



何と繊細なことだろう。時に
弱く、時に強く、私達の過去
と未来を結ぶ。あまりに細い
い。ほとんど見えない糸。
けれど.....

Randeep – GSI-TAIIKU-TIAS2.0

教育への私の考え方

クラウドィヤ・クランツ

私がまだ子供の頃、学校でよくいじめられました。ただし、勇気を奮い起こし、うちのクラスの担当先生に助けを求めても、それが川流れになってしまった経験がある。それで、高校へ進学する私がいじめられないように、自分の身を隠すようにしました。

同じように苦しんでいる子供は世界中に多いと思います。自分の声が届かない、辛い思いをされていても、無視されることが多いです。その上、学校社会に良し悪しを育て上げられ、知識の山を背負われ、「よし、あなたが世界で頑張れ」と言われます。

本当の準備もないまま。その情報の山で、自分の本当のことに気づかず、社会の流れに乗つけられるしかありません。学校では、あれ程度のルールが押し付けられるけど、そのルールの意味について考えさせられたこともない若い成人になってきた人にとって、「大人だ」と言われても、どうしようもない気持ちになりますね。

最終的に、自分自身の気持ちが分からず、自分に素直になれなく、やりたいことが分からなくなってしまう。そうすると内なる世界ではなく、外の世界に意識が向き、精神的に我慢と苦勞の人生になりがちです。

私はそういうことが起きるのを防ぐのは教師ではないかと考えています。ただし、現在の教育システムに縛られている子供たちの自由、権威や子供らしさが許されていなく、まるで工場のようなのです。

しかし、学校にいない時の子供を観察してみたことがありますか？ 大声で叫んだり、笑ったり、走ったり、鬼ごっこしたり、冒険したり、寝ている以外はとても静かに座る様子が見かけないのです。

子供は私たち大人が忘れてしまった、何もない所で楽しさを生み出す能力があります。こうした素晴らしい能力が豊富な若い脳を多くの情報やルールで縛り、個性をつぶしてしまうのがいわゆる今の「優れた教育」です。

そもそも、現在の教育の様子を見れば、その意味の解釈が疑わしいです。ラテン語の「educare」（教育する）、という教育の意味は「満たす」ではなく、「引き出す」ことだと忘れてはいけません。日本も同じく、「教える」ではなく、「育てる」の意味が含まれています。

子供には生まれつき才能があると考えています。ただし、子供はそれに気づくには大人の力も必要です。そこで、教師の役割が重要だと考えています。動物の世界でも、両親や周りの群れが子供を育てているように、ある程度子供が自分の足で立てられるようになるまでは助けが必要なわけです。

ただし、そこで教師の経験や生き方を学ばせるのではなく、もうすでにその「空っぽなバスケット」にある才能を引き出し、導いていくのが教師の役割ではないでしょうか。子供中心、柔軟性のある接し方をした方がいいのではないのでしょうか？

ライオンを猿のように木を登らせようとはしないように、子供にも個性、つまり学びの速さ、成長の時期、生まれつき能力や興味、遣り甲斐が異なります。教師は知識の転送をするだけでなく、子どもの発達や成長に影響を与える、いわゆる、変形を起こす人物でもあります。

子供にじきじきに必要なのを与えるのが重要なのです。選択肢のあるような育成が大事となります。自分が子供より知っている、経験がある、のような姿勢ではなく、同じ立場、権威を持っている上の立場から見るのは、その個性をつぶす原因にもなっているのではないかと考えています。

そこでとりあえず、親や教師、大人としてこれまで子供とどのような接し方をしてきたのかを考えてほしいのです。「これはダメ」、「ああしなさい」という言葉は日常生活でどの程度使っているのでしょうか？

自分が子供より物事を知っている、「物知り」という権威を持っている立場から子供を見ているかを観察してみたことがありますか？ 子供の意見に耳を澄ませたことがありますか？

ポジティブな“もう1回！”

折居由加

- ・ 脳性麻痺の9歳の息子、
- ・ ハッキリとした発語は限られていますが、表情やジェスチャー、ニュアンスで
- ・ 上手に意思を伝えてきます。
- ・ 就学前の早いうちから獲得した“もう1回”と人差し指で1を示すジェスチャー。
- ・ 息子の大好きなドリフターズや志村けんさんのコントや踊りの動きも真似したがります。
- ・ しかし、何度も観てイメージできている動きであっても、一人で座れず歩けず左手はほぼ自分の意思で動かない息子にとっては、一人では真似することが難しいものが多いのです。



カミナリ様

- ・ 座位の場合、私が二人羽織りの要領で息子の手を取り、動きを真似て動かすと、
- ・ 嬉しそうな顔をし、終わると真顔で“もう1回”を繰り返します。
- ・ 介助歩行(後ろから息子の脇を支えて歩く)も同様、“リハビリ”という観点からは足の動きや姿勢を考慮しながら、自主性も尊重し、丁寧に進めるべきだと思いますが、普段見かける健常のお子さまやTVなどでの大人の動きのように、自由に歩いたり走ったりする“イメージ”が息子の頭の中にあり、たとえ息子の手足が追いついていなくとも(笑)同じように動いているようにサポートす

- ると、キャッキヤとそれは楽しそうに歩き回ります。
- ・ そして、“もう1回”...
- ・ たとえ自分には出来ない動きでも介助により体感し、
- ・ 自分でしている“気分”を味わって楽しんでいるのです。
- ・ 息子は“嬉しい”“楽しい”“気持ちがいい”
- ・ そんなポジティブな“気分”を選び取って繰り返すことが本当に上手だと思います。
- ・ 大人は、そこにいろいろな状況や立場などが絡み合い、
- ・ “苦しい”“つまらない”“つらい”
- ・ などのネガティブな“気分”を知らず知らずのうちに自ら繰り返しているのかもしれない。
- ・ これは、1月『みんなのヨーガ講座』質問の時間で話題となった、
- ・ 病気に関して自分の心身が今求めていることに忠実であることが、健康につながるということにも共通しているようにも感じたのです。
- ・ そして、できれば私も息子のようにポジティブな思考の『もう1回』を日々繰り返していきたいものだと思います。



作品展

カミナリ様：節分の時にデイサービスで作ってきた鬼の帽子は、ドリフターズのカミナリ様コントの高木ブーさんをイメージしたようです。

作品展：障がいを持つお子さまたちの作品展が東京芸術劇場であり、息子のクラスの展示が出版されたので観に行った時のものです。

カルマのぬくもり

赤上智子

ヨガは、体や感覚、心から自由になることが目的だけれど…、

私は、ずっとそういう「日常」に縛られていたいと思います。

つい先日、1匹の猫が死んでしまいました。

おそらく生まれつき眼球がなくて全盲、大人なのに子猫みたいに小さな猫でした。

見えないことは特に問題ではなかったのですが、いつも部屋のあちこちに糞をしてしまうので、毎日の掃除がちょっと大変でした。だからどうこうと思ったこともなかったんです

けど、、、死んだら、いろいろな意味で、ぽっかり穴が開いたようです。

他の猫たちは、きちんと猫トイレで排泄できるので、猫の世話自体もすごく楽になりました。

糞を拾ったり、床を拭いたり、目ヤニを拭いたり…。

そういう日常は、全然嫌じゃなかったのに。

これからも、ずっと私と一緒にヨガしててくれればよかったのに…。そう思ってしまうます。



「魂の声」と「身体の声」

的場悠人

僕が思うに、「魂の声」と「身体の声」は違います。

ただし、両者を近い状態にしておくことはできる、と思います。

僕が実感していることを言葉にすると、

「身体の声」とは、不快を避けたり、欲を叶えたり、自分をより心地よい方向へと導いてくれる声です。一方「魂の声」とは、苦も楽も包括して、過去も未来も、まだ出会っていない人たちとのご縁も加味したうえで、今必要なことを、この人生で経験すべきことを、経験するように導いてくれる声だという感じがします。『バガヴァッド・ギーター』において、アルジュナが聴いた「クリシュナの声」は、きっと「魂の声」に相当するものだと思います。

両者は別物であり、たんに「身体の声」に耳を澄ませているだけでは、「健康でいること」や「快楽を味わうこと」は得られるかもしれませんが、「人生の目的を果たすこと」や「地球共同体の中で自分に与えられた使命に気づくこと」などは、難しいかもしれない、と思います。

でも、両者を近い状態にしておくことはできます。

ヨガでは、身体の透明性→呼吸の透明性→心の透明性を経て、「魂の声のダイレクト認知」を目指しているのだと思います。

アーサナによって身体を安定かつ快適 (sthira/sukha:YS2.46)に、

プラーナーヤーマによって呼吸をゆっくりと微細(dīrgha/sūkṣma:YS2.50)に、

瞑想によって心を「まるで自己が消えたかのような状態(svarūpa-śūnyam-iva:YS3.3)」に保てたとき、

魂が、本来の姿をあらわにする (draṣṭuḥ-svarūpe'vasthānam: YS1.3)。

この状態を、身体的に心地よいと感じられるように、

あるいはここから逸れた状態を、身体的に不快だと感じられるように、

自分を調教しておくことは、おそらくできます。

そのとき、「身体にとって心地よいことを選ぶ(=身体の声を聴く)」ことが、

「自分の人生の目的を果たす(=魂の声を聴く)」ことと、ほぼイコールで結ばれることが可能になるのかもしれませんが。



ヨーガスタジオのブームに関連して、 中国のヨガの現状は何ですか？ ハンスメ

1. なぜブームなのか？

A. 女性の経済的自立と生活の質の向上に対する女性の需要の高まりのおかげで、中国のヨーガ市場は急速に上昇しています。中国には20～60歳の女性消費者が4億人近くおり、年間消費支出は10兆元にも上り。2023年までに、ヨーガ業界の市場規模は約561億元に達すると推定されています。

B. 2020年には、女性のスポーツおよびフィットネス愛好家の68%がヨーガの練習に参加し、女性の消費者が消費動機と製品選択における「自己表現」と「共有」にもっと注意を払ったため、ヨーガの練習の傾向を大幅に促進しました。

2. 中国のヨガ教師

社会のさまざまなヨーガトレーニングコースに直面して、ヨーガインストラクターはトレンドに従い、意見なしに学び、結局何も学ばない結果になります。業界は比較的混合された不均一なレベルの状態にあります。また、多くのコーチ養成機関は敷居が低く、研修時間が短く、ほとんどのコーチはシラバスや指導計画なしで資格証明書を取得してから指導を開始します。教師の混乱とトレーニング機関の資格の恣意性により、開業医は一般的にヨガ市場に懐疑的になっています。

3. 中国のヨーガ業界の問題

A. 従来のヨーガスタジオは依然として年間パスの先行販売モデルを採用しており、これは過度の販売につながり、ユーザーの経験や感情に影響を与えます。ユーザーの80%以上が、年間パスを購入した後、ヨーガスタジオに足を踏み入れた回数はほとんどありません。1年後、顧客は再購入をほとんど停止します。

B. 一般の人々はヨガの正しい認識と判断を欠いており、市場で統一された資格基準を欠いています。優秀なコーチが不足しており、コーチングトレーニングのリンクと判断基準が混乱しています。さらに、多くのヨー

ガビジネスマンはヨーガインストラクターによって変身し、経営管理の経験が不足しています。

4. 中国のヨーガ業界の動向

中国でのTik Tokの人気により、ますます多くのヨーガ教師がTik Tokでライブクラスを開いており、オンラインモードとオフラインモードの組み合わせが中国のヨーガ業界の将来の発展の方向性となるでしょう。

5. 中国の10年後のヨガ

「私は映画とテレビのアニメーションを卒業しました。この専攻は2002年に設立されたばかりで、私が学校にいたとき、私は教科書さえ持っていませんでした。しかし、15年後、中国のアニメーターは、米国のトップ3Dアニメーションに匹敵する作品「白蛇の起源」を作りました。時間と中国の知恵と努力、中国の大学でのヨーガ、中国の未来、今から10年後、シーンは今と同じではありません。200時間のヨーガインストラクタートレーニングコースはほんの始まりに過ぎず、ヨーガ業界で長期的な進歩と未来を築くために、ヨーガ学部生、ヨーガ大学院生、ヨーガ博士課程の学生、生涯学習、さまざまな分野に手を出し、自分の専門的な方向性を明確にし、中国のヨーガ産業の発展のために一生懸命働くことを要求しなければなりません。」



写真:中国の有名なヨーガスタジオブランド

<https://www.sgpjbg.com/info/26498.html>

(参照<https://36kr.com/p/1614472146111240>
<https://cn.csgf.org.cn/xhzx/hydt/3478.html>
<https://www.sgpjbg.com/info/26498.html>
<https://zhuanlan.zhihu.com/p/74373745>)

ワークホリデー型 ヨガ・リトリート実験@白馬村

小倉俊行

1月下旬、秋冬学期のスポーツビジネス論の最終講義を終えた3日後に、中央道日野バス停(東京の多摩モノレール甲州街道駅徒歩8分)から長野県北安曇野郡白馬村へ旅立った。目的の一つはインバウンド顧客が多い日本の老舗スキーリゾートでワークホリデーの仕事をしながら、同時に雪国の雄大な大自然に囲まれた温泉のある土地で、自分をケアするヨガ・リトリートのある生活をするのである。

朝6時すぎに起床、室温4℃で寒すぎるので、朝ヨガの練習を断念して、軽い朝食を食べて、雪国対応の服装に着替えて、勤務先のスキー場のカフェ・レストランに向かった。約15分の雪化粧の森道の坂道を歩行することは、瞑想に代りになる可能性を感じた。

一日8時間のフィジカルな仕事後に、従業員寮のシェアハウスに戻って、19時から約60分のヨガの練習を行った。地下のレクリエーション兼乾燥室の匂いが悪評判なので、デフューザーで、ラベンダー、オレンジ、ユーカリなどのアロマ正油を焚いたら、匂いが気にならなくなった。調理の立ち仕事やスノーボードで固まっている肩や脚を解したり、ヘルニアの腰や膝の打撲に注意をしたりした。古武道の経験者で姿勢がよい瞑想の経験者の日本人、子供の頃に近所の叔母さんからヨガを毎日習った経験があるネパール人、サーファーでビーチヨガの経験者の女性、20年以上もヨガ経験があるイギリス人のシェフが、何度か一緒に練習をしてくれたので、19時からの夜ヨガが習慣になり始めた。しかし、参加者が風邪を引いたり、腰や膝を痛めたり、レクリエーションルームが寮のイベントで使用されたりして、中断することも多いので、練習会を中止にした日も少なくない。

貸別荘のシェアハウス寮から主要な村の温

泉までは、片道30分から45分の時間がかかる。帰り道で湯冷めをしたり、徒歩に疲れてしまったり、使用料金が700円から1000円のところが多いので、体と心を温めるにはよいが、頻繁には入浴できないので、風邪などで体調を崩す人が多く、長引くので、雪国での体調管理とヨガの難しさを知ったのが、これまでの最初の一か月の体験だった。昔に体験した約1か月間のバリ島やコスタリカでのヨガのリトリートは、気候が温暖な地域で、体をアウトドアで自由に動かしたりできるし、ヨガを体験することが参加者全員の共通の目的だったので、グループの一体感が生まれて、励まし合うことができた。しかし、今回のように、ワークホリデーという別目的がある場では、ヨガの優先順位は2次的になってしまうので、継続するためには、仲間を作ることの大切さを学んだ。

ところで、長野県北安曇郡白馬村は、1998年長野オリンピックの開催地の一つで、パウダースノーと日本文化に興味を持って集まっているオーストラリア、欧米やアジアのインバウンド顧客に対するホスピタリティの仕事に、海外の若者がワークホリデー制度を利用してスキー場スタッフやインストラクター、宿泊、飲食の仕事に従事し、日本の大学に留学している日本語と英語ができる留学生、海外ワークホリデーや留学経験者や予備軍の日本人の若者、近隣の長野市や安曇野からスキーシーズンに働きに来ている人が集まってきている。特に円安で日本の物価はとても安くて喜んでいるが、期待していた日本文化や日本の食事に触れる機会は、公共交通機関などの移動の手段が乏しく、海外からインバウンド顧客が日本人の顧客、スタッフ、地元住民と交流する場も少ないので、今後の課題のようだ。



時間を旅するわたしたち⑨

勝又允莉

今年は今まで気になっていた場所に行こうと思う。熱心に読み進めた小説の舞台になったところであるとか、お気に入りのホテルチェーンを全店舗制覇するとか、とにかく遠くに行くであるとか、気軽な気持ちで旅を試みるつもりだ。費やした時間と距離と体験は、今の自分を救う・引き上げる、気づきの「時間」になることを予感している。

【私達は一瞬たりとも行為をしない時はない】

どんなに落ち込んで家に引きこもっていたとしても、心臓は昼夜を問わず働き続けているし、心は喜怒哀楽という感情の渦が絶え間なく起こっている。全ては常に移り変わっていく。わたしという人生の地図は、ある程度描かれてはいるものの、点線が実線になり、デコボコ道や舗装された道、登場人物や仕事など、いろどりを加えるのは自分の行為次第。人生に間違いなどない。失敗や反省が多ければ、人の痛みが分かるようになる。経験は財産だ。経験がなければ、人の気持ちに寄り添うことは難しいし、共感も生まれない。偶然はない、全ては必然。この地球上において無秩序なことはおそらく、ない。だから、どんなことが起こっても平常心でいたい。努力するとしたら、ただそれだけだ。



バガヴァッド・ギーター第2章第48節（岩波文庫 上村勝彦 訳）

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनंजय ।

सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥ ४८ ॥

yogasthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṁ tyaktvā dhanamjaya |

siddhyasiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga ucyate || 48 ||

アルジュナよ、ヨーガに立脚し、執着を捨て、成功と失敗を等しく見て、行為をなさい。ヨーガは平等の境地であると言われる。

謎のサンニャーシーX君

高橋玄朴

X君は、インドで10年間、ヨーガの修行を積んだという。

去年(2022年)の9月、X君はある民宿兼料理教室を訪れた。ここの経営者は、70歳前後の老夫婦だ。

妻は、いわゆる自然食による食養道に基づいた料理を、夫は無農薬野菜の栽培と、竹細工や木工などによる手作りの箸やスプーンなど食器や家具を作り、その作り方のワークショップを行うなどしていた。

繁盛しているわけではないが、お客さんは、日本各地からだけではなく、ニュージーランドやオーストラリアなど遠方から来る人もいる。

X君がその民宿兼料理教室についたとき、その主人が突然倒れて緊急入院したところだった。当然、その妻は付き添いの介護をせざるを得ない。病状が好転する兆しが無いので、12月初旬にいったん自宅療養で、様子を見ることになった。そして、半月ほどのちに、夫は帰らぬ人となった。

そこには畑もある、ひろい庭には樹木が植えられている。自然は静かに変化している。野菜は育つし雑草は繁茂していく、毎日の手入れをおろそかにするわけにはいかない。玄米ご飯を食べに来たり、料理を習いにくるお客さんが、尋ねてくることもある。

毎日のこまごました仕事次々とあり、待たされた。その中で、妻はほぼ毎日病院を見舞

いに通うのだった。

そのとき、X君はどうしていただろう?

彼は、何も言わずに、そのまま泊まり込んで、夫婦を助けるようになっていた。

葬儀のすぐ後の日であったが、近所の仲間が集まって年末恒例の餅つきが、行われた。年が明けて、その時についた玄米餅が我が家に届いた。

その餅を七草がゆに入れて食べながら、笑いの絶えなかった禅・ヨーガの日を私は思い出していた。COVID-19が始まる2019年までは、毎年生活禅・生活ヨーガの合宿を行っていたのだ。

朝日が顔を出すタイミングに合わせて、スールヤナマスカル。夕日が落ちる薄明かりの中で、呼吸体操。そんな時にも、みんなの笑顔は絶えなかった。

彼は、ユーモアをあの世にもっていったのだろうか? それとも、X君にバトンタッチしたのだろうか?

四十九日の法要直前に聞いたところでは、X君はただ淡々と雑事を行っているようだった。X君は、ここで、あるいはどこかで、ヨーガを教えるなどという愚かなことは、しようとしてはいたくないようだ。

彼は、私の人生の中で初めて知るサンニャーシーだ。



阿蘇山中岳の火口



4月22, 23日 カンファレンス プーネのロナヴァラヨーガインスティテュートからマンマツ ガローテ教授をお迎えして!

テーマ：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：“インドのヨーガと身体活動を再接続する”

開催日：4月 22日(土)、23日(日)

詳細はスケジュールが確定後にお知らせいたします。

※この計画のためにマンマツ ガローテ教授、竹内想子先生と
Randeep、玄朴で、zoomミーティングをしました。この時、ガローテ先
生の人柄の素晴らしさに感動しました。そして、ヨーガの極めて奥行き
の深い研究をされていらっしゃることを知り、4月にお会いする日がと
ても待ち遠しくなりました。

～ みんなのヨーガ講座のオプション ～

テーマ：呼吸法とアロマセラピー

オンライン講座を計画中です。

予定日時：4月2日(日)、5月7日(日)、7月2日(日)

午後2時から3時半

(変更があるときは、事前にお知らせします。)

講 師：高橋玄朴、勝又マリ

テキスト：「うつを克服する活力呼吸法」(高橋玄朴著)

「〈香り〉はなぜ脳に効くのか」(塩田清二著)

何をどうしても、現代人の悩みの根幹には、ストレスがある....。

ストレス対処には、呼吸法とアロマセラピーのコンビネーションが何より

.....。

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 あなたが見つかるものは何?

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 瞑想+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、瞑想について、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

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

TYMC: TSUKUBA YOGA MINDFULNESS/MEDITATION CENTER

WORKSHOPS - EXTENSION PROGRAMS/CAMPS - BOOKS - VIDEOS = OPEN DISCUSSIONS

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

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

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

7-YEARS: around 400 STUDENTS (1 Credit)

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

日本では、ヨーガは狭い理解で受け入れられている。
ヨーガの真価が認められているとは言えない。
チームの構築-ランディープ・ラワール教授が先科先生と話し合い調整したチームヨーガ-つくばヨーガ-オール(TYfA)は、社会貢献のために、GGECの教育と研究に基づくヨーガコースを元にして作成された。

高レベルの研究、実験室での対人関係、および情報負荷により「日々」受ける「ストレス」から、学生を解放します。
バランスの取れた心と体による研究で「高い」パフォーマンスを達成します。
「自己」のコミュニケーションに向けて。
講義と身体活動と一緒に入学として、学際的な教育と異文化理解につなごうとします。

Yoga is accepted in Japan, with a narrow understanding.
It is hard to say that the true value of Yoga is recognized.
Developing a TEAM, coordinated by Prof. Randeep RAKWAL in discussion with Genboku YOGA, the TEAM YOGA-Tsukuba Yoga for All (TYfA) was created for social contribution based on GGEC education and research based Yoga course.

believe the students of 'daily' / 'accepted' stress of doing high-level research, and interpersonal relationships at laboratory, and information load.
Achieve 'high' performance in research by balanced body & mind.
Towards communication with 'self'.
Leading to multi-disciplinary education and cross-cultural understanding through lectures and physical activity together.

1: スタート : 体育での先生と出会う : 玄朴ヨーガマスター
The START : Meeting the TEACHER at TAIKU : Genboku-Yoga Master

Genboku TAKAHASHI*, and Randeep RAKWAL** *Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Centre and Practice - TSUKUBA TEAM YOGA - YOGA FOR ALL (TYfA) / **TAIKU-University of Tsukuba

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com
Faculty of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA
高橋玄朴 genboku@gmail.com,
☎0265-88-3893 ☎ 090-5554-1525
ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)
筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター (tYMC)

12



**Delicately, the ‘string’ binds
our past to our present,
sometimes weak, sometimes
strong, sometimes unseen...**

Randeep – GSI-TAIIKU-TIAS2.0

MY APPROACH TO EDUCATION

KRANJC KLAVDIJA

When I was still a child, I was often bullied at school. However, when I summoned up the courage to ask for help from the teacher in charge of our class, but she did not listen to my plea. So, as I went on to high school, I had decided to protect myself from being bullied. I believe there are many children around the world who suffer in the same way. Even if their voices are not heard and they are in pain, they are often ignored. On top of that, what is good or bad is being imposed by the school community, burdening children with mountains of knowledge where they are told, "Okay, do your best in the world." Without any real preparation. With that mountain of information, you have no choice but to be carried along by society, unaware of what you really are. For someone who is coming of age as a young adult, who has never been made to think about what those rules and knowledge mean, although they are imposed on you to that extent at school, you feel helpless to be told that you are an adult. Ultimately, you don't know how you feel about yourself, you can't be honest with yourself and you don't know what you want to do. This tends to lead to a life of emotional endurance and hardship, as they become aware of the outside world instead of the inner world.

I believe that it can be the teacher who prevents this from happening. However, children who are tied to the current education system are not granted freedom, authority or childhood, it is like a factory. But have you ever observed children when they are not in school? You see them shouting, laughing, running, playing tag, having adventures, not being quiet except when they are sleeping. Children have the ability to create fun where there is none, something we adults have forgotten. It is the so-called 'superior education' of today that binds young brains, which are rich in these wonderful abilities, with a lot of information and rules, and crushes their individuality. To begin with, the current state of education makes the interpretation of its meaning questionable. We must not forget that the Latin word 'educio' (to educate), the meaning of education, is not to 'fill',

but to 'draw out'. The same applies to Japan, **where the meaning is 'nurture', not 'teach'.**

I believe that children are born with natural talents. However, children also need adults to help them realize this. This is where we believe the role of the teacher is important. Just as in the animal world, parents and the herd around them nurture their children, so to some extent children need help until they can stand on their own feet. However, the teacher's role is not to help the child learn about the teacher's experience and way of life, but to draw out and guide the talents that are already in that 'empty basket'. Wouldn't it be better to treat them in a child-centred, flexible way? Just as you don't try to make a lion climb a tree like a monkey, children have different personalities - how fast they learn, when they grow up, their natural abilities, interests and values. Teachers are not only transfers of knowledge, they are also so-called transformative figures, influencing the child's development and growth. It is important to give the child what he or she needs in a timely manner. It is important to nurture the child in such a way that he/she has a choice. I believe that we should look at the child from the position of equals, not from a superior position with authority, the attitude where you act as if you are more knowledgeable and experienced than the child, which is also a cause of crushing his or her individuality.

So, for now, I would like you to think about how you have been treating your children as parents, teachers and adults. To what extent do you use the words "don't do this" and "do that" in your daily life? Have you ever observed whether you look at your children from a position of authority, where you know things better than they do and have the authority? Have you ever listened carefully to your child's views and wishes?

POSITIVE “ONE MORE TIME!”

YUKA ORII

- My 9-year-old son has cerebral palsy.
- His clear speech is limited, but he is a good communicator through facial expressions, subtle differences and gestures. He acquired a gesture “one more time” before preschool,
- This is imitation of his favorite Japanese comedian Ken Shimura. He also dances and my son wants to imitate the dance as well. However, even if the movements he watched many times and can visualize, it all difficult to imitate on his own because of his movement limitation such as walking and sitting needs to be supported and his left hand is almost paralyzed.



Lightning men

I would take my son's hand in the manner of the two-person in one to pretend and imitate the movement in the sitting position. When it end he ask "one more time" with a serious face.

- I think that the same thing should be done for assisted walking (supporting my son from behind), but from the viewpoint of "rehabilitation", we should respect his independence and proceed carefully while taking into consideration his leg movements and posture, but I think it should be done in the same way as we usually see healthy children or adults moving on TV. However, I have an image in my son's mind that he is walking or running freely, just like normal children or adults on TV, and even if his arms and legs are not able to

keep up (lol), if I support him to move in the same way, he walks around happily.

- And then, "One more time..."
- Even if he can't do the movement himself, he experiences to be supported and enjoying the "feeling" of doing it by himself.
- My son is good at choosing and repeat emotions of "happy," "joyful," feeling of what make him feels good.
- We are not so good at picking out and repeating such positive feelings instead are repeating negative "moods" such as "painful," "boring," and "hard" without realizing it.
- This is similar to what was discussed during the question time in January "Yoga for all" lecture, that being true to what one's body and mind are seeking at the present time in regard to illness leads to good health.
- And if possible, I would like to repeat "one more time" of positive thinking like my son does every day.



Artwork exhibition

(Translated by Yoriko Matsumoto)

Lightning men : This is inspired by BU-Takagi, who is belong to famous comedian group, The art work hat made for Japanese traditional event call Setusbun. (Setsubun; Devils and back luck go out an fortune and happiness come in.)

Artwork exhibition : This is my son's class was exhibited at the Tokyo Metropolitan Art Space I visited.

WARMTH OF KARMA

TOMOKO AKAGAMI

The purpose of yoga is to free from the physical body, sensation and mind,

but...I really want be bound by that kind of "daily life" all the time.

Recently, one of my house cats died. She was probably born without both eyeballs, and even though she was an adult, she was small like a kitten.

Her visional disability wasn't a problem, but she always pooped all over the room, which made daily cleaning a bit of a hassle.

Since she left, I am free from those hassle, and feel empty inside. Other cats can excrete properly in the cat litter box, my cat care routine has become very easy.

I liked her so I didn't mind those things as picking up drops and wiping her eye-stain...

I wish I could have been able to do yoga with her more.

I think so.



THE VOICE OF THE SOUL AND THE BODY

YUTO MATOBA

In my opinion, the "voice of the soul" and the "voice of the body" are different.

However, I think it is possible to keep the two close together.

To put into words what I feel, the "voice of the body" is a voice that leads you to avoid discomfort, fulfill desires, and guides you in a more comfortable direction.

On the other hand, I think that the "voice of the soul" is that guides you to experience things that supposes to by encompassing both pain and pleasure, the past, the future, and relationships with people you have not yet met. In the Bhagavad Gita, the "voice of Krishna" heard by Arjuna is surely equivalent to the "voice of the soul."

The two are different things. If you simply listen to the "voice of the body", it may lead you to "being healthy" and "enjoying pleasure," but it may not lead you to "find the purpose of life" **or to "realize the mission given to you in the global community (dharma)"**.

But you can keep the two close together.

In yoga, I think you are aiming for "direct recognition of the voice of the soul" through

transparency of body → transparency of breath
→ transparency of mind.

When **āsana** stabilizes and comforts the body (sthira/sukha: YS2.46),

prāṇāyāma makes the breath slowly and finely (**dirgha/sūkṣma**: YS2.50),

meditation keeps the mind in a "state as if the self had disappeared" (svarūpa-śūnyam-iva: YS3.3),

the soul reveals its true nature (**draṣṭuḥ-svarūpe'vasthānam**: YS1.3).

In order to feel physically comfortable in this state,

or to feel physically uncomfortable in a state that deviates from here,

you can probably keep yourself trained.

At that time, "choosing what is comfortable for the body (=listening to the voice of the body)" may be possible to be connected almost equally with "fulfilling the purpose of one's life (=listening to the voice of the soul)".



WHAT'S THE CURRENT SITUATION OF YOGA IN CHINA IN RELATION TO A BOOM IN YOGA STUDIO?

HUANG SUMEI

1. Yoga Boom in China

A. Thanks to women's economic independence and women's increasing demand for improving their quality of life, Chinese yoga market is climbing at a high speed. China has nearly 400 million female consumers aged 20-60, and the annual consumption expenditure is as high as 10 trillion RMB. It is estimated that by 2023, the market size of the yoga industry will reach about 56.1 billion RMB.

B. In 2020, 68% of female sports and fitness enthusiasts participated in yoga practice, which greatly promoted the trend of yoga practice because female consumers paid more attention to "self-expression" and "sharing" in consumption motivation and product selection.

2. Yoga Teacher in China

In the face of a variety of yoga training courses in the society, yoga instructors follow the trend, without their own opinion, resulting in the end not learning anything well. The industry is relatively in a state of mixed and uneven levels. In addition, many coach training institutions have a low threshold and short training time, and most coaches start teaching after obtaining the qualification certificate, without a syllabus and teaching plan. The confusion of teachers and the arbitrariness of the qualification of training institutions have made practitioners generally skeptical of the yoga market.

3. Yoga Industry Issues in China

A. the traditional yoga studio still adopts the annual pass pre-sale model, which leads to excessive sales and affects the user's experience and feelings. More than 80% of users have stepped into the yoga studio very few times after purchasing an annual pass, and after a year, customers almost stop repurchasing.

B. the public lacks correct cognition and judgment of yoga, and lacks unified qualification standards in the market. There is a lack of excellent coaches. In addition, many yoga businessmen are transformed by yoga instructors and lack experience in business management.

4. Trends in China's Yoga Industry

With the popularity of Tik Tok in China, more and more yoga teachers are opening live classes in Tik Tok, and the combination of online and offline mode will be the direction of the future development of the yoga industry in China.

5. Yoga after 10 years in China

"I graduated in film and television animation. This major was only established in 2002. When I was in school, I didn't even have a textbook. But 15 years later, Chinese animators made a work comparable to the top 3D animation in the **United States, 'White Snake'.** With time and Chinese wisdom and effort, yoga in Chinese universities, in Chinese future, 10 years later, the scene will not be the same as it is now. The 200-hour yoga instructor training course is just the beginning, in order to make long-term progress and future in the yoga industry, we must demand ourselves with the requirements of yoga undergraduates, yoga graduate students, and yoga doctoral students, lifelong learning, dabbling in various disciplines, clarifying our professional direction, and working hard for the **development of Chinese yoga industry."**



Photo name: Famous yoga studios brand in China
<https://www.sgpjbg.com/info/26498.html>

(参照 <https://36kr.com/p/1614472146111240>
<https://cn.csgf.org.cn/xhzx/hydt/3478.html>
<https://www.sgpjbg.com/info/26498.html>
<https://zhuanlan.zhihu.com/p/74373745>)

A YOGA RETREAT EXPERIMENT DURING WORK HOLIDAY IN HAKUBA VILLAGE TOSHIYUKI OGURA

In a day in late January, three days after my last university lecture of sports business class in the fall-winter semester, I left for Hakuba Village, Kita Azumino-Gun, Nagano Prefecture from Chuo Highway Hino Bus Stop (located 8 minutes walking distance from Koshukaido Station, Tama Monorail, Tokyo). One of my objectives is to take care of myself as if I were participating a yoga retreat in a snow country surrounded with magnificent nature and onsen hot springs while engaging in a work holiday job in a Japanese historical ski resort targeting inbound customers.

When I woke up at 6pm, I immediately gave up a scheduled morning yoga practice as it was too cold in the 4 °C room temperature. After a light breakfast, I changed my outfit to protect me from the cold climate. When I walked for about 15 minutes in a snowy forest road, I recognized its potential to become a mediation.

Returning to our employee dorm-share house after eight hours of physical job, we had about 60 minutes of yoga practice from 7pm. As our basement recreation / drying room was notorious for its bad smell, I used diffuser with lavender, orange, and eucalyptus aroma essential oils to get rid of bad smells. We had to pay attention to our participants with tight shoulders and legs because of standing jobs and snowboarding, hernia hips, bruised knees, etc. Our 7pm yoga practice almost become routine practice as some residents co-workers, including a Japanese member has good posture and meditation experiences thanks to his ancient marshal arts experiences, our Nepali co-worker used to learn yoga in his childhood from a neighborhood lady, and a Japanese surfer had beach yoga experiences, and an English Chef with more than 20 years' of yoga experiences. However, sustaining our regular yoga practice routine was a challenge. When our members got cold, injured hips and knees, and our practice venues were booked by other dorm events, we had to cancel our practices.

One-way trip to major onsen hot-springs in our village takes about 30 to 45 minutes on foot, and requires a 700 to 1,000 yen fee. Our body once get warm became cold again and exhausted on our way home, which prevent us from taking onsen-bathing more frequently. We learned how difficult it is to manage our own health in snow country, as many of our people lost health balance, took longer to recover from a cold. When I had one-month of yoga retreat in Bali and Costa Rica in the past, it was much easier because of mild climate locations where we can do outdoor exercise without concerns, with group members who have common objectives, and to cheer and motivate each other and become one. This time was more difficult as we had other primary objective of the work holiday, or yoga was secondary objective. We learned it important to have peers to continue our efforts.

By the way, Hakuba Village, Kita Azumino Gun, was one of the venues of 1998 Nagano Olympic Games. Many Inbound tourists from Australians, North Americans and Europeans and Asian who were attracted to the powder snow took hospitality jobs by applying for the work holiday program to serve as ski staffs, instructors, accommodation, food and beverage positions. International students from Japanese universities who were bilingual in English and Japanese, Japanese younger generations who had either work holiday or study abroad experiences, and neighboring residents from Nagano and Azumino cities gathers. Those people from overseas enjoy the weak yen as they think everything is cheap. Unfortunately their interactions to the Japanese culture and foods were still limited due to the low moveability due to lack of public transportation as well as opportunities to have Japanese staffs and residents interact with inbound customers and staffs.



TRAVELING TO TIME ⑨

MARI KATSUMATA

This year, I'm going to go to a place that I have always been interested in. I plan to go on a trip with a casual feeling, such as a place that became the stage of a novel that I read enthusiastically, conquering all the branches of my favorite hotel chain, or going far away anyway. I have a feeling that the time, distance, and experience I spent **will become a "TIME" of awareness that saves and lifts me up now.**

【There is no time when we do not act even for a moment】

No matter how depressed we are and stay at home, our heart continues to work the days and the nights, and our heart is a constant vortex of emotions. Everything is changing constantly. The map of my life is drawn to some extent, but it is my act to add color to the map, such as dotted lines becoming solid lines, bumpy roads and paved roads, characters and jobs. It depends. There are no mistakes in life. If there are many failures and reflections, we will come to understand the pain of people. Experience is an asset. Without experience, it is difficult to get **close to people's feelings, and empathy is not born.** Nothing happens by chance, everything is inevitable. There is probably no chaos on this earth. So no matter what happens, I want to remain calm anytime anywhere. If I try, that is all.



2-48, Bhagavad-Gita (translated by KATSUHIKO KAMIMURA, Iwanami)

**योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनंजय ।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥
४८ ॥**

yogasthaḥ kuru karmāṇi saṅgaṁ tyaktvā
dhanamjaya |

siddhyasiddhyoḥ samo bhūtvā samatvaṁ yoga
ucyate || 48 ||

O Arjuna, with the idea of yoga as the pillar, let go of attachment, see success and failure equally, and act. Yoga is said to be a state of equality.

MYSTERIOUS SANNYĀSI : X KUN

GENBOKU TAKAHASHI

It is said that X Kun had practiced Yoga in India for 10 years.

Last September (2022), X Kun visited a Minshuku—and-cooking school (A type of guest house). The proprietors are an elderly couple around 70 years old. The wife served food based on the so-called “**natural diet**”, while the husband grew pesticide-free vegetables and made handmade chopsticks, spoons, and other tableware and furniture using bamboo and wood crafts, and held workshops on how to make such items. Although not a thriving business, customers come not only from all over Japan, but also from as far away as New Zealand and Australasia.

When X Kun arrived at the guesthouse-and-cooking class, the owner had suddenly collapsed from a stroke and had been rushed to the hospital. Naturally, the wife has no choice but to take care of her attendant. As his condition showed no signs of improvement, he was taken home for treatment at the beginning of December to see how he was getting on. About half a month later, the husband had passed away.

There is also a field and a large garden with trees. Nature is quietly changing. Vegetables grow and weeds flourish, and we cannot neglect the daily care of them. Sometimes, guests come to eat brown rice or to learn how to cook.

The daily routine of minutiae was one after another, and there was no waiting. In the midst of

all this, his wife went to visit him in hospital almost every day.

What would X Kun **have done then? He didn't** say anything, he just stayed in and started helping the couple.

A few days after the funeral, the neighbors gathered for the annual year-end Mochi-tsuki (rice-cake pounding). After the new year, the Mochi made at that time arrived at our house. As I ate the rice cakes in the Nanakusa-gayu (seven herbs gruel), I remembered the Zen/Yoga days, which were full of laughter : until 2019, when COVID-19 begins, we had a Living Zen/Yoga (Seikatsu Yoga/Zen) Camp every year.

Surya Namaskar, timed to coincide with the sunrise. Kokyu-taiso (Breathing Exercises) in the twilight of the setting sun. Even at such times, the **smiles on everyone's faces never ceased. Had he** taken his sense of humor with him to the other side? Or has he passed on to X kun? According to what I heard just before the memorial service on the 49th, X kun seemed to be doing his daily chores as usual.

X Kun **doesn't seem to want to do anything** stupid like teaching Yoga here or anywhere.

He must be the first sanniyasi I know in my life.



中岳の火口



YOGA CONFERENCE : 22, 23 APRIL

WELCOME PROF. MANMATH GHAROTE, THE

LONAVLA YOGA INSTITUTE, India

Theme : India-Japan YOGA EXCHANGE 2023

- Yoga now and for the Future -

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

Date : 22, 23 April (Saturday-Sunday, Japan Time)

For this project, we had a zoom meeting with Prof. Manmath Gharote, Soko Takeuchi sensei and Prof. Randeep, Genboku. At this time, I was impressed by the wonderful personality of Prof. Gharote. I also knew that he was doing extremely in-depth research on Yoga, and I cannot wait to meet him in April.

~ TYFA / TYMC YOGA COURSE OPTIONS~

THEME : BREATHING AND AROMATHERAPY

WE ARE PLANNING AN ONLINE COURSE

Scheduled Date and Time :

2 April (Sun) , 7 May (Sun), 2 July (Sun)

2 pm to 3:30 pm

(If there are any changes, we will notify you in advance.)

Lecturers : Genboku Takahashi, Mari Katsumata

Text : “Utsu wo Kokufuku suru Katsuryoku cokyuhō”

(Vitality Breathing to Overcome Depression) (by Genboku Takahashi)

“〈Kaori〉wa Naze Nou-ni Kikunoka”

(Why does 〈Fragrance〉 work on the brain? (by Seiji Shioda)

No matter what, stress is at the root of all modern-day human problems.

What better way to cope with stress than a combination of breathing techniques and aromatherapy.....



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)

筑波ヨーガ・マインドフルネス瞑想センター (tYMC)

