



古いインド映画の歌からの引用 – 翻訳:「エク・ピヤル・カ・ナグマ・ハイ、マウジョン・キ・ラヴァーニ・ハイ - ジンダギ・アウル・クチ・ビ・ナヒン - テリ・メリ・カハーニ・ハイ - エク・ピヤル・カ・ナグマ・ハイ、マウジョン・キ・ラヴァーニ・ハイ - ジンダギ・アウル・クチ・ビ・ナヒン - Teri meri kahaani hai / Ek pyar ka nagma hai - Kuch paakar khona hai, kuch khokar paana hai - Jeevan ka matlab to aana aur jaana hai - Do pal ke Jeevan seek umr churaani hai // 「それはほんの一瞬の人生です」 – それは他のものではありません、それはただ私とあなたの人生です。あなたは私の人生の流れ、私はあなたの川岸です...何かを手に入れると何かを失い、何かを失うと何かを得る。人生の意味は「行ったり来たり...」

EK PYAR KA NAGHMA HAI (バージョン 1) - ショール (1972) | ラタ・マンゲシュカル、ムケシュ

(ランディーブ・ラクワル)

# 新年の息吹

冬至から立春までの間に歳は徐々に入れ替わります。(2023年12月22日の冬至から24年2月4日立春までの間に兎年が辰年となる)

その間に一度、あまり人がいかないようなところへ行って、静かに大いなる自然の息吹を感じることがいいかもしれません。霊峰富士の息吹、古都の郊外にある神社・仏閣の静謐、大都会からすこし離れた山間の溪谷にそびえる樹木の躍動に耳を傾ける。……。

坂本成子さんの鞍馬山ー貴船神社へ一人で山ハイクのフェイスブックページを読んで、宇宙的年越しだなと思いました。

## 呼吸法の大切さ 荒木加奈

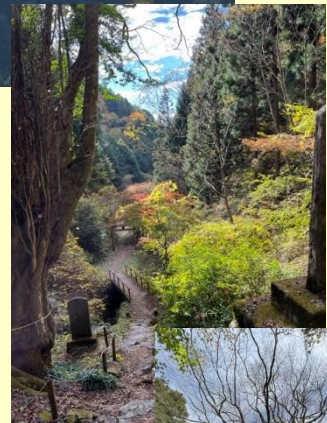
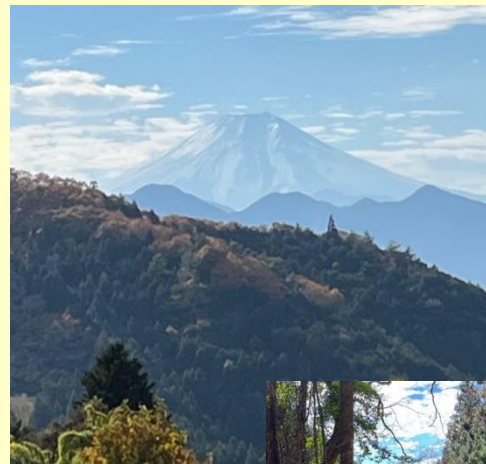
先日、山梨県上野原市の軍刀利神社(ぐんだり)に行ってきました。神社が大好きな友人に、とてもパワーを感じるし、御神木がすごいから行ってみてとお勧めされました。特に男性がパワーも貰えるらしいとのこと。主人が来月試験を受けるのでパワーを貰えたらいいし、紅葉も見ごろかなと期待して。

天気も良くて、それだけでも気持ちがよくったのですが、階段を上っていくと空気が澄んでいて、二人とも無意識に大きく深呼吸をしてしまいました。「私が甘い匂いがする」と言うと、主人は「メープルシロップみたいな匂いだ」言いました。私には「みたらし団子」みたいな匂いがしました。空気が甘い匂いだなと思ったのは初めての経験でした。いつも意識して呼吸法をしていますが、その時は自然と呼吸法をしていました。

この時、自然の中にいると無意識に呼吸が深くなっているなと気付きました。頑張って呼吸するという意識が必要ありませんでした。頭の中もから一んとした感じでした。でも、普段は頑張って呼吸をしています。いまだコツが掴めてないのかもしれませんが、鼻から吸って鼻から吐くという動作を意識してやっています。今はしょうがないのかもしれませんが、いつかあの時のような自然な呼吸法が日常でできるようになりたいと思いました。あの深い呼吸ができたなら、普段腹が立ったり、落ち込んだり感情に波がある時に、早く落ち着くことができるような気がしました。いつも自然の中の特別な空間にいられるわけでは

ないので、これからもずっと呼吸法を練習し続けようと思いました。

御神木の奥の院大桂は、とても見事でした。友人曰く、「パワーがある場所の木はとても高く伸びる」とのこと、確かに神社の周りの木はとても高くまで伸びています。みなさんも今度比べて見て下さい。





# 華山

黄素媚

華山は陝西省華陰市近郊にある山で、西安の東約120キロ(75マイル)に位置する。中国五大名山の「西山」であり、「天下第一の陰しい山」の異名を持つ。

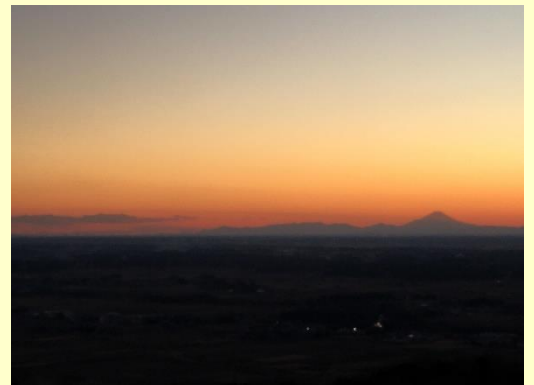
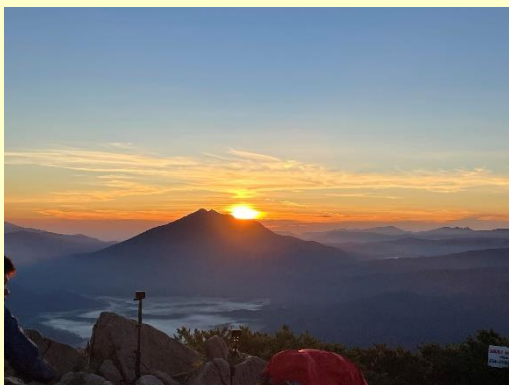
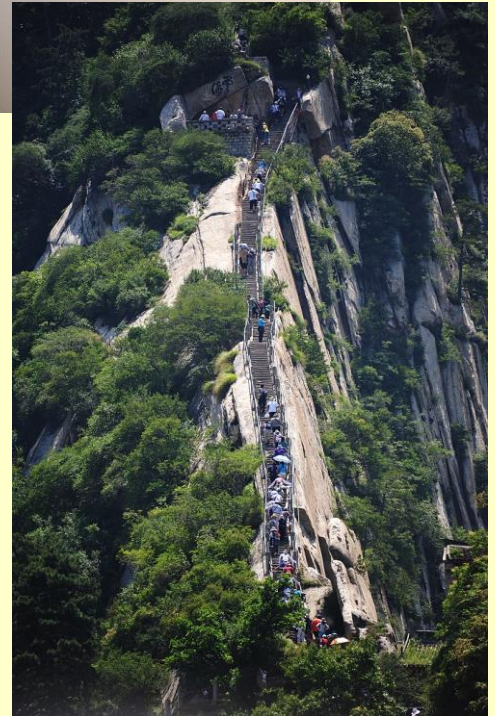
紀元前2世紀には、西峰の麓に西峰神社として知られる道教寺院があった。道教では、この山には冥界の神が住んでいると信じられていた。山の麓にある寺院は、神やその配下とコンタクトをとるための霊媒によく使われた。

華山はまた、不老不死を求める人々にとって重要な場所でもあった。多くの漢方薬が栽培され、強力な薬物が見つかる評判だったからだ。

秦の始皇帝、唐の太宗、孫文など、中国の歴史に名を残す数多くの人物が華山を訪れている。中国の学者の間では、古くからこんな言い伝えがある:「華山を訪れなければ真の英雄とは言えず、華岳を訪れなければ人生は無駄である」。このことわざは、儒教における華山の尊敬される地位と深い影響力を反映している。

Reference:Wikipedia

[https://en.wikipedia.org/wiki/Mount\\_Hua](https://en.wikipedia.org/wiki/Mount_Hua)



伊藤百合子さんが、山の写真をたくさん送ってくれた。2024年の希望をこめて、3枚掲載します。  
(左右写真: 福島県至仏山から燧ヶ岳を望む<眼下は尾瀬>日の出、中央写真: 筑波山腹から日の出)



# 2023年を振り返る



## 4月22日、23日：日印ヨーガエクスチェンジ2023

- ヨーガのいまと未来のために -

タイトル：“ヨーガ、古典、叡智と身体活動のつながりの再確認”

スピーカー；マンマツガローテ、竹内想子、坂入洋右、雨宮怜、高橋玄朴、ラクワランディープ



## 5月13日：みんなのヨーガ講座 第4回目開始

## 8月8日-17日：第一回 サマーキャンプ長野県中川村にて クラウディア・クランツ・黄素媚・高橋玄朴・ラクワランディープ



## 10月1日：第45回 日本アーユルヴェーダ学会 研究総会 参加

参加：高橋玄朴・勝又 允莉

八票タイトル：アーユルヴェーダを日本で普及促進のための仕組みづくりのロールモデルとしての菊芋



## 10月14日 つくば音楽祭/ つくばな匠に参加





# 栄養・運動・休養・代替医療 ～農業・食品・農家・コミュニティ～



## 菊芋アチャール

瓜田 翔子

神戸アーユルヴェーダカレッジの浅貝賢司先生のご好意で先日「スーパーフード菊芋の秘密」という話をいたしました。そのあと、菊芋アチャールを瓜田翔子さんが作ったことを浅貝先生からお聞きしました。

そこで作り方を瓜田さんをお願いするとご快諾と共に、その意義を書いてくださいました。

アーユルヴェーダの冬の過ごし方では6味の内『甘味・酸味・塩味』を取ると良い。と言うことが言われています。

その『甘味・酸味・塩味』の味と、オイル(乾燥からの保護)を使ったレシピで、季節の菊芋を取り入れ、お漬物にさせていただきました😊

早速作ってくださった方もいらして、お味はとても好評でした😊🙏



*Kikuimo Achar*

### TIME:

15min



### INGREDIENTS:

- ・菊芋 250g(1cm角)
- ・オイル 大さじ3
- ・ブラウンマスタードシードまたはクミンシード 小さじ1
- ・赤唐辛子 2本
- ・にんにく 大1個(みじん)

- ・ターメリック 小さじ1
- ・チリパウダー 小さじ1/4
- ・パプリカパウダー 小さじ2

- ・塩 大さじ1
- ・砂糖 大さじ3
- ・酢 100ml



### RECIPE:

準備:菊芋を1cm角に切り、調味料を計量しておく

- ①鍋にオイルを温め、マスタードシード、赤唐辛子を入れてはじかせる。
- ②にんにくを加えて良い香りがしてきたら
- ③スパイスを入れ、油にスパイスの香りをうつす
- ④塩、砂糖、酢を入れて一煮立ちしたら菊芋を加えて1～2分加熱して完成！

-RECIPE URI©-

## プロセス

鍋に油を温めて  
スパイスとにんにくを  
テンパリングする



パウダースパイスの香りと成分を油に移したら、残りの材料を入れて完成！





# キャロブ

## クラウディア・克蘭ツ

キャロブ(ラテン語: Ceratonia siliqua; 英: Carob; スロベニア語: Rožič)

### 基礎知識

クレタ島を旅行中、4頭のロバを連れた紳士に出くわした。彼はロバに細長い茶色の植物をおやつとして与えていた。それは何かと尋ねると、キャロブというスーパーフードで、冬の間、ロバに十分な栄養を供給するために与えているのだと教えてくれた。彼はまた、自分もよく口にすると聞いた。このことを母に話すと、母は子供の頃、砂糖の代わりにこの植物を使っていたと言った。今ではすっかり忘れてしまった。

### 昔からの知恵

キャロブは古代ギリシャ人によって最初に栽培され、その後世界中に広まったと考えられている。スペインの宣教師はメキシコと南米に、イギリス人は南アフリカ、インド、オーストラリアにキャロブをもたらした。1854年にアメリカに持ち込まれたキャロブの木は、今日でもカリフォルニア州全域に広がっている。古代エジプト人は、ミイラ化の際にキャロブの粘着性を利用していた。彼らの墓からキャロブのさやや種子が発見されているからだ。キャロブは「洗礼者ヨハネのパン」とも呼ばれ、洗礼者ヨハネが荒野で生活していたときにキャロブを食べていたという民間伝承がある。英語では「セント・ジョンズ・ブレッド」とも呼ばれる。その昔、キャロブの種は金の重さの尺度すなわちカラットとして使われていた。

### 使い方

キャロブの果実は夏の終わりから秋の初め、8月下旬から9月にかけて収穫される。収穫後のキャロブの果実(さや、キャロブの花)には10~20%の水分が含まれているため、さやが腐らないように乾燥させてから保存する。キャロブの実は完全に食用になる。さやと種子は生で食べることができ、挽いたり炒ったりした種子はコーヒーやココアの代用品として使うこともできる。キャロブは糖分が少ないため、糖尿病患者

に適している。さらに、安定剤として、また食品にとろみをつけるためによく使われる。最近、キャロブはその自然な甘さから、チョコレートの代用品としても注目されている。

また、キャロブのさやや種子は薬用としても利用されている。低脂肪だが、タンパク質、炭水化物、ビタミンが豊富だ。マグネシウム、カルシウム、カリウム、リンを多く含み、鉄、ニッケル、マンガン、バリウムも微量に含む。キャロブの果肉には多くのフェノール化合物が含まれ、中でもタンニンが抗酸化物質として働き、健康に良い影響を与える。消化を促進し、同時に食欲を減退させるので、非常に優れた利尿剤である。また、タンニンが腸粘膜に作用するため、吐き気や消化不良にも効果がある。コレステロールを低下させ、毒素から体を守ることが知られている。その成分から、ゲンチアナは咳を刺激し、喘息発作やアレルギー全般に効果がある。キャロブは免疫力を高め、アレルギーやポリオの予防に役立つほか、子宮がんの予防や肺がんの予防にもよいとされている。キャロブの利点のひとつは、ノンカフェインで高血圧の人に適し、悪玉コレステロールや血糖値を下げ、骨を丈夫にすることでもある。

細かく挽いたキャロブ粉は、おいしい自家製スイーツやホットドリンクを作ったり、ナチュラルなプリンやデザート豊かな風味付けに使うことができる。



### いくつかのレシピ

下痢には、5gのキャロブを中火で煮出し、1時間放置するのがよい。出来上がったお茶は、キャロブ片が薬効成分を放出し続けるため、濾す必要はない。このありがたい飲み物を食前に、1日2~3回、1dl飲む。一方、すりつぶしたキャロブをココアパウダーのように冷たい牛乳や温めた牛乳に混ぜて飲むこともできる。

レシピ: ビーガン・キャロブ & バナナ・プリン

材料: バナナ、挽いたキャロブ、フレッシュオレンジジュース、お好みでナッツ類

準備: バナナをつぶし、キャロブ、オレンジジュース、ナッツを加える。すべてをよく混ぜ合わせれば、ビーガンでローなプリンのできあがり。

参照: <https://www.vrtnarica.si/rozic-rozicevec/#Uporaba>

<https://www.tovarnazdravehrane.si/zdrav-koticek/super-hrana/rozic-kot-zdravilo-naraven-nadomestek-kave-kakava-sladkorja-52212/>; <https://en.wikipedia.org/wiki/Carob>

# 私にとって居心地のいい環境、生活は？

クラウド・クラutz 高橋玄朴

## クラウドと語る

### 新しいコミュニティづくりへの思い 冥想と現実を通じて己の居場所を探す旅

「私にとって居心地のいい環境、生活は？」誰もが満たされた生活が出来るためには、幼少時代からの家庭、社会、教育の在り方が重要だとクラウドさんは考えています。それらの正しい在り方を求める彼女は今、ギリシアのクレタ島にいます。

彼女の思いと生活を聞きました。( [https://www.youtube.com/watch?v=9MAEfw\\_FQoM](https://www.youtube.com/watch?v=9MAEfw_FQoM) )

## コミュニティづくり

G「全体をまとめて活動している人がいますか？ リーダーのような。」

K「自分ではリーダーだとは言っていないけれど、若い人で、悟っていて、智慧が下りてくる人がいます。その彼の周りに人が集まり始めています。」

G「いわゆるスピリチュアルな感じをもった人ですか？」

K「ええ。世の中には偽物スピリチュアルの人は多いですね。例えば、エネルギーに嵌まっている人とか、アトランティスやレムリアに嵌まっている人がいます。

しかし、彼にはそういうものはありません。

彼が強調していることは、『一日に2秒から5秒、頭の考えをすべて捨ててみてごらんさい。なにかの想いに拘っているときに、やってみてください』ということです。

私はチベット密教の本で同じことが書いてあるのを読んだことがあります。

例えば、今何かを待っているときに、体を意識して今ここに自分をとり戻す。体全体を意識して「今ここにいる」と。そうしていると、自分が分かってくる。

つまり、彼は人を引っ張っていくリーダーではありません。週に一回みんなが集まって、彼の話を聞いて、ディスカッションする。それだけなのです。

最近、彼も「みんなで一緒にやろうよ」と言っています。その意味は、それぞれの人が自分の日常生活で、彼の教えを元にどう生きていけるかを工夫する。小さなことでいいから、『自分が一番心地いい、これでいいん

だ』と思うことを実行する。それは何なのかを問い、そのことを意識して生きていく。そのグループに入っているかいないかは関係なく、誰もがそれを意識して生きていく.....。

自分がそのように生きていけば何もしなくても、自分の周りの人も自然に変わっていくという考え方のグループです。今年の5月ごろから、このグループは、実際にリーダーだけでなくメンバーも一緒に、みなが平等の立場で足場を作る活動が始まりました。そのことを知って私もここに入ってみんなと一緒にコミュニティを作ろうと思った。そして、コミュニティ全体で子供の教育をすることを私は考えています。」

## 足が大地についている冥想体験

K「今一緒にいる仲間が考えていることは、過激な考え方とか特別なエネルギー思考を持つ人たちの心が鎮まる方法です。」

G「それで分かった。クラウドさん筑波にいたときに、いろいろな変な人たちにたくさん会うと言っていたね。今のグループは、そういう変な人たちの仲間ではないのですね。」

K「そう、スロベニアの言葉でいうと、土に足がついているという」

G「日本でも『地に足がついている』という言い方をする」

K「もちろん、冥想で体を感じなくなったり、違う空間を経験することはある。けれども体は確かにある。『私(の本体)は体ではない』という考えは認められない。身体も精神もどちらも両方大切だけれども、そのバランスが大事ということに今、私も気づいた。」



G「この話は、すごく重要だと思う」

K「うーん。やはり実際に経験してきてわかるようになった。前は、自分の中ではっきりしていなかった。」

アトランティス大陸とかレムリア大陸があったかも知れない。宇宙人がいるだろう。けれども『だからと言って、私はどうすればいいの?』ということですよ」

G「そう、宇宙人がいたからといって、『自分の人生にとってどんな意味があるの?』ということだよ」

K「そう、そう。いろいろな人がいろいろな考えがある。チャネリングをすとか....。それはそれでいい。でも、そういう人ばかりだと何もできない。食べていけないし家も建てられない。冥想もいいけれども、冥想をしてその体験から明確になった目的をしっかりと意識しながら、体をつかって行動しなければならぬ、、、。それが気持ちいいですね。『なにをするか!』その意志をもって実行しながら、いわば、歩く冥想.....」

G「そう。それがヨーガであるし、禅であるし、人

生を歩む、道を歩むということは、そういうことだよ」

K「大学では足が大地についた冥想生活を経験できなかった。今うれしいことは、それを経験できることだ。もちろん大学も大事だし、いつかまた、博士課程をやるかもしれない。けれども、今はそれよりも、今経験していることが私の人生です。」

G「そういうところに、話が落ち着いてくる。単なるヨーガとか禅、、、じゃないよね」

K「そうね」

G「ヨーガ、禅、アーユールヴェーダなどの話は、棚上げして、クラウドイヤさんが模索している『誰もが平安で安心して生きられる自己を形成する教育を実現することに通じる内容を含んだコミュニティのネットワークを世界中で作っていきいたいね。少しずつ、少しずつ、焦らずに、、、』

K「いいですね。すごい。今、やる気がすごい湧いてきた。私は、まだつながりを感じているので来年、もう一度日本に行きたいと思っています」

## 海印三昧

### 玄朴記

19歳の時、「自分とは何か?」と、問われて「自分とはすべてだ」と答えた。今でも答えは同じだが、.....。当時、この答えが生まれたのは、ヨーガや仏教その他精神世界のことに全く白紙だったからだと思ふ。

しかし、「自分とはすべてだ」を自我がいつも納得しているのではない。**一時的に自我が背後に退いてからのち、表に戻ってきた瞬間、この明確な印象が自分を包んでいるのだ。**

**「自分とはすべてだ」の意味はなにか?**

道元の正法眼蔵に海印三昧の巻がある。Sāgara Mudrā Samādhiの訳だ。華嚴経など大乘仏教では如来(Tathāgata)が法を説くときは海印三昧というサマーディー(定)に入っていると説明がされている。(注:「仏」はゴータマシッダルタのイメージが重なる。「如来」は無限の過去から未来永劫に続く悟った存在の総称)

インド、中国、日本で「海(sāgara)」の解釈が微妙に違うことは知られ議論もされている。

最近、仏教学者増谷文雄さんの正法眼蔵の海印三昧の巻の訳を読んで、「ああなんだ。こんな簡単なことだったんだ」と納得した。

そこには海印三昧の解説が詳しく述べられているが、分かりにくい。

私が今理解していることを書いてみたい。

海(Sāgara)、印(Mudrā)、三昧(Samādhi)。

・海は、存在の**すべてを飲み込み**跡形もなくすることを象徴する。

・印はムドラだ。が、我々はどうしてもヨーガのムドラを思い出す。ここは「心に**印象として刻印される**」という意味だと考えると納得できる。

・三昧。我々はヨーガのサマーディーと考える。そうではない。これは、我々の日常意識の底に常に存在している内的意識を表す。内的意識とは、法を説くときのTathāgata(如来)の定=仏の三昧である。

「自分とはすべてだ」という体験が現れる直前に経験していた内的意識が如来であり、如来の冥想を定(samādi)と理解できる。

**内的意識=如来は、いつでも定(三昧の状態)である。我々=自我は決してそれに気づくことはない。ある瞬間、自我が背後に退く=無。そして、自我が元に戻った時、「何かを感じている=心に無の時の印象が残っている。この印象を言葉に表すと、「自分とはすべてである」だ。**



# 年の瀬のヨーガ・スートラ

## 的場悠人

この文章を書いているのは年末、冬至を超えたところです。一つの「極」に至ったような時期に、ヨーガの観点から何がいえるか、考えてみます。

### ①極端を避ける

ヨーガ・スートラ2.15では、「外界や自分の心身の性質(グナ)の変化も、苦しみの原因になりうる」といいます。時間帯、季節などによって、私たちの体内の自律神経のリズムも、気分も、感情も、不可避的に変化してしまいます。私たちの意図を超えたスケールで進行している物事があるからこそ、「変化に抗わず、極端にならないよう努める」ことが大切だと思います。

### ②中庸に留まる

ヨーガ・スートラ2.41では、「マインドの浄化が進み、中庸に至ると、ポジティブな心理状態、一点集中、五感に振り回されないこと、自己の本質への気づきに適したマインドの状態になる」といいます。

自分のことを信用できるような状態のときもあれば、「この状態の自分に重要な判断をさせない方がいい」と思うようなときもあります。ヨーガは、自分が信用に足る状態で

いる時間を長くしてくれるものであり、かつそうでない状態のときに鋭敏に知らせてくれる実践でもあると思います。

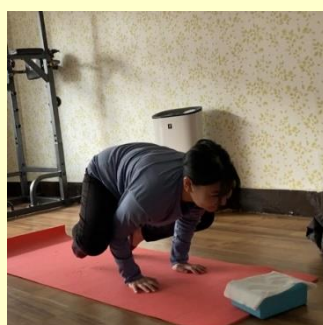
自分自身の取り扱いがうまくなり、苦しみを避けることができるのが、ヨーガにおける上達のひとつといってよいと思います。いくら知識が増えても、苦しみを生む行為を重ねてしまうなら、それは「無明」です。寒さ極まる季節に、抗わず、引っ張られすぎず、中庸な年末年始を迎えたいと思います。



## 動物ヨーガ① ユーチューブ動画

赤上智子さんたちが制作した、動物ヨーガの動画がユーチューブにあります。動物ヨーガは、動物に学び、動物らしく生きるためのヨガです。

<https://youtu.be/Zmh2G-0QsPc?feature=shared>



# 小さな勇者たち

折居由加

毎年1回受けている健康診断、50歳も近づき“ゆらぐ年齢”ということもあるのか、

再検査となる項目があり、人生初のMRIを受けることになりました。

しかし、息子の病院や学校行事・自分の仕事のスケジュールも合わせ見て、検査日は3週間後ほど先に。

この日から私の頭の中はそのことが常にあり、検査への不安、その先にあるかもしれない病気などの不安で、たくさんの『不』の想像が始まりました。

そんなことから眠れぬ夜もあり、今まで体験したことのない、常に心臓が震えているような違和感も始まり、すっかり『重病人』の気分です。

そんなある日、息子の通う学校の体育館でオペラ観劇ができるという機会がありました。

保護者観覧席は中2階、子どもたちが見渡せるような席でした。

息子の通う学校は、息子も含めほとんどが車椅子に乗っている肢体不自由児。医療ケアが必要なお子さまも多く在籍します。

体育館に集まった子どもたちは、『オペラ』という慣れない舞台にソワソワ、息子の姿も見えました。

オペラは障がいのある子どもたちにもわかりやすいようにアレンジされ、体育館という環境、舞台装飾もほぼないという中でも随所に工夫が施され、ワクワクするシーン、ドキドキするシーンなど、子どもたちの感情の変化が見て取れました。保護者としては、そんな子どもたちの姿も楽しめる特別な観劇となりました。

しかし、観劇中も自分の身体の心配がふと浮かびました。ところが、目の前には脳や心臓などの手術をした子、両脚を切断している

子、難病と闘いながら学校に来ている子...そんな『小さな勇者たち』が勢ぞろい！何だかとても頼もしく、弱い自分の心に勇気を与えてもらいました。

それからMRI検査の日も結果を聞きに行く日も、『小さな勇者たち』の姿に励まされながら、どんな結果であっても立ち向かおうという気持ちになっていました。

病院で名前を呼ばれるまで待つ間は、落ち着かず椅子に座り呼吸法をしていました。そして結果は、良性なもので問題ないということでした。命拾いしたような晴れ晴れとした気持ちと、この命を息子や誰か私の命が役立つ人のために使いたいという想いがわきあがり、病院に向かう時よりも軽やかに自転車をこぐ自分がいました。

『人生には必ずゆらぎがある』...これは玄朴先生から学んだことです。

もし、この文章を読んでくださっている“ゆらぎの中”にいる方は、今日も自分の命を輝かせている『小さな勇者たち』の存在を想像してみてください。



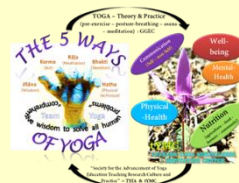


# ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会

## －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	
2024/1/14	日	9:00-13:00	YfD 33意義あるもの! 大樹に育てる YfD 34質問1: ヨーガか、ヨーガでないのか?	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/2/24	土	9:00-13:00	YfD 35質問2: ヨーガに先生は必要か? YfD36ナレンドラ・モディ首相が国際ヨガの日に寄せたメッセージ	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/2/25	日	9:00-13:00	YfD 37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 YfD 38日本人とヨーガ/アーユルヴェーダへの 洞察:薬としてのキクイモの場合	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/3/31	日	9:00-13:00	YfD 39 アーユルヴェーダとヨーガの本質 健康とストレス YfD 40アーユルヴェーダとヨーガの本質 身体と心のメンテナンス	アーサナ、呼吸法、坐禅

- ✓ TYfA/tYMC ヨーガ講座は オンラインで行います。  
申込など詳しくはpeatixにあります。(https://tyfa-tymc202401114.peatix.com)
- ✓ ただし、3名限定で会場参加可能です。  
会場参加については、高橋玄朴へ連絡ください。(tgenboku@gmail.com)  
ティータイム: オンサイトでは、チャイなどをいただきながら、講座中の質疑応答などフランクな歓談タイムがあります。参考資料配布: うつを克服する呼吸法(地湧社 高橋玄朴著)・デジタルリソースなど必要に応じて。

- **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 – If a pupil has 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 – If a pupil has ideas and ways of life that make the Self convinced, the Self dependent, the Self protective, and the Self participatory, will deepen their understanding and build intimate relationships with others by expressing their opinions, individual worries have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
  - 4. Practical skills, Postures, Breathing Exercises, and Meditation.
  - 5. It does not depend on former skill by a practical 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

**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げられます。

- 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) /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)







Quoting – translating from an old Indian movie song : “Ek pyar ka nagma hai, maujon ki ravaani hai - Zindagi aur kuch bhi nahin - Teri meri kahaani hai - Ek pyar ka nagma hai, maujon ki ravaani hai - Zindagi aur kuch bhi nahin - Teri meri kahaani hai / Ek pyar ka nagma hai - Kuch paakar khona hai, kuch khokar paana hai - Jeevan ka matlab to aana aur jaana hai - Do pal ke jeevan se ek umr churaani hai // “It is a life of a few moments – it is nothing else, it is just my and your life; you are the stream of my life, I am your river bank...Getting something one loses something – losing something one gets something; the life meaning is ‘coming and going...”

EK PYAR KA NAGHMA HAI (Version 1) - Shor (1972) | Lata Mangeshkar, Mukesh

(Randeep Rakwal)

# New Year's Breath

The ages gradually change between the winter solstice and the first day of spring (the Year of the Rabbit will become the Year of the Dragon between the winter solstice on Dec. 22, 2023, and the first day of spring on Feb. 4, 2024).

During that time, it might be a good idea to go to a place where there are not many people and quietly feel the breath of nature. The breath of the sacred mountain Mt. Fuji, the tranquility of shrines and temples on the outskirts of ancient capitals, the vibrancy of trees towering over mountain valleys a little far from the metropolis.....

I read Shigeko Sakamoto's Facebook page about hiking alone to Mt. Kurama and Kibune Shrine, and I thought it was a cosmic New Year's Eve.

## THE IMPORTANCE OF BREATHING METHOD KANA ARAKI

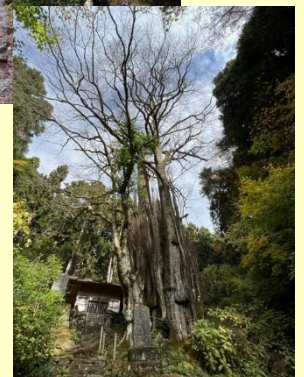
The other day, I went to Gundari Shrine in Uenohara City, Yamanashi Prefecture. A friend of mine who loves shrines recommended me to go there because it feels very powerful, and the sacred trees are amazing. It seems that men especially can receive power. My husband is taking an exam next month, so I hope he gets some power, and I am also hoping that the autumn leaves will be in full bloom.

The weather was nice, and that alone makes us feel good, but as we climbed the stairs, the air became clearer, and we both unconsciously took a deep breath. When I said, "It smells sweet," my husband said, "It smells like maple syrup." It smelled like "mitarashi dango" to me. It was the first time I had ever felt that the air smelled sweet. I always consciously practice breathing, but at that time I was doing it naturally.

At this time, I realized that when I was in nature, I unconsciously breathed deeply. I did not have to be conscious of trying to breathe. My head felt empty. But I usually try my best to breathe. I may not have gotten its tips yet, but I am consciously trying to inhale through my nose and exhale through my nose. I may not be able to help it now, but I hoped to someday be able to breathe naturally like I did then in my daily life. I felt that if I could take deep breaths like that, I would be able to calm down faster when I was angry,

depressed, or having emotional waves. Since I cannot always be in a special space in nature, I decided to continue practicing the breathing method.

The sacred tree "Okunoin Okatsura" was very beautiful. That friend says, "Trees in places with power grow very tall," and the trees around the shrine do indeed grow very tall. Everyone, please look, observe and compare.





# MOUNT HUA

## HUANG SUMEI

Mount Hua is a mountain located near the city of Huayin in Shaanxi Province, about 120 kilometers (75 miles) east of Xi'an. It is the "Western Mountain" of the Five Great Mountains of China and nicknamed "Number One Steepest Mountain Under Heaven."

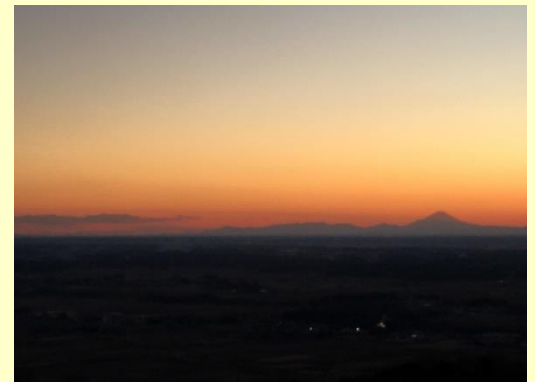
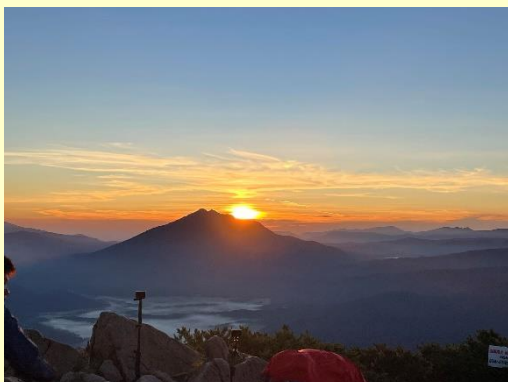
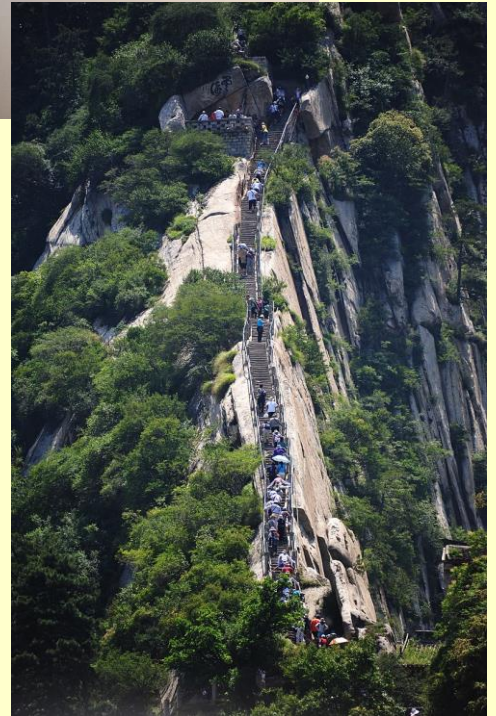
As early as the 2nd century BC, there was a Daoist temple known as the Shrine of the Western Peak located at its base. Daoists believed that in the mountain lives the god of the underworld. The temple at the foot of the mountain was often used for spirit mediums to contact the god and his underlings.

Mount Hua was also an important place for immortality seekers, as many herbal Chinese medicines are grown, and powerful drugs were reputed to be found there.

Numerous renowned figures from Chinese history, including Qin Shihuang, Tang Taizong, and Sun Yat-sen, have visited Mount Hua. An ancient saying among Chinese scholars has been passed down through generations: "If you do not visit Huashan, you are not a true hero, and if you do not visit Huayue, your life is in vain." This saying reflects the esteemed status and profound influence of Mount Hua within Confucianism.

Reference: Wikipedia

[https://en.wikipedia.org/wiki/Mount\\_Hua](https://en.wikipedia.org/wiki/Mount_Hua)



Yuriko Ito sent us many photos of the mountains. We will post three photos with our hopes for 2024.  
Sunrise Photos ( L&R: Hiuchi-gatake from Shibutsu-san <Oze below>, Center: from the side of Mt. Tsukuba)



# LOOKING BACK AT 2023



- **April 22<sup>nd</sup> and 23<sup>rd</sup> : Japan-India Yoga Exchange 2023 - Yoga now and for the Future –**

Title: Re-connecting Yoga and Physical Activity in India with Japan .....

Speaker ; Manmath Gharote, Soko Takeuchi , Yosuke Sakairi, Rei Amemiya, Genboku Takahashi, Randeep Rakwal



- **May 13<sup>th</sup> : TYfA / tYMC Yoga Course 4<sup>th</sup> Start**



- **Aug. 8<sup>th</sup>-17<sup>th</sup> : 1<sup>st</sup> Summer Camp in Nakagawa Village, Nagano Prefecture**  
Klavdija Kranjc, Huang Sumei, Genboku Takahashi, Randeep Rakwal



- **Oct. 1<sup>st</sup> : Ayurveda Society in Japan The 45<sup>th</sup> General Conference in Kobe ;** Participating: Genboku Takahashi, Mari Katsumata  
Presentation title : KIKUIMO as a role model for the promotion of Ayurveda in Japan



- **Oct. 14<sup>th</sup> : Participate in the Tsukuba Music Festival/ Tsukuba Artist Festival**





# Nutrition/Exercise/Rest/Alternative Medicine ～Agriculture/Food/Farmers/Community～

## KIKUIMO ACHAR SHOKO URITA

The other day, courtesy of Kenji Asagai sensei of Kobe Ayurveda College, I gave a talk on "The Secret of Superfood Kikuimo". After that, I heard from Asagai sensei that Kikuimo Achar was made by Shoko Urita.

So, I asked Urita san how to make it, and she kindly agreed and wrote down the significance of it.

In Ayurveda, it is said to be good to take, "Sweet, Sour, and Salty" out of the six tastes in winter.

We incorporated seasonal Kikuimo into pickles using its sweet, sour, and salty flavors and a recipe that uses oil (to protect to from drying out) ☺

Some people made it right away and the taste was very well received ☺ 🙏



### Kikuimo Achar

#### TIME:

15min



#### INGREDIENTS:

- ・菊芋 250g(1cm角)
- ・オイル 大さじ3
- ・ブラウンマスタードシードまたはクミンシード 小さじ1
- ・赤唐辛子 2本
- ・にんにく 大1個(みじん)

- ・ターメリック 小さじ1
- ・チリパウダー 小さじ1/4
- ・パプリカパウダー 小さじ2

- ・塩 大さじ1
- ・砂糖 大さじ3
- ・酢 100ml



#### RECIPE:

準備:菊芋を1cm角に切り、調味料を計量しておく

- ①鍋にオイルを温め、マスタードシード、赤唐辛子を入れてはじかせる。
- ②にんにくを加えて良い香りがしてきたら
- ③スパイスを入れ、油にスパイスの香りをうつす
- ④塩、砂糖、酢を入れて一煮立ちしたら菊芋を加えて1～2分加熱して完成！

-RECIPE URI©-



プロセス ★  
鍋に油を温めて  
スパイスとにんにくを  
テンパリングする



★  
パウダースパイスの香りと  
成分を油に移したら、  
残りの材料を入れて完成！



# CAROB

## KRANJC KLAVDIJA

Carob (Latin : Ceratonia siliqua ; English : Carob ; Slovenian : Rožič)

### Basic knowledge

During my travels in Crete, I came across a gentleman with 4 donkeys, who was giving them an elongated brown plant to snack on. When I asked him what it was, he told me that it was a superfood called carob, which he gives to the donkeys to keep them supplied with enough nutrients during the winter. He also mentioned to me that he often likes to have a bite of one himself. When I mentioned this to my mother, she mentioned that when she was a child, this plant was used instead of sugar. Today, we have forgotten about it.

The carob is a flowering evergreen tree or shrub that grows up to 15 meters tall. The crown is broad and semi-spherical, supported by a thick trunk with rough brown bark and sturdy branches. Like the canopy, the roots are branched and developed, with strong lateral roots. Its leaves are 10 to 20 centimeters long, alternate, pinnate, and may or may not have a terminal leaflet. It is frost-tolerant to roughly  $-7^{\circ}$  C. The fruit is a legume, that is elongated, compressed, straight, or curved, and thickened at the sutures. They take a full year to develop and ripen. The carob tree is native to the Mediterranean region and the Middle East.

### Old wisdom

It is believed that carob was first cultivated by the Ancient Greeks and then spread worldwide. Spanish missionaries brought carob to Mexico and South America, and the British to South Africa, India and Australia. The carob tree, which was brought to the USA in 1854, is still widespread throughout California today. The ancient Egyptians used the adhesive properties of carob during mummification, as carob pods and seeds have been found in their tombs. Carob is also called 'the bread of St John the Baptist', as folklore has it that John the Baptist ate carob when he lived in the wilderness. In English, it is also known as "St. John's bread". In the past, carob seeds were used as a measure of the weight of gold, i.e. carat, as one seed usually weighed 0.18 g.

### Usage

Carob is harvested in late summer or early autumn - late August or September. After harvesting, carob fruits (pods, carob flowers) contain between 10 and 20% moisture, so they should be dried before storage to

prevent the pods from rotting. The carob fruit is completely edible. The pods and seeds can be eaten raw; ground and roasted seeds can also be used as a substitute for coffee or cocoa. The composition of carob is much more suitable for diabetics as it contains less sugar. Carob is often used as a stabilizer and to thicken food. Recently, carob has also stood out as a very good substitute for chocolate due to its natural sweetness. Carob pods and seeds are also used medicinally. Carob is low in fat but rich in protein, carbohydrates and vitamins. They contain high amounts of magnesium, calcium, potassium and phosphorus, and traces of iron, nickel, manganese and barium. Carob pulp contains many phenolic compounds, the most important of which are the tannins, which act as antioxidants and have a positive effect on health. It is a very good diuretic, as it has a positive effect on digestion and at the same time reduces appetite. It also helps with nausea and indigestion because the tannin affect the intestinal mucosa. It is known to lower cholesterol and protect the body against toxins. Because of its constituents, gentian stimulates coughing and helps with asthma attacks and allergies in general. It helps to strengthen immunity and prevent allergies and polio, has been shown to prevent uterine cancer and is recommended for the prevention of lung cancer. One of the benefits of carob is that it is caffeine-free and suitable for people with high blood pressure, as well as lowering bad cholesterol and blood sugars and strengthening bones.

The finely ground carob flour can be used to make delicious homemade treats, hot drinks or as a rich flavoring addition to natural puddings and desserts.



A few recipes : For diarrhea, it is best to boil 5 g of carob over a moderate heat and leave to stand for 1 hour. The resulting tea does not need to be strained in order for the carob pieces to continue releasing their medicinal components. Take this grateful drink before meals, 2-3 times a day, 1 dl. On the other hand, ground carob can be mixed like cocoa powder into cold and warmed milk for a drink.

Recipe: Vegan carob and banana pudding

Ingredients: bananas, ground carob, orange juice and favorite nuts

Process: Mash the bananas, add the carob, orange juice and nuts. Mix everything well and that's it - the vegan pudding is ready.

Reference: <https://www.vrtnarica.si/rozc-rozicevec/#Uporaba>

<https://www.tovarnazdravehrane.si/zdrav-koticek/super-hrana/rozc-kot-zdravilo-naraven-nadomestek-kave-kakava-sladkorja-52212/> ; <https://en.wikipedia.org/wiki/Carob>



# WHAT IS THE COMFORTABLE ENVIRONMENT AND LIFESTYLE FOR ME?

KRANJC KLAVDIJA    GENBOKU TAKAHASHI

## Talk to Kravdija

**Thoughts on building a new community.**

**A journey to find my place through meditation and reality**

Klavdija believes that in order for everyone to be able to live a fulfilled life, the way the family, society, and education should be from childhood is important. She is currently on the Greek island of Crete, seeking the correct way of being.

I listened to her thoughts and her life. ( [https://www.youtube.com/watch?v=9MAEfw\\_FQoM](https://www.youtube.com/watch?v=9MAEfw_FQoM) )

### Creating a community

**G :** Is there someone who is working to organize the whole group? Like a leader?

**K :** He doesn't say he is a leader, but there is a young man, an enlightened man, someone whose wisdom is coming down. People are starting to gather around him.

**G :** Is he a spiritual person?

**K :** Yes, there are many fake spiritual people in the world. For, example, there are people who are obsessed with Atlantis and Lemuria.

But he doesn't have any of that.

What he emphasizes is, "For two to five seconds a day, try to get rid of all the thoughts in your head. Please try this when you are thinking about something."

I have read something similar in a book on Tibetan esoteric Buddhism.

For example, when you are waiting for something right now, be aware of your body and bring yourself back to the here and now. Be conscious of your entire body and say, "I'm here now." When you do that, you will understand yourself.

In other words, he is not a leader who pulls people along. Everyone gathers once a week to listen to his story and have a discussion. That's it.

Recently, he has also said, " Let's all do this together." The meaning is that each person devises a way to live based on his teachings in their daily life. Even if it's just a small thing, do what you feel most comfortable with, and do what you think is fine. Ask yourself what that is and live your life with

that in mind, regardless of whether they are in that group or not.

It's a group that believes that if you live like that, the people around you will naturally change without you having to do anything. Around May of this year, this group actually started working together with not only the leaders but also the members to create a foothold where everyone was on an equal footing. When I learned about this, I decided to join here and create a community with everyone. And I think about educating children throughout the community."

### A meditative experience where the feet touch the earth

**K:** What the people I'm with right now are thinking about is how to calm the minds of people who have radical ideas or special energy thoughts.

**G :** I understand. You said that you met a lot of strange people when you were in Tsukuba. The current group is not one of those strange people.

**K :** Yea, in Slovenian terms, it's called having your feet on the ground.

**G :** Even in Japan, there is a saying of having your feet on the ground.

**K :** Of course, during meditation, you can stop feeling your body or experience a different space. However, you do have a body. You can not accept the idea that "I (my reality) is not a body." Although both are important, I have now realized that the balance between them is important.

G : I think this story is very important.

K : Hmm. After experiencing is myself, I have come to understand it. Before, I wasn't clear about it.

There may have been Atlantis or Lemuria. There will be aliens. But the question is, "But what should I do?"

G : Well, just because there are aliens, what does it mean for my life?

K : Yes, that's right. Different people have different ideas. Things like channeling..... That's fine. But you can't do anything if there are only people like that. We can't eat and can't build a house. Meditation is good, but we must act with our body while being fully aware of the purpose that had become clear from the experience. That feels good. "What should I do?" It's a walking meditation, so to speak, while carrying out that will."

G : Yes, that's Yoga, that's Zen, that's what it means to walk through life and walk the Michi.

K : At university, I couldn't experience a meditative life with my feet on the ground. What I'm happy about now is that I get to experience that. Of course, university is important, and I might do a doctoral course again someday. But for now, r

ather, what I'm experiencing now is my life.

G : That's where the story=thinking begins to settle down. It's not just Yoga or Zen.....

K : Yes.

G : We would like to shelve the talk of Yoga, Zen, Ayurveda, etc., and create together a world network of communities that includes the content you are seeking 'to realize education that will form a self in which everyone can live in peace and security. Little by little, don't rush.....

K : That's great. It's amazing. I'm really motivated now. I still feel connected, so I want to go to Japan again next year.

## Sagara Mudra Samadhi

By Genboku

When I was 19 years old, I was asked, "What am I?" and I answered, "I am all" The answer is still the same, but...

I now think that this answer was born because, at that time, I was completely blank about Yoga, Buddhism, and other spiritual matters.

But the ego is not always in agreement that "I am all." The moment **the ego temporarily retreats to the background and later returns to the surface, this clear impression surrounds it.** What does "I am all" mean?

Dogen's Shobogenzo contains volume of the Kai In Zanmai (海印三昧). This is the translation of Sāgara Mudrā Samādhi. In Mahāyana Buddhism, such as the Kegon Sutra (華嚴經), it is explained that when the Nyorai (如来= tathāgata) preaches the Dharma, he is in Samādhi called Kai-In Samādhi. (Note : "Buddha" has the same image as Shākyamuni. "Tathāgata" is a general term for enlightened beings that will continue from the infinite past to eternity into the future.)

It is known and discussed that the interpretation of "sea (sagāra)" here differs slightly among India, China, and Japan.

I was recently reading Buddhist scholar Fumio Masutani's translation of Shobogenzo's Kai In Zanmai volume, and I was convinced,

"Wow, it was that simple."

There is a detailed explanation of Kai In Zanmai, but it is difficult to understand.

I would like to write what I understand now. 海 (the sea=Sāgara) symbolizes the fact that **it swallows up all of existence**, leaving no trace behind.

- 印 (the seal=Mudra) is Mudrā. However, we cannot help but remember the Yoga mudras. This makes sense if we think of it as meaning **"imprinted on the mind as an impression."**

- 三昧 (Samādhi). We think of it as yogic samadhi.

It is not. This represents the inner consciousness that always exists at the bottom of our daily consciousness. Inner consciousness is the state of Tathāgata (如来) when preaching the Dharma=the Samādhi of the Buddha.

The inner consciousness experienced just before the experience of "I am all." appears is the Tathāgata, and the meditation of the Tathāgata can be understood as Samādhi.)

**Inner consciousness=the Tathāgata (如来) is always in a state of 定 (Samādhi). We, the ego, will never notice it. At a certain moment, the ego goes behind into the background=Mu (無). Then, when the ego returns to normal, "We feel something= the impression Mu (無) remains in my mind. To express this impression in words, "I am all".**



# YOGA SUTRA FOR THE END OF YEAR

YUTO MATOBA

I am writing this at the end of the year, just past the winter solstice. Let's think about what we can say from a yoga perspective at a time when we feel like we have reached a certain "pole."

## ① Avoid extremes

Yoga Sutra 2.15 says, "Changes in the external world or in one's mental and physical nature (gunas) can also be the cause of suffering". The rhythm of our autonomic nervous system, our mood, and our emotions inevitably change depending on the time of day, season, etc. Because there are things that are progressing on a scale that exceeds our intentions, I think it is important to "not resist change and try not to make it extreme."

## ② Stay in moderation

Yoga Sutra 2.41 states, "As the mind becomes purified and reaches moderation, it becomes a state of mind suitable for positive psychological state, one-pointed concentration, not being influenced by the five senses, and awareness of one's true nature."

There are times when I feel like I can trust myself, and other times when I think "I

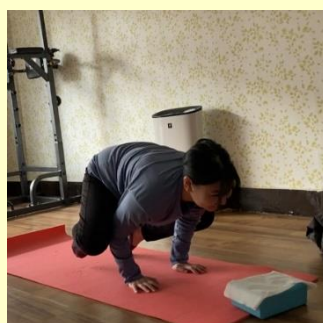
shouldn't let myself make important decisions in this state." I believe that yoga is a practice that extends the amount of time you are in a trustworthy state, and also a practice that alerts you when you are not.

I think it can be said that one of the ways to improve in yoga is to be able to handle yourself better and avoid suffering. No matter how much knowledge you gain, if you keep repeating acts that cause suffering, that is "ignorance (avidya)." In this extremely cold season, I would like to have a moderate New Year's holiday without resisting or being pulled too much.



## Animal Yoga ① YouTube Video

There are Animal Yoga videos on YouTube created by Tomoko Akagami and others. Animal Yoga is a Yoga that helps you learn from animals and live like an animal.  
<https://youtu.be/Zmh2G-0QsPc?feature=shared>



# LITTLE HEROES

YUKA ORII

Is it possible that the health checkup that I receive once a year, approaching the age of 50, is it a "climacteric"?

There was an item that required a reexamination, and I had to undergo an MRI for the first time in my life.

However, after looking at my son's hospital and school events, as well as my own work schedule, the examination date was about three weeks away.

My son is 9 years old with cerebral palsy, and he needs assistance because he cannot eat or excrete on his own. If I get seriously ill... If I have to be hospitalized or have surgery, if I am gone...

In my head, I was anxious about the test and the illness that might lie ahead, and I started imagining a lot of "negative". There were sleepless nights, and I began to feel uncomfortable that I had never experienced before, as if my heart was constantly shaking, and I felt like a "seriously ill person".

One day, I had the opportunity to watch an opera in the gymnasium of my son's school.

The parents' bleachers were on the mezzanine floor, so that the children could see the view.

At the school my son attends, there are many children with physical disabilities who are mostly in wheelchairs and who need medical care. The children gathered in the gymnasium were thrilled by the unfamiliar stage of "Opera" and saw their child.

The content of the performance was arranged in a way that was easy for children with disabilities to understand, and even though the environment of the gymnasium and the stage decoration were almost non-existent, ingenuity was applied everywhere, and the changes in the children's emotions were evident, such as exciting scenes and heart-pounding scenes. As a parent, it was a special theater that I could enjoy seeing such children.

However, even during the performance, I suddenly think about my own body. But, in front of me are children who have undergone brain and heart surgery, children who have both legs amputated, children who are coming to school while battling an incurable

disease... There are a lot of such "little heroes"! Isn't everyone enjoying the opera together? Somehow, it was very reassuring and gave courage to my weak heart.

In the days that followed, I was encouraged by the appearance of the "little heroes" and was motivated to face whatever the outcome.

On the day when I finally found out the test results, I was in the hospital waiting room, and although I had my smartphone in my hand at first, I couldn't calm down, so I was doing breathing exercises, saying, "This is the time to breathe." Then, gradually, my mind began to prepare and the time came. As a result... That there is no problem with benign ones.

I felt as if I had saved my life, and I wanted to use this life for my son or someone else whose life could help, and I found myself pedaling my bicycle lighter than I had when I was heading to the hospital.

"There are always fluctuations in life" ... This is what I learned from Genboku sensei. If any of you reading this are in the midst of being depressed about something, imagine the existence of "little heroes" who are still shining their lives today.





# 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
2024/1/14	Sun	9:00-13:00	YfD 33 To be Meaningful - Grow your Life into Big Trees YfD 34 Question 1 : Yoga or Not a Yoga?	Asana, Breathing method, Zazen
2024/2/24	Sat	9:00-13:00	YfD 35 Question 2 : Do You Need a Teacher for Yoga? YfD 36 Message from Prime Minister Narendra Modi on International Yoga Day	Asana, Breathing method, Zazen
2024/2/25	Sun	9:00-13:00	YfD 37 Health Management and Lifestyle Learned from SARS-CoV-2 (Covid-19) Infection Epidemic YfD 38 Insight into the Japanese and Yoga/Ayurveda: the Case of KIKUIMO as a Medicine	Asana, Breathing method, Zazen
2024/3/31	Sun	9:00-13:00	YfD 39 tYMC_TYfA : The Role of Yoga and Ayurveda Health and Stress YfD 40 tYMC_TYfA : The Role of Yoga and Ayurveda Body and Mind Maintenance	Asana, Breathing method, Zazen

- ✓ TYfA/tYMC Yoga Courses will be held online in Japanese. ; For more information on how to apply, please visit peatix (<https://tyfa-tymc202401114.peatix.com>))
- ✓ However, only 3 people can attend the venue.  
Please contact Genboku Takahashi. (tgenboku@gmail.com)

- **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 – If a pupil has 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 – If a pupil has ideas and ways of life that make the Self convinced, the Self dependent, the Self satisfied, and the Self participatory, will deepen their understanding and build intimate relationships with others by expressing their opinions, individual worries have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
  - 4. Practical skills, Postures, Breathing Exercises, and Meditation.
  - 5. It does not depend on “inner self” by 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

**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げられます。

- 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) /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)

