE UNIVERSITY OF TSUKUBA - BUDOKAN ~

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

The spirituality may have disappeared from the lifestyle of modern Japanese people.

- Earlier this year, Randeep and Genboku often talked about this.
- The spirituality of Japanese is the basis of the Japanese lifestyle through Zen, which is a developmental inheritance of Yoga, and the “Do (Michi)” that was born from it. It’s gone....or has it?

On the other hand, recently, the questions and opinions from participants at TYfA/tYMC are very often important ideas and hints for dispelling such concerns.

Therefore, this time, **we planned a Yoga camp where all the participants discuss and think about how to recreate our lifestyle.**

Dates : Sat., July 16th & Sun., July 17th

Meeting place : 1st Floor of the University of Tsukuba Budokan Dai2 Tamokuteki Dojo.

Participants : Up to 5 people maximum

Fee : 9,000 Yen / day

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

Timetable :

16th (Sat.)

- | | |
|-------------|---|
| 9:30 a.m. | Meet at Budokan |
| 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 : Lifestyle of Life-creation |
| 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)

17th (Sun.)

- | | |
|---------------|---|
| 6:45 a.m. | Meet at Budokan |
| 7:00~8:00 | Practice (Genboku Protocol Asana, Breathing, Short Meditation) |
| 8:30~9:15 | Break (Ayurvedic Paya (tea) time) |
| 9:15~10:30 | Lecture-2 (40 minutes) + Discussion
Title : Japanese Spirituality (Maturity of “Do” from Azuchi-Momoyama to Meiji Restoration) |
| 10:30~11:00 | Break (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.)

Special Event

MY SLOVENIAN GRANDMA'S WISDOM 4

KRANJC KLAVDIJA

The Medicinal Effect of Elderberry

Basic knowledge

- Latin : *Sambucus* ; English : elder, or elderberry ; Slovenian : bezeg
- Elderberry belongs to the genus of shrubs or low trees. Namely, there are about 30 different species of elderberry. Two species grow in Japan as well. Elderberry fruit is a berry with a pit inside. Elder grows in shrubs that reach up to ten meters high. Their flowers are yellowish white and have a very characteristic scent, which is also quite intense. If you bite into the flower, you will taste the bitterness, and the berries are fresh, but are not edible raw. This prized plant can be used whole, from shoots, leaves and flowers to the inner layers of the bark at the roots.

• Old wisdom

- If while walking in nature you spot a green tree with dirty-white flowers, then chances are you've spotted an elderberry. Because this plant has many medicinal properties, in the past it was called the "healing box of peasant people". It helps with many problems, from diabetes to fever, colds and hay fever, even cleanses the blood and promotes the functioning of sweat glands. It is therefore not surprising that many superstitions are also associated with it. It was once believed to be inhabited by good spirits who take care of safety and well-being and so it is supposed to help people who have elderberries at home to repel all pests, not only thieves but also witches and bad energies. Some believe that if you grow elderberry near the house or hang it above the windows and doors, then the house will definitely be protected.

• Usage

- First, we collect young shoots and leaves in early spring (especially in April and May), and later (usually in June) we collect flowers, for which it is important to collect them in sunny weather. Elder leaves and shoots can help cleanse the body, as they contain substances that accelerate the excretion of urine and sweat. Especially in the leaves there's hidden an active ingredient that affects the amount of sugar in the blood. When I was a little girl, I remember my mother make elderberry syrup, which we mixed with water and refreshed our bodies in summer. Elderberry flowers are needed to make elderberry syrup, which is great not only for cleansing the body, but also helps to reduce fever, relieve coughs, get over flu and colds, and even pneumonia and asthma! Elder flowers also have a preventive effect, as they strengthen the mucous membranes in the nose and throat, strengthen the resistance to infections, and can also alleviate

attacks of hay fever. In this case, we have to start consuming them for a few months before we the hay fever. Also, the bark of thick, branches and roots also has a laxative effect. It helps with kidney and bladder disorders, watery eyes, muscle and joint rheumatism. Slovaks even make flutes from branches. But, regardless of its healing properties, use it in moderation, as too much can cause certain health problems.



①

②



Image 1: Elderberry found in Tsukuba.

Image 2 : I found a cherry tomato named Klavdija.

• Recipe: Elderberry syrup

- Ingredients: 35-40 elderflowers (freshly picked), 3 liters of water, 4-5 lemons from organic production (you can also add some oranges), 3 kg of white sugar, 50 g of citric acid

• Preparation

- In a large pot, first boil the water and remove the pot from the heat. Add sugar and citric acid. Stir until the sugar dissolves. At this stage, you can also add herbs to your taste to the water while it is still warm, but we advise not putting them in too hot water. When the mixture has cooled, add the elderflower flowers. Be careful, as there might be insects on the elder flowers. Also, I advise you to pick the flowers in a location where there are no roads and fields, so there is lesser possibility of being sprayed with herbicide. In any case, it is best to wash them before use. Finally, you can add some sliced lemons to the mixture and leave it in a covered container for 24 to 48 hours. After that, prepare the bottles, sterilize them, and after straining the elderberry syrup first, you fill it in the bottles. Cleanliness is very important here, as elderberry syrup will last long enough for you to enjoy its flavors even in the cold months.

YUTO REPORT "UTOPIA" 3

This is Yuto, finally I started renting a field behind my house.

Until now, I helped my friend's field, so this is my first time to have my own one.



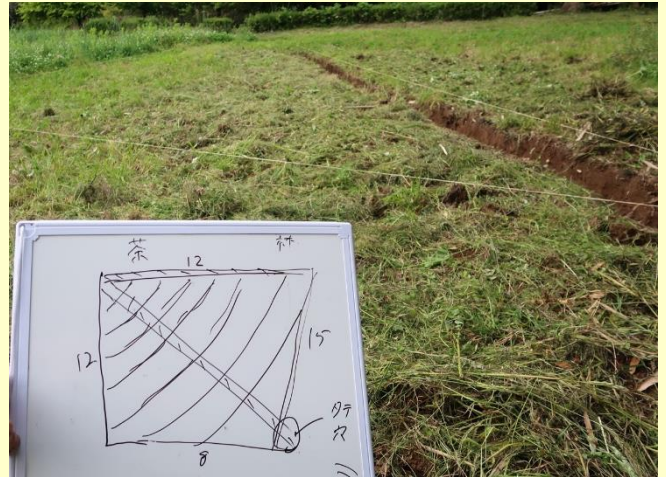
Previously, a neighbor who had cows cut the grass for their food. If you look closely, you will see the footprints of a wild boar.



When you dig up the soil, you can feel the firmness of the clay, which is compacted and tense.



Well, what should I do? I draw an image.....



I will dig a path of water diagonally to improve drainage and make a fan-shaped ridge.



Digging a lot of clay soil, my body was exhausted.



At the point where water tends to collect, I dug a deep hole for water to penetrate underground.

I plan to sow soybeans and red beans. I want to create a farm where air and water circulate and life overflows.

YOGA FOR CHILDREN WITH DISABILITY

I met Tomoko Akagami sensei through 'Yoga for All' and I have been watching her YouTube channel call 『YOGA via Disability』. This video is specially designed for children with disability and she is a teacher for special needs.

I try it with my 8-year-old son who has cerebral palsy. There are many movements that he can't do but as her advice "It's ok not to be the same!" is something what I try to keep it in my mind.

New Uploaded video in May is "Yoga for Children with Severe Disabilities: Let's Breathe! "

Me and my son tried it!

It is difficult to teach "breathing exercises" to children with disabilities.

I feel is this is so much in common for moms who has children with disabilities.

In the video, there are three simple types of vocalizations are practiced with words and rhythms. 'A-' 'O-' and 'N-'

You may think it is easy for an 8-year-old kids but for my son with cerebral palsy is very difficult except "A" sounds, but he looks proud of making good "A" sound.

But after I supported my son from his back by placing my lungs and belly on, and repeated the breathing exercises several times, He was able to "try to speak" even though he could not speak clearly!

I told that to Sensei Akagami, and she said, 'That's exactly what I made for the children who have difficulty with O and N! I am so glad make sure it was delivered.'

I feel released 'It's not only my son! ' At the same time, I am so touched with this proposal for

someone like our situation.

It may be easy for me to give up just because he has a disability and can't.

But, if there is a supportive person who is willing to think alongside them, "Maybe you can do it this way" and support him from his point of view, he will be more willing to "take on the challenge"!

And, no matter what the result, being able to "challenge" is a big step for both my son and me as the supporter!

Every day I think, "Isn't very step like that very important?"



(Yuka Orii ; Translated by Yoriko Matsumoto)

With the cooperation of Ku-chan, I made a Yoga video for severely duplicated (duplication syndrome) students. It was created for the most severe high school students with a development age is about 1-2 years old.

YOUTUBE URL <https://youtu.be/cjbwL-lsIW0>

(Tomoko Akagami)

SCHEDULED FOR JUNE

(From the 6th to 13th time) The TYfA/tYMC Course (Basic to Practical Application)

Date and Time:

The 6th Jun 4th (Sat): Lecture 1 YCL 9 Meditation Method ;

Lecture 2 YCL 10 Yoga and Religion

The 7th Jun 5th (Sun): Lecture 1 YCL 11 Life Science and Yoga ;

Lecture 2 YCL 12 Yoga 's Fundamental Thought 1 Bhagavad Gītā

The 8th Jun 11th (Sat): Lecture 1 YCL 13 Yoga 's Fundamental Thought 2

Bhagavad-Gita and Zen ;

Lecture 2 YCL 14 Leverage Yoga for Life

The 9th Jun 12th (Sun): Lecture 1 YfA 15 Reason why yoga is required now – 1 ;

Lecture 2 YfA 16 Reason why yoga is required now – 2

The 10th Jun 18th (Sat): Lecture 1 YfA 17 Yoga for those who are undergoing strong stress 1;

Lecture 2 YfA 18 Yoga for those who are undergoing strong stress 2

The 11th Jun 19th (Sun): Lecture 1 YfA 19 Yoga for those who are undergoing strong stress 3 ;

Lecture 2 YfA 20 Yoga for those who are undergoing strong stress 4

The 12th Jun 25th (Sat): Lecture 1 YfA 21 Yoga and Fragrance : A Powerful Combination ;

Lecture 2 YfA 22 Long-Term Training Looking at Important Scenes

The 13th Jun 26th (Sun): Lecture 1 YfA 23 For an Emergency;

Lecture 2 YfA 24 Health Care with Vegetables and Yoga

Hours : 9:00 am to 1:00 pm (Lecturer Genboku Takahashi)

Meeting Place : online :

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

Participation Fee : 2,000 Yen Once

Application : From the following peatixURL <https://tyfa-tymc2022060426.peatix.com>

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

Open and easy-going Yoga Mindfulness Time

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

The dates : 6/ 28,29 、 7/1,4,5,6,7 Live 11:30~12:30

to enter from the following ZOOM URL.

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

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com

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

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

☎ 0265-88-3893 📠 090-5554-1525

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター (tYMC)

■ 授業時間: 3時間
■ 授業形式: オンライン(GGEC)と対面(1000名)
■ 対象
1. 基本のヨガ・ポーズ・呼吸法に精通する人
2. アサナ・ヴィンヤサ・瞑想・マインドフルネスのいずれかについて、体系的な知識と実践的なスキルを身につけたい人
3. アサナ・ヴィンヤサ・瞑想・マインドフルネスのいずれかについて、体系的な知識と実践的なスキルを身につけたい人
4. アサナ・ヴィンヤサ・瞑想・マインドフルネスのいずれかについて、体系的な知識と実践的なスキルを身につけたい人
5. アサナ・ヴィンヤサ・瞑想・マインドフルネスのいずれかについて、体系的な知識と実践的なスキルを身につけたい人

■ Class hours : 3 hours
■ Lecture
1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
2. Application A - all people has an individual 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-compassion.
4. Sufficient time will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while improving their opinions. Individual "practice" will be carried out in common with others, and they will seek solutions from the Yoga.
■ Practical skills (Asana, Breathing, Meditation)
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。
- チームの発展・ランディープ・ラクワル教授が玄朴先生と話し合い調整したチームヨーガ・つくばヨーガフォーラム(TYfA)は、社会貢献のために、GGECの教育と研究に基づくヨーガコースを元にして作成された。

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

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.

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

7-YEARS: around
400 STUDENTS
(1 Credit)

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

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

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

1: スタート: 体育での先生と出会う: 玄朴ヨーガマスター

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

Genboku TAKAHASHI*, and Randeep RAKWAL**

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

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com

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

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

☎0265-88-3893 ☎090-5554-1525

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会(TYfA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター(tYMC)

