筑波みんなのヨーガ ニュー 2022/02

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

１月22,23日の記録

ヨーガ・アーユルヴェーダのライフスタイル1

アーユルヴェーダとヨーガの本質

－「健康とストレス」及び「 身体と心のメンテナンス」－

- 「ヨーガとは何なのか」「アーユルヴェーダとは何なのか。」
  私たちは新たに見直しています。
  きっかけは、昨年11月に行われた、インド大使館主催のカンファレンス「第6回、アーユルヴェーダの日」にあります。
- アーユルヴェーダは、インド人のライフスタイルの中にある、という指摘は、ほとんどの日本人にとつて、意外なものだったと思います。
- ライフスタイルに思いめぐらしていると、私どもが今まで考えたことのない、ヨーガとアーユルヴェーダの地平線が見えてきました。
- そこで、1月22日、23日に「ヨーガ・アーユルヴェーダのライフスタイル1」と名づけて、新たなシリーズを始めました。

「ライフスタイル」とは?

- ヨーガとかアーユルヴェーダについての概念を一度破棄してみるとどうなるでしょうか。
- 「私のライフスタイル」とは、何でしょうか?
  日本人の、インド人の、あなたのライフスタイルとは、どういうものでしょうか。
- 「自分の今のライフスタイルは、どうやってできましたか?」
- 生れてから今日までの様々な経験が集まって、「今の自分のライフスタイルを作っている」のではないでしょうか。
- このことを考えると、まず「大切なことが何か」が見えてきます。
- それは、何のために、何を願って、生きているのかを、はっきり自覚すること、ではないでしょうか。
- それは、「自分の身心と精神だけでなく、家族や友人、社会、環境のすべてとその中にいる自分、……。すべてが平安で歓びに満ちたものであって欲しい」、ではないでしょうか。
- このような願いは、人類の持っている「根源的な願い」ではないでしょうか。

ヨーガとアーユルヴェーダの役割

- 日々の生活では、人それぞれの願いや生き方があります。
- それは、先天的に持って生まれた事柄と、その人の経験のすべての集約でしょう。
  それが、私たちのライフスタイルを形成しているのことでしょう。
- しかし、このライフスタイルの中で「根源的願い」は眠むっているのではないでしょうか。
- それは自我が、ストレスフルな日々の生活に飲み込まれているからではないかと思います。
- その願いを目覚めさせるのが、ヨーガとアーユルヴェーダの存在意義（レゾンデートル）ではないでしょうか。

以上の考え方を基に、「健康とストレス」「身体と心のメンテナンス」をテーマとする話をしました。

実践

玄朴プロトコルによる　準備体操、アーサナ、呼吸法、冥想

玄朴プロトコルとは

- 2018年国際科学振興財団（FAIS）による実験の時に、冥想的ヨーガの手順を工夫しました。
- その後、この手順を改善しながら大学院共通科目ヨーガコースと社会貢献事業で、行っています。
- これを今回、Randeep先生が、玄朴プロトコルと名づけてくださいました。
- そこで、このやり方はどういう考えでどのように工夫しているのかを説明しながら、参加者の方に、体験していただきました。

軽いランチ

キチディー：スーパーフード:: 米と緑豆で作ったインド料理。お好みで、ギー、クミン種子、生姜野菜とガラムマサラが入っている。/ 生野菜サラダ – (主に地元の農業マーケット、みずほの村市場の野菜)

'ポンカン' / 愛媛

'はるみ' / 愛媛

https://mizuhonomuraichiba.com/

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

GSI – TAIIKU, Tsukuba campus

早めの夕食

チャパティー(インドの全粒粉)/ **プルカ**

アラビー (里芋) タンドールスタイル

京ニンジン(グリンピース入り) カレー

ダールタルカ(レンズマメ)ギー/オイルスパイス入り

チャイ(生姜/スパイス入り、砂糖なし)

'モディチュール ラッドゥ(ベサン粉、砂糖、スパイス)

ガジャールのハルワ(人参ハルワ)

ダールマッカニ—ダルカ(黒レンズ豆は、メバター・クリーム・ギースパイスたっぷりで調理)

ほうれん草カレー(新鮮)バニールチーズ、煮物

アロー(じゃが芋)＆**ビンディー**(おくら) 煮物

プーリー-小麦粉、塩、水で作ったインドの揚げパン

アラビア風蒸し野菜(里芋) – スパイシーなオニオントマトマサラを使って圧力をかけゆっくりと調理したもの

菊芋-エルサレム アーティチョーク-**インド風てんぷら**

カレラ(苦瓜) ジャガイモ) SABJI

参考：ヒンディー語 インド料理名の日本語訳　http://currychef.blog54.fc2.com/blog-entry-127.html

温泉でくつろいでみませんか

思いで ･･私の原風景

- 現代のせわしない毎日、
- 「健康だ」「ライフスタイルだ」と言われても、しっくりしないものを感じます。
- 昭和20年代から40年代にかけて、時間はゆっくりと流れていました。
- 中でも最近、湯治場の記憶が、私のくつろぎの原風景として蘇ってきます。
- 子供のころ、湯治場の道端に咲いていた花、その魅惑的な姿にかすかに恋心を覚え、最初に知った花がアザミでした。

そこに、箱根の地元の人だけの小さな温泉小屋がありました。薄暗い電灯の下に、強い硫黄の匂いのする濁ったお湯は湯船からあふれ出て、私を迎えてくれている。

- 高校時代、小谷村から白馬を越えて黒部ダム建設工事現場、トロッコ駅へ行く途中にあった秘湯でくつろぎました。山梨県笛吹川上流の川原のごつごつした岩で囲った野天風呂、徳利を乗せた盆を囲んでの歓談……。
- そんなことを思い出し今回、山梨出身の折居由加さんに、関東から気軽に行ける温泉を紹介してもらいました。

高橋玄朴

山梨の温泉

- 私が生まれ育った山梨県は言わずと知れた“温泉”の多い土地です。
- 東京移住後、心身ともに疲れ長く帰省した時期、毎日のように父母が近所の温泉へ連れて行ってくれ、母と一緒に湯につかり、露天風呂から山梨の美しい景色を見て、いろいろ話しをし…
- そういった時間を重ねるごとに少しずつ心も深部から暖まり元気になっていった思い出があります。
- 私だけではなく、家族もそれぞれ人生の中での怪我や体調不良など、折に触れ温泉で心身を癒し、活力を得ているように思います。
- 現在は、母は市営の温泉でパートをしており、父は毎日のようにその温泉に通っています。
- おかげで70歳を超えてからも2人とも元気でいてくれ温泉パワーを感じています。
- 息子が小さい頃は帰省時、一緒に温泉に行くこともありましたが、8歳となり身体は大きくなれど障がいの影響でまだ一人で座れず歩けないので、最近は実家のお風呂に母が用意してくれる入浴剤を入れて済ませることが多くなりました。それでも、中庭が見える実家のきれいな色のお風呂は息子のお気に入りです！
- 赤ちゃんのように抱きかかえながらの入浴は、体力的に大変にはなってきましたが、息子の頭を洗う時のうっとりと本当に気持ちよさそうな顔を見たり、湯船につかりながら大好きなドリフターズのテーマソング『いい湯だな～♪あははん♪』を一緒に歌ったり、幸せを感じる日常のひと時です。
- コロナが落ち着いたら、またじぃじ＆ばぁばと温泉へ行き、息子と自然豊かな山梨の景色を見ながらこの歌が歌いたいなと思っています♪

【山梨の温泉　私のおススメ】
♨□天恵泉　白根桃源天笑閣
https://www.yamanashi-kankou.jp/kankou/stay/p5_5010.html
地元南アルプス市営の温泉　日本有数の水素イオン濃度pH10.4高アルカリ温泉
♨□武田乃郷　白山温泉　http://www.hakusanonsen.com/
自然と芸術に親しめる天然かけ流し日帰り温泉
ノーベル賞受賞者 大村智さんがオーナーということでも話題に
♨□みさかの湯　http://www.fuefukinoyu.com/misaka/baraburo_misaka.htm
バラ風呂で有名、7種のお湯と3つのサウナあり
♨□みたまの湯　http://www.mitamanoyu.jp/
露天風呂からの眺望が自慢。温泉施設として全国初、夜景100選、日本夜景遺産W認定。
♨□岩下温泉　http://iwasitaonsen.com/sp/
甲州最古、1300年の歴史を持つ28.2度の冷泉

2月11日 カンファレンスを開催

ヨーガ・アーユルヴェーダのライフスタイル 2

- 私たちは信じています。一人一人が持つ生きる力を。
- 心と身体の健康と困難を乗り越えていくための提案を
- 今、この時期だからこそ伝えたい。
- インド大使館から始まった縁 - 第6回アーユルヴェーダの日、
- 筑波大学大学院共通科目から生まれた社会貢献事業として始まった「食と地域、ヨーガと健康観から学ぶことが出来ます。
- できるところからすぐに始められる第一歩。
- 大好評のヨーガとアーユルヴェーダのライフスタイルの特別版です！

開催日時：2月11日（金）、午前9時～午後3時

会　場：オンライン：https://us02web.zoom.us/j/89669720381?pwd=Sm5FcmttOU1Pd2NPZ1B2SzVNb1pqdz09

参 加 費: 一般 5,000円、学生2,500円

申　込：以下のpeatixURLから https://tyfa-tymc20220211.peatix.com

•スピーカー ： 高橋玄朴（禅・ヨーガ研究所）、児玉正俊（小国菊芋倶楽部）、小倉俊行（一橋大学）、坂本一信（ つくば自然農園 ）、赤上智子（特別支援学校教諭）、島崎紀子（ ヨガサロン『アンフィルミエル』）、松元頼子（成田ヨーガ）

•内容とタイムテーブル

•9:00am～9:05 挨拶 Randeep RAKWAL、高橋玄朴

•9:05am～9:35 基調講演：ヨーガとアーユルヴェーダのライフスタイルと健康 高橋玄朴

•9:35am～9:55 トピック：菊芋による健康づくりと地域の活性化 児玉政俊

•9:55～10:25 トピック：一橋大学の学生を応援するヨーガ教育 小倉俊行

•10:25～10:55 トピック：自然有機農業、健康、地域社会 坂本一信

•10:55～11:05 休憩

•11:05～11:25 トピック：運動障害者（脳性麻痺）の運動としてのヨーガ 赤上智子

•11:25～11:45 トピック：介護予防におけるヨーガの位置づけ 島崎紀子

•11:45～12:05 トピック：きっとよくなる！ヨーガ・冥想・アーユルベーダのライフバランス 松元頼子

•12:05～12:35 ディスカッション

•12:35～13:05 休憩

•13:05～14:50 実技「玄朴プロトコルによるアーサナ、呼吸法、冥想」

•14: 50～15:05 Q&A

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：2月 7、8、24、25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=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）

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）

TSUKUBA YOGA FOR ALL NEWS 2022/02

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

RECORD OF JAN. 22ND AND 23RD

Yogic and Ayurvedic LifeStyle Series 1

The Role of Yoga and Ayurveda

— "Health and Stress" and "Body and Mind Maintenance" —

- We are re-examining "What is Yoga?" and "What is Ayurveda?"
- The reason was the conference "6th Ayurveda Day" hosted bye the Embassy of India in Nov. last year.
- It must have come as a surprise to most Japanese to learn that Ayurveda is in the Indian lifestyle, was surprising.
- In any case, as we pondered about 'The Lifestyle', we saw horizons of Yoga and Ayurveda that we had never considered before.
- Therefore, from Jan. 22nd and 23rd, we started a new series under the name of "Yoga and Ayurveda LifeStyle Series".

What is "LifeStyle"?

- What happens when we discard our notions about Yoga and Ayurveda?
- What is "My Lifestyle"?
- What is the lifestyle of the Japanese, the Indians, and you?
- "How did you make your current lifestyle?"
- We think that "my current lifestyle" is made by gathering various experiences from birth to today.
- When we think about this, the first thing we see is what's important in life.
- Isn't it to be clearly aware of "What I am living for and What I hope to achieve"?
- It is : "I want not only my body-mind-spirit, but also my family, friends, society, the whole environment and myself in it,…… I want all of them to be peaceful and full of joy."
- Isn't this a "fundamental wish" that all human beings have?

Role of Yoga and Ayurveda

- In our daily lives, we all have our own wishes and ways of life.
- It would be and aggregation of all the innate things and one's experience. That will shape our lifestyle.
- However, this "fundamental wish" may be sleeping in lifestyle.
- We think it is because we are swallowed up by our stressful daily life.
- To awaken this fundamental wish is the purpose and raison d'être of Yoga and Ayurveda.

Based on the above ideas, the talk focused on the themes of "Health and Stress" and "Body and Mind Maintenance".

PRACTICAL

Asana, Breathing Method, Meditation by Genboku Protocol

What is the Genboku Protocol?

- We devised the procedure of Meditative Yoga at the time of the experiment by Foundation for Advancement of International Science (FAIS) in 2018.
- After that, while improving this procedure, we are practicing Yoga in the GGEC Yoga course and social contribution project.
- This is what Randeep sensei has named it the "Genboku Protocol".
- So, while explaining the idea behind this method and how it was devised, the participants were given the opportunity to experience it for themselves.

Light LUNCH

Khichdi : Superfood:: Indian dish made with rice and moong lentils; can have ghee, cumin seeds, ginger, vegetables and garam masala to taste / Salad – (vegetables mostly form Local Farmers Market, Mizuhonomura-ichiba)

'Ponkan' / Ehime

'HARUMI' / Ehime

https://mizuhonomuraichiba.com/

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

GSI – TAIIKU, Tsukuba campus

Early DINNER

CHAPATI(wholemeal atta flour)/ **PHULKA**

ARBI (SATOIMO) Tandoori Style

Red CARROT (with Green Peas) Curry

DAL TARKA (Lentil) with ghee/ oil and spices

CHAI (with ginger/spices, no sugar)

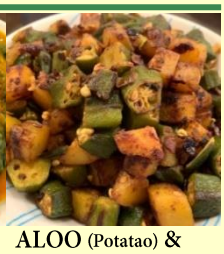
'MOTICHUR' LADDU (gram flour, sugar, and spices)

Ka) (Carrot Halwa

Gajar Halwa

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

PALAK (fresh) with PANEER SABJI



ALOO (Potatao) & **BHINDI** (Okara) SABJI

KIKUIMO-Jerusalem Artichoke- **Pakora**

KARELA (Nigauri) Aloo) SABJI

POORI (puri)- Indian fried bread made with wheat flour, salt & water

ARBI ki Sabji-Dum (SatoIMO) – slow cooked under pressure with spicy onion tomato **masala**

Reference : Hindi Names of Indian Dishes in Japanese http://currychef.blog54.fc2.com/blog-entry-127.html

WHY DON'T YOU RELAX IN THE HOT SPRINGS?

Memories •-○Landscape of my Heart

- Today's busy days,….
- Even if people say "healthy" or "lifestyle", I feel something that doesn't feel right.
- Time was slowly flowing from the 1940s to the 1950s.
- Especially recently, the memory of Toji-ba (hot-spring for cure) is revived as the landscape of my heart of my relaxation.
- The first flower whose name I recognized was the thistle. When I was a child, I was faintly in love with this flower and its enchanting appearance, which was blooming on the roadside.
  There was a small hot spring hut, reserved only for the locals of Hakone. Under the dim light, the cloudy hot water with a strong smell of sulphur overflowed from the bath tub and welcomed me….
- When I was in high school, I crossed Hakuba from Otari Village and visited the Kurobe Dam construction site, and relaxed in the secret hot spring on the way to the terminal station of the tram.
- An open-air bath surrounded by rugged rocks in the upper reaches of the Fuefuki River in Yamanashi Prefecture, and a tray with sake bottles on a bathtub, a chat around them……。
- With that in mind, I asked Yuka Orii, who is from Yamanashi, to introduce a hot spring that we can easily go to from the Kanto region. Genboku

Hot Spring in Yamanashi

"Ii-Yu-Da-Na, a ha han"
(famous Japanese comedian's song)

- I was born and raised in Yamanashi prefecture a place well-known for many hot springs.
- After I moved to Tokyo, I was too tired and overwhelmed mentally and physically so coming back home for a while. My mom and dad took me to hot spring in the neighborhood every day. Me and my mom took hot spring together. We saw the beautiful Yamanashi nature from outdoor bath and talk, talk, talk…
- I remember gradually my body get warmer and time by time deep core of my heart also was getting warm and I feel my energy is back.
- I think this is not only me, but also my family have gone to hot springs occasionally when they have injuries, health problems to heal body and mind then be rejuvenated.
- My mom is working at a part time job at city run. My dad go to the hot spring everyday now.
- Maybe because of this they both over 70`s are good healthy, and I feel the power of hot spring.
- During my return to the home town and when my son was younger, we used to go to the hot springs together. He is eight years old and his body grows now but he can't sit and walk due to his disability. I often take a bath at my parent's house with bath salts that my mother prepared. Still, the beautiful colored bath and a view of courtyard is my son's favorite!
- It has become physically difficult for me to take a bath while holding my son like a baby.
- But watching his comfy face when I wash his head and singing his favorite Japanese comedian's song, "Ii-Yu-Da-Na, a ha han " together in the bathtub is great joy.
- After Corona settles down, I would like to go to a hot spring again with grandpa and grandma and sing this song with my son while looking at the rich natural scenery of Yamanashi.

【Yamanashi Hot Spring - my Favorite Recommendation】

♨☐**TENKEISEN SHIRANETOUGENTENSTOUKAKU**
https://www.yamanashi-kankou.jp/kankou/stay/p5_5010.html
Local hot spring run by Minami-Alps City One of the highest hydrogen ion concentrations in Japan at pH10.4

♨☐**TAKEDANOSATO HAKUSANONSEN** http://www.hakusanonsen.com/
A natural day spa where you can enjoy nature and art
The owner is Nobel Prize winner Satoshi Omura.

♨☐**MISAKANOYU** http://www.fuefukinoyu.com/misaka/baraburo_misaka.html
Famous for rose bath, 7 types of hot baths and 3 saunas.

♨☐**MITAMANOYU** http://www.mitamanoyu.jp/
view from the outdoor bath is excellent. It is the first hot spring facility in Japan to be certified as one of the 100 best night views and as a Japan Night View Heritage Site.

♨☐**IWASHITA HOT SPRING** http://iwasitaonsen.com/sp/
Koshu's oldest cold spring with a history of 1,300 years at 28.2 degrees Celsius.

HOLDING FEB. 11TH CONFERENCE

Yogic and Ayurvedic LifeStyle Series 2

- **We believe in – The power of life that each person has.**
- **We would like to convey a proposal for overcoming mental and physical health and difficulties,**
- **at this time of the year.**
- **The connection that started with the India Embassy – 6th Ayurveda Day, the food and local community, Yoga and health outlook that you can learn because it is from the University of Tsukuba started as Graduate General Education program and Social Innovation project. The first step to start right away from where you can. A special edition of the popular Yogic and Ayurvedic lifestyle ！**

Date and Time : Feb. 11th (Friday) 9 am – 3 pm

Meeting place : Online : https://us02web.zoom.us/j/89669720381?pwd=Sm5FcmttOU1Pd2NPZ1B2SzVNb1pqdz09
Participation fee : General ¥5,000.−、Student ¥2,500.−
Application : From the following peatix URL https://tyfa-tymc20220211.peatix.com

•Speakers : Genboku Takahashi（ZenYoga Institute）, Masatoshi Kodama（Oguni Kikuimo Kurabu）, Toshiyuki Ogura（Hitotsubashi University）, Kazunobu Sakamoto（Tsukuba Shizen Nowen ）, Tomoko Akagami（Teacher of the special need education school）, Noriko Shimazaki（ YogaSalon "Unfill Miel"）, Yoriko Mastumoto（Narita Yoga）

Contents and Timetable

•9:00～9:05 Greeting Randeep RAKWAL, Genboku TAKAHASHI
•9:05～9:35 KEYNOTE LECTURE: "Lifestyle and Health of Yoga and Ayurveda", Genboku
•9:35～9:55 TOPIC: Health Promotion and Regional Revitalization through KIKUIMO, Masatoshi
•9:55～10:25 TOPIC: Yoga Education to Support & Cheer Hitotsubashi University Students, Toshiyuki
•10:25～10:55 TOPIC: Natural Organic Farming, Health and Community, Kazunobu
•10:55～11:05 Short Break
•11:05～11:25 TOPIC: Yoga as a form of Exercise for People with Motor Disabilities (Cerebral Palsy) Tomoko
•11:25～11:45 TOPIC: Positioning of Yoga in Long-term Care Prevention, Noriko
•11:45～12:05 TOPIC: It will get Better! Life Balance with Yoga, Meditation and Ayurveda, Yoriko 12:05～12:35 Discussion
•12:35～13:05 Break
•13:05～14:50 Practical : Asana, Breathing method, Meditation by Genboku Protocol
•14: 50～15:05 Q&A

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 : 2/ 7,8,24,25 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
Genboku Takahashi tgenboku@gmail.com,
☎0265-88-3893 📱 090-5554-1525
Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice (TYfA)
Tsukuba YOGA MINDFULNESS/MEDITATION CENTER (tYMC)

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