

筑波みんなのヨーガ ニュース 2022/03

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



月は、一日、また一日と成長していくように、
人生もまた、突然には輝かない。
刻々と、日を重ね、週を重ね、年月を重ね、ようやく燦然と輝く。
そして—
闇に帰っていく。新しい光となって成長を始めるために。

Randeep

三日月も満月も美しい。村雲に見え隠れする月、どの月齢の月も美しい。ありのままに生まれ、育ち、消えていく。命はその繰り返し……。今の一瞬に、最高の輝きを放っている。
ならば、焦ることはない、心配することはない。歓びの讃歌が途絶えることがないのだから……。

2月11日の記録

ヨーガ・アーユルヴェーダのライフスタイル2

私たちは、ヨーガをどのように考えどのように生かしてきているのだろうか。私たちのヨーガ活動はどの方向へ向かっているのだろうか。

キーワード「ライフスタイル」「ヨーガ・アーユルヴェーダ」という視点で、カンファレンスを行いました。

今、世界はCOVID-19に焦点が当てられています。しかし、生活習慣病やがん、多様な難病や遺伝子病、うつ、統合失調症をはじめとする精神疾患など、深刻な身心の問題に直面している人の数は、想像を絶するほど大勢いるし、状況は深刻です。

それだけではありません。環境問題、国際間の軋轢や戦争、世界の政治経済の状況、貧困、飢餓…。様々な事象が絡み合って私たちの毎日に、影を投げかけています。こういう中で、ヨーガに取り組む人は、どうあったらいい

のか？

スピーカー

- ・ 障害を持つ人たちの深刻な問題に取り組む：赤上智子（特別支援学校教諭）
- ・ 介護予防、がん患者の苦悩に目をしている：島崎紀子（看護師 ヨガサロン『アンフィルミエル』）
- ・ 将来の社会を背負う大学生を育てる：小倉俊行（一橋大学）
- ・ 健全な大地の恵みを届ける：坂本一信（つくば自然農園）
- ・ 地域社会の経済と健康をめざして菊芋の栽培、商品化に取り組む：児玉正俊（小国菊芋倶楽部）
- ・ 基本的なコンセプトと締めくくり：高橋玄朴（禅・ヨーガ研究所）、松元頼子（成田ヨーガ）

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付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。

TYfA/ tYMC Yogic and Ayurvedic Life Style Series

2

GSI – TAIKU, Tsukuba campus

Late LUNCH (South Indian Home-style)



DOSA – PLAIN: with Sambar & Chutney

ドーサ - プレーン: サンバー & チャツニ

DOSA = Rice and Black Gram (Vigna mungo lentil)

ドーサは豆とインディカ米をペースト状にして一晩発酵させたものをクレープの様に焼き上げたものです。-- サンバーは南インドの伝統的な豆と野菜のカレーで、サンバーパウダーとタマリンドを使うのが特徴です。

Coconut chutney - traditional South Indian condiment made by blending fresh coconut meat with chillies, cumin, ginger and 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。



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。

スロベニアの私のおばあちゃんの知恵

クラウディヤ・クランツ

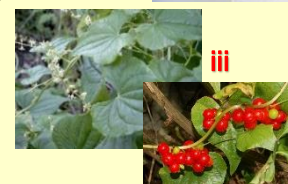
「体の不調の際に昔の人たちは、つぎのことをしました」

- **関節を痛めたとき**：トウヒ(唐檜) **i** の樹液を集めて溶かし、亜麻の種子を樹液に混ぜたもので、関節を摩る。また、ブランデー(他の強いお酒でもオッケー)でスライスし、浸した野生の栗も関節にいいらしいです。最後に、カイソウ **ii** (カイソウ | 山科植物資料館 (yamashina-botanical.com) を浸したブランデーも、先と同じように使います。



ii https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Urginea_Maritima.jpg

- **腸内のワーム(回虫)及びその予防**：ニンニクのクローブを首に掛けます。それは、ワームが臭いが嫌いため、糞便を介して体から排泄されるからです。
- **咳の予防**：タンポポの花を砂糖の入った瓶に入れて太陽の下に置き、蜂蜜にレモン、ミント、トウヒの枝の先(新しい枝) **i** とセージを入れて、シロップにします。
- **腰を痛めたとき**：Black bryony **iii** (ヤマノイモ科の塊茎を持つ、つる草 Tamus 属の一種) のすりおろした根が入ったブランデー(他の強いお酒もオッケー)を腰に摩りました。



iii https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dioscoreaceae_-_Tamus_communis_-_Tamaro-3.JPG

- **傷の場合**：切り傷の場合①油に浸されたセントジョンズワート **iv** を塗る；②広葉オオバコを傷に直接置くことで血を止められる；③白いユリ **v** を浸した油が化膿性の傷の膿を吸収します) **iv** https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hypericum_perforatum1.jpg

v https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lilium_candidum_1.jpg

- **膀胱炎または膀胱が痛いとき**：アキノキリンソウとクマコケモモのお茶をたくさん飲む。
vi https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%95%E3%82%A1%E3%82%A4%E3%83%AB:Solidago_virga-aurea.jpg

- **赤ちゃんのけいれん**：小麦のもみ殻をバックに入れて、赤ちゃんの腹の上に置きます。

- **腹痛の際**：ジュニパーベリーとオウシュウヨモギを浸したブランデー。

- **膿瘍がある**：膿瘍が成長したら、揚げた玉ねぎをその上にのせます。

- **耳の炎症**：ヤネバンダイソウ **vii** を耳の中に絞ります。

vii https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bicknell_Sempervivum_June_2020.jpg

- **風邪を引いたとき**：ぬるめのハーブティーにはちみつを入れたりしました。また、熱が高かったら、冷たい水をかけたりしました。

- **昔の人の生活**：村人は共同して農作業などをしていました。それをしながら歌ったりお酒飲んだりしました。男性は消毒として特に強いお酒 * を朝一飲んだりしました。お祭りの時に踊ったり歌ったり、または食べたり飲んだりしました。それは村人のきずなを高め、ずっと終わらない農作業(食料づくりなど生きるために必要な作業)からの息抜きでした。後、昔は今のように精麦がなかったので、そば粉や全粒粉のパンを食べていました。子供たちが重い仕事が出来なかったので、家畜のお世話をしました。川に泳いだり、木に登ったり、力試しなどをし、自然の中でいっぱい遊べました。行事(例えば、トウモロコシの殻むき、作物(ぶどう、じゃがいもなど)の収穫、大鎌で芝を薙ぐときなど)の際に村人が朝早く集まって作業を一緒にやりました。こうしたことが楽しかったです。皆が集まった日の夜に例えば、年配のじいさんたちが昔話を子供に語りました。冬に女性たちが編んだりニットセーターを編んだり、ハーブ塩を入れた足湯に足を温めたりしました。または、薪ストーブのところや薪の窯*の上にくつろいだりしていました。お金を持っている人は休みの時に海にも遊びに行っていました、だいたいは貧しくてあんまりいけませんでした。」



薪の窯



- *** 強いお酒やブランデー**：スロベニアでは、ワインづくりから残されたレーズンを蒸留して、アルコール80%の透明なお酒を造りました。2回、3回蒸留を繰り返すと、美味しい味が出ました。最後(例えば、3回目)に出たお酒に水を加えてアルコール40%のお酒にしました。そのお酒に様々なハーブや果物を入れて、たまに飲みます。それは健康のためだと言われています。おそらく、ロシアと同じく寒い冬の時に体を温めるためだったのではないかと思います。

*** 薪の窯のレファレンス**：Krušna peč za ogrevanje in za peko | Peci-keramika.si : STARA KRUŠNA PEČ (bolha.com)

3月20、21日 特別企画

ヨーガ・アーユルヴェーダのライフスタイル 3

開催日時：3月20日(日)、21日(月) 午前9時～午後3時

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

参加費：2日間 2,000円、どちらか1日参加 1,500円

申込：以下のpeatixURLから <https://tyfa-tymc2022032021.peatix.com>

・深刻な不安を抱えていたら - 現代ヨーガには忘れられていることがある

- ・今回の話のきっかけは「不安で食欲がない。眠れない。どうしたらいいですか」という相談を受けて、とっさに返事に困ってしまったことにあります。
- ・「いい方法があっても、彼がそれを続けてくれるだろうか？ どうしたら続けてくれるだろうか？」彼のことを何も知らないで、適切な答えが出てこなかったからです。
- ・その後、マハーバーラタを読んでいて、誰にでも通用する継続のためのコツがあることに気が付きました。

・シロダーラと瞑想 - 内観のヨーガ

「人生」はカルマを解消するための精神活動。これは、アーユルヴェーダとヨーガの関係であると、個人的には考えます。肉体と精神どちらが大事か？ 一体不可分であり、本来の姿はひとつである。たまたま別の形をとっているだけ。私達は誰しもが、理由があってこの世の中に生まれました。偶然ではなく必然。そんな「人生の問い」を抱えながら、必然的に出会った一般社団法人シロダーラ協会 (<https://www.j-shirodara.com>) の田畑優美子先生。3月特別講座のタイトルは、「シロダーラと瞑想」。みなさんにとって、生きるためのヒントに繋がれば幸いです。



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：3月 7、8、9、22、23、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>

編集後記

- ・世界はめまぐるしく変化しています。
- ・COVID-19だけを心配していればよかったのはつい数日前まで、そう、ロシアのウクライナ侵攻が始まった2月末に、このニュースを作っています。皆様のお手元に届いたときは、どうなっているでしょうか。
- ・世界も、個人も、日々起きる事象に攪拌され続けているようです。アムリッタ(不老長寿の霊薬)を作るために敵対する神とアスラや蛇(ナーガ)が共同したり戦ったりしながら乳海を攪拌した神話は、宇宙生命の創造、維持、破壊の歴史を象徴しているようです。(マハーバーラタ I - XVIII ~ Astika Parva)
- ・このとき、霊薬も猛毒も発生します。そして善悪、功罪の関係なく、戦いの連鎖が延々と続くのでした。
- ・しかし、この攪拌がヨーガとアーユルヴェーダを産み出したのではないかと思います。
- ・人は争う動物だ。でもそれを超越するために苦悩し後悔し努力する能力を持つ動物でもあるからです。
- ・この苦悩から産まれたヨーガの中に「アヒムサー(非暴力)の行に徹底した人の前では、すべての人は敵意を捨てる」(ヨーガスートラ II - 35)という言葉がありますね。しかし、これはめっちゃくちゃ難しい。なぜなら、自分の中にある怒り、虚栄心、欲望、...が、平安にならなければアヒムサーが不可能だからです。

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・マインドフルネス瞑想センター(tYMC)

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

- 1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
- 2. Application A – All people have 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’ worries have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
- 5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation).

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

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.

**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)。

- 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*†

¹⁴“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

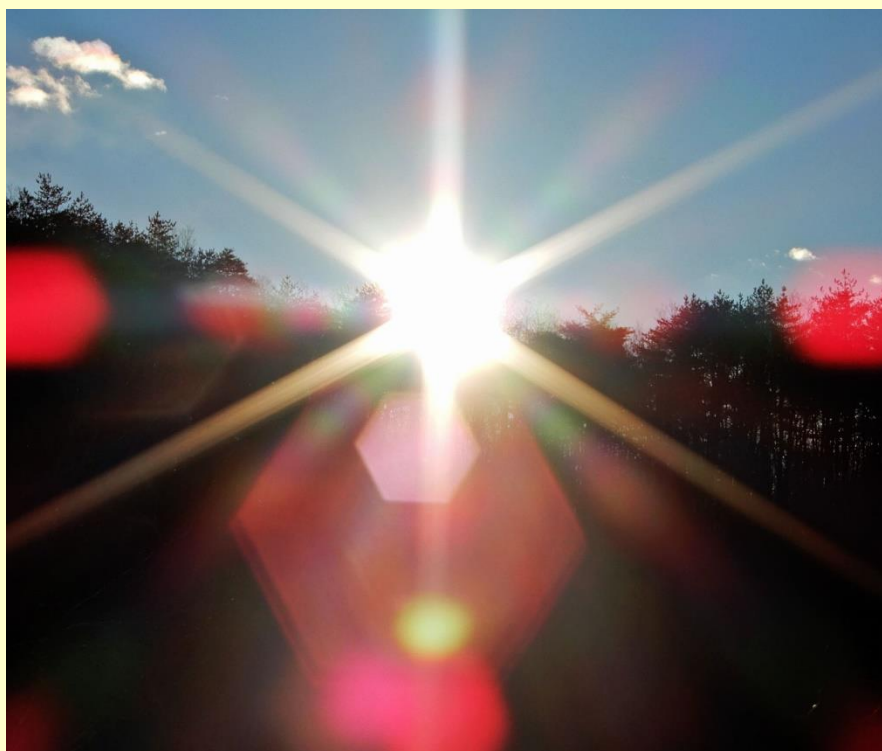
Faculty of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com

 0265-88-3893  090-5554-1525

ヨ一ガ教育・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)



TSUKUBA YOGA FOR ALL NEWS

2022/03



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

Like the moon 'grows' each day to complete the circle of light,
Life too does not shine at once, it takes time to light moment by
moment, day by day, week by week, month by month, year by
year,
finally –

Reclaiming the darkness, which too is needed, to turn to light.

Randeep

The crescent moon and the full moon are both beautiful. The moon that appears and disappears in the village clouds, and the moon of any age is beautiful. It is born, 'grows' and disappears as it is. Life is a repetition of..... The brilliance of the present moment is beautiful. Then there is no hurry, no worry. For there is no end to the hymn of joy.....

RECORD OF FEB. 11TH

Yogic and Ayurvedic LifeStyle Series 2

How did we think about Yoga and how did we make use of it?
In what direction is our Yoga activity going?

The conference was held from the perspective of the keywords "lifestyle" and "Yoga/Ayurveda".

Now the world is focused on COVID-19. However, the number of people facing serious physical and psychological problems such as lifestyle-related diseases and cancer, various intractable and genetic diseases, depression, and mental illnesses such as schizophrenia is unimaginable. But the situation is serious.

Not only that. Environmental problems, international conflicts and wars, world political and economic conditions, poverty, hunger... Various events are intertwined and cast a shadow on our daily lives.

What should a Yoga practitioner do in such a situation?

Speakers

- Tomoko Akagami (Teacher of the special need education

school) tackles the serious problems of people with disabilities.

- Noriko Shimazaki (Nurse; Yoga Salon 『アンフィルミエル』 "Unfilmel") is looking at the prevention of long-term care and the suffering of cancer patients.
- Toshiyuki Ogura (Hitotsubashi University) raising university students who will carry the future of society.
- Kazunobu Sakamoto (Tsukuba Nature Farm つくば自然農園) that delivers the blessings of a healthy earth.
- Masatoshi Kodama (Oguni Kikuimo Club 小国菊芋倶楽部) working on cultivation and commercialization of Kikuimo aiming at the economy and health of the local community.
- The basic concept and conclusion were given by Genboku Takahashi (Zen Yoga Institute 禅・ヨーガ研究所) and Yoriko Matsumoto (Narita Yoga 成田ヨーガ).

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.

TYfA/ tYMC Yogic and Ayurvedic Life Style Series 2

GSI – TAIKU, Tsukuba campus

Late LUNCH (South Indian Home-style)



DOSA – PLAIN: with Sambar & Chutney

ドーサ - プレーン: サンバー & チャツニ

DOSA = Rice and Black Gram (Vigna mungo lentil)

Dosa is made by making beans and indica rice into a paste and fermenting it overnight, and baking it like a crepe.
— — — Sambar is a traditional South Indian bean and vegetable curry, which is characterized by using Sambar powder and tamarind.

Coconut chutney - traditional South Indian condiment made by blending fresh coconut meat with chillies, cumin, ginger and 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。



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)ベースのバターで作ったサクサクの揚げスナックです。

MY SLOVENIAN GRANDMA'S WISDOM

KRANJC KLAVDIJA

When one became sick, the people in the olden days did the following

In case of painful joints: The spruce **i** sap was collected and melted, and flax seeds were mixed with the sap. They used the mixture to rub it into the joint. Also, wild chestnuts thinly sliced and soaked in brandy (other strong alcohol is also okay) are also good for joint pain. Finally, the same is true for the plant called sea onion **ii** (*Drimia maritima*) soaked in brandy. The later two recipes are used the same as the first.

ii https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Urginea_Maritima.jpg

• **In case of roundworms in the intestines:** The people knew that the strong smell of garlic drove away the roundworms, therefore they hang a garlic clove around the neck. By doing that the roundworms were excreted from the body via faeces.

• **In case of cough:** Firstly, they put dandelion flowers in a jar of sugar and placed it under the sunlight. Later on, they slowly added lemon, mint, spruce branch tips **i** (new branches), sage, and lastly honey to make a syrup. They drank one spoon at a time a few times per day.

• **In case of lower back pain:** They soaked grated Black bryonys **iii** (A type of vine *Tamus* with tubers of the yam family) roots in brandy and massaged it into the painful part.

iii https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dioscoreaceae_-_Tamus_communis_-_Tamara-3.JPG

• **In the case of a smaller wound:** If somebody cut themselves they (1) Applied St. John's wort **iv** soaked in oil; (2) stopped blood by placing a broad-leaved plantain directly on the wound; or in case of purulent wound (3) they put on the wound an oil with soaked white lily **v** which absorbed pus from the wound.

iv https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hypericum_perforatum1.jpg

v https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lilium_candidum_1.jpg

• **In case of cystitis or painful bladder:** Drink a lot of goldenrod and bearberry (*Arctostaphylos uva-ursi*; Bearberry) tea.

vi https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%95%E3%82%A1%E3%82%A4%E3%83%AB:Solidago_virga-aurea.jpg

• **In case of baby having cramps:** they put the wheat husks in a smaller bag and placed them on the baby's belly.

• **In case of abdominal pain:** Juniper berries and mugwort soaked in brandy.

• **In case of an abscess:** when the abscess grew, they put sliced fried onions on it.

• **In case of ear inflammation:** squeeze the common houseleek **vii** into the teaspoon and pour it into the ear. **vii** https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bicknell_Sempervivum_June_2020.jpg

• **In case of a cold:** mostly they added honey to the lukewarm herbal tea. Also, if the fever got very high, they poured cold water on the person.

In the old days, the villagers used to do farming together. While doing that, they sang and drank (mostly alcohol). Men drank particularly strong alcohol in the morning, as body's disinfection. During the festivals they danced, sang, ate and drank. For them it meant a break from the never-ending farming work (work necessary for living such as producing food for survival) and that strengthened the bonds of the villagers.

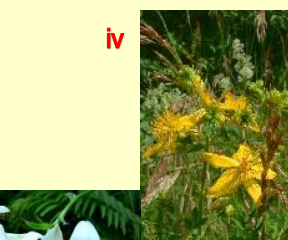
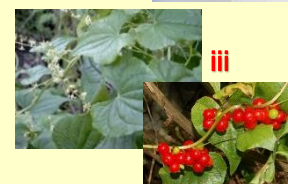
Also, in those days they used to eat bread made from buckwheat flour and whole grain flour because they were too poor to afford white flour, which was used mostly only by nobility. The children couldn't do heavy work, so their duty was to take care of the livestock. While doing that they could swim in the river, climb trees, test strength between themselves, mostly they played a lot in nature.

Usually in times of big harvest, villagers gathered early in the morning to work together during events (e.g., corn shelling, crops (grape, potatoes, etc.) harvesting, scythe turving, etc.). In the evenings when everyone got together, for example, old men of wisdom would tell the children old tales.

In winter, women knit sweaters, and warm their feet in footbaths with herbal salt. Families were relaxing around a wood stove or on a firewood kiln. People who had money went to the sea during the holidays, but mostly it was the time of poverty, so not anyone could afford that luxury and also could not leave the livestock unattended.

* In Slovenia, the raisins left over from winemaking are distilled in water. • Slovenians make a transparent liquor with around 80% alcohol. Distillation is repeated 2 or 3 times and so that the taste is deeper. After that water is added to the liquor produced during the last distillation to make 40% -50% alcohol. By adding various herbs and fruits to the liquor the flavor got better. Slovenians would drink it occasionally "for better health". Perhaps it was to warm the body in the cold winter, as in Russia.

*Reference of firewood kiln: Krušna peč za ogrevanje in za peko | Peci-keramika.si : STARA KRUŠNA PEČ (bolha.com)



Firewood kiln



MARCH 20TH AND 21ST SPECIAL EVENT

Yogic and Ayurvedic LifeStyle Series 3

Date and Time : Sun. Mar. 20th , Mon. Mar. 21st , 9 am - 12 pm

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

Participation fee: ¥2,000.- for 2 days, ¥1500.- for either 1 day participation

Application : From the following peatixURL <https://tyfa-tymc2022032021.peatix.com>

•If you have Serious Anxiety - Something is forgotten in Modern Yoga

•The trigger for this talk was that I was in trouble with a reply when I was asked, "I'm anxious and have no appetite. I can't sleep. What should I do?"

•" Even if I had a good idea, would he continue with it? What would it take for him to continue?" I did not have the right answers because I did not know anything about him.

•Later, when I was reading the Mahabharata, I realized that there is a common trick for everyone to continue.
Lecturer : Genboku

Shirodara and Meditation

•"Life and living are different", which can be said to be his unique philosophy of life written by the writer Shusaku Endo in his novels and essays. "Living" is an activity to live, and "Life" is a mental activity to eliminate karma. I personally think this is the relationship between Ayurveda and Yoga. Which is more important, body or spirit? It is inseparable on earth, and an original appearance is one. It just happens to take a different shape. We were all born into this world for a reason. It is inevitable, not by chance. Yumiko Tabata of the Shirodara Association (<https://www.j-shirodara.com>), a general incorporated association that I met while holding such "life questions". The title of the March Special Workshop is "Shirodara and Meditation." I hope it will lead to hints for you to live.
Lecturer : Mari Katsumata



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 : 3/ 7,8,9,22,23,24,25 Live 11:30~12:30

to enter from the following ZOOM URL.

<https://us02web.zoom.us/j/86490838971?pwd=YWlyOER2NnJjMjB3OHpDNml2NGhUZz09>

Editor's Note

- The world is changing at a dizzying pace.
- It was only a few days ago that we should have been worried only about COVID-19, yes, we are making this news at the end of Feb., when Russian invasion of Ukraine began. How has this problem changed by the time this TYfA news arrives in your hands?
- The world and the individual seem to be continuously stirred by the events that happen every day. This event seems to symbolize that "The myth of the churning of the milky Oceans by Gods, Asuras and Serpents (Nagas), sometimes working together, sometime fighting each other, to produce Amrita (elixir of longevity), is a chapter in history of the creation, maintenance and destruction of cosmic life. (Mahabharata I - XVIII~ Astika Parva)
- At this time, both elixirs and deadly poisons arise. And regardless of good or evil, right or wrong, the cycle of warfare goes on and on.
- But I believe that this agitation gave birth to Yoga and Ayurveda.
- We are animals that fight. But we are also animals who have the capacity to suffer, to regret and to strive to transcend it.
- There is a saying in Yoga born out of this affliction, "In the presence of one who is thoroughly engaged in the practice of Ahimsa (non-violence), all men abandon hostility (Yoga Sutra II - 35). But this is very difficult. Because if the anger, the vanity, the lust, the...,that is in you, does not become peaceful, Ahimsa is impossible.

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)

- **Class hours : 3 hours**
 [Lecture+ Discussion and Q&A (60 min.) + Practical skill (30 min.)]
- **Lecture**
 - 1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
 - 2. Application A – All people has an instinctive desire to "live for other people" to achieve it.
 - 3. Application B – Learn Yoga Ideas and ways of life to make the Self.
 - 4. Sufficient time will be spent on discussions and Q&A, and participants expressing their opinions. Individuals' worries have something in common.
 - Practical skills (Asana, breathing, Meditation).

It is done to deepen one's inner self by a unique personal.

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

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.

**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)。

- 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*†

¹⁴“Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice – TSUKUBA TEAM YOGA – YOGA FOR ALL” (TYFA)®/ ¹⁵TAIKU-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

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

