



私が生きているのは何のためか、誰と  
生き、分かち合っているのか。

今日生きていること以外の私の義務  
は何なのか 一生を受け継ぐこと、昨日  
はもういない、私の明日は何なのか。

*(Randeep RAKWAL)*

# セイヨウカノコソウ

## クラウディア・克蘭ツ

- ・(ラテン語: *Valeriana officinalis*; 英: Valerian; スロベニア語: Baldrijan)

### 基礎知識

- ・セイヨウカノコソウは、高さ50～150cmになる多年草で、特に湿った土壌、一部日当たりの良い草地、溝、土手、森の縁、低木、生け垣に適している。また、家庭菜園でも栽培できます。茎は直立し、溝があり中空で、上部のみ分枝している。葉は対生し、羽状に分裂し、葉身は狭く、縁に鋸歯がある。花は白っぽいピンク色で小さく、漏斗状で、傘状の花序につく。6月から8月にかけて開花する。セイヨウカノコソウは、ヨーロッパで非常に人気のある薬用植物で、その用途は17世紀にまでさかのぼることが知られている。根の粉末は、セスキテルペン類の吉草酸とアセトキシ吉草酸を含む精油を含み、治療目的で使用されるが、どの活性原理の作用なのかはまだ分かっていない。

### 昔からの知恵

- ・セイヨウカノコソウは、インドや中国医学の歴史的な記録からもわかるように、多くの文明で不眠症に有効なハーブと考えられてきた。ギリシャ・ローマの医師には知られており、主に消化不良や瀉血の補助として使われていたが、鎮静剤として定着したのは18世紀になってからである。かつてセイヨウカノコソウは、幽霊や魔女、悪魔を追い払うために使われていた。セイヨウカノコソウの香りは、猫が興奮すると根元で転がるようになることから、強い効果があると言われている。そのため、かつては媚薬とされていた(根を浸したワインを飲んだりしていた)。

### 使い方

- ・セイヨウカノコソウは、サプリメントとしては「バレリアン」と呼ばれるため、ネット上ではその言葉で検索によく出る。有効成分が最も多く含まれる9月から11月にかけて、できれば早朝に収穫するのがよい。セイヨウカノコソウの根は、

植物のすべての部位の中で最も活性が高いものである。



- ・セイヨウカノコソウには、精油、アルカロイド、吉草酸が含まれている。その有効成分は、抗うつ作用、鎮静作用、緊張や不安、興奮を和らげる作用がある。多忙なライフスタイルから生じるストレスを最適にリラックスさせ、穏やかに管理することをサポートしてくれる。不眠症や夜間覚醒に効果もある。寝つきがよくなり、睡眠の質も向上する。また、平滑筋の収縮を助けるので、生理痛にも効果がある。さらに、更年期の女性にも効果があるので、本当に万能だね。
- ・セイヨウカノコソウは、神経の緊張や動揺を鎮め、うつ病の時期や不眠症にお茶として使われるほか、月経や更年期のトラブルにも推奨されている。また、寝る前にセイヨウカノコソウ茶や煎じ薬をお風呂に混ぜるのもよい。お茶の代わりに、チンキ剤を使っても同じ効果が得られる。薬学では、セイヨウカノコソウはエッセンシャルオイルや錠剤、カプセルとしても使われる。そして、セイヨウカノコソウを使ってセイヨウカノコソウワインを作る人もいる！私のおばあちゃんが眠れなかった時、よく角砂糖の上にセイヨウカノコソウのエッセンシャルオイルの数滴を垂らしてなめた。

レシピ: セイヨウカノコソウのハーブティ

材料: セイヨウカノコソウの乾燥した根。

### 作り方:

乾燥した根は、お茶を入れる直前に細かく碎かれる。小さじ1～2杯の碎いたセイヨウカノコソウにカップ1杯のお湯を注ぐ。蓋をして6～8分蒸らし、濾す。また、根を冷水に数時間浸しておく冷茶にも利用できる。

### ヒント:

\*セイヨウカノコソウ、クミン、レモンバームの混合

茶は、心臓の強壮剤として使用している人もいる。

\*精神的な問題を少しだけでも落ち着かせたい時にはお茶を1日中、最大3杯まで飲む。

\*不眠症にも効果的である: お茶にホップを加えると効果が高まり、就寝の30分前に飲むとよい。

参照: <https://naberica.si/rastline/baldrijan/>  
<https://www.farmedica.si/rastlina/61/Baldrijan>

### 写真:

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%BB%E3%82%A4%E3%83%A8%E3%82%A6%E3%82%AB%E3%83%8E%E3%82%B3%E3%82%BD%E3%82%A6>



# やってみてわかること

赤上智子

- 今年の3月ごろ3羽のニワトリが家にやってきました。...今は紆余曲折を経て残っているのはメス1羽、子供が3羽で計4羽です。
- 生みたての卵は、汚れていないクリーム色で、ふんわり温かくとてもきれいです。
- 黄身はプリっとしておらず、どちらかというとヘタっとしています。無精卵はプリっとするけれど、有精卵はそうならないそうです。
- 味は...甘くてびっくりします。美味しいかと聞かれると、命がけで産んだ卵だと思うと...「美味しいより複雑」な思いです。ニワトリの体のサイズにくらべて、卵は相当な大きさで、まさに“命がけ”だと思います。
- これを毎日“産み出す”とは、毎日見ても信じられない思いです。
- 7月の後半、それまで庭を駆け回り、ほじくり返し、ものすごい勢いで食べていた餌をピタリと食べなくなり、卵を温め始めました。(そのころオスがハクビシンに食べられてしまいました。)
- 真夏の炎天下に、飲まず食わずで、じっと座りっぱなし。“壮絶”だと思いました。
- 私が1か月の間に卵を離れたところを見たのは、2、3回だけでした。
- おそらく1日1回だけ、卵を離れて、食事・水分摂取、軽い運動をしていたようです。
- ひと月ほど経って、3羽のひよこが生まれました。
- 常に一緒に連れだって歩き、一日中。ひたすら足で土を掻いて、何かを食べたり、砂浴びをしています。
- 子育て中の数か月は、卵は産まないようで、私も、ニワトリが命がけで産んだ「卵を採るストレス」から解放されました。今は可愛いニワトリたちを眺めるだけでよいので、ほっとしています。買った卵を美味しく食べています。
- 悩みやストレスが増えました。
- まず、命がけで産んだ卵を採りあげるストレス、それを食べるストレス。採っても、採っても、翌朝にはまた同じ場所に卵を一つ産んでいます。
- 一般養鶏では、メス10羽に対し、オス1羽が丁度良いとされています。そうしないとオスがメスの取り合いをして喧嘩してしまうのだとか。雄鶏も飼っていると、ニワトリそのものの数、雄雌のバランスをとるためにも...、いずれは殺して食べなければいけなかもしれません。
- そう思うと...、名前を付けて、可愛がる気にはなれません。愛しいけれど、成るべく愛情を注がないようにしています。はじめの3羽にはそれぞれ名前を付けたのですが...、今は大人は一律でポポちゃん、ヒナは全員ピーちゃんです。
- 11月に入り、これまでピーピーと鳴いていたオスが、コケコッコーと鳴く練習を始めました。近所の人には申し訳ありませんと、謝っていますが...、どうなることやら。
- 比較的、年齢層の高い地域だからか、「ニワトリだから鳴くのは当たり前だよ」「ニワトリの声で目覚めるなんて気持ちいいよ(朝3時頃ですけど...)」と言っていたのですが...、しかし、実際に本格的に鳴き始めたら、改めて対応しなければならないと考えています。
- 卵を温め始めた7月後半～11月後半の今まで、卵は産んでいません。最近、常に4羽連れ立って歩いていたのが、離れて歩くことが増えたように思います。そろそろ子育て終了かもしれません。
- 3月にニワトリを迎えてから、まだ1年経っていないと思うと...、なんだか不思議な気がします。色々なことがありましたから。
- ニワトリの居る庭を見ると、幸せな気持ちになります。



# 日常にある“私たちのヨーガ”

折居由加

8歳になる脳性麻痺の息子は、肢体の障がいを持つお子さまが多い特別支援学校への入学の年が新型コロナウイルスの流行と重なり、入学式はもちろんさまざまな学校行事がオンライン化又は感染対策をした従来とは違うカタチでの実施となっていました。

しかし、今年の11月に文化祭の舞台発表があり、入学から初めて親も舞台前に座り、在校生も同じ体育館に集まっての鑑賞ということが叶いました。

今回息子の学年は子供たちが忍者になってくせ者を倒すという演目。

開演前幕裏から息子の元気な声が聞こえていましたが、

いざ幕が開くと、その声はその場から逃れようとするうめき声、そして泣き声に。

就学前からこういった“いつもと違うシチュエーション”に弱く、

行事毎に、その場にいられないくらいの動揺があり予想はしていました。

以前なら抱きしめてそれでもダメなら会場から離れていましたが、息子は舞台の上。

先生方がなだめてくれ、会場からの『がんばれ〜!』の声援、私も座席から何度も手をふり見守りました。

すると、息子は以前では考えられないくらいの『気持ちの切り替え』を見せました。

自分の受け持つ役を練習してきたようにこなし、時折笑顔も見せ、終演の頃にはしっかりと客席を見られるように。

座ること、頭を真すぐに保つこと、立ち上ることそんな一つ一つが難しい息子ですが、数人の先生に支えて戴き“くせ者をやっつける”ことができました。

この一つ一つを『辛抱強く、息子の意志や身体の動きを見守りながら待つ』ということは、日常の忙しさから、私が疎かにしがちな部分だと最近感じています。

3年間の学校やデイサービスでの集団行動で積み重ねてきた体験が生き、成長した息子の姿に、先生方、そしてお友だち、親御様方に感謝の気持ちでいっぱいでした。

息子は身体こそ不自由ですが、温かな『見守り』の想いに恵まれ、のびのびとした心が育っています。

一人で出来ないことも多いからこそ、『一人では生きられないこと』を生まれながらに体感してきています。

私も息子を通じて、人に支えられ、人に励まされ、人に助けられながら生きることの

必要性を実感し、その有難さをより強く感じられるようになった気がします。

『どうしたら、座りやすいか』『どうしたら、頭を安定しやすいか』『どうしたら、立ち上がりやすいか』...2人で試行錯誤しながら日々工夫して、改善していくこと。

『みんなのヨーガ講座』で学んできたことともリンクしていき、

『さあ、今からヨーガを始めましょう』というマインドではなく、

日常にあるこれこそが、“私たちのヨーガ”なのかなと最近思うのです。





# いのちを感じるとき

的場悠人

田舎暮らしにだいぶん慣れてきた、悠人です。最近「いのち」を感じる瞬間がたくさん訪れました。その一端を、レポートします。

## 1、畑の収穫

初めて「自分の畑」として育て始めた大豆。生育はすこぶるよかったのですが、収穫直前、8割ほど猪に倒され、食べられてしまいました。小豆は無事採れました。



## 4、猪をいただく

近所の罾にかかった猪を、丸ごと持ってきてくださった方がいました。その場ではらわたを取り除いて、「あとはがんばりな〜」。調べながら、友人と一緒に、ナイフで皮を剥ぎ、捌きました。野生の味をいただき、寒い冬に向けて力がついた気がしました。



## 2、稲刈り

友人のお手伝いとして、初めて通年で関わらせていただいた田んぼ。一年前には耕作放棄地だったこの土地に、畦を立て、水路をつくり、草を刈り、一粒ずつ種まきし、田植えをし、生長を見守ってきました。刈り取ったあと、田んぼに寝そべて見上げた青空は格別でした。



## 5、ヤギの誕生

友人宅で飼っている雌ヤギ。最近ずいぶんお腹が大きいな、と思っていたら・・・なんと3つ子が産まれてきました！三者三様、小さくてふわふわでかわいいです。お母さん、よく頑張った。



## 3、水の源泉を辿る

山から湧水を引いている友人の家に、水が来なくなりピンチ！山の沢筋を辿って、水の通り道を整備しました。大地をマッサージするように、土をほぐし、滞りをとっていくと、翌日には驚くほど綺麗な水が、勢いよく流れるようになりました。

# 2022年の思いで：感動した言葉

## 石渡恵

私の仕事、心理臨床の中である方と、対話している中で

その方が、ずっと取り組み続けていたご家族への思いを、ずっと一瞬沈黙された後、一言、「今、訣別しました」と言葉にされた時でした。

その時、その方と一緒に取り組んできた私

の情動は、胸からはじまり、背中まで深く深く通る体感と、なんとも表現できない

このために私はこの仕事を選んでやってきたのだ、やっているのだという考え、その方の尊厳にふれた感覚でした。

それを、思いおこす、記憶を今ももてて、こうして玄朴先生にあてて言葉にできる幸いを味わっています。

## 樋口かおり

ある日、早起きの母がめずらしく起きてこない日がありました。

心配になり、様子を見に行くとよく眠っていたのでホッとしました。

起きてきた母がめずらしく寝坊したと話し「2回目よ。生涯で。」の一言。

86年の人生の中で2回目の寝坊だと言うのです。

元々きちんとした人ではあるけれど、寝坊助の私はとてもビックリ！

いつもながら頭が下がる思いでした。

## 津田明広

読む－探求する 何度も繰り返す：  
何世代にもわたって受け継がれてきた  
古代の知恵、それはただ書かれた本の中にあるだけではない。

それは、何度も何度も読み返し、一語一句、一行一段を理解し、  
実践する勇気を持つ人の手の中にある…。

11月号の冒頭のランディープ先生のご意見に深く共感しました。

ここ数年、年に6～70冊のペースで様々なジャンルの本を乱読する中で様々な気づきがありました。

世界がどんなに腐敗していても、一人一人

が愛を持って対処する事で

全ての事は解決できそうな事もわかってきました。

そしてヨーガは、乱れた精神や身体を本来の自分に戻し、  
素晴らしい人生を取り戻させてくれる奥義なのではないかと感じています。

今年はコロナ禍でありながら、新しい出会いが多かったと思います。

偶然の出会いは無いと言われてますから、必然の出会いという事なります。

なので、1つ1つの出会いを大切にしたいと思います。



現代ヨーガは、「ストレスに対処する能力を極限までに高めることを目標とすることが求められている」のではないかな。

次のページ下段で紹介する坂入先生の「身心の自己調整」を読んでいて、考えました。

(玄朴)



# 私にとっての2022年

## 坂本成子

結構長いこと生きてきて  
毎年11月のカレンダーをめくると  
「1年はあっという間だな～」  
毎年同じ感想を呟いている自分に気が付く  
元来後ろを振り返らない性質なので  
反省などはしない  
たぶん自分にとって必要なことが起こり  
それによって何かに気が付き  
良いと感じるものを選択し  
その結果を味わうという  
そんなことを繰り返しているのかなと  
最近是这样思える  
今年は私にとって環境の変化の年だった  
18年以上務めた自分にとっては最高の職場  
だった  
研究所を解雇となり  
その成り行きが理不尽に思えたので  
考えられる策をいろいろやって抵抗活動を  
続けたのだが  
結果的にはハロワに通う身となった  
実は数年前からなんとなく変化の気配を感じ  
ていて  
まあ、その時が来たら考えようと

特に準備もしてこなかった  
それにしても物事は結局自分が思うとおりに  
なるのだと  
今は感じているし  
理不尽な仕打ちをした人たちに対して  
恨む気持ちも憎む気持ちも今はなくて  
「私の人生劇場の中で  
悪役演じていただきありがとうございます  
おかげで新しい可能性の扉を開くことができ  
ます」  
そんなちょっと達観した気分だ  
人生は自分が思うとおりになる、ということ  
は  
「自分は神である」とイコール  
これってスピリチュアルの究極の到達点で  
はないだろうか  
何十年も考えて求め続けてきて  
それを教えてくれる誰かを探してきたので  
もうそれは終わり、と感じられる自分の心の  
歩みに  
呼応してくれるような「みんなのヨーガ」に参  
加できて  
とても幸せを感じている



## 身心の自己調整

—こころのダイアグラムとカラダのモニタリング—

坂入洋右編、誠信書房

坂入先生の永年の研究の成果が、ここに凝集されている。ハ  
タヨーガをきちんと学びたい人は、まず最初にこの本を使っ  
て欲しい。それ以外は、淡々とアーサナをするだけでいい。

第Ⅰ部 身心のモニタリングとコントロール

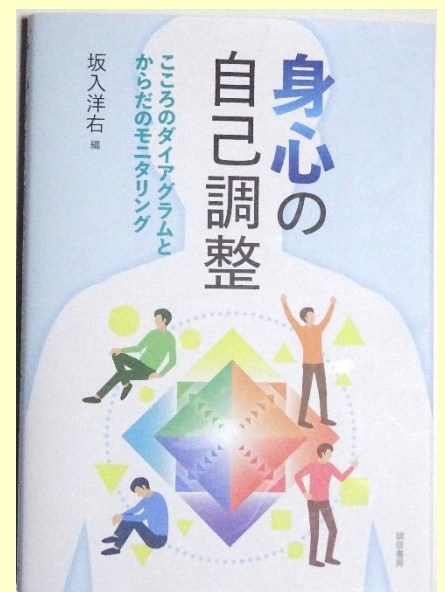
第Ⅱ部 調べる: モニタリング

第Ⅲ部 調える: 意識的コントロールによる自己調整

第Ⅳ部 調 う: 継続的モニタリングによる自律調整

第Ⅴ部 身心の自己調整の活用法と効果—心理的效果を調  
べる、スポーツでの活用、健康での活用、教育(子ども)での  
活用、職場や家庭での活用、応用的な活用。

第Ⅵ部 自己調整から自律調整へ



# 時間を旅するわたしたち⑦

勝又允莉

物質的な肉体を持ち、時間に歴史を刻みながら暮らしている私達。

ここに居た・これをやったという証の多さが人間の価値に比例するのか？

有限のはかなさは、喜びと苦しみを同時にもたらす。

船は仕向け地があるから出航する。無目的にとりあえず出発してみようということは、基本的にあり得ない。

では、人生の旅はどうか？

心臓の鼓動をコントロールすることが出来ないように、私達は一瞬たりとも行為をしない時はない。泣いても笑ってもジタバタもがいているだけでも、全ては移り変わっていく。良いことも状況が変わってしまうことがある。どんなに名残惜しくても、容赦なく。他方、悪いことがあったとしても全ては移り変わるからこそ絶望から立ち直ることができる。この世界で時間は救世主のようなものだ。それ

は有限に生きるものたちの最大の恩恵。「時間」は苦しみの根源だと固定化してしまうと、この世界の暮らしは大変窮屈なものになる。

40年以上かけてやっと、時間と向き合う準備が出来た。私達はただ、迫真の演技で「自分」という俳優になりきって生きるのだ！この社会で生きていく。2022年を振り返り、自分を癒し鼓舞する言葉を記してみました。同時に、誰かを支える言葉となればとてもうれしいです。



## クリシュナとサヴィトリー1

高橋玄朴

「幸せな人生を送ってね」と、心の中でつぶやいたことがあった。

街中で「ふっ」と目に留まった見ず知らずに人に向かって、その様に思ったのは何だったのだろう。

今年、二度ほどにすぎないけれども、妙に印象に残っている。

なぜそのような言葉が頭に浮かんだのだろう。

理由を探ってみた。

— — — — —  
誰かと話をしている、この人の「今のこの瞬間」、その人にとっての何年何か月何日何分何秒という瞬間、「それと同じ瞬間を僕も経験していたことがあるなあ」と、感じることもある。

誰の人生のどの瞬間でも、「今」があり、「未来」があり「過去」がある。  
その人の人生の別の時間にも、「その時の今」があり、「その時の未来」があり「その時の過去」がある。



# クリシュナとサヴィトリ-2

高橋玄朴

1日、1か月、1年、10年という短い間ではわかりにくい、時々刻々の「今」「過去」「未来」は、「私という存在」にとって同じではない。

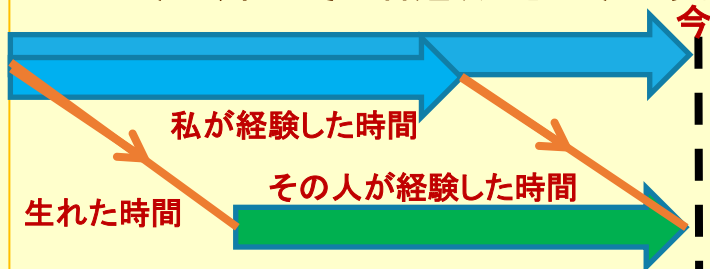
その変化は、苦楽や人間関係によって、少しずつ起こるので、短期間の間ではわかりにくい。いつの間にか私の中で熟成して、やっと気が付く。

人との触れ合いで我々はたくさんのことを経験する。触れ合いは、私の人生を通して変化を促し続けているのだ。

それは、私だけに起きているのではない。今私の目の前にいるその人にとっての「今」「過去」「未来」がある。

今、私が誰かと話をしているとしよう。

私がその人より年長だとすると、その人においての今は、私がその普通通り過ぎた今である。



その人と同じ時間を経過した瞬間が、私にもあった。当たり前なことだ。でも、その当たり前のことに想いを馳せると、私は人生というものがとても愛しく豊かに感じられる。

今、その人が何を意識し何を感じているかとは関係ない。その時、人と比較する心が消えているからだ。

人生に与えられきた時間には、区別がない。何と言ったらいいか。毀誉褒貶は、欲望を持つ我々なら誰でも体験する。それを比較し優劣、得失など生きる価値に対するこだわりがなければ、彼我一如だ。

そのような時、私の心とその人の心とは、相依り存在していると、しみじみ感じられる。

以上を書いているうちに私はギターを思い出した。

「私」は、「あなた」と一所に目の前に流れるガンジス川(時の流れ)を見ているような錯覚に陥っているのだ。

注)クリシュナ=ガンジス川<ギター-10-31>=カーラ(時間)<ギター-10-30,33>

この錯覚に陥った

時、わたしは「幸せな人生を送ってね」と心のなかで、その人に言う。



最近、やる気を喪失したとき、たまたまYouTubeでガーヤトリマントラを聞いた。そして、私はこのマントラの韻律のとりこになってしまった。

今までギターを何度も読んだが、クリシュナのたった一言「私は韻律におけるガーヤトリだ」<ギター-10-35>には、何の響きも感じなかった。でも、今その重みをずっしりと感じた。

このマントラは、大勢の方々が訳しているが、スワミヴィヴェーカーナンダの訳がすっきりする。

「この宇宙を創造された方の栄光を冥想します、私達の心を悟らせてくださいますように」

“We meditate on the glory of that Being who has produced this universe; may She enlighten our minds.”  
तत् सवितुर्वरेण्यं। भर्गोदेवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्। (ऋग्वेद 3,62,10)

私は、日々起きている様々な事象に、我欲が翻弄されている。その日もそうだったのだ。



तत् सवितुर्वरेण्यं। भर्गोदेवस्य धीमहि।  
धियो यो नः प्रचोदयात्। (ऋग्वेद 3,62,10)

(講義、アーサナ、呼吸法、冥想)

## 12月17,18日筑波みんなのヨーガ講座 —基礎から実践応用まで

オンライン

開催日：12月 17日(土)、18日(日)

タイトル：

12月17日(土) 講義 I：YfD29生活のヨーガ

：癒し⇒決断⇒実行(バガヴァッドギーターに学ぶ)

講義 II：YfD30相手を変える? - 種子をまく

12月18日(日) 講義 I：YfD31直感を磨く! 幼木を大切に见守る

講義 II：YfD 32自分を自由に! 柔軟で強靱な幹を創る

YfD 33意義あるもの! 大樹に育てる

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/81286832801?pwd=YnJLM3QzTFZuOHhaZWwveE5VQll0dz09>

参加費：1回 2,000円

申 込：以下のpeatixURLから <https://tyfa-tymc2022121718.peatix.com>

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

タイムテーブル：

09:00～09:50 am レクチャー1(40分)+ディスカッション

09:50～10:10 am 休憩

10:10～11:00 am レクチャー2(40分)+ディスカッション

11:00～11:30 am 休憩

11:30～13:00 am アーサナ、呼吸法、冥想

- ・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。

## 2023年1月～3月の予定

1月14日(土) 講義 I：YfD 34 質問1：ヨーガか、ヨーガでないのか?

講義 II：YfD 35 質問2：ヨーガに先生は必要か

1月15日(日) 講義 I：YfD 36 ナレンドラモディ首相が国際ヨーガの日に寄せたメッセージ

講義 II：YfD37 新型コロナ感染症流行から学ぶ健康管理とライフスタイル

YfD38 日本人とヨーガ/アーユルヴェーダへの洞察：薬としての菊芋の場合

1月22日(日) 講義 I：YfD 39 ヨーガとアーユルヴェーダの本質-健康とストレス

講義 II：YfD 40 ヨーガとアーユルヴェーダの本質-身体と心のメンテナンス

3月 2日間ヨーガキャンプを予定。

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D [plantproteomics@gmail.com](mailto:plantproteomics@gmail.com)

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

高橋玄朴 [tgenboku@gmail.com](mailto: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**
  1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
  2. Application – All people have an instinctive desire to “live for others.” Learn Hoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve.
  3. Application B – Learn Hoga ideas and ways of life to make the Self contented.
  4. Self-Reflection – Students discuss and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while expressing their opinions. Individual worries have something in common with others, and they seek solutions from the yoga.
  5. Practical skills include breathing exercises, meditation, and visualization.
  6. It is done to develop one's inner self as a spiritual 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

**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  
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行うことで、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\*†

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

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D [plantproteomics@gmail.com](mailto:plantproteomics@gmail.com)

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

高橋玄朴 [tgenboku@gmail.com](mailto:tgenboku@gmail.com).

 0265-88-3893  090-5554-1525

ヨ一力教育・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)



満月、私たちはどれだけ満たされているのだろう。今までも、これからも。(ラクワールランディープと千裕)





**To what I owe my life and whom I live  
and share with now, what is my duty  
beyond being alive today – rising to  
life, yesterday no more, what is my  
tomorrow  
(Randeep RAKWAL)**



# VALERIAN

## KRANJC KLAVDIJA

### • Basic knowledge

- Valerian is a perennial plant that grows to a height of 50-150 cm and is particularly suited to wetter soils, partly sunny meadows, ditches, banks, woodland verges, shrubs and hedges. It can also be grown in the home garden. The stem is erect, grooved and hollow, branched only at the upper part. Its leaves are opposite, feathery, divided and its leaflets are narrow with serrated margins. Its flowers are whitish-pink, small, funnel-shaped and borne in umbel-shaped inflorescences. The plant flowers between June and August. Valerian is a medicinal plant that is very popular in Europe, with known uses dating back to the 17th century. The powdered root, which contains an essential oil with sesquiterpenes valerenic and acetoxyvalerenic acids, is used for therapeutic purposes, but it is still not known which active principles are responsible for its action.

### • Old wisdom

- Valerian has been considered an effective herb against insomnia in many civilizations, as evidenced by historical records in Indian and Chinese medicine. It was also known to Greek and Roman physicians, who used it mainly as an aid for indigestion and purging, but it was not until the 18th century that it became established as a sedative. In the past, valerian was used to exorcise ghosts, witches and the devil. The scent of valerian is said to have a strong effect on cats, as they become

agitated and start rolling on the roots. For this reason, it was once considered an aphrodisiac (they drank wine in which the roots were soaked).

### • Usage

- Valerian is harvested from September to November, when it contains most of the active ingredients, preferably early in the morning. The valerian root is the most active of all the parts of the plant. The plant contains essential oils, alkaloids and valerenic acid. Its active ingredients are antidepressant, calming and soothing for tension, anxiety and agitation. It helps to optimally relax and calmly manage stress resulting from a busy lifestyle. Valerian also works for insomnia and night waking. It helps you fall asleep faster and improves the quality of your sleep. It also helps with smooth muscle contractions, hence menstrual cramps. It also helps menopausal women.
- Valerian is used as a tea to calm nervous tension and agitation and depressive periods, for insomnia, and is also recommended for menstrual and menopausal problems. The tea or infusion of valerian can also be added to a bath before going to bed. Instead of tea, a tincture can be used for the same purpose. In pharmacy, valerian is also used to make essential oils, pills and capsules. And some people use valerian to make valerian wine. My grandma used it when she could not sleep. She would put a few drops on a sugar cube and lick it off.

### Recipe: Valerian herbal tea

Ingredients: Dried root of Valerian.

#### Preparation:

Crush the dried root into small pieces just before making the tea. Pour a cup of hot water over one or two teaspoons of crushed valerian. Let the infusion steep, covered, for 6-8 minutes, then strain.

You can also make a cold tea by soaking the roots in cold water for several hours.

#### Some other tips:

\*The tea mixture of valerian, caraway and lemon balm is used by some as a tonic for the heart.

\*For dealing with mental problems drink up to 3 cups throughout the day.

\*Also in case of insomnia - add hop to the tea to increase the effect and drink half an hour before bedtime.

Reference: <https://naberica.si/rastline/baldrijan/>

<https://www.farmedica.si/rastlina/61/Baldrijan>

Picture:

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%BB%E3%82%A4%E3%83%A8%E3%82%A6%E3%82%AB%E3%83%8E%E3%82%B3%E3%82%BD%E3%82%A6>

# JUST TRY TO FIND OUT

## TOMOKO AKAGAMI

- Three chickens came to my house around March of this year. ...And then and now, there is only 1 female left and 3 baby chickens from eggs, totaling to 4.
- Freshly laid eggs are fluffy, warm and beautiful.
- The yolk is not very pretty. Unfertilized eggs are plump, but fertilized eggs are not, actually.
- The taste is surprisingly sweet. But when I asked if it tastes good, I think ... "It's more complicated rather than delicious. Because it's very tough work for mother chicken.
- Even though I see on my eyes, It's hard to believe that she can "give birth" almost every day.
- In the end of July, mother chicken stopped eating food and started warming her eggs. (At that time, the male was eaten by a palm civet)
- Under the scorching heat of midsummer, she was still sitting among the grasses without eating or drinking, I couldn't believe it.
- Only a few times in a month I have seen her leave the eggs.
- It seems that she was probably leaving the egg only once a day, to eat and drink water, and doing some exercise. I think it's only 5 minutes or so. She was just still almost all the day for almost a month.
- Three chicks were born.  
Walking together, all day long. They scrape the soil with their feet, eat something, and take a sand bath.
- During the parenting period, they did not seem to lay eggs, and I was also released from the "stress of picking eggs" that the mother chicken risked her lives to lay. I'm relieved now that all I have to do is see the cute chickens in my garden. I'm happy to eat the eggs which I bought.
- After chickens coming to my house, my worry and stress increased actually.
- The first, the stress of collecting the eggs that were laid at the risk of their lives, and the stress of eating them. Even though I pick it, the next morning she lays another egg in the same place.
- In general poultry farming, it is said that

one male for every 10 females is just right. Otherwise, males will fight over females. If I also keep roosters, I may eventually have to kill and eat them in order to balance the number of chickens themselves, males and females.

- If I think so..., I can't feel like giving it a name. I love them, but I try not to give them as much affection as possible. I gave each of the first three birds names, but now all the adults are named Popo, and all the chicks are named Pipi.
- In November, the males began to practice croquette docking. It's very noisy, actually.
- Neighbors say, "It's natural for chickens to crow" and "It feels good to wake up to the sound of chickens (it's around 3 am though...)" I think I may have to deal with it.
- Mother has not laid egg until now since July.
- As family have been walking together all the time, Recently I found they are walking separately. Parenting may be over soon.
- It hasn't even been a year since we had chickens in March. A lot of things happened.
- Seeing a garden with chickens makes me feel happy.
- Also, when I see the eggs which I bought at the supermarket..., I wonder if what will happen to the male chick that would have been born with....





# OUR YOGA IN DAILY LIFE

## YUKA ORII

My 8-year-old son with cerebral palsy entered a special-needs school for children with physical disabilities, and the school was just hit by the pandemic. Implemented a different style for entering ceremony, and school even shifted to online for measures against coronavirus.

However, there was a school festival and stage presentation in November, and for the first time since entering the school, parents were able to visit school and sit in front of the stage and watch the performance with students.

They become Ninjas and defeated fellows in my son's grade program.

I could hear my son's cheerful voice coming from behind the curtain, before the show began.

But when the curtain opened, his voice turned into moaning and crying as he tried to escape.

Even before preschool, he had a weakness for such "unfamiliar situations."

I was guessing he might be upset from past event experience to the point of not being able to be there.

I used to hug him in this situation or leaving the place but now he is on stage. The teachers calmed him down, and the audience cheered him up, "Go for it!" I also waved my hands many times from my seat. Then, my son showed amazing shift of "change mood" that I've never imagined before.

He played his role as he had practiced, smiled occasionally, and by the end of the performance, he was able to look at the audience.

It is difficult for my son to sit up, keep his head straight, and stand up, but he made it and beat the fellow with the support of several teachers.

I recently felt that I am busy by daily tasks so lack of patience for my son such as "patiently observing and waiting for his physical movements" I was filled with gratitude to the teachers, friends, and

parents for my son's growth and the experiences he had accumulated during his three years of group activities at school and at day care services.

Although my son has handicapped by physical but he is blessed with a warm "observe" heart, and his mind is energetically growing.

There are so many things he needs to be supported so we embody that "We can't live alone".

I feel gratitude strongly to be supported, to be encouraged and importance of receiving some help from others through my son.

We both try and error and make things better such as "what it make comfortable to sit" "What can we do to stabilized head position" "What is the easiest way to stand up" it's leading my study of Yoga for all. This is not something "Let's start yoga from now on" but also just as what is our Yoga. This our yoga in daily life is my recent thought.

(Translated by Yoriko Matsumoto)



# WHEN I CAN FEEL “LIFE”

YUTO MATOBA

Some experience in these days in a country life gave me a strong feeling of “Life”. I am going to introduce some of them below.

## 1. Field harvest

My first attempt in my own field is raising soybeans. Their growth was good, but boars came to my field and devoured almost all of them just before I harvested. Red beans were safe.



## 2. Rice harvest

It was also first time for me to relate the growth of rice through a year. The field had been abandoned until my friend and I started cultivating it at the beginning of this year. We have built ridges, made waterways, mowed grass, sowed seeds one by one, planted rice, and watched the whole process of growing. The blue sky I watched while lying on the field after harvesting was unspeakable.



## 3. Following a spring

One of my close friend's gets some water in his house from a spring in a mountain. Recently the flow of water had stopped, and he was in trouble. We walked along the flow of water in a mountain. Like massaging the earth, we stuck a scoop into the ground so that interruption decrease, and the water can flow. The next day, he got clean water again!



## 4. Dressing and eating a boar

One of my neighbors came to my house and gave me a boar caught in a trap. He removed its guts immediately and left the whole body (with far) for me. I had no idea how to dress it, but I did with a knife my father gave me while searching the internet. The taste was really good and gave me power to get through the cold winter to come.



## 5. Birth of goats

There were two goats in my friend's house. In these days three babies gave birth! I was thinking that mother goat's belly was so big lately... Each baby is different from others, but all are fluffy and cute.





# THOUGHTS OF 2022, WORDS THAT MOVED ME

## Megumi Ishiwata

During my work session as clinical psychologist, I was having a conversation with a person, described the work the client has been working for family one words after the silence “ I just let go now” saying a words. This moment, My emotions raised from my chest and went all way to my spin deep running through hole my body. I can't

explain and this is a sense of why I do what I do chose job, my understanding for why working it and touched by the dignity of the client.

I am grateful for recall and remember it and happy to describe by word to share it with Genboku-sensei.

(Translated by Yoriko Matsumoto)

## Kaori Higuchi

One day, It was a day, my mother didn't wake up.  
I was worried, so I went to check her up and was just sleeping well. I felt released.  
When my mother woke up, she said “It was only twice in my whole life” about sleep over.

It was happening but only 2nd time during 86 years.

It is her nature as decent person and I was surprised as a person who often sleep over. I am so looking up to her.

(Translated by Yoriko Matsumoto)

## Akihiro Tsuda

READING – RE-SEARCH – RE-VISITING : not is it only in the WRITTEN BOOKS, the ancient wisdom handed down from generations, but also in the HANDS of those who have the courage to read them all – again and again – to understand it word by word, line by line, paragraph by paragraph ... and PRACTICE it... Who is a TEACHER? One who read a book or one who has read it all and still READS...

I deeply sympathized with the opinion of Randeep sensei at the beginning of the November issue.

In the past few years, I have noticed various things while reading books of various genres

at a pace of 6 to 70 books per year.

No matter how corrupt the world is, if each person treats it with love,  
I have come to realize that everything can be resolved.

And Yoga restores the disordered mind and body to its original self,  
I feel that Yoga is a secret that will bring back a wonderful life.

I think there were a lot of new encounters this year, even though it was the coronavirus pandemic.

It is said that there are no chance encounters, so it is an inevitable encounter. So I would like to cherish each encounter.



Modern Yoga should be aimed at maximizing one's ability to cope with stress. I was reading “Self-regulation of body and mind” by Sakairi sensei, which will be introduced on the next page, and I thought about it. (Genboku)

# MY JOURNEY FOR 2022

Shigeko Sakamoto

In my long path,  
Every year when I turn the November  
calendar around  
I realized me mumbling same thought how  
fast year goes by.

I don't look back I don't evaluate  
Things happen for me  
Then I will have realization  
I choose what feels good for me and  
experience  
This continuity is my nature  
That is what I've come to believe recently.  
It is the year to change environment for me.  
I was laid off from laboratory that I've  
worked over 18 years, which was a  
wonderful working place.  
How it happened was unreasonable  
I acted of defiance as much as I could think of  
But as the result I go to Hello work.  
Honestly, I've been sensing something  
changing for a few years.  
But I didn't prepare for it and thinking I will  
think about it when something arise.

And yet I believe and feel things will  
eventually turn out the way I want,  
I have no grudge neither no resentment for  
people who were unfair.  
"Thank you for taking role of bad guy in my  
life theater, help me to open my door for  
new Possibilities" I am little bit  
philosophical.

The fact Life is what you think it will be, is  
perhaps equal as  
"I am God."  
Isn't this the ultimate achievement of  
spirituality?

After decades of thinking and seeking  
I've been looking for someone to tell me  
that.  
I can feel that it's over, and I've reached the  
end of my spiritual quest.  
I feel so happy to be able to participate in  
"Yoga for Everyone"  
that seems to respond the quest I have been  
looking for. I am happy.



## Self-regulation of mind and body(身心の自己調整)

— Mental diagrams and body monitoring

こころのダイアグラムとカラダのモニタリング

Yousuke Sakairi, ed. 坂入洋右編、誠信書房

The results of Prof. Sakairi's many years of research have been condensed here. **Anyone who wants to learn Hatha Yoga properly should first use this book. Otherwise, just calm down and continue with the Asanas.**

The original names of the following sections are in Japanese.

Part 1. Monitoring and controlling the body and mind

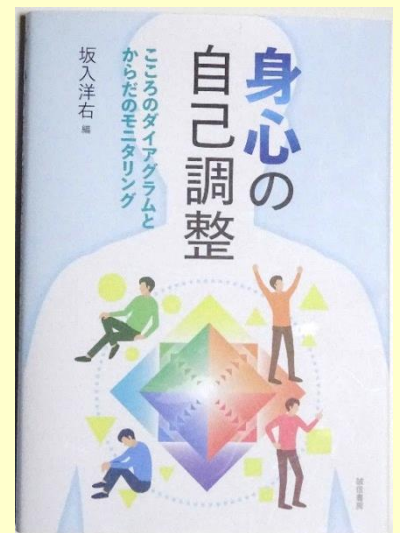
Part 2. Investigate : Monitoring

Part 3. To Regulation : Self-Regulation Through Conscious Control

Part 4. Regulation : Autonomous-Regulation through continuous monitoring

Part 5. Uses and Effects of body-mind Self-Regulation — **Examination of psychological effects, use in sport, use in health, use in education (children), use in the workplace and at home, applied use.**

Part 6. From Self-Regulation to Autonomous-Regulation





## TRAVELING TO TIME⑦

### MARI KATSUMATA

We have a physical body and live while carving history into TIME.

Is the amount of proof that I was here or did this proportional to the value of a human being?

Finite transience brings joy and sorrow at the same time.

Vessels sail because they have destinations. Basically, they would not try to leave for no purpose.

So, what about life is journey?

Just as we cannot control the beating of our hearts, there is not a moment when we do not act. In our lives, whether we cry, laugh, or just struggle, everything changes.

Unfortunately, good things can change. No matter how regrettable it may be, mercilessly. On the other hand, even if bad things happen, we can recover from despair because everything changes. In this world, time is like a savior. That is the greatest

benefit of those who live in a finite world. If "TIME" becomes fixed as suffering, life in this world becomes extremely cramped.

After more than 40 years, I was finally ready to face "TIME". We just live as an actor called "MYSELF" with a realistic performance! Survive in this world. Looking back at 2022, I wrote down words that heal and inspire me. At the same time, I would be very happy if my words could support someone.



## KRISHNA AND SAVITRI 1

### GENBOKU TAKAHASHI

"I wish you a happy life", I whispered in my heart..

What was it, that I said in my mind to someone who caught my eye in the street, "Have a happy life"?.

It has only happened twice this year, but it has left a strange impression on me.

Why did I say those words?

I tried to find out why.

— . . . — . . . — . . . — . . . — . . .

I sometimes think about the following when I am talking to someone.

'There is this person's "this moment now", that is, the moment of years, months, days minutes and seconds since birth for that person. That same moment I also once passed through.'

Every moment of anyone's life has a 'now', a 'future' and a 'past'.

Another moment in the person's life also has a 'now at that moment', a 'future at that moment' and a 'past at that moment'.

# KRISHNA AND SAVITRI 2

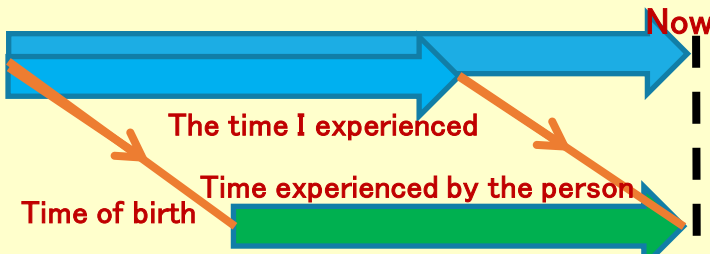
## GENBOKU TAKAHASHI

Although it is difficult to know in the short time of a day, a month, a year or a decade, but from time to time 'now', 'past', 'and 'future' are not the same for my being.

In the course of suffering, pleasure and interaction with others, the change happens gradually, so it is difficult to see in a short period of time. It is only after it has matured in me without my knowing it that I finally notice it.

We experience a lot of things when we interact with others. Communication continues to drive change throughout my life. Its not just happening to me. There is a 'now', a 'past' and a 'future' for that person in front of me now.

Suppose I am talking to someone now. If I am older than that person, then the present in that person is the 'point' that I have passed in the past.



**I had moments when I passed the same point of time as that person.** It's a matter of course. But when I think about these things that are natural, I feel that life is very lovely and rich.

It has nothing to do with what the person is aware of and feeling at the moment. Because the mind of comparison with others is gone for me at that moment. There is no distinction between the time allotted to life. What should I say All of us who have desires are praised and condemned. If there is no obsession with the value of living such as superiority or inferiority, gains and losses, it is like oneself. At such times, **I feel deeply that my mind and that person's mind exist together.**

While thinking the above, I remember the Gita.

I have fallen into the illusion that "I" and "you" are both looking at the Ganges River (the flow of time) flowing in front of us.

**Note ) Krishna=Ganges<Gita 10-31>=Kala (time) <Gita 10—30,33>**

When I am in this illusion, I say to the person in my mind, "Have a happy life".



Recently, when I lost my motivation, I happened to hear the Gāyatrī Mantra on You-tube. And I fell in love with the prosody of this mantra.

I have read the Gita many times, but Krishna's single phrase, **"I am Gāyatrī in prosody"** <Gita 10-35>, did not make any impression.

Many people have translated this mantra, but Swami Vivekananda's translation is clear. "We meditate on the glory of that Being who has produced this universe; may She enlighten our minds."

तत् सवितुर्वरेण्यं। भर्गोदेवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्। (ऋग्वेद ३,६२,१०)

My ego is at the mercy of the many events that come at me every day. That day was no different.



तत् सवितुर्वरेण्यं। भर्गोदेवस्य धीमहि।  
धियो यो नः प्रचोदयात्। (ऋग्वेद ३,६२,१०)





17<sup>th</sup>, 18<sup>th</sup> December

(LECTURE, ASANA, PRANAYAMA, MEDITATION)

The TYfA/TYMC Yoga Course (Basic to Practical Application)

Online

Dec. 17 (Sat) Lecture I YfD29 Yoga of 'Daily Life' : Healing ⇒ Decision ⇒ Execution  
(Learn from the 'Bhagavad Gita')

Lecture II YfD30 Can we Change our Opponent? - Sow the Seeds

Dec.18 (Sun) Lecture I YfD31 To Hone Your Intuition - Watch the Young Tree Carefully

Lecture II YfD 32 To Make Myself Free! - Create a Flexible and Strong Trunk

Lecture III YfD 33 To be Meaningful - Grow your Life into Big Trees

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

Online :

<https://us02web.zoom.us/j/81286832801?pwd=YnJLM3QzTFZuOHhaZWwveE5VQlI0dz09>

Participation Fee : 2,000 Yen

Application : From the following peatixURL

<https://tyfa-tymc2022121718.peatix.com>

Genboku Takahashi tgenboku@gmail.com, ☎ 090-5554-1525

Time Table :

09:00~09:50 am Lecture1 (40 mins.) +Discussion

09:50~10:10 am Break

10:10~11:00 am Lecture 2 (40 mins.) +Discussion

11:00~11:30 am Break

11:30~13:00 am Asana, Pranayama, Meditation

- There are 40 courses in total.
- Once or twice a month. Time : 9:00~13:00
- Only one entry is possible.
- Two or three lectures and discussions per session.

Practical skills are asana, pranayama, and meditation based on the Genboku protocol. Details and detailed schedule will be announced separately.

Plans for January to March 2023

Jan. 14 (Sat.) Lecture I : YfD 34 Question 1: Yoga or not Yoga?

Lecture II : YfD 35 Question 2: Does yoga need a teacher?

Jan. 15 (Sun.) Lecture I : YfD 36 Message from Prime Minister Narendra Modi on International Day of Yoga

Lecture II : YfD37 Health management and lifestyle learned from the new coronavirus epidemic

YfD38 Insights into Japanese and Yoga/Ayurveda : The case of Jerusalem artichoke as medicine

Jan. 22 (Sun.) Lecture I : YfD 39 The Essence of Yoga and Ayurveda - Health and Stress

Lecture II : YfD 40 The Essence of Yoga and Ayurveda - Body and Mind Maintenance

March. A two-day Yoga Camp is planned.

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D [plantproteomics@gmail.com](mailto:plantproteomics@gmail.com)

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

高橋玄朴 [tgenboku@gmail.com](mailto: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 (80 min.) + Practical skill (120 min.)
- **Lecture**
  - 1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
  - 2. Application – All people have an instinctive desire to "live for others." Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the health of others.
  - 3. Application – Learn Yoga ideas and ways of life to make the Self convinced.
  - 4. Application – Learn the concepts of Karma and Dharma, and how they will deepen their understanding and build intimate relationships while expressing their opinions, individual's worries have something in common with others, and they seek solutions from the Vedas.
  - 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

**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  
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」に「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」止のコミュニケーションに向けて。
- ▶ 講義と身体活動を一緒に行うことで、字彙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\*†

<sup>24</sup>“Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice – TSUKUBA TEAM YOGA – YOGA FOR ALL” (TYFA)  /  TAIHOKU-University of Tsukuba

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D [plantproteomics@gmail.com](mailto:plantproteomics@gmail.com)

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

高橋玄朴 [tgenboku@gmail.com](mailto:tgenboku@gmail.com).

 0265-88-3893  090-5554-1525

ヨ一力教育・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)



**‘full circle, how full are we, now or ever’ (Randeep & Chihiro)**