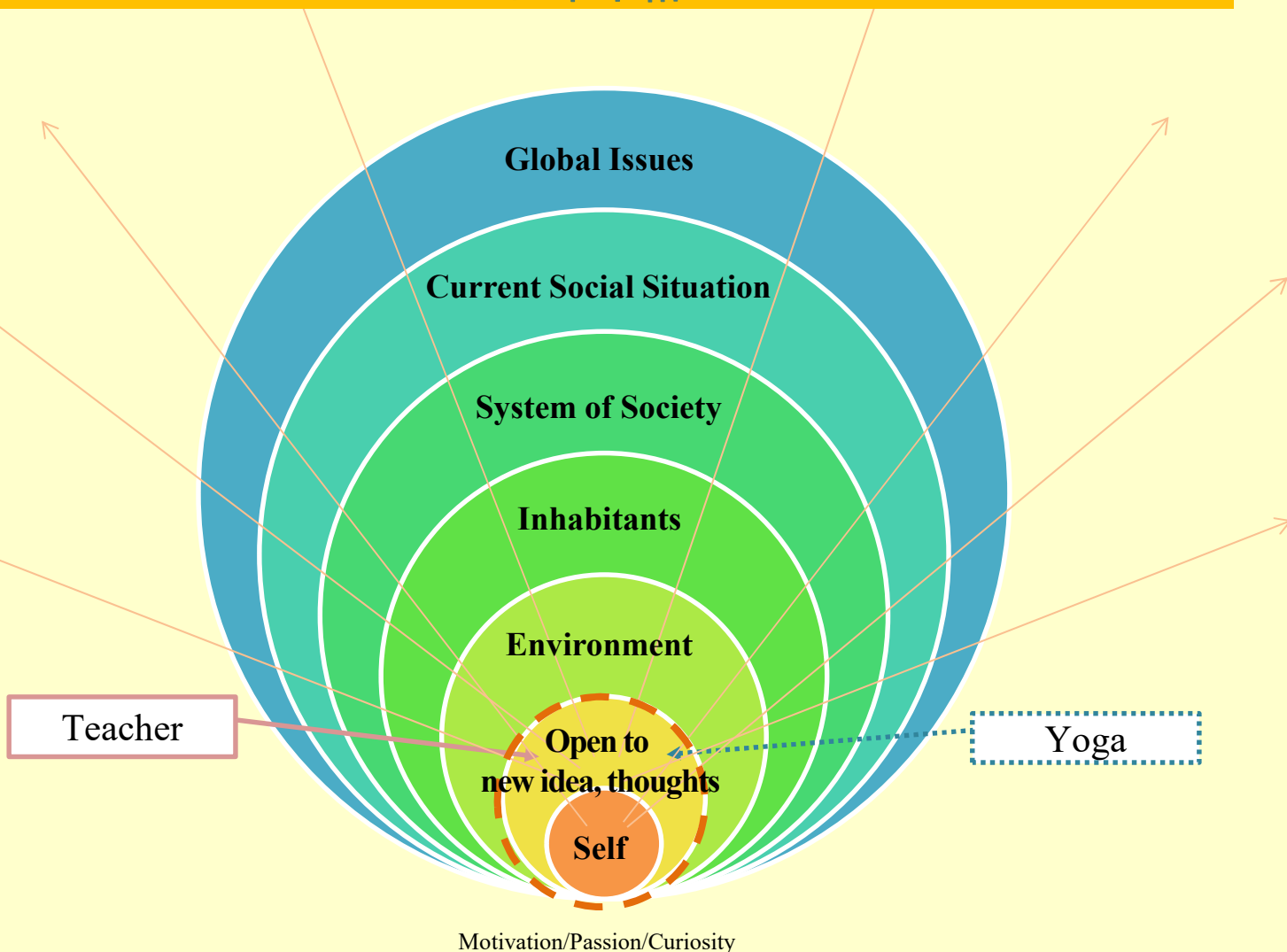


燦々と降り注ぐ太陽が雲に
活力を与え、真実の瞬間が
夜明けを迎えるとき、いのち
は飛翔する。自我が目を開
けてもそこには何もない...

Randeep – GSI-TAIKU-TIAS2.0

教育とは？ ヨーガとは？

田中千裕



違うのか？ 同じか？

教師は、子どもたちが世界を見るためのレンズです。

ヨガは、私たちが世界を見るためのメガネです…

上図は、田中千裕さんが論文のために考えた教育の概念図です。千裕さんが、「教育・ホーリスティック・ヨーガ」の関連性（あるいは連動制）に疑問をもったことから、3月に行う、2日間ヨーガキャンプで話し合うテーマとなりました。（詳しい案内は12ページにあります）

私達が、考えたり行ったりしていることは、あまりにもパターン化されいませんか？ それが世界的に流行しているように思います。

キャンプでは、皆様の自由な発想により正しい観察と判断を生み出し、一人一人が自分の行くべき道筋を見つけていけたらと思います。

シー・オニオン・偽海葱・子持ち蘭

クラウディヤ・克蘭ツ

- ・ (ラテン語: *Urginea maritima*; 英: sea onion; スロベニア語: Primorska čebula)

基礎知識

- ・ 海葱は冬に活躍する多年生の球根である。塊茎はピラミッド型で、日差しから守るために何重にも覆われている。球根は上から割れて、それぞれ直径12~20cm、重さ2~3,5kgになる。葉は広剣形で、直立し、茎があり、やや多肉質で、濃い緑色で、青みがかった花を長さ35cm×幅10cmまで咲かせる。葉の高さは60~90センチである。茎の上3分の1に白いユリのような花がいくつもついている。海葱には、葉の色で区別される白色と赤紫色の2種類があり、どちらも同じように薬効がある。地中海沿岸の植物で、キプロスからポルトガルにかけての地域に生育している。海岸の砂質土壤に生育するが、さらに内陸にも生育する。秋と春の塩害に弱いので、初秋に温室に入れ、春になったら庭の花壇に移植するのがよいでしょう。

昔からの知恵

- ・ 海葱は、古来より薬用として利用されてきた植物である。ヒポクラテスは黄疸、痙攣、喘息の治療に用いた。主な医療用途は、心配糖体の利尿作用による水腫の治療である。また、下剤や去痰剤としても利用される。利尿剤として: 腎炎、尿閉または肺気腫に使用され、植物は、百日咳、気管支炎の治療で、去痰効果がある。

使い方

- ・ 海葱は開花後の秋に収穫される。収穫後、薄く乾いた外皮を取り除き、中間の鱗だけを残す。中皮のみを使用している。この層を薄くカットし、天日または40℃の乾燥室で乾燥させる。葉がくっついたり、水分に触れると分解してしまうので、密閉容器で保存する必要がある。長時間の天日干しは治癒力が低下するため、おすすめしない。
- ・ 海葱はいろいろなことに使えるが、植物全体

(髄を除く)に毒があることは否定できないので、使用する前に医師に相談することをお勧めする！祖母は、膝の痛みやちょっとした傷に、自家製のブランデーに浸した海葱をいつも湿布していた。最近、私自身が友人の犬に噛まれるという軽い傷があり、母がすぐに調剤を持ってきて、傷口に塗ってくれた。だから、傷の治療薬と言えるのだ。かつては農家が便宜上、植木鉢で栽培していた。傷や切り傷を治すためのさまざまな軟膏を作るのに使われた。また、海辺の海葱は痔に効果的な薬である。葉をくしゃくしゃにしてガーゼに包んだものを、夜寝る前に肛門に挿入する。また、海葱の生葉も年間を通して使用することができる。さらに、心臓の治療薬としても成功し、ジギタリス(=植物)療法の補助として使用されている。赤海葱は、特にネズミやその他のげっ歯類の駆除に効果的な毒薬として使用されている。

- ・ 今回は、毒草のため、レシピは割愛し、しかも、日本では見たことがない。祖母は、葉を薄く短く切り、皮だけを使い、乾燥させずに瓶に半分ほど入れていることがほとんどだった。そして、自家製のブランデーを注いだ。私や家族の誰かが切り傷やどこかぶつけたりすると、この薬を消毒薬や薬として使ってくれた。ちょっとぬるぬるしていて、家族の誰にも悪い影響を与えなかった。



写真1: 海葱の花 (左) と植物全体 (右)

参照:

<https://eu.signssymptomslist.com/si/zdravilo/zdravilna-uporaba-morske-cebule/88875569>

https://sl.wikipedia.org/wiki/Primorska_%C4%8Debula

写真:

<https://mailorder.phoenixperennials.com/Drimia-Urginea-maritima-Giant-Sea-Squill-p/2353.htm>

“生きる”ことの尊さを教えてくれる先生

折居由加

- 1月のみんなのヨーガ講座で講義のテーマとなっていた
- 『ヨーガに先生は必要か？』
- お話を伺い『あらゆるものが先生となり得る』『誰と出逢いどう捉えるかは自分次第』
- 自分の経験を通じて腑に落ちました。
- 脳性麻痺の息子と外出していると時々見知らぬ人から大きな気づきを戴くことがあります。
- まだ、就学前の息子とバスに乗っていた時、近くに立っていた70代くらいの女性から
- 『この子があなたを強くしてくれる。』と言われたことがあります。
- その時はそれ程深い意味には捉えていませんでしたが、いろいろな困難があった時この言葉を時々思い出します。
- そして、9歳となり身体は大きくなった息子ですが、横向きで背中を私に向け寝ている姿を見ると思い出すのは、生後しばらくGCU(新生児回復室)のカプセルの中で過ごしていた時の寝姿です。2000g程での早産で産まれたため、小さな小さな背中でしたが、生きようと辛い状況をじっと耐えているように見えました。
- 私はカプセルの外から見守り、がんばって！と想いを伝えることしかできませんでした。
- 小さいながらもその背中がとても男らしく頼もしくも思えたのです。
- そして、麻痺のある身体の不自由さがあつたり、てんかん発作を繰り返し、時には命の危機を感じるようなことがあつたりしても、元気に楽しそうに笑う姿を見ると、身体が動くということ『生きている』ということは当たり前ではなく、とても尊いものだと感じます。
- まさに、息子はそれを私に教えてくれている『先生』であり、
- バスで出逢った女性に言われた通り、確かに私を強くしてくれている『先生』だと思います。



『完全版マハーバーラタ』試写会

演出・脚本・振付・構成：小池 博史 映像監督：白尾一博

上映日程：2月23日(木・祝)

＜愛の章＞10:00～13:00

＜嵐の章＞14:00～17:30

※上映後、小池の簡単なトークあり

会場：スタジオサイ

(住所：東京都中野区新井1-1-5 1F／Tel: 03-3385-2066

<https://goo.gl/maps/PPZYJbeAvEu>)

申込方法：1. 氏名(所属) 2. メールアドレス 3. 電話番号(任意)を記入し sai@kikh.com 宛てにご送信下さい。

※定員に達し次第、申し込みを締め切らせていただきます。

映像版
特別限定試写会



すぐれた作品は、いつでも鑑賞出来たらなあと思います。
下の小池博史氏のコメントは、2022年4月号に掲載したものです。

演出家小池博史のコメント：「完全版マハーバーラタ」は「戦うこと」について考えようとした作品であり、時代的限定を取り払い、根源性を問い続けるため神話を題材として創作した。

世界はますます危機的になってきている。ロシアのウクライナ侵攻はもとより、大国による覇権主義、気候変動問題、AI技術による監視社会化、乱開発と感染症問題、民主主義と独裁制等々、一部地域の問題はまたたく間に世界全体へと波及し、地域と世界の距離がもは100年前とは比較にならないほど近接した世界に今私たちは生きている。

2011年の東日本大震災、そしてその後続く核施設のメルトダウンがあって、人間の根源に立ち返る必要を感じ、そこで私は30年続けたカンパニーをゼロに戻し、まっさらな感覚で創作を開始したのが「完全版マハーバーラタ」だった。戦いは古代のインド人に

限定されるものではなく、今も同じような悲劇、惨劇を繰り返しているのが人間である。ただし、「マハーバーラタ」のなかにも核戦争的な記述が見られるが、当時と違って今や核は架空のものではなく、現実の世界中に核爆弾、核施設は広がり、それらをいかにコントロールするかが求められている。

今後私が向かおうとしているのは、「マハーバーラタ」で描いた戦いの果てに起きることから、その次のステージをどう見出すかということである。

私はそれを「火の鳥プロジェクト」と名付け、2025年の最終年に向かおうと考えている。

「マハーバーラタプロジェクト」が終わり、次の再生の物語へと駒を進める。人類が次に見いださねばならない地点は「再生」となるだろうからだ。

(文、写真：小池博史ブリッジプロジェクト
株式会社サイ提供) 5

持ち運び可能な経典

的場悠人

去年、密かに達成したことがあります。

『ヨーガ・スートラ』全195節の暗誦です。

田舎に移住して以来、車で移動することが増え、本を読む時間が減ってしまいました。

代わりに経典を丸暗記して、運転しながら唱えられれば、本を読んでいるのと同じ恩恵を受けられると考えたのがきっかけです。

まずは音声を何度も聴いて、サンスクリット語の発音やリズムに耳を慣らしました。

それから本を読みながら、単語ひとつひとつの発音を確認し、発声練習をしました。

徐々に音声に合わせて口ずさめるようになってきたら、本を見ずに覚えるようにしました。

英語の歌を覚えるときと、ほとんど同じプロセスを踏みました。

今は、覚えたフレーズを何度も唱えながら、ひとつひとつの単語、節の意味を自分の中で探究しています。運転中に口ずさんでいて、「ああ、こういう意味だったのか！」と不意に気づくこともあります。

サンスクリット語の単語は、音の語感と

意味がマッチしていることが多いと感じます。

ある単語を唱えて、その身体感覚を味わい、それから意味を確認したときに、感覚と意味が合致していると、嬉しい気持ちになります。

例えば、第1章21節に登場する、“samvega”（サンヴェーガ）という語。

「激しい衝動、熱意」など意味する言葉です。

「サンヴェーガ」という強い響きと、「激しい衝動、熱意」という意味。とてもマッチしていると思うのですが、いかがでしょうか？（笑）

このように、身体感覚まで落とせている言葉と、辞書的な意味は覚えているけどまだよくわからない単語、そもそも意味を覚えていない単語など、まだ僕の中で混在しています。

暗誦して完成ではなく、むしろここからが始まり。

いつでも取り出せるヨーガ経典と共に、探究を続けていきたいと思います。



ヨーガと脱貧困？

ハンスメ

1.18億人の独居老人の生活

中国の独居老人の数は2030年には2億を超えると予想されている。では、取り残された高齢者はどのように暮らしているか。都市の中流階級のライフスタイルであるヨガは、どのようにして中国の農村に入り込んだのだろうか。ヨガは脱貧困とどのような関係があるか。

玉狗粮村

玉狗粮村は中国の内蒙古高原にある非常に貧しい村だ。若者たちは村を出て行ってしまった。残った高齢の農民たちは弱っている。この農民は、全貧困人口の60%以上を占める「病気による貧困」だ。

病気をなくしてから貧困をなくす

2016年、ルー・ウェンチェンは玉狗粮村の幹部に任命され、貧困軽減である任務を負っている。ルーは、60歳ぐらいの女性が足を組み、30分ほど座っている様子を見つめてひらめいた。「ヨガをしよう」「健康であってこそ、働いてお金を稼ぐことができる」。

質疑

しかし、最初はうまくいかなかった。村人た

ちは、「何か狂信的な新興宗教でも持ち込もうとしているか。」と疑う。ルーは農民たちをヨガに誘うために手袋とヨガマットを買った。ヨガをする人は誰でも無料でマットを手に入れることができる。だんだんヨガを練習し始めた人がいる。

ヨガはライフスタイルだ

ルーは簡単なasanaから始め、歌の練習を通して呼吸法を教えた。間もなく、もっと多くの村民たちが参加するようになった。「今はもう痛み止めの薬はひと粒も飲んでいない」とコーは言う。村民たちを悩ませていたひざ関節や腰の痛みもすっかり消えたという。村民にとって、ヨガは日常生活の一部になっている。(私もこのような理想を持っている: ヨガスタジオを開いて、より多くの人々に利益をもたらすこと。)

ヨガのおかげで村民は鍛えられたし、医療費も節約できている。中国国家体育総局は玉狗粮を「中国初のヨガ村」とその称号を授与した。今玉狗粮村もう脱貧していた。

(出典: The New York Times

https://www.nytimes.com/2018/06/24/business/china-yoga-elderly-village.html?fbclid=IwAR2nWnmGRmGFeUDIDIKFIRELA2eAQM21foaX9b5TTIbUXzt_xtvuAcMbBeg)



(写真: 近観中国より:

https://3g.163.com/dy/article/H41ETGVI05508U92.html?spss=adap_pc&fbclid=IwAR3KT5P4e7OfRupmyBI1W14pkZ2excELpTBqQry3KhutkSPDb6dHOGRG-A4

初心に戻る、インドのヨガを学ぶ、交流と議論

—大学ヨガの明暗—

小倉俊行

教える難しさを感じています。
去年は2つのクラスで、学生の満足度と期待度が相反する結果になりました。今年は初心に戻って教えたいです。

春の嬉しい感想

- ・「忙しさの息抜きになればという気持ちで履修を決め、少し体を動かす程度だと当初は予想していました。しかしその予想は外れ、ヨガのより本質的な部分について探求することができるクラスとなりました。これは私にとってとても貴重な出会いだったと感じています。忙しさに追われて思考が表層的になってしまうなかで、自分のこころと向き合う時間を取り、その向き合い方についても様々に試行錯誤できたクラスだったと思います。」

秋の期待外れの感想

- ・「「ヨガの基礎を学ぶことができる」という到達目標を読み受講した、またヨガと言えばいわゆるポーズをたくさんやる、という事を想定していたため、当初の想定とはかなりギャップがあった。普通の

授業で基本的なポーズは暗記できるくらいまでやり、もう少しレベルの高いポーズをやってみたかった。」

- ・「ハタヨガを想像して受講した学生とヨガの思想を色濃く反映された授業内容との間にギャップがあったのではないかと思った。」

春の学生に意図が伝わったので、秋のクラスではさらにヨガの深い理解に繋がる内容を増やしました。しかし、不満を持った学生が多くなりました。ヨガを教えることの難しさを改めて感じました。

基本を学ぶこと

今年はインドの大学やインド大使館のヨガの先生方をヨガ教師仲間が紹介してくれる予定です。日本や欧米の先生と教え方が違うのか、文化的な背景があるのか？私自身が学びながら大学のクラスを作り直すつもりです。つくばのみんなのヨガの玄朴先生、Randeep先生、参加者の皆さんと、クラスの内外でいろんな議論をして、ヨガを深める機会が続くことを願っています。よろしくお願いします。



今月は、白馬八方尾根でこのレポートを書きました。来月は、白馬だよりをご期待ください。

時間を旅するわたしたち⑧

勝又允莉

みなさんは「旅」をする時に優先することはなんですか。きれいな景色が見たい・おいしい料理が食べたい・好きな映画の舞台になったところに行ってみいたいなど、目的は様々だと思います。

私が「旅」に期待することは、そこで暮らす人達の生活の様子を感じること、可能な限り時間を共有すること。観光名所をあらかじめ調べて訪れることはほとんどなく、その土地に着いてから考えることが多い。

いつもは思い立ったらすぐに行動するが、今回の周防大島訪問は、状況が少し違っていた。「そこに一人でいくより、誰かが居たほうがいいだろうな」って感じたため、同行者を探すことに。それにはいくつかの譲れないポイントがありました。

一つ目は、運転を嫌がらずやってくれる人。島の移動は車が便利ははず、タクシーチャーターという手段もありますが、観光名所を巡らない旅のスタイルでは運転手さんも困るでしょう！

二つ目は、価値観が近い人。何も決めないことを楽しめること・でもここは譲れないってことをちゃんと主張してくれることが、お互いのためにとても大切なはず。だって、旅の後も友好関係は続けていきたいから！

三つ目は、予定が合うこと。これは当たり前のことですが、ご縁が繋がっていない人とはいつまでたっても合わないと思うのです(そうはいっても、感染症の流行で思い通りに

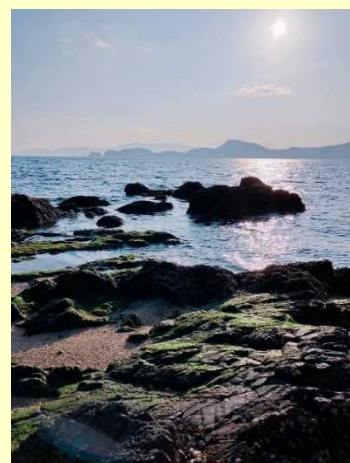
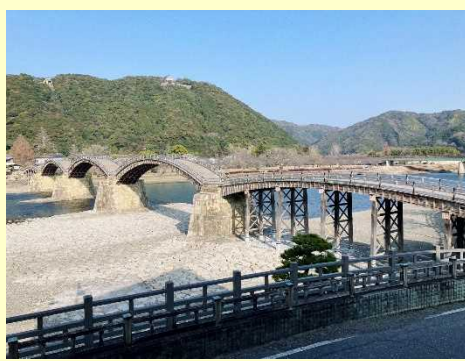
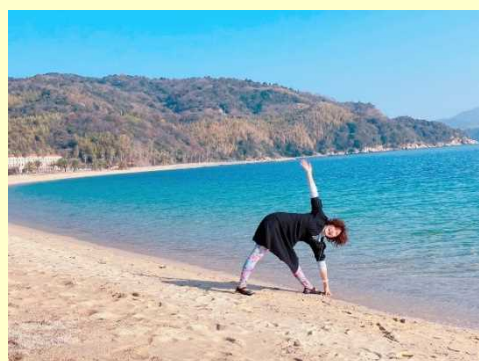
計画は進みませんでした)。

そんなこだわりの旅は、私に何をもたらしたでしょう。鮮やかすぎる空の色・柔らかい初春の風・朝食の香ばしいパン香り・砂浜を踏みしめる音。五感をうるおし癒す体験はいたるところに用意されていました。

がしかし、一番の新鮮な体験は「たいそう笑った」ということです。私達の旅の写真には、たいそうおいしいもの・たいそう美しいものがたくさん映っています。しかしながらよく思い出すのは、とにかくみんなで笑ったこと。笑いと共に食があり、景観があった。

最後にこれを述べて文章を閉じます。子供の時に行きたかった場所「時計(時間)のない国」。ここはもう探さなくてもいいかなあ。。

そして、【わたしは今更ながら感謝が足りない！】ということ。気が付いたらならば、変わることができますね。もらってばかりのわが人生。これからは与える人になりたい！



時間がない

高橋玄朴

つい先日、Randeep先生が言った言葉を聞いたとき、無性に昔話を書きたくなった。先生の言葉は、「今のインドにあって日本にないものは何か？それは時間だ」だった。

私が20歳のころ、日本は東西冷戦のはざまで今以上にアメリカの言いなりにされていたし、国民はずっと貧しかった。それがいつの間にか高度経済成長を遂げ、みんなが豊かになり40歳ごろには、日本は一流国(?)になっていた。

その間、世の中のことはほとんど知らずに過ごしてしまった。ただ、大学紛争からはじまった東大事件、あさま山荘の凄惨な事件、東京オリンピックが社会をにぎわしていた時は、白黒のぼやけたブラウン管を観ていた。それ以外は、先生に日曜洋画劇場ぐらいいは見ろと言われて、見たことは覚えている。

どんな生活だったか。盆暮れ正月なしの365日、坐禅、アーサナヨーガ、みんなで家中の掃除約1時間、先生の講和、買い物、壊れた生活用品の修理など多様な作務……。旅行もしない。

食事は、玄米めしに普通の煮物や魚、それに生野菜食(5種類の野菜をすりつぶしてドロドロにしたものをお椀一杯)。

一見ばかばかしいことを丁寧に行わなければならなかった。例えば、雑巾縫い。一針一

針縫わねばならない。上手に作れる人ほど落第点が付く。全部解いてやり直しさせられる。「こんなもの」とバカにしてかかるからだ。一方、雑巾縫いで「人生とはこれだ」と、悟った人もいる。

一番印象に残っていることは。何年か一緒に修行した人が、「禅ヨーガの資格証明書を下さい」といったことがあった。「そんなもの何の価値もない。ただの紙っぺらじゃないか」と、先生はにべもなかった。先生は「原田祖岳老師の印可(悟ったという証明書)を得たが破って捨てた」とも言われた。

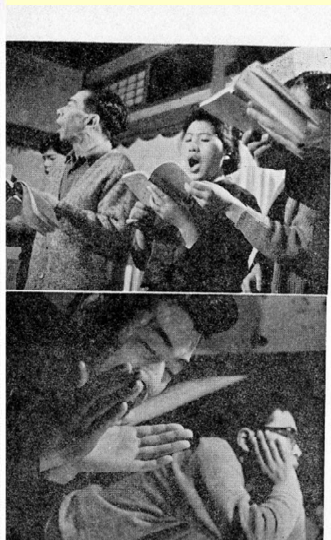
ここには、人生を考え直すために、多くの人が半年以上あるいは何年間も共同生活して元の生活に戻っていった。

会社が倒産した社長。売り上げが伸びず解雇直前のセールスマン。神経症。うつ病。統合失調症。……。いろいろだ。

当時、生活塾は他にもあった、直接知っているのでは和田重正の「はじめ塾」だ。和田氏の著書に「葦かびの萌えいずるごとくー若き日の自己発見」(柏樹社、初版1964)がある。

その頃は、先生も弟子も時間をたっぷり持っていたから可能だったのだ。

今日の日本の低迷は、時間の喪失なのかもしれない。



左) 京都大学心理学教授佐藤幸治が、「わたしがかねてから新しい禅の設計として考えていたような活動が、否、それ以上によいもろもろのことがここに集められて、試みられている」(「日本の伝統-禅の生活」(佐藤幸治著、淡交社、1966、p162-164)と、紹介してくれた記事に使用された写真。

3月 11,12日 に 2日間 ヨーガキャンプ

～筑波大学体育科学系B棟ダンスホールにて～

ヨーガそしてインド家庭料理を楽しみながら あなたが見つけるものは何?

現代日本人の生き方から精神性が消えてしまったのではないか。
今年に入って、Randeepと玄朴で、しばしばこのことが話題になっています。
日本の精神性とは、ヨーガが発展的に継承された禅、そして「道」を通じて日本人の**ライフスタイルの根幹を作っているものです。それが消えてしまった…**。
一方最近、TYfA/tYMCで参加された皆様からの質問やご意見から、このような危惧を拭き去る上で重要な考え方やヒントをいただくことがとても多くなっています。
そこで今回、**私たちのライフスタイルをどのように創りなおしていったらいいのかを、みんなで話し合いながら考えるヨーガキャンプ**を計画しました。

開催日：3月 11日(土)、12日(日)

会場：筑波大学 体育科学系B棟ダンスホールにて

参加者：10名まで

会費：1日 9,000 円 (フルコースホームスタイルインド料理、ティー、サモサ代等を含む)

申込：メールか電話でお願いします。

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

タイムテーブル：

11日(土)

9:30a.m.

GSI棟前 集合

10:00～10:30 説明：このワークショップの目的などについて

10:30～11:30 アーサナ 玄朴プロトコル

11:30～12:00 休憩(ティータイム)

12:00～13:00 レクチャー1(40分)+ディスカッション

タイトル：ヨーガと教育(なぜ、何のために必要か?)

13:00～13:15 休憩

13:15～14:45 冥想+ディスカッション

15:00～17:00 夕食(宿泊希望の場合は、春日グローバルゲストハウスを紹介します。
事前に申し出てください)

12日(日)

6:45a.m.

GSI棟前 集合

7:00～8:00 アーサナ 玄朴プロトコル

8:30～9:15 休憩(ティータイム)

9:15～10:30 レクチャー2(40分)+ディスカッション

タイトル：ライフスタイル(食生活を含めて)

10:30～11:00 休憩(ティータイム)

11:00～13:00 アーサナ 玄朴プロトコル+ディスカッション

13:00～13:30 ランチ

※十分にディスカッションに時間を割きます。

日頃考えていること、コメントしたいことなど、どんなことでも構いません、「自分のトピック」を一つ持ってきて下さい。(ヨーガについて、冥想について、あるいは生活上のことについてなど)

3月11,12日
各10名限定

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

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

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com, ☎ 0265-88-3893 ☎ 090-5554-1525

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会(TYfA) 筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター(tYMC)

■ Class hours : 3 hours

- 1. Apply a concept 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 concepts. Individuals’ worries have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
- 5. Practical skills (Breath, Breathing, Meditation)
- 6. Apply to others (20%); it will be a positive result.

背景-3: ソーシャルイノベーションとTYfA=ヨーガ
BACKGROUND - 3: Social Innovation & TYfA-YOGA

2: 2021年: GGECプログラム7年目-筑波大学 GGEC_2021_
【0A00605】 ヨーガコース / 2021: 7th year at the GGEC program-
University of Tsukuba GGEC 2021 【0A00605】 YOGA COURSE

Yoga is accepted in Japan with a narrow understanding. It is hard to say that the true value of Yoga is recognized.

Developing a TEAM: coordinated by Prof. Randeep Rakwal in discussion with Genboku sensei, the TEAM YOGA-Tsukuba Yoga for All (TYfA) was created for social contribution based on GGEC education and research based Yoga course.

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

**7-YEARS: around
400 STUDENTS
(1 Credit)**

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

- ▶ 高レベルの研究、実験室での対人関係、および情報負荷により「日々」/「受ける」ストレスから、学生を解放します。
- ▶ バランスの取れた心と体による研究で「高い」パフォーマンスを達成します。
- ▶ 「自己」とのコミュニケーションに向けて。
- ▶ 講義と身体活動と一緒に行うことで、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.*
 Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice – TSUKUBA TEAM YOGA – YOGA FOR ALL (TYIA), *TAIKU-University of Tsukuba

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

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

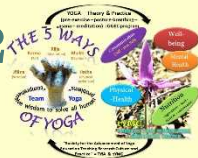
高橋玄朴 tgenboku@gmail.com

 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)



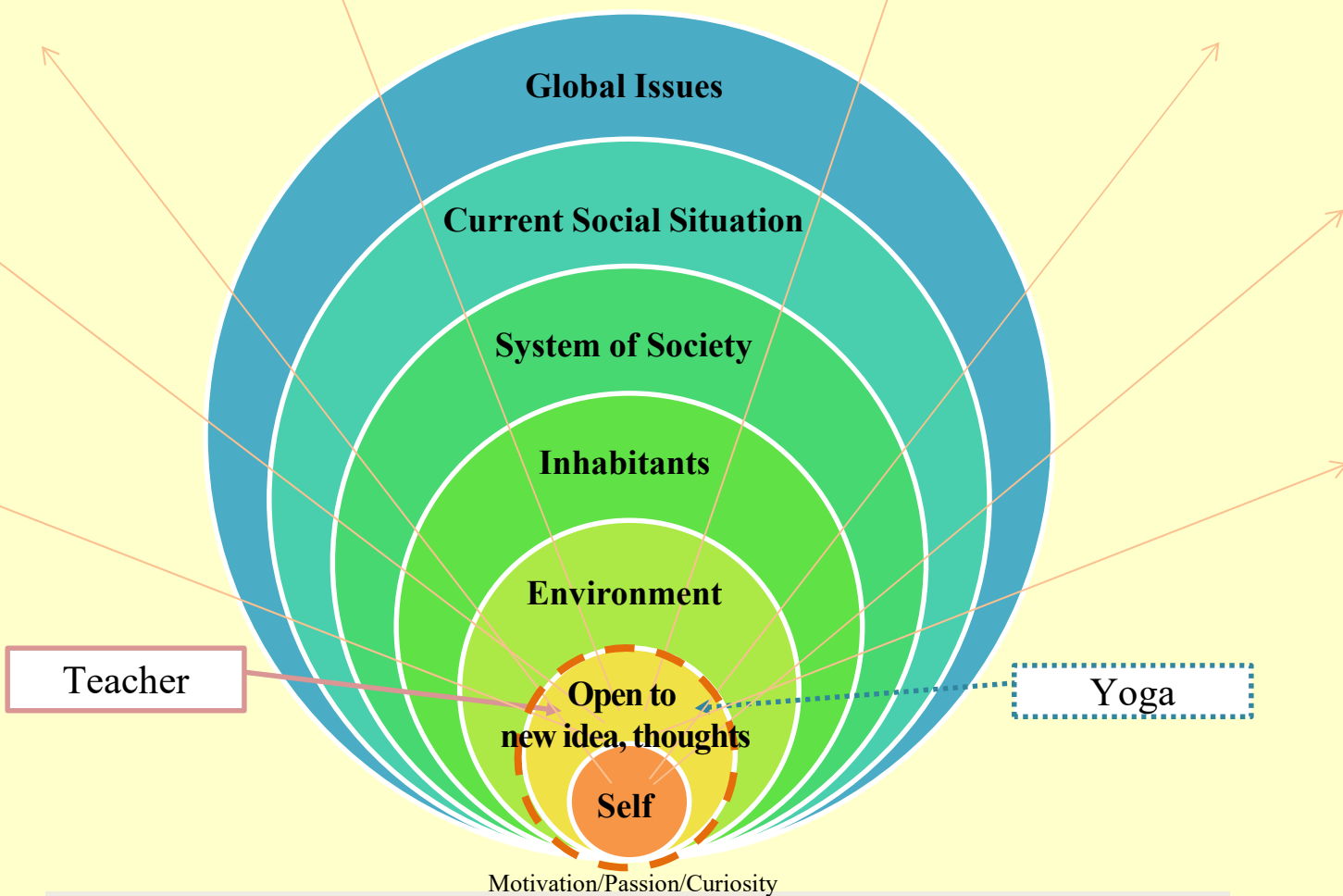


**Radiant sun energizing
the clouds, the moment
of truth dawns, life flies
eyes open I see no
one...**

Randeep – GSI-TAIKU-TIAS2.0

WHAT IS EDUCATION? WHAT IS YOGA?

CHIHIRO TANAKA



Motivation/Passion/Curiosity

Different or Same

Teacher is the lens through which Children see the world.
Yoga is the lens through which We see the world...

This is a conceptual diagram of education that Chihiro Tanaka came up with for her dissertation.

Chihiro's question about the relationship (or interconnectedness) of "Education, Holistic, Yoga," became the topic for discussion at the two-day Yoga Camp in March. (See page 25 for a detailed guide.)

Are our thoughts and actions too patterned? It seems to be a worldwide trend.

At the camp, we hope that your free thinking will generate correct observation and judgment, and that each of us will find our own path to follow.

SEA ONION

KRANJC KLAVDIJA

- (Latin : *Urginea maritima* ; English : sea onion ; Slovenian : Primorska čebula)
- **Basic knowledge**
- Sea onions are perennial bulbs that are active in winter. The tubers are pyramidal shape with many layers
- of protective covering against the sun. The bulbs split from the top, each measuring 12 to 20 cm in diameter and weighing 2 to 3,5 kg. The leaves are broadly sword-shaped, erect, stalked, slightly succulent, dark green with bluish flowers that can be up to 35 cm long x 10 cm wide. The foliage is 60-90 cm tall. The stem is adorned with several white lily-like flowers in the upper third. There are two types of sea onion, distinguished by the colour of the leaves: white and red-purple, both of which are equally medicinal. It is a Mediterranean plant, growing in areas from Cyprus to Portugal. It grows on sandy coastal soils, but can also grow further inland. It is sensitive to autumn and spring salinity, so it should be put in the greenhouse in early autumn and transplanted back to the garden bed in spring.
- **Old wisdom**
- Sea onion is a plant that has been used medicinally since ancient times. Hippocrates used it to treat jaundice, convulsions, asthma. Its main medical use is in the treatment of oedema due to the diuretic properties of cardiac glycosides. The plant is also used as a laxative and expectorant. As a diuretic: used in nephritis, urinary retention or emphysema, the plant has an expectorant effect, in the treatment of whooping cough, bronchitis.
- **Usage**
- Sea onions are harvested in autumn after the plants have flowered. After harvesting, the thin, dry outer shell is removed, leaving only the middle scales. Only the medium scales are used. This layer is cut into thin strips and then dried in the sun or in a drying room at 40°C. The onion slices thus prepared must be stored in tightly closed containers, as the leaves stick together and decompose on contact with moisture. Prolonged drying in the sun is not recommended, as this reduces their healing power.
- Sea onions are useful for a number of things,

but it is advisable to consult a doctor before using them, as there is no denying that the whole plant (except the medium scales) is poisonous. My grandmother always used to apply a poultice of sea onions soaked in home-made brandy for her aching knees and any minor wounds. Recently, I had a minor accident myself, as a friend's dog bit me, so my mother immediately brought the preparation and we put it on the wound. So I can say that it is a cure for wounds. Farmers used to grow it in flower pots for convenience. They used it to make various ointments for healing wounds, cuts and abscess. In addition, the seaside onion is an effective treatment for hemorrhoids. Crumpled leaves wrapped in gauze are inserted into the anus in the evening before going to bed. Fresh onion leaves can also be used during the year. It is also a successful heart remedy - used as an adjunct to digitalis (=plant) therapy. Red sea onion is a particularly effective poison for controlling rats, mice and other rodents.

- This time, because of the poisonous nature of the plant, I will not give any recipe, and, besides, I have never seen it in Japan. My grandmother most often cut the leaves exactly into short pieces and used only the pith, which she put halfway into jars without drying. She then poured home-made brandy into them. When I or anyone in the family cut themselves or hit something, she used this preparation as a disinfectant and a medicine. It was a bit slimy and never had a bad effect on anyone in the family.



Photo 1 : sea onion flower (left)
and whole plant (right)

A TEACHER WHO TEACHES US THE PRECIOUSNESS OF LIFE

YUKA ORII

- It was a theme for the lecture at the January yoga for All,
- "Does Yoga Need a Teacher?"
- After listening to the lecture "anything can be a teacher" "it is up to us who we encounter and how we perceive them." And that makes total sense to me through my experience.
- I sometimes receive great insights from stranger when I go out with my son who has cerebral palsy.
- When I was riding the bus with my son, who is still in preschool, a woman in her 70s standing nearby said to me "This child will make you strong." I didn't take it seriously and deeply, but I remember these words from time to time especially I hit the wall.
- He is 9-years old and growing up but when I saw his back while sleeping on his side what I remember is his small tiny little back trying to survive, be enduring the hardships of life in a GCU as he was born prematurely at about 2,000 grams.
- Only thing what I could is sending him all my heart "Hang in there!" pray and watching him from outside of the capsule. His back was small back but strong and reliable.
- What a preciousness the life is, even though he has physical disabilities such as paralysis and repeated epileptic seizures that sometimes threatened his life, when I see him fun smiling and can move his body, I feel "living" isn't given but a miracle.
- It was true what the woman said to me. He is the teacher and make me stronger.

(Translated by Yoriko Matsumoto)



“COMPLETE EDITION MAHABHARATA” SCREENING

Performer, script, choreography and composition : Hiroshi Koike

Film director: Kazuhiro Shirao

Screening Schedule : February 23 (Thursday • Holiday)

<Love Chapter> 10:00 ~ 13:00

<Storm Chapter> 14:00 ~ 17:30

✂ After the screening, **There will be a brief talk by Koike.**

Venue : Studio Sai

(Address : 1F, 1-1-5 Arai, Nakano-ku, Tokyo / Tel : 03-3385-2066

<https://goo.gl/maps/PPZYJbeAvEu>)

How to apply: 1. Name (Affiliation) 2. Email address 3. Phone number (optional) and send it to sai@kikh.com

✂ Applications will be closed as soon as the capacity is reached.

Video Version
Special limited preview



We wish we could view the best works at any time. Director Hiroshi Koike's comments below were originally published in the April 2022 issue.

“Complete version of Mahabharata” is a work that tries to think about “fighting”, and was created with myths as the theme in order to remove the limitation of the times and continue to question the origin.

The world is becoming more and more critical. In addition to Russia's invasion of Ukraine, problems in some regions such as hegemony by major powers, climate change issues, surveillance socialization by AI technology, overdevelopment and infectious diseases, democracy and dictatorship, etc., spread to the entire world in a blink of an eye. However, we are now living in a world where the distance between the region and the world is incomparably closer than it was 100 years ago.

With the 2011 Great East Japan Earthquake and the subsequent meltdown of nuclear facilities, I felt the need to return to the roots of human beings, so I returned the company that had been running for 30 years to zero and started creating with a fresh feeling.

Was the “Complete Edition Mahabharata”. The battle is not limited to the ancient Indians, and it is humans who are still repeating similar tragedy and tragic event. However, although there is a description like a nuclear war in “Mahabharata”, unlike those days, nuclear weapons are no longer fictitious, and in reality, nuclear bombs and nuclear facilities have spread all over the world, and how to control them. It is required to do it.

What I am heading for in the future is how to find the next stage because it will happen at the end of the battle depicted in “Mahabharata”. I call it the “Phoenix Project” and am thinking of heading towards the final year of 2025.

After the “Mahabharata Project” is over, we will move on to the next story of rebirth. The next point that humanity must find will be “regeneration”.

(Sentence, Photo : Hiroshi Koike Bridge Project Sai Co., Ltd. Provided)

A PORTABLE SCRIPTURE

YUTO MATOBA

Last year, I achieved something insignificant.

That is recitation of all 195 verses of the "Yoga Sutras" from memory.

Since I moved to the countryside, I have been traveling by car more and less time reading books. I thought that if I could memorize the scriptures and chant them while driving, I would get the same benefits as reading a book.

First, I listened to the audio many times to get used to the pronunciation and rhythm of Sanskrit. After that, while reading the book, I confirmed the pronunciation of each word and practiced reciting. When I gradually learned to hum along with the audio, I tried to memorize it without looking at the book. I followed almost the same process as when learning English songs.

Now, while reciting the phrases I have memorized over and over again, I quest within myself for the meaning of each word and verse. Sometimes I'm humming while driving, and I suddenly realize, "Oh, so that's what the sutra means!"

I feel that Sanskrit words often match the sound and meaning of the word.

When I recite a word and feel its physical sensation, and then confirm its meaning, I will feel happy when the sensation matches the meaning.

For example, the word "saṁvega" in 1:21.

It's a word that means something like "strong impulse, enthusiasm."

The strong sound of "saṁvega" and the meanings "violent impulse, enthusiasm".

I think they match very well, what do you think? :)

In this way, there is a mixture of words that I can understand even the physical senses, words that I remember the dictionary meaning but still do not understand well, and words that I do not remember the meaning in the first place.

Memorizing is not complete but rather a starting point.

I would like to continue my inquiry with the yoga scripture that I can take out at any time.



YOGA AND ENDING POVERTY?

HUANG SUMEI

Lives of 118 Million Elderly People Living Alone

The number of elderly people living alone in China is expected to exceed 200 million by 2030. So how do they live alone? How did yoga, an urban middle-class lifestyle, find its way into rural China? What's the connection between YOGA and POVERTY?

YUGOULIANG Village

YUGOULIANG village is a very poor village on the Inner Mongolian Plateau in China. The young people had all moved away. The elderly farmers left behind were ailing. Farmers here are “disease poverty”, accounting for more than 60% of the total poor population.

To Solve Poverty, Solve Disease First

In 2016, Lu Wencheng was appointed Yugouliang village cadre with the task of poverty alleviation. Lu watched a 60-year-old woman sit across-legged for half an hour, and suddenly had an eureka moment. “Let’s do yoga.” “You can work and earn money only if you are healthy.”

Being Questioned

But it didn’t go well at first. The villager’s questioned, “Are you trying to introduce us into a cult?” Lu bought gloves and yoga mats to entice them. Anyone who practices yoga can get a mat for free. Some people gradually started practicing yoga.

Yoga is A Lifestyle

Lu started with simple Asanas and taught breathing techniques through singing exercises. Soon more villagers began to participate. “Now, I don’t have to take a single painkiller,” Ms. Ge says. Many villagers no longer feel the pain in their knees and waists that once afflicted them. Now yoga has become part of their daily routine. (I SUMEI also have this kind of DREAM: To open a yoga school and benefit more people.) Yoga has strengthened the villagers and saved medical costs. The State General Administration of Sports of China awarded Yugouliang the title of “China’s First Yoga Village”. Now Yugouliang village has already been out of poverty. (SOURCE: The New York Times

https://www.nytimes.com/2018/06/24/business/china-yoga-elderly-village.html?fbclid=IwAR2nWnmGRmGFeUDIDIKFIRELA2eAQM21foaX9b5TTIbUXzt_xtvuAcMbBeg)



Photograph ,From 近觀中国 :

https://3g.163.com/dy/article/H41ETGVI05508U92.html?spss=adap_pc&fbclid=IwAR3KT5P4e7OfRupmyBI1W14pkZ2excELpTBqQry3KhutkSPDb6dHOGRG-A4

BACK TO BASICS, LEARNING INDIAN YOGA FROM, INTERACTIVE DISCUSSION

— LIGHT AND DARKNESS OF UNIVERSITY YOGA CLASSES —

TOSHIYUKI OGURA

I found teaching challenging. I experienced completely opposing results of student satisfaction and expectation in my two classes last year. I need to go back to the basics to teach this year.

Spring Positive Student Feedback

- “I decided register for this class to take a break from my busy days. Although I expected a class with some body exercise, it became a class to be able to explore the essential elements of yoga. I feel it was a very precious opportunity for me. I tended to think only on the surface, I could take time to face with my own mind with various methods by try and error.

Fall Disappointing Student Feedbacks

- “I took this class after reading its goal to “being able to learn the basic of yoga”. As I assumed when we say yoga we practice many so-called poses, there was a large gap from my initial expectation. I wanted to take a normal class to practice basic poses until we can

memorize them all and try more high-level poses.”

- “I thought there was a gap between the students expected for Hatha yoga and the contents of the class reflected deep yoga philosophies.”

As my spring students understood my intention, in the fall class I increased more contents to help understand yoga deeper. However, I ended up generating many unhappy students. I learned it difficult to teach yoga.

Learning Basics

This year my yoga teacher friends did/will introduce me to yoga teachers of an Indian university and the Indian Embassy. I would like to learn how they teach differently from Japanese and Western teachers. Do they have different cultural background?

I redesign our university yoga classes while I continue to learn yoga. I look forward to our discussion to deepen yoga with members of Tsukuba Yoga: Genboku Sensei, Randeep Sensei, and all the participants.

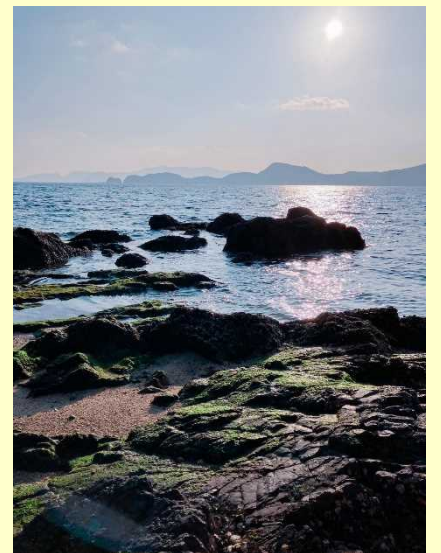


This month, I wrote this report in Hakuba Happo-o ne.
Please look forward to the news from Hakuba next month.

TRAVELING TO TIME®

MARI KATSUMATA

What are your priorities when traveling? I think there are various purposes such as wanting to see beautiful scenery, wanting to eat delicious foods, and wanting to go to the place where my favorite movie was set. What I expect from traveling is to get a sense of the lives of the people who live there, and to spend as much time together as possible. I rarely research tourist attractions in advance and visit them, and often think about them after I arrive at the place. I usually act as soon as , but this time I visited Suo-Oshima, it was a little different as usual. I felt that it would be better to go there with someone than to go there alone, so I decided to find some companions. For that it had some non-negotiable points. The first is people who don't mind driving. If we use a car, it should be convenient to move around. I think that there are some options for example chartering TAXI and so on., but if we do not go around sightseeing spots, the driver will be in trouble! The second is people with similar values. It is very important for both of us to be able to enjoy not deciding anything, but to be able to insist that we cannot compromise. Because I want to continue our friendship after the trip! The third is timing. This is a matter of course, but if the wavelengths do not match, we will not be able to proceed with the plans never ever. (But the COVID-19 pandemic did not go as planned.) What did this trip bring to me? The bright colors of the sky, the soft early spring breeze, the fragrant aroma of bread at breakfast, and the sound of stepping on the sandy beach. Such sensory-satisfying experiences were everywhere. However, the noteworthy experience is that "laughed a lot". There are many delicious and beautiful things in our travel photos. However, what I often remember is that we all laughed together so many. There were food and scenery with laughter. Finally, I would like to conclude by stating the following. When I was a child, I wanted to go to a place where 「there is no clock (TIME)」 But I do not need to search here anymore. And, [I am totally inadequate for gratitude!] But it will be change if my arms reach out awareness. People give me more in my life. I want to be a giver from now on!



I DON'T HAVE TIME!

GENBOKU TAKAHASHI

When I heard what Randeep sensei said just the other day, I felt an irresistible urge to write an old story.

Randeep sensei said the following.
'What do Indians have now that the Japanese don't? It is time.

When I was about 20 years old, the people were much poorer, and Japan was more at the mercy of the United States during the Cold War. Before I knew it, however, Japan had achieved rapid economic growth, and by the time I turned 40, Japan had become a first-class country (?).

During that time, I spent most of my time ignorant of the rest of the world. When the University of Tokyo Incident that started with the university dispute, the horrific incident at Asama Sanso, and the Tokyo Olympics were all happening, we were watching a blurry black and white cathode ray tube. Other than that, I remember that Wakamiya sensei told me to at least watch the Sunday Movie Theatre, to get a better idea of how human emotions change, and I did.

What kind of life was it?

Every day for 365 days without Christmas or New Year. Zazen, Asana Yoga, Cleaning the house together for about an hour, teacher's lecture, shopping, repairing broken daily necessities, etc. Have never traveled.

Meals consisted of brown rice, simmered dishes, fish, and raw vegetables (a bowl of mashed 5 kinds of vegetables).

We had to do the seemingly ridiculous thing politely.

For example, sewing a rag. We have to sew one stitch at a time. Those made by people who can make them well get a failing mark. The person was ordered to take out all the threads and re-stitch from the beginning. Because they make fools of themselves by saying, "This is easy". On the other hand, there are people who realized that "This is Life!" by sewing a rag.

The most memorable thing about those days is.....

Someone we trained with for a few years once asked Wakamiya sensei for a certificate of qualification in zen-yoga.

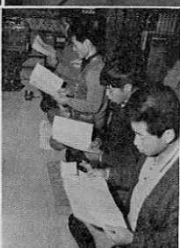
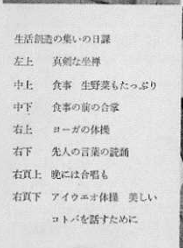
Sensei said nonchalantly. 'Such a piece of paper is worth nothing.' He was also told that he had obtained a certificate of enlightenment from Zen Master Harada Sogaku, but had torn it up and thrown it away.

Many people have returned to this cram school to rethink their lives, living together for six months or more or even years and then returning to their former lives.

The president whose company went bankrupt. A salesman who is about to be fired because his sales aren't growing. Neurosis. Depression. Schizophrenia. Various.

At that time, there were other cram schools of lifestyle like this, but the one I know directly is Shigemasa Wada's Hajime cram school. One of his publications is "Ashikabino Moeizuru Gotoku—Wakaki Hino JikohaKken(Like reed bubs sprouting vigorously, Self-discovery in a Young age)" (Hakuji-sha, first edition 1964)

At that time, it was possible because both the teacher and the student had plenty of time.



Left Photos were used in an book written by Koji Sato, Professor of psychology at Kyoto University.

"The activities that I have been thinking about as a new zen design for a long time, no, more than that, are gathered here and tried.

"Nihon-no Dento – Zen No Seikatsu (Japanese Traditions – Life in Zen)" (by Koji Sato, Tanko-sha, 1966, p162-164)



TWO DAYS YOGA CAMP ON MARCH 11TH, 12TH

~AT THE DANCE HALL, B BUILDING, FACULTY OF HEALTH AND SPORT SCIENCES, OF UNIVERSITY OF TSUKUBA~

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

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

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

On the other hand, recently, the questions and opinions from participants at TYfA/tYMC are very often important ideas and hints for dispelling such concerns. Therefore, this time, **we planned a Yoga camp where all the participants discuss and think about how to recreate our lifestyle.**

Dates : Sat., March 11th & Sun., March 12th

Meeting place : GSI Building

Participants : Up to 10 people maximum

Fee : 9,000 Yen / day

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

Application : Please email or call us.

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

Timetable :

March 11,12
Limited to 10 people each!

16th (Sat.)

9:30 a.m. Meet at GSI Building
10:00~10:30 Explanation : About the purpose, etc.
10:30~11:30 Asana (Genboku Protocol Asana, Breathing, Short Meditation)
11:30~12:00 Break (Chai & Samosa time)
12:00~13:00 Lecture-1 (40 minutes) + Discussion
Title : Yoga and Education (Why and for what purpose?)
13:00~13:15 Break
13:15~14:45 Genboku Protocol Asana, and - DEEP Meditation + Discussion
15:00~17:00 Supper

(If you wish to stay, to be will be introduced UT-Kasuga Global Guest House; please let us know in advance)

17th (Sun.)

6:45 a.m. Meet at GSI Building
7:00~8:00 Practice (Genboku Protocol Asana, Breathing, Short Meditation)
8:30~9:15 Break (Ayurvedic Paya (tea) time)
9:15~10:30 Lecture-2 (40 minutes) + Discussion
Title : : Lifestyle (including eating habits)
10:30~11:00 Break (Chai & Samosa time)
11:00 ~ 13:00 Practice (Genboku Protocol Asana, and - DEEP Meditation) + Discussion & CLOSING (certificate of participation)
13:30~15:30 Lunch

※ Sufficient time is allocated for discussion.

It doesn't matter what you think about, what you want to comment on, etc., please bring one “Your Topic” (About yoga, about meditation, about life, etc.)

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

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

- 1. Apply a concept 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 concepts. Individuals’ worries have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
- 5. Practical skills (Breath, Breathing, Meditation)
- 6. Apply to others (20%); it will be a positive result.

背景-3: ソーシャルイノベーションとTYfA=ヨーガ
BACKGROUND - 3: Social Innovation & TYfA-YOGA

2: 2021年: GGECプログラム7年目-筑波大学 GGEC_2021_
【0A00605】 ヨーガコース / 2021: 7th year at the GGEC program-
University of Tsukuba GGEC 2021 【0A00605】 YOGA COURSE

Yoga is accepted in Japan with a narrow understanding. It is hard to say that the true value of Yoga is recognized.

Developing a TEAM: coordinated by Prof. Randeep Rakwal in discussion with Genboku sensei, the TEAM YOGA-Tsukuba Yoga for All (TYFA) was created for social contribution based on GGEC education and research based Yoga course.

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

**7-YEARS: around
400 STUDENTS
(1 Credit)**

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

- ▶ 高レベルの研究、実験室での対人関係、および情報負荷により「日々」/「受ける」ストレスから、学生を解放します。
- ▶ バランスの取れた心と体による研究で「高い」パフォーマンスを達成します。
- ▶ 「自己」とのコミュニケーションに向けて。
- ▶ 講義と身体活動と一緒に行うことで、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.*
 Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice – TSUKUBA TEAM YOGA – YOGA FOR ALL” (TYIA), *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)

