



フルーツ・オン・ホイールズ:

果物売りは、インドのほぼすべての街角、ほぼすべての町で、そして通常は生命の木である木の下で見つけることができます。車輪のついたカート – 人生 - 持続可能性について何を教えてくれますか？ 思考に実を！

ランディーブ・ラクワル

インドでの自由さは私に社会について考えさせた クラウディア・クランツ

・ 国が発展すればするほど、その国は死んでいくような気がする。今日、発展とは、私たちがより簡単に、より空しいことができるようにすることを意味しているようだ。私たちはもう「する」ことはしない。「する」よりも私たちはオフィスでコンピューターの画面を眺めたり、他人の空虚な手紙を読んだりすることを好む。

・ それらを行行使することで、本当の自分を知ることができるのに。

・ 私たちは自分が誰なのか、この人生で何をするためにここに来たのかを忘れている。それは利己的な望みを叶えるためではなく、それらを行行使することで、本当の自分を知ることができるが、私たちは、人生において何をどのように決めるべきかについて、かつてないほど混乱している。

私たちは、心の中で感じていることではなく、社会に期待されていること、あるいは他人から求められていることをすべきであると考えている。しかし、心の中にあるものこそ、私たちがここに来た目的なのだ。それはどんな本にも書かれていない。本にはヒントが

書いてあるだけで、最終目的地が書いてあることはない。どんな本にも、あなたが持っている知識や知恵は載っていない。そして、自分自身に少しの休息と静寂を与え、自分の内なる声、ハート、魂に耳を傾ける方法を知っている耳を持つだけで、人生のどんな瞬間にも、その知恵に触れることができる。それは、あなたが聞か聞かないか、聞こうと決めるか決めないかにかかわらず、あなたに語りかけ続けているからだ。

・ 私たちの周りには、限られた意味の言葉よりも多くの情報を与えてくれるものがたくさんある。なぜなら、私たちの感じ方は一人ひとり違うからだ。

なぜ私たちは感情や感覚を「怒り」と呼ぶのだろう。なぜ誰もが同じ言葉を使うのか？ここで私たちは、言葉とそこに込められた意味の限界に気づくことができる。本が伝えることができるのは、書き手の意図の一部だけだ。他の部分は、それを知るために感じる心が必要なのだ。

・ だから、この狂気の世界の中で、自分にも他人にも贈ることのできる最高の贈り物、静寂を自分に与えてほしい。

※ インドから日本へ向かう飛行機の中で頭に浮かんだ、インドでの10日間の旅で考えたこと



ジョードプル近郊の
村人たちとの出会い



障害児学校



野菜と果物の多様性！

言葉の奥にある“想い”

折居由加

9歳になる脳性麻痺の息子との日常で、最近“感情”の成長を感じます。

息子の今ハッキリと聞き取れる発語は、『パパ、パ〜』『ママ、マ〜』『バア〜』くらい。

ハッキリとは言えませんがわかるものは増えてきて、『おはよう』『ユウマ(自分の名前)』『いたい』などがあります。

しかし、その限られた言葉の奥にある“想い”というものを息子なりに表現できるようになっています。

例えば...『ママ』。私が家事で忙しくしている時に『マ〜マ、マ〜マ』とあまえた声色で呼ばれることがよくあります。

これは『一緒に遊んで』だったり『好きな動画を観せて』だったりします。

しかし、『ちょっと待って』を繰り返すと、急に『ママ!』と怒った声色に。

それは、ハッとするくらいハッキリと違います。

また、パパと一緒にいる時などは『マ〜』とわざとダルそうに少し男っぽい声色で呼ぶ時もあります。パパの前でちょっとカッコつけているのか、これも面白いなと感じる息子の“想い”です。

そして、私に対しては使わない言葉(ハッキリとわからないものですが)をパパに対しては使うということもよくあります。何を話しているのか具体的にはわかりませんが、それが時に『文句』であり、時に『訴え』であるのだろうということは声色と雰囲気伝わってきます。どうやら、パパには『言葉で伝えなくちゃわからない』と思っているようです。

しかしながら、限られた言葉の中で、相手に想いを伝えられる術に感心させられます。

大人の世界でも、『ありがとうございます』の声色が違えば、伝わる印象もまた違うように、言葉自体のもつ意味はもちろん、その奥にどんな“想い”があるかが肝心なので

はないでしょうか。

言葉が話せるから伝わるということはもちろんありますが、例えうまく話せなくてもその言葉にどんな想いをこめて相手に伝えるのか、息子から気づきをもらい、私自身も改めたいと思う今日この頃です。



「石焼き芋！のマントラ」で、ゆうまくん＆ゆかさんとのヨガ交流

小倉俊行

夏休み直前の一橋大学運動文化・ヨガ科目のあるクラスで、一昨年の高橋玄朴先生のプログラムで知り合ったゆかさん(お母さん)とゆうまくん(障害者の息子さん)とご一緒に楽しいヨガの練習をする機会をいただきました。教室にいる学生20数人が、リモート参加のゆうまくんと、2つのメニューを一緒に練習するために向かい合いました。

- ・石焼き芋を売る呼び文句をマントラとして大声で唱える練習
- ・アーサナのポーズの練習(木のポーズ、戦士のポーズなど)

ゆうまくんの脳性麻痺障害、好きな石焼き芋のテレビのコント、学生のヨガとマントラの練習の状況を配慮して、一緒に練習できる工夫を議論しました。ゆうまくんが反応してくれるまで、学生グループが交互に、簡単なマントラの「石焼き～芋」繰り返して唱えました。次に学生の

事前提案で、イラストをゆうまくんに見せながらポーズ練習しました。

学生達は、ゆうまくんに笑顔、声、体の動きで反応してほしくて、一生懸命に練習をしました。実は恩恵をより受けて、笑顔いっぱいになり、気持ちと体が高揚したのは、学生達だったかもしれません。この時間が14週間のヨガクラスの素晴らしいフィナーレになり、積極的姿勢、相手の幸福を願うこと、お互いを理解し合って共感することを学んで、ヨガの道を深めることに繋がりました。

ゆうまくん、ゆかさん、玄朴先生、さらに、ゲストの皆さんとの14週間のクラス経験に感謝しています:ヨガとは何かの議論(竹内想子先生)、マントラ発声練習(吉濱ゆう先生)、日印文化交流(サンジェイ・クーマ博士)、五感で感じる森ヨガ体験、多様な学生のクラス(1年生から4年生、大学院生、留学生)。



合気道とヨガ

赤上 智子

合気道の技は、「合わせ」から始まります。相手の攻撃を「受けながす」あるいは「受け止める」

自分から攻撃をしかける技はありません。稽古ではお互いに技を掛け合います。試合や勝敗はありません。

合気道とヨガは、実はとてもよく似ています。私は、合気道やヨガ、そして日常生活を行き来しながら、「ヨガ」をしています。個人的な感覚ですが、4つの共通点をご紹介します。

- ① 見えないものと調和する
- ② 「呼吸」に言葉に込められた、大切な何か。「プラーナ」と「気」に注目して
- ③ 「8」という数字
- ④ 手を「合わせる」

① ヨーガとは、「つながり」「結ぶ」ことを意味します。合気道はその名の通り、「気を合わせる道」です。難しいポーズができることや強いことが大事なのではなく、「何かとつながり、合わせること」目に見えない何かと調和することが大切なのです。それがいかに難しいことか。

② ヨガには「プラーナーヤーマ」という言葉があります。プラーナ(気・エネルギー)というアーヤーマ(止める・制御する)二つの言葉がくっついてできています。「合気道」では「呼吸投げ」「呼吸法」ように、呼吸と名のつく動きや技が無数にあります。「呼吸力」なしに合気道の技はあり得ません。「呼吸法」という技もありますが。ここでは吸う・吐くの「呼吸」にはフォーカスしません。個人的にはヨガの「プラーナーヤーマ」と合気道の「気」は同じものであると解釈しています。合気道でもヨガでも、「呼吸」に吸う、吐く以上に深い意味があります。

③ 合気道でもヨガでも、「8」という数字に頻繁に出会います。経典ヨーガスートラに示されている、「八支則」はヨガの原点になる哲学です。また、ヨガのレッスンの前後では、オームというマントラをチャンティングします。オームは始めも終わりもない∞(無限大)であり、∞は数字の8によく似ています。合気道の「気」はもともとは旧字体の「氣」が使われていました。「米」という字は、八方に広がる形です。

八方とは、8つの方向ではなく、すべてに方向に向かって開かれているという意味です。八には、「全て」という意味があります。また、八方切り、八の字返し、八艘の構えなど、「8」がつく鍛錬法が多くあります。

④ ヨガのレッスンはチャンティングに始まり、チャンティングに終わります。「太陽礼拝」と言って、太陽を拝むための動きもあります。

合気道では「神棚に二拝二拍手一拝」あるいは、「正面に礼」正面には開祖の写真がおかれていることが多いですが、神棚には特定の神様がいるわけではありません。

「正面」や「太陽」など、「思わず」手を合わせたくなる存在、何か神様のような存在を感じる瞬間、神ありきではなく、自分自身が「神」を見出す。

神道のベースにある古事記では、天照大神(あまてらすおおみかみ)という太陽神様が有名ですが、一方で八百万神(やおよろずの神)とは、木や石ころにも神が宿るという考え方があります。ヨーガスートラでは、「イーシュワラプラニダーナ」という言葉で示されます。

最後にヨガと合気道の決定的な違いについて。ヨガは基本的には「一人」で行うものですが、合気道には「相手」が必要です。相手に合わせるためには自分自身と向き合う必要があります。

合気道もヨガも、自分と向き合うとともに、何かと合わせ、つながることが大切であると考えます。故に、私にとっては合気道もヨガも同じなのです。



涼を求めて

勝又允莉



毎日ほんとうに暑い。暑さは人の動きを緩慢にする。思考もスローオペレーションになる。一日中クーラーがきいた部屋で過ごす私でさえこうなるのに、日中に外で活動する人達には本当におつかれさま！と伝えたい。

今年は初夏に訪れた沖縄でのプール遊びがとても新鮮で、その後も機会があればプールに行く時間を捻出しようとしているが、なかなか叶わないでいる。そんな時におすすめなのが、自宅で水風呂だ。すっきりと爽やかな香りのミントやユーカリなどの精油を湯舟に数滴たらし、アロマ浴も贅沢な時間だろう。

自律神経を安定させる効果が期待できる。残り湯はエアコンの室外機やその付近に打ち水をすれば、冷房効率も上げることができる。残り湯を洗濯に使うのはちょっと気が引けるという方は、是非打ち水で涼を感じて欲しい！注意したいのは蚊だ。

夕方に水をまくと蚊が寄ってくるので、蚊取り線香を焚いてから打ち水を愉しんで欲しい。蚊取り線香もまた、いい。ゆっくりとたちのぼる煙をぼんやりと見つめるのも好きだ。

脳のクールダウン。みなさんは、どんな方法で涼を愉しんでいますか？



生命という「義務」

的場悠人

こんな質問をいただきました。

“Do your duty”(あなたの義務を為せ)という言葉があるけれど、“duty”が見つからない状態から、見つかるために、ヨガはどうアプローチしますか？」

「duty」はおそらく、サンスクリット語の「ダルマ」から来ている言葉です。

「ダルマ」には個々人の「義務、使命」のほかに、社会の「秩序」、宇宙の「法則」のような意味もあります。つまり、「宇宙の秩序に沿うような働きを個々人がすること」を、“do your duty”という言葉で表しているのだと思います(伝統的には、カーストによる仕事分担と結び付けられてきました)。

さて、職業選択の自由がある今、“your duty”とは何でしょうか。ヨガの目的は、「あなたのほんらいの姿を明らかにすること」でもあります。身体が痛かったり、息が詰まっていたり、何かしらの偏った考えに染まっていたりしたら、「ほんらいの自分」を見失ってしまいます。

身体と呼吸の動きを主な手段とするヨガは、まず「身体が快適かつ安定していること」、そして「呼吸が長く微細であること」を目指します。

言い換えれば、「身体を健康に保つこと」、「呼吸をすること」は、誰にとっても、「あなたのダルマ」と言えるのだと思います。

ある妊婦さんが、周りの人に世話をしてもらってばかりの状態で、「わたしは何もしていない」「してもらってばかり」と罪悪感を

持っていることがありました。

でも、呼吸と身体を大切にするヨガをしたら、こんな感想を言っていました。(お腹を指差して)「ああ、これが今、私のやっている仕事なんだ」。

生命を育てること。

あなたも(妊婦さんであってもそうでなくも)、今、与えられた生命を育てるという仕事をしています。

どんなときも。どんなにやる気が出ないときも。

その生命が発する声に耳を傾け、その生命が生き生きとしていられるように気を配ることが、その上でどんな仕事をするにしろ、「あなたの義務」だといえるのではないのでしょうか。

その延長に、人のために役立つ仕事もあるのだと思います。



ダルマのホリスティックな理解

ダルマ、つまり社会に対してのダルマと、自分においてのダルマと、宇宙(時空=命三種類の)においてのダルマがまとめられていてとても興味深いです。

英語でも日本語でも धर्म (Dharma)を正しく表現する単語がないことがよくわかります。さらに、呼吸において、3種類の意味が統合され、これを自覚できるようになることを示唆しています。これは、理屈ではなく、実生活=本当のヨーガのことかな……。 (高橋玄朴)

シャーンタラサ (शान्त रस)

高橋玄朴

一つの命題(proposition)を立てました。
日々困難に遭遇し、苦しみの人生を送っている人において、その苦しみがシャーンタラサ(शान्त रस)の種である。シャーンタラサはマハーバーラタの心—平穩で静寂な心。

愛のアンビバレンツ

・人は、愛されたいと思っている。

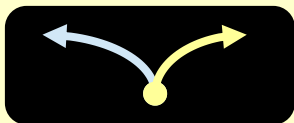
誰かに認められたい、注目されたい、助けが欲しい、.....。(この想いに反する状態を避けようとする、避けられないとイライラする、怒る、不安や恐怖を感じる、妨害を排除するための暴力、戦争行為.....)

・人は、人は必ず愛するし、愛する対象を見つけている。

人を愛したい、誰かのためになりたい、社会のために身をささげたい、..。真理を、自然を、宇宙を.....。

愛したいという思いは絶対である。愛する方向に意識が向いているとき、愛されたいという思いはない。見返りを期待してはいない。だから絶対なのである。

ところがとても興味深いことは、「**愛されたい**」と「**愛したい**」との二つの想いは、いつでも根源的な自己から同時に発生していることだ。



「愛されたい」「愛したい」はともに自我の働きだが「この一見矛盾している現象を矛盾なく統合する思想がヴェーダンタ思想、具体的な生き方として努力をすることをカルマヨーガという」ことになるようだ。

以上、ヴィヴェーカーナンダのカルマヨーガ(KRMA-YOGA, Advaita Ashrama, Calcutta, 1956)を6月に読んでから、その内容を時に応じて咀嚼し、とりあえず現在の理解として書いた。

その間、苦悩と喜びを何度も経験しながら、

C.ラージャギーパーラーチャリの「マハーバーラタ」と道元の「正法眼蔵」(増谷文雄の現代語訳付き)を座右に置き、日々開いては閉じ「これはそうなのか。これはそうではないのか」と考えている。禅的な言い方をすれば、「これは錯誤ではないか」と自分に聞いて、得た結論をさらに「これは錯誤ではないか」と問うことを繰り返している。

意外に思われるかもしれないが「マハーバーラタ」は、私たちが一生の間に繰り返す内的問答を美しくまた神聖な詩で表現したものだと、私は最近思う。

Kisari Mohan Ganguli, tr.という人の完全英訳本「The Mahabharata」の最後の章であるBook 18: Svargarohanika Parvaに、「世界中のすべての出来事はこの物語の中に描かれている。そしてこの物語に書かれていない出来事はない」という内容の文がある。マハーバーラタを調べている中で、私が感じていることが丸ごと、この言葉の中に含まれています。多種多様な人生体験が「これでもか」「これでもか」と書かれているからです。しかも多様な人の経験と苦悩、解決、態度表現が描かれています。

神、聖職者、王侯貴族、武士、商人、農民、最下層のカーストの人、奴隷、男女それぞれにおいて社会的なすべての立場における体験、内面の物語が書かれていると、過言ではないでしょう。

人生を本当に極めたいと思ったら、マハーバーラタを読むことは、最適なテキストになるのではないかな。

私の師、若宮先生に何度も強く言われたことがあります。

「お前は難しい本を読むな、小説を読みなさい」と、また当時流行っていた「日曜洋画劇場」を半ば強制的に観させられました。

その頃の癖が今でも続いていて、今では、アニメファンです。

只坐る

高橋玄朴

坐禅ではない。冥想ではない。アーサナではないし、योगश्चित्तवृत्तिनिरोधःなのでもない。

「調身調息調心」をすることではない。

身心一如かどうかはどうでもいい。

ただすわる。それ以上でもない、それ以下でもないのだ。

只坐ることが出来たとき、静かにすべてが受け入れられている。

悩み、苦悩をそのまま受け入れている。

自分に課されている疑念の答えが本当にわかっている時だ。

本当に分かっている時は、静かにわかっているもの。

歓喜も悲嘆もない。

只坐っているときだけすべてが受け入れられている。

それを「わかった」という。

毎日坐り、呼吸法。30から60分ぐらいしているうちに、いつの間にか呼吸法は消滅

している。

つまり、意識して努力することは何一つ残されていない。

努力していないということは、怠けていることではない。

ところが力んでいないということ。

そのとき頭の中のおしゃべりが消えている。

そんなことを繰り返していると、しばしば悩みは一瞬に消えている。

ある日、一坐の中でこのような体験をしたとき、上記の言葉が頭に浮かんた。

今日は、このことを掘り下げてみよう。

朝目が覚めて、布団をたたみ、洗顔、歯磨きをする。

何も考えていないようだけれども、雑念妄想の渦の真ただ中にいる。

このような状態では、ただ布団をたたんでいるのではない。ただ洗顔しているのではない、歯磨きしているのではない。

このような在り方は、ヨーガではない、禅ではない、道ではない。

私の願望

「本当にわかる」とは何か。

大きな悩みがある。その悩みを解決しようともがく。どんなに努力しても、何年かけても、どんな素晴らしい師が指導してくれても、どんなに効果のある方法があっても、悩みが解決されない。

でも、「必ずわかるときが来る」と心底は知っている。

「悩み」を感じるということは、本当の智慧が今この自分の中にあることの証拠だ。

無上最勝の智慧が、「私をして悩ませしめる」のだ。

「悩み」が私をしてわからしめているのだ。

悩みや苦悩を感じられるということは、私の才能だ。

悩みや苦悩の種があるということは、この上もなく幸せなことだ。

以上のように思えるように自分は何れないものだろうか？

願望は、願望で終わってしまうのだろうか？

呼吸法の奥行き

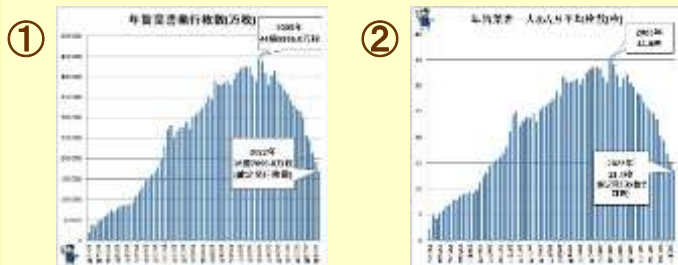
高橋玄朴

みんなのヨーガ講座のオプションで「呼吸法と手習い」を勝又マリさんとの対談形式で行いました。テーマは「暑中見舞いを書いてみよう」でした。

今、ペンや鉛筆などで文字を書くことは、どんどんなくなっています。年賀状、暑中見舞い、そのほか儀礼的なはがきも手紙も激減しています。

たとえ印刷したグリーティングカードでも、出すときに人はペンなどで添え書きします。

ネットで調べてすぐ変化がわかるのは年賀状です。郵政省の年賀はがきの発行開始が1949年で1億8000万枚でした。年々増加し2003年に44億5936.0万枚の最高記録を更新して以後、減少しつづけ2022年つまり今年2023年の年賀状発行数は、16億7690.8万枚でした。次に興味深い統計は「日本にいる人全員が年賀葉書を購入したと仮定して、一人あたり何枚になるのか」の変動です。やはり2003年がピークで34.9枚、2022年は13.4枚と年々減っていることがわかります。



さて、暑中見舞い。日本郵便は、くじ付きの「かもめーる」の発行を2021年に停止しました。

自分自身の生活スタイルの変化を考えると、こうした変化の理由など調べるまでもなくわかります。21世紀に入って政治経済、環境などを含めて世界は激変しています。日本では、こういう変化の現われの一つがはがきの変遷に観られるのでしょう。

「私」という一個人にも世界の変容が現

れています。このことを道元の「全機現成」を受けて橋田邦彦は全機性といいました。

それはさておき、現在生活の中で、「**手で文字を書いてみる**ことには**意味があるのではないか?**」と考えて実施したのが、今回の「呼吸法と手習い—暑中見舞いを書いてみよう」でした。

話題は広がりました。呼吸運動と体幹の呼吸筋の関係、姿勢、動作の正確さ、書道など「道」での所作の意味と、ヨーガの**アシタンガ**と驚くほど共通していることが見えてきました。

この話では、深くゆっくりした腹筋性の呼気と大きく深く吸う吸気を合わせた完全呼吸(ヨーギックブリージング)への言及をしました。

その翌朝にRandeep先生が、BBCの「Can slow breathing guard against Alzheimer's? (ゆっくりした呼吸は、アルツハイマー病の予防になるか?)」という記事のあることを教えてくださいました。不思議な一致(シンクロニシティ)を感じます。BBCの記事には、アジアの伝統的なゆっくりした呼吸法についての研究が書かれていました。

このような呼吸によって血液中のアルツハイマー病のマーカーが減るという内容は、示唆に富んでいて興味をそそられました。それは「呼吸法にはまだまだ知られていない効果のある可能性がある」ことを意味していて、いよいよ日々の呼吸法をやめられないと、思ったのです。

③



④



① <https://news.yahoo.co.jp/byline/fuwaraizo/20230116-00333031>

② <https://www.bbc.com/future/article/20230724-can-slow-breathing-guard-against-alzheimers>

③ <https://reskill.nikkei.com/article/DGXMZO42858210V20C19A3000000/?page=3>

④ <https://www.flickr.com/photos/okinawa-soba/page94>

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会

－ 健康、伝統医学、そして幸福 －

- ✓ 今日、明日のヨーガのための教育を開発する
- ✓ 研究とコラボレーションの拡大
- ✓ 講義 - 研究論文 - 意見書 - 教科書、ニュースレターの出版
- ✓ オンラインリソースの作成 - 教育ビデオ
- ✓ アウトリーチプログラム：
セミナー - ワークショップ - カンファレンス

2023 - Tsukuba, Japan
Genboku Takahashi, Prof. Randeep Rakwal (TIAS2.0, TAIKU-UT)



日	曜日	時間	タイトル	アーサナ、呼吸法、坐禅
2023/8/23	木	19:00-19:30	菊芋健康法 (菊芋の疑問全部答えます!)	
2023/8/26	土	9:00-13:00	YfA17 強いストレスを受けている人のヨーガ 1 YfA18 強いストレスを受けている人のヨーガ 2	アーサナ、呼吸法、坐禅
2023/8/27	日	9:00-13:00	YfA19 強いストレスを受けている人のヨーガ 3 YfA20 強いストレスを受けている人のヨーガ 4	アーサナ、呼吸法、坐禅
2023/9/17	日	9:00-13:00	YfA21 ヨーガと香り：強力なコンビネーション YfA22 大事な場面を見据えた長期トレーニング	アーサナ、呼吸法、坐禅
2023/9/18	月(祭日)	9:00-13:00	YfA23 いざという時のために YfA24 健康管理は野菜とヨーガで	アーサナ、呼吸法、坐禅
2023/10/?	?	9:00-13:00	YfA25 継続のコツとは？ YfD26 東洋的身体技法の特徴 1	アーサナ、呼吸法、坐禅
2023/10/?	?	9:00-13:00	YfD27 東洋的身体技法の特徴 2 YfD28 東洋的身体技法の特徴 3	アーサナ、呼吸法、坐禅

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

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

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 - [In Accordance] 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)。

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。
チームの構築-ランディープ・ラワール教授が先科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-オール(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。

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入学として、学際的な教育と異文化理解につなごうとします。

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, started in discussion with Genboku. TYfA (TYfA) was created for social contribution based on GGEC education and research based Yoga course.

Believe 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**

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)

12



FRUITS on WHEELS:

The fruit seller can be found on almost every street corner, in almost every town in India, and usually under a TREE – the TREE of Life; the cart on wheels – what does it tell us about LIFE - SUSTAINABILITY??? FRUIT for THOUGHT!

Randeep Rakwal

FREEDOM IN INDIA

GAVE ME SOME THOUGHT ON SOCIETY

KRANJC KLAVDIJA

- I feel the more a country is developed the more dead it is. Nowadays, development seems to mean, making things easier for us, so that we can do empty things more. We don't DO anymore. Rather than DOING, we prefer to sit in an office gazing at computer screen or read empty letters of OTHER people.
- We forget who we are, what we came here to do in this life. It is not to fulfill our selfish desired, though through exercising those we can learn about the true us. We are more confused than ever before about what and how to decide about things in our life. We THINK that we ought to do what is expected of us in society, or what other people ask of us, not what we FEEL is in our hearts. But what is in our hearts is exactly what we came here for. It is not written in ANY book. Books have only some pointers, but never the final destination. NO book has knowledge or wisdom that you have. And you can TAP into that in any moment in

your life, if you just give yourself a little bit of rest and silence, AND an ear that knows how to listen to your inner voice, your heart, your soul. Because it keeps talking to you, whether you hear it or not, whether you decide to listen or not.

- Around us there is SO much information, that would give us so much more than words with limited meaning. Because the way we feel, each of us is DIFFERENT. Why do we call a feeling or an emotion, ANGER, as if everyone would feel the same. Why is it the same word for everyone? THERE we can notice the limitation of words and meaning in them. And the books can convey ONLY a part of the writer's intention in writing. OTHER part, you need a FEELING heart to know it.

- So, please, give yourself the greatest gift you could ever present to you or others, some SILENCE amidst this CRAZY world.

✂ This is a sentence that came to my mind when I was on the plane from India to Japan and it made me think about my 10-day trip in India.



Meeting villagers near Jodhpur



School for children with disabilities



Variety of fruit and veggies!

THE FEELING BEHIND THE WORDS

YUKA ORII

I feel progress for my son's "emotion" he is 9-year-old with cerebral palsy.

I can clearly hear him so far are few words "papa, pa~," "mama, ma~," and "baa~."

I can't hear them clearly, but somehow the words are becoming more and more understandable, such as "Good morning", "Yuma (his name)", and "Pain".

However, with his limited words, he can express his bottom of feeling.

For example, mama, when I am busy at house work he meow at me "mama, mama," often. However, this means "Play with me" or "Let me watch my favorite video"

Then when I say "hold on second" repeatedly, suddenly his sounds change to angry tone.

This is so obvious and made me realized his needs.

While he plays with his father, "ma~" in a slightly masculine tone and dull in purpose. I wonder if he is trying to look cool in front of his father, which is another interesting "emotion" of my son.

Also, he often uses words to his father that he doesn't use to me (though I don't know exactly what they are).

but I can tell by the tone of his voice and attitude, it seems like "complaint" and "appeal".

Anyhow he has sense that "I have to tell him through words".

However, with his limited words he has excellent skill to tell his feeling.

Even in our mature world, there are different tone of voice give different impact like a words "Thank you". I think it is important to understand not only the

meaning of the words itself, but also what "feelings" lie behind them.

You can use words and speak so things can transmitted.

But even if you can't speak well how you speak with make things different.

I would like to reset after having impact and awareness from my son.

(Translated by Yoriko Matsumoto)



YOGA EXCHANGE WITH YUMA AND YUKA WITH "ISHIYAKI IMO (STONE-BAKED SWEET POTATO) MANTRA!"

TOSHIYUKI OGURA

In one of the Sporting Culture/Yoga Courses in Hitotsubashi University, just before the summer break we had an opportunity to practice yoga with Yuka-san (mother) and Yuma-kun (son with a disability), whom I met in Genboku Takahashi Sensei's program two years ago. Twenty plus students in the classroom faced with Yuma-kun, who participated online to practiced together.

- Practice chanting as if we were selling the stone-roasted sweet potato aloud in a mantra style.
- Practice asana poses (tree pose, warrior pose, etc.)

Considering Yuma-kun's cerebral palsy disorder, his favorite a stone-roasted sweet potato skit on TV and the student's yoga and mantra learnings, our class discussed creative ways to practice together. Student groups took turns to repeat the simple "Ishiyaki-Imo" mantra until Yuma-kun

responded with them. Next, the students practiced poses while showing Yuma-kun illustrations of poses.

The students practiced repeatedly with passions to make Yuma-kun respond with his smile, voice, and body movements. However, those who actually benefited the most were the students who were filled with smiles and physically and mentally uplifted. It was a great finale to end the 14-week yoga class and deepen their yogic paths; positive attitudes, well-being of others, understanding and empathy for each other.

I would like to appreciate Yuma-kun, Yuka-san, Genbo-sensei, and guests who inspired the class; a discussion on "What is yoga?" (Soko Takeuchi Sensei), a mantra vocal practice (Yu Yoshihama Sensei), Japan and India Culture Exchange (Dr. Sanjay Kumar), and a forest yoga with five senses, 14 weeks of experience with diverse class (1st to 4th grade, graduate students, international students).



AIKIDO AND YOGA

TOMOKO AKAGAMI

Aikido technique starts with "Awase".
"Following" or "Receiving" an opponent's attack
There is no technique to attack by myself.
In practice, we practice each other's techniques.
That's why there are no matches or wins or losses.

Aikido and yoga are actually quite similar.
I am practicing yoga while going back and forth
between aikido, yoga, and my everyday life.
I'd like to introduce 4 common points from my
personal feeling.

- ① To harmonize with invisible things
- ② Something important that is put into words
"breathing" as referring to "PRANA" in YOGA
and "KI" in AIKIDO
- ③ The number "8"
- ④ Putting hands together

① Yoga means "to tie" or "to connect".
Aikido, as its name suggests, is a way of
harmonizing the spirits. Or we can say "to
connect and match with opponent"
It is not important to be able to do difficult
poses or to be strong.
In Aikido as well as Yoga, what important is to
harmonize with something invisible.
how difficult it is

② In yoga, there is a word "PRANAYAMA". is a
combination of two words, PRANA(energy) and
AYAMA (to control).
In "Aikido," there are a lots of techniques that
are named "KOKYU", such as `KOKYU
NAGE", "KOKYU HOU".
There can be no Aikido technique without
"KOKYU power(呼吸力)",
which "doesn't mean just "breathing"

Personally, I interpret the PRANAYAMA of yoga
and the KI of aikido to be the same thing.
Whether it is Aikido or yoga, "breathing" is
absolutely important.
And still there are something deeper meaning
than inhaling and exhaling.

③ In both Aikido and yoga, we often come
across the number "8".
The "Eight Limbs" of the Yoga Sutras is the
starting point of yoga.
The mantra "Om" is chanted before and after
almost every yoga classes.
Om is ∞ (infinity), which has no beginning and
no end, and ∞ is very similar to the number

eight.

The kanji "ki" in Aikido contains the kanji "rice"
The letter "rice 米" shapes spreading in all
directions.

Also, there are some training methods named
with "8", such as Happo-giri, Hachi-no-jigaeshi,
and Hasso-no-Kamae.

④ A yoga lesson begins and ends with chanting.
There is also a movement to worship the sun
called "sun salutation".

In Aikido, "Two bows, two claps, and one bow
toward the altar" or "pray facing our front"
A photograph of the founder is often placed in
front, but there is no specific deity on the altar.
Existences such as "front" and "sun" that make
you want to put your hands together
unintentionally,

I wonder if I can feel the presence of...
something like God there.

Instead of relying on specific God, we find our
own "deity".

In Kojiki, which is the base of the Shinto,
Amaterasu Omikami, the sun goddess is a
popular. At the same time, "Yaoyorozu no kami"
is the idea that gods dwell in trees and stones.
I think these concepts are indicated by the word
"Iswara Pranidhana" in the Yoga Sutras.

Finally, about the decisive difference
between yoga and aikido
Yoga is basically practiced "alone", but Aikido
requires a "partner".
To match with other, we have to face ourselves.
In both Aikido and yoga, it is important to face
oneself and to match and connect with
something not ourselves.
That's why both are same to me.



SEEKING COOLNESS

MARI KATSUMATA



It is really hot every day. The heat slows down people's movements. Thinking becomes a slow operation too. Even for me, who spends all day in an air-conditioned room, this happens, but I think it is really hard for people who are active outside during the day.

Experience playing in the pool in Okinawa, which we visited in early summer this year, was very impressive. After that, I try to find time to go to the pool if I have the opportunity, but it is not coming true. In such a case, it is recommended to take a cold bath at home. A few drops of essential oils such as mint and eucalyptus, which have a clean and refreshing scent, will be added to the bathtub, and an aroma bath will be a luxurious time.

It can be expected to have the effect of

stabilizing the autonomic nervous system. If the remaining hot water is sprinkled on the outdoor unit of the air conditioner or its vicinity, the cooling efficiency can be increased. For those who are a little hesitant about using the leftover water for washing, I recommend that you try the sprinkling water (UCHIMIZU). to feel cool!

One thing to watch out for is mosquitoes. Sprinkling water in the evening attracts mosquitoes, so please use mosquito repellent incense and enjoy UCHIMIZU. Mosquito repellent incense is also good. I like to stare blankly at the slowly rising smoke.

This is a brain cooldown. How do you all enjoy coolness?



LIFE AS “DHARMA”

YUTO MATOBA

I received a question like this.

They say that "do your duty", but if you can't find your "duty", how does yoga approach to finding it? "

The word "duty" probably comes from the Sanskrit word "dharma".

"Dharma" means not only the "duties and missions" of individuals, but also the "order" of society and the "laws" of the universe. In other words, I think that the word "do your duty" expresses "individuals doing work that conforms to the order of the universe" (traditionally, it has been associated with the division of work by caste).

Today we have the freedom to choose our profession. Then what is “your duty” in this situation? One of the purposes of yoga is to reveal your true self. If your body hurts, your breathing is choked, or you are tainted by some biased thoughts, you will lose sight of your “true self.”

Yoga, which uses the movement of the body and breath as the main means, first aims for “comfort and stability of the body” and “long and fine breathing”.

In other words, "keeping your body healthy" and "breathing" can be said to be "your dharma" for everyone.

There was a case where a pregnant woman had a feeling of guilt, saying, "I'm not doing

anything" and "I'm just being taken care of by people around me."

However, when she practiced yoga, which emphasizes breathing and the body, she said something like this. (Pointing to her stomach) "Oh, this is what I'm doing right now."

Nurturing life.

Even if you are not a pregnant woman, you are also working to nurture the life you have been given any time, no matter how unmotivated you are.

Isn't it "your duty" to listen to the voice of life and to take care that it is alive and well, no matter what kind of work you do?

I think that there are also jobs that are useful for people as an extension of that.



Holistic Understanding of Dharma

It is very interesting to see a summary of the three types of Dharma: Dharma for society, Dharma for Self, and Dharma for the Universe (Time-Space=Life).

It is clear that there is no word in English or Japanese that correctly describes धर्म (Dharma). Furthermore, it suggests that in respiration, the three kinds of meanings are integrated and we can become aware of this. I guess this is not a theory, but Real-Life =Real-Yoga.....
(Genboku Takahashi)

SHANTA RASA (शान्त रस)

GENBOKU TAKAHASHI

I have made a proposition.

In a person who encounters daily difficulties and lives a life of suffering, that suffering is the seed of Shanta Rasa (शान्त रस). The Shanta Rasa is the mind of the Mahabharata — the mind of peace and tranquility.

Ambivalents of Love

• A person wants to be loved.

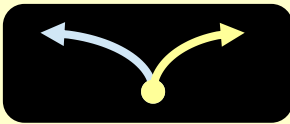
I want to be recognized by someone, I want attention, want help..... (Trying to avoid situations contrary to this feeling, getting irritated when it cannot be avoided, getting angry, feeling anxious or fearful, violence to eliminate interference, acts of war.....)

• A person will always love and find objects to love.

I want to love someone, I want to be for someone, I want to give myself for the good of society, I want to Truth, Nature, and the Universe.

For a person, the desire to love is absolute. When the consciousness is directed toward loving, there is no desire to be loved. There is no expectation of return. Therefore, it is absolute.

However, what is very interesting is that **the two thoughts of "wanting to be loved" and "wanting to love" always arise simultaneously from the fundamental self.**



The ego's desire to be loved and the desire to love are both functions of the ego, but it seems that "Vedanta thought is the philosophy that integrates these seemingly contradictory phenomena without contradiction, and karma yoga is the concrete way of life in which we strive.

After reading Vivekananda's Karma Yoga (KRMA-YOGA, Advaita Ashrama, Calcutta, 1956) in June, I have digested its contents many times, and wrote this as my current understanding.

During that time, experiencing suffering and joy many times, I keep C. Rajagopalachari's "Mahabharata" and Dogen's "Shobogenzo" (with Fumio Masutani's modern translation) at my side, opening and closing them daily, wondering, "Is 'it' so?", "Is 'it' not so?" To put it in a Zen way, when I ask myself, "Isn't 'it' an error?" and come to a conclusion, ask again, "Isn't 'it' an error?" Again and again.

It may come as a surprise, but I think recently that the Mahabharata is a beautiful and sacred poem that expresses these inner questions and answers that we repeat throughout our lives.

There is a complete English translation of the book "The Mahabharata" by a man named Kisari Mohan Ganguli, tr. In Book 18: Svargarohanika Parva, the last chapter of this book, there is a sentence that reads as follows. "All the events of the world are described in this story. And there is no event that is not described in this story."

Everything I feel in studying the Mahabharata is contained in these words. This is because countless life experiences have been written about. Moreover, the experiences, anguish, solutions, and expressions of attitudes of various people are depicted.

It is no exaggeration to say that the experiences and inner stories of gods, priests, royalty, aristocrats, samurai, merchants, farmers, people of the lowest castes, slaves, and men and women are written in all social positions. I guess.

If we really want to master our life, reading the Mahabharata might be the perfect text.

My teacher, Dr. Wakamiya, has strongly advised me many times.

"Don't read difficult books, read novels. "Also, I was forced to watch the "Sunday Movie Theater" on TV which was popular at the time.

The habit of those days still continues, and now I'm an anime fan.

JUST SITTING AS IT IS

GENBOKU TAKAHASHI

It is not Zazen. It is not meditation. It is not Asana, nor is it योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः (yogas chitta vrtti nirodhah).

It has nothing to do with “Choshin/Chosoku/Chosin.”

It doesn't matter if this is “Body and Mind Oneness”.

Just sitting as it is. Nothing more, nothing less.

When we can just sit, quietly everything is accepted.

We accept our anguish, as we are.

It's time “I” really know the answer to the doubt that's been imposed on me.

When we truly understand, we understand quietly.

No joy, no sadness.

Only when “I” am just sitting is everything accepted.

That's called “getting it”.

Everyday sit and breathe.

After about 30-60 minutes, the breathing exercises disappear before “I” know it.

In other words, there is nothing left to make a conscious effort at this time.

Not making a conscious effort is not doing lazy.

It means that the mind is not straining.

Then the chatter in the head disappears.

When “I” do this repeatedly, “I” often find that the troubles are gone in an instant.

One day, I had experience in a sitting. At that time, the above words came to my mind.

What does that mean?

I wake up in the morning, fold the futon, wash my face, and brush my teeth.

All the while, I seem to be thinking nothing, but I am in the midst of a vortex of delusions.

In such a state, it is not just folding the futon. I'm not just washing my face, I'm not just brushing my teeth.

This state of mind is not Yoga, it is not Zen, it is not Michi(Do).

My Dream

What does it mean to “really understanding (enlightenment) ?”。

I have a big distress. I struggle to solve that trouble. No matter how hard I try, no matter how many years I spend, no matter what greater teachers I have, no matter how effective my methods are, I cannot solve my distress. But I know from the bottom of my heart that the time will come when I will understand.

Feeling “worry” is proof that true wisdom is

present in me.

The supreme and highest wisdom “makes me suffer.” “Worry” is what enlightens me.

To be able to feel the troubles and anguish is a talent of mine.

To have seeds of worry and anguish is the greatest blessing of all.

Is it not possible for me to be able to think like this?

Will wishes end up as wishes?

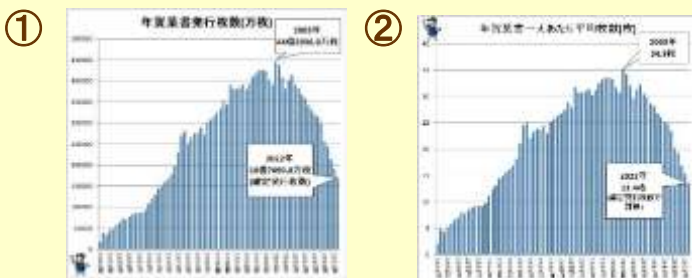
DEPTH OF BREATHING

GENBOKU TAKAHASHI

An optional TYfA/tYMC Yoga course, “Kokyuho and Tenarai (Breathing Techniques and Hands-on Practice)” was held in the form of a conversation with Mari Katsumata. The theme was “Let’s write a hot summer greeting card”.

Today, writing with pens and pencils is disappearing at an ever-increasing rate. In Japan, Nengajo (New Year’s greeting cards), Shochu-Mimai (summer greeting cards), and other ceremonial postcards and letters have been drastically reduced. Even if the greeting card is a printed one, we make an accompanying note with a pen or something similar when they send it out.

The number of New Year’s postcards is the one thing that we can look up on the internet and immediately see the change. The Ministry of Posts and Telecommunications started issuing New Year’s postcards in 1949 with 180 million cards. The number has increased year by year, and in 2003, the record of 4,459,360,000 copies was renewed. After that, it continued to decrease, and the number of issues in 2022, that is for this year 2023, was 1,6,676,908,000. The next interesting statistic is the change in “How many New Year’s postcards would each person buy, assuming that everyone in Japan bought them?” As we can see, 2003 peaked at 34.9, and 13.4 in 2022, decreasing year by year, 2023.



Well, summer greetings. Japan Post has stopped issuing “Kamomeiru” with lottery in 2021.

I think we all know the reason for these changes. Entering the 21st century, the world is undergoing drastic changes in terms

of politics, economy, and the environment. In Japan, one of the manifestations of this change can be seen in the publication of postcards.

And the transformation of the world is also appearing in one individual called “I”. Kunihiro Hashida referred to this as Zenkisei, following Dogen’s “Zemki Genjo”.

Aside from that, we thought, “Isn’t there some meaning in trying to write letters by hand” We have implemented.

The topic spread. We have come to see that the relationship between breathing exercise and the respiratory muscles of the trunk, posture, accuracy of movement, calligraphy, and the meaning of gestures in the “way” and the Yoga Ashtanga are surprisingly common.

In this talk, we have made reference to complete breathing (Yogic breathing), which is a combination of deep, slow abdominal muscles exhalations and large, deep inhalations.

The next morning Randeep sensei informed me of an article on BBC titled “Can slow breathing guard against Alzheimer’s?” I feel a synchronicity. The BBC article described a study of traditional Asian slow breathing techniques. It was thought provoking and intriguing that such respiration reduced Alzheimer’s markers in the blood. It meant that “breathing techniques have the potential to have effects that are not yet known”, and I thought that I could not stop practicing may daily breathing .



① <https://news.yahoo.co.jp/byline/fuwaraizo/20230116-00333031>

② <https://www.bbc.com/future/article/20230724-can-slow-breathing-guard-against-alzheimers>

③ <https://reskill.nikkei.com/article/DGXMZO42858210V20C19A3000000/?page=3>

④ <https://www.flickr.com/photos/okinawa-soba/page94>

Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice

– Health, Traditional Medicine, and Well-being –

- ✓ Developing Education for Tomorrow's Yoga, Today
- ✓ Expanding Research & Collaborations
- ✓ Publishing Lectures – Research Articles – Opinions – Text Books, News Letter
- ✓ Creating Online Resources - Educational Videos
- ✓ Outreach Program : Seminars – Workshops – Conferences

2023 - Tsukuba, Japan

Genboku Takahashi, Prof. Randeep Rakwal (TIAS2.0, TAIKU-U)



Day	Day of week	Time	Title.	Asana, Breathing method, Zazen
2023/8/17	Thu	19:00-19:30	Kikuimo for Healthy Living (All your questions about Kikuimo answered!)	
2023/8/26	Sat	9:00:13:00	YfA17 Yoga for Those Who are Undergoing Strong Stress 1 : YfA18 Yoga for Those Who are Undergoing Strong stress2	Asana, Breathing method, Zazen
2023/8/27	Sun	9:00:13:00	YfA19 Yoga for Those Who are Undergoing Strong Stress 1 : YfA20 Yoga for Those Who are Undergoing Strong stress3	Asana, Breathing method, Zazen
2023/9/17	Sun	9:00-13:00	YfA21 Yoga and Fragrance: A Powerful Combination : YfA22 Long-Term Training Looking at Important Scenes	Asana, Breathing method, Zazen
2023/9/18	Mon (Holiday)	9:00-13:00	YfA23 For an Emergency : YfA24 Health Care with Vegetables and Yoga	Asana, Breathing method, Zazen
2023/10/?	?	9:00-13:00	YfA25 What are the Tips for Continuation? : YfD26 Characteristics of Oriental Body Technique1	Asana, Breathing method, Zazen
2023/10/?	?	9:00-13:00	YfD26 Characteristics of Oriental Body Technique2 : YfD26 Characteristics of Oriental Body Technique3	Asana, Breathing method, Zazen

Genboho TAKAHASHI[†], and Randeep BAKWAL^{†*}

¹Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice - TSUKUBA TEAM YOGA - YOGA FOR ALL* (TYFA)* ²TAIKU University of Tsukuba

筑波ヨーガ・マインドフルネス瞑想センター(tYMC)

