



**強靱な幹: 最後の時まで
立っている。時はわれらの
力、我らの友...**

Randeep Rakwal, Chihiro Tanaka & Ganesh K. Agrawal

【日印ヨーガ学術交流セミナー2023 ヨーガの現在と未来のために】を終えて 竹内 想子

4月22日23日に開催された【日印ヨーガ学術交流セミナー2023 ヨーガの現在と未来のために】では大変お世話になりました。初来日となったマンマットMガローター博士も無事にインドへ到着されました。

今回ガローター先生は2つのトピックについて講演をされました。1つ目は「インドの体育教育システムにおけるヨーガの教育の発展」という題目で、インドの体育教育とヨーガ教育におけるパイオニアである“スワミー・クヴァラヤーナンダ”という人物とともに、この分野の変遷を辿っていきました。

このスワミー・クヴァラヤーナンダは1924年にマハーラーシュトラ州ロナヴァラにカイヴァリヤダーマ・ヨーガ研究所を設立。彼はその多大な社会的貢献から2019年にAyush省が近代的Ayush療法体系の確立に寄与した人物を顕彰するために設けた「Master Healer/マスター・ヒーラー」の称号にヨーガ部門から唯一授与されています。

この研究所ではインド伝統文献およびサイエンスに基づいたヨーガ実習が引き継がれています。

2つ目は「大学/高等教育機関におけるヨーガ教育での伝統的ヨーガ文献の重要性」で、ヨーガを学ぶ上での伝統文献を理解することの重要性が述べられました。ヨーガは人間性の統合を目的としており、そのためには身体面に留まらず心理的/感情的/社会的/精神的全ての側面への気付きが必要であることも強調されました。

パタンジャリのヨーガ・スートラおよび各種ハタ・ヨーガ文献にはそのような人間性の側面全てと関連する言及が見られます。伝統文献に基づいて“ヨーガとは”を理解することで、多くのヨーガに対する疑問や混乱も解消されることと思います。

2日目の「伝統的ヨーガのワークショップ」では伝統的ヨーガの基本実習がガローター先生によりインストラクションされました。これは私自身もカイヴァリヤダーマ在学中に学んできた技術です。

ゆっくりとした動作の中で感覚を大切にし、緊張と弛緩の繰り返しの中で、徐々に余分な緊張を取り除いていきます。これはパタンジャリ・ヨーガ・スートラに基づいていますが、坂入先生の講演にもあった“ボトムアップ”を大切にしたいメソッドとなり

ます。

アーサナの型に拘らず、自分の感覚に意識を向けていると自らの呼吸/感情/心の動きにも気付くようになります。それがヨーガ実習を通じて“自分を知る”ということの愉しさであると思います。

私自身も「インドのプネー大学のヨーガ専攻修士課程(MA Yoga) への留学経験」という発表の機会をいただきました。

インドではヨーガの規格化/資格化/学歴化が急速に進行し、インド政府Ayush省YCB(ヨーガ教育委員会)によるヨーガ教育能力検定試験が普及してきています。この試験においてもヨーガの伝統文献についての基礎的な知識が必ず問われます。

個人的には来月からこの試験運営とも関わるIYA(インド・ヨーガ協会)や国立ヨーガ研究所(MDNII)へインターンに行くことになっています。

日本の皆さんがヨーガの正しい理解によって、その効果を最大限に得られ、幸せな人生へとつながるような、そんな環境作りに携わっていきたいと思います。

この度は本当にありがとうございました。ガローター先生も皆様との再会を楽しみにされております。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



日印 ヨーガ アカデミック エクスチェンジ 2023

『第一部: ヨーガの今と未来のために』

タイトル: “ヨーガ、古典、教習と身体活動のつながりの再確認”
 日時: 2023年04月22-23日(土・日、日本時間)
 メインワークショップ: 9:00 AM ~ 16:00 PM (Sat.) / 08:30 AM ~ 11:30 AM (Sun.)
 会場: GSI 414 - ハイブリッド / 言語: 英語・日本語
 参加者: 対面 (10名) オンライン (無制限) - (要申込)
 対象者: インドとヨーガの歴史・インドと日本のヨーガの現状・健康と精神のつながり・今後のヨーガの方向性に、興味のある日本人
 参加費: 1,500 円 (お茶と軽食付き)
 主催者: TYAAYMC と筑波大学体育 TIAS2.0 社会貢献プロジェクト、Lonavla Yoga Institute (India)
 (https://tiias.tokuba.ac.jp/tias2/; https://www.lonavlayoga.org/; http://zen-yoga.jp/kokyu/)

時 間	分 間	担 当 者	内 容
09:00 - 09:10	10分間	開会の辞 (主催者)	準備時間
09:10 - 09:15	5分間	交代	
09:15 - 09:45	30分間	基調講演1 (ガローテ博士)	インドの体育教育システムにおけるヨーガの教育の発展
09:45 - 10:00	15分間	ディスカッション	ディスカッション
10:00 - 10:05	5分間	交代	準備時間
10:05 - 10:45	40分間	基調講演2 (ガローテ博士)	大学や高等教育機関における現代のヨーガの教育における伝統的なヨーガティストの重要性
10:45 - 11:00	15分間	ディスカッション	ディスカッション
11:00 - 11:05	5分間	キッチン	準備時間
11:05 - 11:35	30分間	休憩	
11:35 - 11:40	5分間	交代	
11:35 - 12:05	30分間	講演1 (竹内先生)	インド、ブネーのSPPTにおけるヨーガの学術的な学際と貢献、日本人ヨーガティチャーの機会
12:05 - 12:15	15分間	ディスカッション	ディスカッション
12:15 - 12:30	5分間	キッチン	準備時間
12:30 - 12:35	5分間	交代	
12:35 - 12:45	10分間	軽い食事	
12:45 - 13:30	45分間	基調講演3 (飯久教授)	マインドフルネス
13:30 - 14:00	30分間	ディスカッション	ディスカッション
14:00 - 14:10	10分間	交代	準備時間
14:10 - 14:15	5分間	キッチン	準備時間
14:15 - 14:45	30分間	講演2 (南宮博士)	
14:45 - 14:55	10分間	ディスカッション	ディスカッション
14:55 - 15:10	15分間	小休止	準備時間
15:10 - 15:15	5分間	交代	
15:15 - 16:00	45分間	基調講演3 (高橋玄朴)	日本におけるヨーガ研究、教育、健康への配慮と将来の方向性
16:00 - 16:30	30分間	ディスカッション (駆け引き)	ディスカッション
16:30 - 16:35	5分間	交代	準備時間
16:35 - 16:45	10分間	開会の辞	主催者

ヴァイシュヴァーナラ(一切人火)

高橋玄朴

その時、マンマツ M ガローテー先生は、ギター15章14節を詠唱された。今まで、何気なく読み飛ばしていた詩節だった。

私に理解できた先生の説明は「私たちのおなかには火がある。火は、食べたものを消化する。**良いものを食べればよい、悪いものを食べれば悪い影響を環境に与える**」だった。

このような詩節は、私の読んだ翻訳本ギターのなかにあっただろうか? 記憶にないので、もう一度説明していただいた。でもまだ得心がいかない。そこで昼食の時に、手持ちの翻訳本の詩節15-14を想子さんに通訳してもらい確認した。訳文は間違っていないとのことだった。

「私は一切人火(ヴァイシュヴァーナラ)となつて、生類の身体に宿り、プラーナ気とアパーナ気に結びつき、四種の食物を消化する。」
(バガヴァッド・ギター、上村勝彦訳、岩波文庫、初版1992,14冊2004)

अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः |
प्राणापानसमायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम् ||१४||
aham vaiśhvānaro bhūtvā prāṇināṁ deham āśhritah
prāṇāpāna-samayuktaḥ pachāmy annam chatur-vidham

「吐く息は、食べものの由来だ」というごく当たり前な西洋科学的な意味でマンマツ先生が言われたのではなくそこに命についての深い意味が込められている詩節だと理解できた。

私は今まで、一切人火(ヴァイシュヴァーナラ)と呼吸とのつながりをサラッと読んでいたにすぎなかった。アグニは、ただ火の神ではなかった。すべての命に遍在する命を命たらしめている存在の火、つまりクリシュナだということが、このとき私の心底に落ち着いたのだ。

そういえば、子供のころよく焚火を囲んだ。今は、毎日風呂の焚口で、私は炎をみている。炎をみていると心が癒されるだけではない、希望が湧いてくるだけではない、冥想の世界に入っていく。アグニホートラとか拝火教に結び付けて考えるまでもない。世界中のどの民族も、どの古代人も炎で冥想していたはずだ。当然、現代人も、....。



筑波から戻る時、電車の中で私はギターのこの前後の節を読んで、意外な発見をした。少し長くなるが、上村勝彦訳のギターを読んでみよう。

.....**努力するヨーギンは、自己のうちに宿る彼を見る。**しかし、自己を制御しない、思慮のないものは、努力しても彼を見ない(11)。全世界を照らす、太陽に存する光輝、それは私に属する光輝であると知れ(12)。また私は、大地に入つて、威力により万物を指示する。また、液汁(甘露)よりなるソーマとなつてすべての食物を育てる(13)。私は一切人火(ヴァイシュヴァーナラ)となつて、生類の身体に宿り、プラーナ気とアパーナ気に結びつき、四種の食物を消化する(14)。また私は一切のものの心に入る。記憶、知識、及び(無知)の除去は、私に由来する。私は、また、すべてのヴェーダにより知らるべき対象である。私は、ヴェーダの終局の作者であり、まさにヴェーダを知るものである(15)。.....

私は、この文脈にGGEC(筑波大学大学院共通科目)を発見したのだ。若干の説明が必要だ。ヴェーダとは「科学」と「智」を意味する。食べものは知識、火は学生的情熱。ソーマは誠の智慧。消化は無心に研究すること。記憶、知識....の除去とはエゴを捨てること。クリシュナは「私」の中に生きている「私自身=宇宙」。**「私は、大地に入つて、...ソーマとなりすべての食物(智慧の実)を涵養する。」**
これってGGECの基本理念ではないか!

ギターは古代の、そして遠い異国の偉大な思想として読むものではない。身近な社会、あるいは人の営みは、そのまま大事な何か(クリシュナ)が現れていることを気付かせてくれる書物なのだ.....。

筑波大学大学院共通科目(GGEC)ヨーガコースの目的と役割

Randeep Rakwal & Genboku Takahashi

GGECヨーガコースは以下の目的の実現を目指して行っている。

GGECの理念の基礎は、まさにヨーガそのものだから。

…筑波大学の卒業者は、多くの科目を履修することで、深遠で哲学的な能力を備えた豊かな人間性を涵養し、バランスのとれた研究者や高度専門職業人となることを目指します。…

GGECヨーガコースの基本理念

1. 大学院：自らの意志で知識と智慧を磨き研究する場。学生の自主性⇔授業

2. 坂入洋右教授による基調講義(2020)：

- a. 新しい時代の東洋的パラダイム：応用科学の方法論や医療・教育・スポーツなどで実践方法に、西洋的トップダウンから東洋的ボトムアップへのパラダイムシフトが起きている。
- b. 東洋的なアプローチの本質：
 - ・調身・調息・調心=体から心へ。
 - ・自律的調整：自分の心と体の状態を優しく見守る=マインドフルネス
- c. 継続：「体験と受容」、「振り返りと行動」
- d. ヨーガ：“身心”の調整力と見守る力を育む
- e. 学生へのメッセージ：“身心”の調整力と自分や他人を見守る力を身につけて、これからの人生に役立ててください。

現代ヨーガの立ち位置

的場悠人

20世紀の偉大なヨーギー、クリシュナマチャリアは「伝統的には、ヨーガは2種類しかない」と言います。彼曰く、「ジュニャーナ（ギャーナ）・ヨーガ」と「カルマ・ヨーガ」です。

前者の道（ジュニャーナ・ヨーガ）は、ヨーガスートラでは1.1~1.22に示されており、高次元の「不執着（ヴァイラーギヤ）」を要求するといえます。深い知識や瞑想を必要とし、時に世俗から離れることとセットになっています。主な担い手としては、人生の後半（林住期、遊行期）のバラモン、と言ったところでしょうか。

後者の道（カルマ・ヨーガ）は、ヨーガスートラでは1.23~1.29に示されており、神（イーシュヴァラ）への献身（バクティ）を前提としています。

日本に馴染み深い仏教で例えると、前者は出家して厳格な生活の中で修行する禅僧、後者は大衆に向けて「南無阿弥陀仏を唱えれば救われる」と示した浄土真宗の道に近いと思います。

このように概観すると、現代においてヨーガを実践する私たちの道は、二つの意味で困難に直面していることがわかります。ひとつは、伝統的な前者の道を歩む人に比べると、ヨーガ実践に時間を割けないこと。もうひとつは、信仰をもはや持っていないことです。

前者の道は元来、非常に限られた人しか実践できないものでした。だから、修行に自分の時間を使えるわけではない大衆に向けて、信仰の道（カルマ・ヨーガ/バクティ・ヨーガ）が示されていたのです。

「あなたが行うこと、食べるもの、供えるもの、与えるもの、苦行すること、それを私への捧げものとせよ、アルジュナ。」（バガヴァッド・ギーター 9.27）

信仰が強力であるほど、ヨーガに費やす時間がほとんど取れない人であっても、出家的な修行者に匹敵する高みに達することができるということは、ヨーガスートラの1.23や2.45において、精緻な段階的实践（アシュ

ターンガ・ヨーガ）とは別の文脈で、単体で信仰の道（イーシュヴァラプラニダーナ）が説かれていることから、推察できます。親鸞上人が説いたことも、これに近いと思われます。

ヨーガの道を歩もうと思ったときに直面する現代人の苦悩は、ヨーガ実践にあまり時間を割くことができない（つまり前者の道が難しい）上に、疑いや迷いなく心に向けられるような信仰対象を持っていないことが多い（つまり後者の道も難しい）ということにあると思います。

しかし、現代にも光明はあります。主に前者の伝統が育んできた智慧や実践体系を、比較的簡単に学ぶことができるようになったということです（ヨーガの実践体系をカースト、性別、国籍に関わらず、全人類に開放していく過程には、クリシュナマチャリアをはじめとした20世紀のヨーギー達の努力がありました）。しかもその道は、特定の信仰を前提としていません。

というわけで、私たちが今立っている場所は、こんなところだと思います。自由意志に基づいて、前者の伝統が育んできた智慧や技術を、部分的に現代の生活の中に取り入れつつ、自分が納得できる仕方で、大いなるもの（超-人間的なもの）への献身を養っていく。このあり方は、ある見方からすれば伝統からの逸脱、侵犯と見えるかもしれませんが、最良の可能性としては、東洋と西洋の両方の達成（身心技法の体系と個人の自由や人権の尊重）を結びつけるものになりうる、と思っています。



雪国のワークホリデー型ヨガトリート@白馬村(パート2)

小倉俊行

(3月号に続いて)長野県白馬村でのワークホリデー生活体験を振り返りながら、スキー場でのヨガトリートとインバウンド観光を考えてみました。

天候の変化:冬の白馬村の生活では、大自然の変化に影響を受けていました。冬の白馬での徒歩の移動は、気温、風雪(雨)降水(雪)の激変する天候で、全く異なる経験になることがありました。

私の一橋大学のヨガクラスで、学生が授業中にリラックスして前向きな気持ちで練習を集中できるように、その日の環境変化に応じてきめ細かな対策を講じていますが、それととても似ていると思いました。

食事:体調維持を考えて、冬山のスキー場でもサラダやスープで新鮮な地元野菜をたくさん食べて、脂っぽい食事を避けたい欲求の実行が難しかったです。最近では欧米の影響を受けて、日本のホテルや食堂でも年齢、人種、宗教、体調の違いに対するメニューの多様化・多国籍化が進んでいます。冬山のゲレンデや合宿所で、短時間に多くの顧客が集中する調理と食材の仕入れの対策はまだ発展途上中であることを改めて実感しました。

直接対話とスマホ:竜宮城からもどった浦島太郎のように、仕事場の休憩室の風景に驚きました。朝食・昼食を食べながら、大半の従業員が一人スマホでメッセージの読み書き、アニメなどビデオ視聴をしていました。せっかくワークホリデーや留学で日本に来ている人も、逆に日本人のスタッフで国際体験や英語の練習を期待している人達人も、お互いの言語や文化を学べる

機会なのに、コミュニケーションが少ないことに驚きました。最近のヨガトリートのコミュニケーションの実態はどうでしょうか。

白馬村のインバウンド観光とバリ島の比較:国際的なヨガトリートと研修の集積地の一つのインドネシアのバリ島で体験を思い出しました。ヨギーとして最も大きな違いを感じるのは、タンクトップや水着で汗をかくようなバリ島の温暖な気候に対して、冬の白馬は、温泉という暖かくリラックスできる天然資源があるものの、ヨガのリトリートには厳しい気候の土地です。冬の季節は寒すぎて、ヨガトリートをするには、モチベーションを保つのが難しく、風邪を引きやすく、難しいことがわかりました。もし、夏だったら、ヨガをしても寒くないし、遠くの温泉に行っても湯冷めがしないかもしれません。

雪のない土地からのスタッフ:欧米やオーストラリアなどの出身者は、スキーとスノーボードが大きなモチベーションです。中国、台湾、シンガポール、タイなどの社会人の顧客は、スキーやスノボの初心者も多いようです。一方で、他のアジアやブラジルなど海外からの留学生や労働者は、日本語と英語などの外国語ができるので、授業料や生活費を集中して稼ぎに来ている場合があります。こうした方々に対する支援をする環境が日本に整っていないことを痛感しました。日本の楽しい思い出作りのためにも、将来のインバウンド顧客の開拓にも、人口減少・少子化対策にも、世界平和のための相互理解にも、政府や地元が支援するスキーやスノボの無料レンタルと初心者教室、さらに地元での交流機会を増やして日本の文化・食事などに触れる機会があるとよいと思いました。



コツコツと積み重ね花開く時

折居由加

早産で産まれ脳性麻痺をもつ息子もこの春、支援学校の4年生となりました。グングンと大きくなり立つと頭のとっぺんが私の顎下あたりまでとなり、2000g程で生まれたあの小さな子が...と驚かされます。

とは言え、身体能力・知的能力の成長・発達は健常のお子さまよりもずっとずっとゆっくりとしたものです。

でも、息子なりの小さな『出来た！』に日々感動と驚きを与えてもらっています。

例えば、『今日は暑いね〜』との私の言葉に、最近できるようになったジェスチャー、手をパタパタと仰ぐように振り“暑い”を表現するのです。

これは、私が教えたのではなく、就学前に通っていた療育施設での個別学習で先生が『暑い』『寒い』『大きい』『小さい』などというように絵カードを息子に見せながらジェスチャーで表現するという指導を繰り返しやってくださっていたからだと思います。

当時、廊下から学習の様子を覗きながら、ただ先生のやることを見ているだけの息子の姿に、私は、正直諦めにも似た気持ちも抱いていました。

しかし、何年も経ってからふとした日常の中にその“コツコツとした積み重ね”が花開く時があるのです！

大人であっても、なかなか成果が感じられない努力に対し、『これは意味があるのだろうか』

『本当に出来るようになるのだろうか』などと思うことってあるのではないのでしょうか？

『〇〇やったら-3kg』のように、早くわかりやすく成果が出ればモチベーションもあがるのですが...(笑)

すぐの結果ばかりを求めず、『いつか花開

く』と信じて、見守りサポートすること。

これこそが、自分自身においても、子育てにおいても、花開いた時の深い喜びにつながることを、息子の成長から教えてもらっています。



一人で飲めるようになりました！



『もう一回』のリクエストジェスチャー

言葉のない世界

クラウディア・クランツ

言葉のない世界を望んでいます。お互いに考えを共有できれば、人生はもっと楽になるはずです。

もっと言えば、クジラのように感情を分かち合うことができればいい！数キロ離れていても、海の中でお互いを感じることができるのです。

私は3カ国語を流暢に話すことができます。日本語、スロベニア語、そして英語です。しかし最近、私の言葉は3つの言語のごちゃ混ぜになりました。

なぜなら、それぞれの言語には、言葉の背後にある独自のシステムやニュアンスがあるからです。片方の言語にはあって、もう片方の言語にはない表現があります。

だから、英語で考えていても、日本語やスロベニア語の単語がたくさん出てくることがあります。また、母とzoomで話すとき、無意識のうちに「へえー」「うん、うん」などの間投詞を多用してしまうのです。母はびっくりしてしまいますが(笑)。

だから、翻訳アプリを使って簡単に済ませるんです。しかし、いわばもうひとつの「言語」があるのです。

私が口で音を出して発する言葉の裏には、そう起きる前の段階があるのです。

それは、言葉を持たない、何かの形です。

それは、感情や意図、日本語で言えば「雰囲気」とも言えるかもしれない、ものの

混合物です。説明するのはとても難しいです。

例を挙げてみましょう。誰かと話しているとき、相手が何を言おうとしているのが分かったという経験はありませんか？

なんとなくわかってしまうのです。それは、言葉のない世界だと思うのです。形もなく、構造もなく、ただ流れていて、常に変化しています。人間はその世界を感じ取ることができると思うのです。そのためには、特別な力はありません。私たちはすでにそれを実践しているのです！

大切な人と一緒に座っていて、一言も発しないのに、沈黙の中でたくさんのことを話しているのを想像できますか？

それくらい、私たちの周りの世界は私たちに語りかけているのですが、私たちはそれを見過ごし続けているのです。

瞑想する必要はなく、ただ自然の中で、できれば一人になれる場所で、静かに座る時間をとれば十分です。

休みの日に数時間、自然の中で静かに過ごし、ただ木々を観察し、本当に見てください。

木々を何かのカテゴリーに分類することなく、ただ純粹にその存在を観察するだけです。

言葉のない世界、でもたくさんの言葉がある。



蜜蜂さん、住み心地のいいアパートだから、どうか引っ越してきてね！

健康パスポート

勝又允莉

私達は、個人と個人・組織と組織またはそのクロスなど、様々な関わり方で社会の中に存在している。自分の意思とは無関係に人に支えられていることを忘れてはならない。

でも時として、人間関係にわずらわしさを感じ「ひとりになりたい」という願望は、とても傲慢な思考なのかもしれない。とはいえ、人との適度な距離は精神衛生上大切だ。そのバランスが悩ましい。

【他者への感謝を忘れないために、ひとり旅を続けるのだ】と、ある人が云う。

きっとその方は自分の中で折り合いをつけるためにそう表現しているんだろう。

旅は、物理的な移動の行為だけでなく、ある意味どこにいても・いつでもできる。冥想もそのひとつだ。

こころが働いているうちは冥想じゃない！？
理屈は抜きにして自由に表現するとしたら、魂の帰省か？

冥想というと敷居が高く感じる人もいるようだが、単に目をつぶるだけでもいい。

ほんの1分だけ目を閉じてみる。既成概念にとらわれず、ただそこに佇んでいればいい。だとしたら、どんなに忙しい人でも旅はいつでもできるのではないか。

さあ、旅にでよう。
健康パスポートの台紙は終わることがないから！



日印 ヨーガ アカデミック エクスチェンジ 2023を振り返って

初日の学会で、ガローテー先生と坂入先生のトークとから、「ヨーガ」と「道」には違いのあることが私の中で明確になった。

くわしい考察は別の機会に譲り、今は一見して違いが判る例を挙げる。

ヨーガの分け方:

信愛のヨーガ、智慧のヨーガ、行為のヨーガ、
冥想のヨーガ、ハタヨーガ

「道」の分け方:

歌道、花道、茶道、武道、剣道、弓道、書道....。

なぜ「道」は、このような分け方なのか？

以下は、学会終了時に坂入先生から、私のトークは「『道』について説明不足だ」とご指摘いただいたので、補足である。

「道」という言葉が日本で最初に使われたのは、「歌道(和歌の道)」だ。これは、中国の紀伝道に対抗して作られた言葉だ。(※紀伝

道:中国の国家試験における漢詩の学科の一つ)

歌道は、万葉集、古今和歌集がまとめられた8-10世紀ごろに日本人が自国の文化として自覚的に使った言葉だ。一方、チームの構成員が助け合う「和」の精神によって磨かれたスポーツ(蹴鞠、能)では、一人一人が正しいライフスタイルを調べて人生に妙なる花を咲かせるための行を行った。

この行の考え方が、鎌倉時代から室町時代(11世紀後半から14世紀)にかけて禅の行思想と実践と結びついて、様々な技術とライフスタイルの完成を目指す「道」となった。

和歌・蹴鞠・能: 自然の中に自己を溶け込ませる。仲間や人間関係の中に自己を溶け込ませる。このことによって、エゴセントリックな生き方(ライフスタイル)は選ばれない。これを「道」と言うことが出来るだろう。

高橋玄朴



～ みんなのヨーガ講座のオプション ～

テーマ：呼吸法と手習い 3回シリーズ

【活力呼吸法の超活用術】

スマホ、パソコンで文字をタイピングする。

ボールペンで文字を書く。鉛筆で書く。

筆で書く。指で書く。

どれが脳にいいですか？ どれが脳にゆとりを与えてくれますか？

ゆったりと、深い呼吸法をしてから書くと.....？

予定日時：5月7日(日)、7月9日(日)、8月(未定)

午後2時から3時半

申し込みは、peatix、<https://kokyu-aroma20230507.peatix.com/> から。

講師：高橋玄朴、勝又マリ

「うつを克服する活力呼吸法」(高橋玄朴著)を読みながら、呼吸と呼吸法の話の後、万葉集の中から初夏に咲く、かきつばたとねむの花の和歌を味わいながら、書いてみましょう。

文字は、下手なのがいい、.....。

アーサナは、下手なのがいい。下手な人は、自分のヨーガを自慢しないから。上手、うまい、美しい、完璧だ、その様なシェイプは、執着してしまう。執着は苦悩の種。

呼吸法も同じです。

自分の呼吸法に満足できない。それがいいのです。

僕も自分の呼吸法に満足したら、呼吸法をしなくなります。

癒しのひととき 玄朴プロトコル

5月 12日(金)、15日(月)、16日(火)、17日(水)、18日(木)、19日(金)、31日(水)、
6月1日(木)、2日(金)、5日(月)、6日(火)、7日(水)、8日(木)、9日(金)

午前11時から正午まで、アーサナ、呼吸法、冥想。

無料、下のURLから、自由に入ってください。

<https://us02web.zoom.us/j/86490838971?pwd=YWlyOER2NnJJMXB3OHpDNmI2NGhUZz09>

2023年初夏～社会貢献プロジェクト：TYFA-TYMC～

(講義、アーサナ、呼吸法、冥想)

筑波みんなのヨーガ講座 ―基礎から実践応用まで

5月から、第3回 つくばみんなのヨーガ講座がスタートします。

全40回講座のテキストは、今までと同じ内容です。

おなし内容でも、いつも新鮮なので継続して欲しいとの声をいただきました。

世の中は年々大きく変化し続けています。私どもも変化しています。

新しいアイデアも増えました。

年齢と時代の変化に応じて、柔軟に理にかなったライフスタイルをみんなで考えながら、一緒に学ぶ場としたいと思います。

まず、5、6月の8かい、対面で行います。

開催日：5月 13日(土)、14日(日)、20日(土)、21日(日)、
6月 3日(土)、4日(日)、10日(土)、11日(日)、

会場：筑波大学 体育科学系GSI棟3階

ハイブリッド開催です。参加方法

対面：3名まで。会費 1日 4,000 円

メールか電話で申し込み。

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

オンライン：人数制限なし。1日2000円、peatix より申し込み。

<https://tyfa-tymc2023305130611.peatix.com>

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

タイムテーブル：

8:30a.m.

GSI棟前 集合

9:05～10:05 レクチャー1(40分)+ディスカッション

10:05～10:25 休憩+Short break Exercise

10:25～11:25 レクチャー2(40分)+ディスカッション

11:25～11:30 休憩

11:30～13:00 アーサナ 玄朴プロトコル+ディスカッション

13:15～ 昼食(フルコースホームスタイルインド料理)

※十分にディスカッションに時間を割きます。

レクチャータイトル

5/13	土	ライフスタイル インドと日本 近現代における伝統文化の変化	ライフスタイル インドと日本 近現代における伝統文化の変化
5/14	日	YCL1 ハタヨーガ実践の要点	YCL2 ヨーガとは何か その歴史
5/20	土	YCL3 5つのヨーガの基本を 理解する	YCL4 瞑想と瞑想体験
5/21	日	YCL5 東洋身心思想の 特徴とその広がり	YCL6 ヨーガの効果
6/3	土	YCL7 ハタヨーガ独自の技法	YCL8 呼吸法のための呼吸運動の基礎知識
6/4	日	YCL9 瞑想法	YCL10 ヨーガと宗教
6/10	土	YCL11 生命科学とヨーガ	YCL12 ヨーガの根本思想 1 バガヴァッドギーター
6/11	日	YCL13 ヨーガの根本思想 2 バガヴァッドギーターと禅	YCL14 こんな時どうする。 ヨーガを生かす

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)

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

TYMC: TSUKUBA YOGA MINDFULNESS/MEDITATION CENTER

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

7-YEARS: around 400 STUDENTS (1 Credit)

◆ 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。

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

7-YEARS: around 400 STUDENTS (1 Credit)

◆ 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。

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年: 7年目のGGECプログラム
University of Tsukuba GGEC 2021 - [In Accordance] YOGA COURSE

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

Yoga is accepted in Japan, with a warm 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, seems the TEAM YOGA-Tsukuba Yoga for All (TYfA) was created for social contribution based on GGEC education and research based Yoga course.

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**

◆ 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。

◆ 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。

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)





Strong Trunks : Stand till the
End of Time, and Time is our
Strength, our Friend...

Randeep Rakwal, Chihiro Tanaka & Ganesh K. Agrawal

INDIA-JAPAN YOGA ACADEMIC EXCHANGE 2023: FOR THE PRESENT AND FUTURE OF YOGA

SOKO TAKEUCHI

Thank you very much for your support at the India-Japan YOGA ACADEMIC EXCHANGE 2023, which was held on April 22 and 23. Dr. Manmath M. Gharote, arrived safely in India after his first visit to Japan.

Dr. Gharote gave lectures on two topics: the first was entitled "The Development of Yoga Education within the Indian Physical Education System," in which he discussed the pioneer in Physical education and Yoga education in India, "Swami Kuvalyananda" and traced the evolution of this field with him.

Swami Kuvalyananda founded the Kaivalyadharm Yoga Institute in Lonavala, Maharashtra, in 1924. He is the only person from the Yoga area to be awarded the title of "Master Healer" by the Ministry of Ayush in 2019 for his significant social contribution.

The second was "Importance of Traditional Yoga Text in Contemporary Yoga Education in the University and Institute of Higher Learning," in which the importance of understanding traditional literature in the study of Yoga was discussed. He also emphasized that Yoga aims at the integration of personality, which requires awareness not only of the physical aspect but also of all psychological, emotional, social, and spiritual aspects.

References to all of these aspects of personality can be found in Patanjali's Yoga Sutras and in various Hatha Yoga literature.

On the second day, in the "Practical Interaction of Traditional Yoga," Dr. Gharote instructed the basic practice of traditional Yoga. This is a technique that I myself learned during my studies in Kaivalyadharm. It is a slow, sensuous movement, a repetitive process of contraction and relaxation, gradually releasing excess tension. This method is based on the Patanjali Yoga Sutra, but with an emphasis on the "bottom-up" approach that Dr. Sakairi mentioned in his lecture.

By focusing on one's own senses and not on the form of Asana, one becomes aware of one's own breathing, emotions, and thoughts. This is the beauty of "knowing oneself" through Yoga practice.

I was given the opportunity to present my experience at M.A. in Yoga at SPPU, India.

In India, the standardization / qualification / education of Yoga is rapidly progressing, and the Yoga Certificate Board (YCB) of the Ministry of Ayush, Government of India, has been promoting the YCB exam. In which, basic knowledge of traditional Yoga literature is also emphasized.

Personally, I am going to do an internship at IYA (Indian Yoga Association) and MDNIY (National Yoga Institute), which are also involved in administering this exam, starting next month.

I would like to contribute in creating an environment where the people in Japan can maximize the benefits of Yoga through a proper understanding of Yoga, leading to a happy life.

Thank you very much for this opportunity. Dr. Gharote is looking forward to meeting you all again. We look forward to working with you.





India-Japan YOGA ACADEMIC EXCHANGE 2023

'Part I: Yoga now and for the Future'

Title : "Re-connecting Yoga, Ancient Texts, Wisdom & Physical Activity"

Date/Time : April 22-23, 2023 (Saturday-Sunday, Japan Time)

Main Workshop: 9:00 AM ~ 16:00 PM (Sat.) / 8:30 AM ~ 11:30 AM (Sun.)

Venue : GSI 414 - HYBRID / Language : English and Japanese

Participants : face to face (10) ; online (unlimited) - (Join the LINK below)

Target audience : Japanese interested in INDIA & HISTORY of YOGA, CURRENT PATHS in YOGA in INDIA & JAPAN, LINKAGES to HEALTH and MINDFULNESS, and DIRECTION of YOGA in the FUTURE

Fee : 1,500 Yen (including Tea and Light Lunch)

Organizers : TYFA/YMYC x TIAS2.0 Social Innovation Project, Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, and Lonsdale Yoga Institute (India)
<https://ias.tsukuba.ac.jp/tias2/> ; <https://www.lonsdayoga.org/> ; <http://zen-yoga.jp/kokyo/>

Time	Minutes	PIC (person in charge)	Contents
09:00 - 09:10	10 min	Opening Remarks (Organizers)	Preparation time
09:10 - 09:15	5 min	SHIFT	Development of Yoga Education within the Indian Physical Education System
09:15 - 09:45	30 min	Keynote 1 (Dr. GHAROTE)	DISCUSSION
09:45 - 10:00	15 min	DISCUSSION	Preparation time
10:00 - 10:05	5 min	SHIFT	Importance of Traditional Yoga Text in contemporary Yoga Education in the University and Institute of Higher Learning
10:05 - 10:45	40 min	Keynote 2 (Dr. GHAROTE)	DISCUSSION
10:45 - 11:00	15 min	DISCUSSION	Kitchen
11:00 - 11:05	5 min	SHIFT	TEA BREAK
11:05 - 11:35	30 min	TEA BREAK	Preparation time
11:35 - 11:40	5 min	SHIFT	Academic Learning & Experiences of Yoga in SPPU, Pune, India: Case of a Japanese Yoga Teacher
11:45 - 12:05	20 min	TALK 1 (Ms. TAKEUCHI)	DISCUSSION
12:05 - 12:15	10 min	DISCUSSION	Kitchen
12:15 - 12:20	5 min	SHIFT	Light Lunch
12:20 - 12:25	5 min	LUNCH BREAK	Preparation time
12:25 - 12:30	5 min	SHIFT	MINDEFULNESS
12:30 - 14:00	90 min	Keynote 3 (Prof. SAKAIRI)	DISCUSSION
14:00 - 14:10	10 min	DISCUSSION	Preparation time
14:10 - 14:15	5 min	SHIFT	YOGA INTERVENTIONS FOR UNIVERSITY STUDENTS
14:15 - 14:45	30 min	TALK 2 (Dr. AMEMIYA)	DISCUSSION
14:45 - 14:55	10 min	DISCUSSION	Short Break
14:55 - 15:10	15 min	SHORT BREAK	Preparation time
15:10 - 15:15	5 min	SHIFT	YOGA RESEARCH, EDUCATION, HEALTH CONSIDERATIONS AND FUTURE DIRECTIONS FOR JAPAN
15:15 - 16:00	45 min	KEYNOTE 3 (Genboku TAKAHASHI)	DISCUSSION (including translation)
16:00 - 16:30	30 min	DISCUSSION (including translation)	Preparation time
16:30 - 16:35	5 min	SHIFT	Organizers
16:35 - 16:45	10 min	CLOSING REMARKS	

Webinar entry online =

<https://us02web.zoom.us/j/89599688198?pwd=LytCRXlkO9yVSt2QkN2bEJDZ1NjZz09>

Meeting ID: 895 9968 8198 ; Passcode: 409204

SUNDAY: Practical Interaction of Traditional Yoga (Prof. GHAROTE, SOKO Sensei, and GENBOKU sensei): Multi-purpose laboratory, B109 - 1st Floor, B building: (Morning - 8:30 AM to 11:30 AM)

*Director - Dr. Manmath Manohar Gharote: <https://www.lonsdayoga.org/present-director-of-the-lonsdayoga-institute-india/>

Contact : Prof. Randeep Rakwal, TIAS2.0; Sensei's Genboku Takahashi, Zen-Yoga Institute - TyFA - YMYC and Soko Takeuchi



Agni (Vaiśhvānar)

GENBOKU TAKAHASHI

At that time, Manmath M. Gharote sensei recited the Gita, chapter 15, verse 14, It was a verse I had casually skipped over until now.

Sensei's explanation, which I could understand is: "We have fire in our bellies. Fire digests what we eat. **If we eat good food, it has a good effect, and if we eat bad food, it has a bad effect on the environment.**"

Was there such a verse in any of the translations of the Gita that I have read? I don't remember, so I asked him to explain it again. But I was still not convinced. So, during lunch, I asked Soko san to translate verses 15-14 of the Gita into English. When Sensei heard the translation, he said, "The translation is correct."

I, having become the Fire of Life, take possession of the bodies of breathing things, and united with the life-breaths I digest the four kinds of food. (The Bhagavad Gita by Annie Besant and Bhagavan Das, 1905, p267)

अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहमाश्रितः ।
प्राणापानसमायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम् ॥१४॥

aham vaiśhvānaro bhūtvā prāṇināṁ deham āśhritāḥ
prāṇāpāna-samāyuktaḥ pachāmy annaṁ chatur-vidham

I understood that Manmath sensei did not say, "Breath comes from what we eat," in the obvious Western scientific sense, but that the verse contained a deep meaning about life.

I had only ever read the connection between Fire (vaiśhvānaro) and breathing in a light-hearted way. Agni was not just the god of fire. It was then that it settled in my mind that Agni was Krishna, the fire of existence that is omnipresent in all life and makes life what it is.

Come to think of it, I used to sit around a bonfire when I was a kid. Now, every day when I boil the bath, I sit by the fire and watch the flames. Looking at the flames not only heals my mind and gives me hope, but also brings me into a world of deep meditation. We don't have to think about it in connection with Agnihotra or fire worship. Every ethnic group in the world, every ancient people, must have used flames to do the netherworld. Of course, modern people, too, can be found at.....



On the train on my way home from Tsukuba, I read before and after this Verse. At that time, I made a surprising discovery. It is a bit long, but let me read the translation of the Gita.

.....**Yogis also, struggling, perceive Him, established in the SELF;** but, though struggling, the unintelligent perceive Him not, their selves untrained.(11) That splendour issuing from the sun that enlighteneth the whole world, that which is in the moon and in fire, that splendour know as from Me.(12) **Permeating the soil, I support beings by My vital energy, and having become the delicious Soma I nourish all plants.(13) I, having become the Fire of Life, take possession of the bodies of breathing things, and united with the life-breaths, I digest the four kinds of food. (14) And I am seated in the hearts of all, and from Me memory and wisdom and their absence. And that which is to be known in all the Vedas am I; and I indeed the Veda-knower and the author of the Vedanta.(15)**

I have found GGEC (Graduate General Education Course of the University of Tsukuba) in this context. Some explanation is necessary. Veda means "science" and "wisdom". Food is knowledge, fire is the student's passion. Soma is the wisdom of sincerity. Digestion is study without Ego. Removal of Memory/knowledge.....means abandonment of Ego. Krishna is "I Am" where "I live in 'I'=the Universe".

"Permeating the soil, I support beings by My vital energy, and having become the delicious Soma I nourish all plants."
Isn't this basic philosophy of GGEC!

The Gita should not be read as a great ancient and distant foreign philosophy. It is a book that reminds us that our immediate society or human activities are direct manifestations of something important (Krishna).

Purpose and Role of the University of Tsukuba Graduate General Education Courses

Randeep Rakwal & Genboku Takahashi

The GGEC Yoga Course aims to realize the following objectives, since the very foundation of the GGEC philosophy is Yoga itself.

<https://www.tsukuba.ac.jp/education/g-courses-kyoutsuukamoku/index.html>

....**Graduates of the University of Tsukuba will take many courses in order to nurture rich human qualities by appreciating the profound and philosophical skills**, and become well-balanced researchers and highly-**specialized professionals**.....

Basic Philosophy of the GGEC Yoga Course

1. **Basic Philosophy of GGEC Yoga Course** : A place to **refine and study knowledge and wisdom of one's own volition**. Student autonomy \Leftrightarrow Classes
2. **Keynote Lecture by Prof. Yosuke Sakairi (2020)** :
 - a. **Eastern Paradigm in the New Era** : A paradigm shift from Western top-down to Eastern bottom-up is taking place in applied science methodology, medical care, education, sports, and other methods of practice.
 - b. **The Essence of the Oriental Approach** :
 - Conditioning of Body, Breathing, Mind = from the body to the mind
 - **Autonomous adjustment** : **Gently watching over one's state of mind and body = mindfulness**
 - c. **Continuation** : Experience and Acceptance , and Reflection and Action
 - d. **Yoga** : **Nurture the ability to adjust "body and mind" and the ability to watch over them**
 - e. **Message to students** : We hope that you will learn the ability to adjust **your "body and mind" and to look after yourself and others, and that you will make use of this ability in your future life.**

STANDPOINT OF MODERN YOGA

YUTO MATOBA

Krishnamacharya, the great yogī in 20th century, said, “when we look at the traditional teachings (of yoga), there are only two pathways.” He calls them “jñāna yoga” and “karma yoga”.

The former path (jñāna yoga) is shown in 1.1 to 1.22 in the Yoga Sūtra and is said to require a higher level of “detachment (vairāgya)”. It requires deep knowledge and meditation and is sometimes accompanied by a break from the secular world. The main bearers are the Brahmins in the latter half of their lives (forest dwelling period, nomadic period). The latter path (karma yoga) is shown in 1.23–1.29 in the Yoga Sūtra and presupposes devotion (bhakti) to God (īśvara).

In terms of Buddhism, which is familiar to Japan, I think the former is like a Zen monk who enters the priesthood and undergoes a strict life, while the latter is closer to the path of the Jodoshinshu sect, which taught the public that “If you chant Namu Amidabutsu, you will be saved.”

From this overview, we can see that our path to practicing yoga in modern times faces difficulties in two ways. One is that we don’t spend as much time practicing yoga as those who follow the traditional former path. The other is that we no longer have faith.

The former path was originally something that only a very limited number of people could practice. Therefore, the path of faith (karma yoga/bhakti yoga) was presented to the masses who could not afford to spend their time practicing.

“Whatever you do, what you eat, what you offer, what you give, what you practice, let it be an offering to Me, Arjuna.”
(Bhagavad Gītā 9.27)

The more powerful the faith, the more likely it is that even those who have little time to devote to yoga can reach heights comparable to those of an ordained practitioner. It can be inferred from the fact that the path of faith (īśvarapraṇidhāna) is

preached in a separate context from the structural practice (aṣṭāṅga yoga). It seems that Shinran Shonin’s preaching is also close to this.

In my opinion, the anguish that modern people face when they want to follow the path of yoga is that they cannot devote much time to yoga practice (therefore, the former path is difficult), and they don’t have an object of faith that they can focus on without doubt or hesitation (therefore, the latter path is also difficult).

However, there are bright spots in modern times. The wisdom and practical system nurtured mainly by the former tradition have become relatively easy to learn. This process of opening the yoga system to all mankind regardless of caste, gender or nationality was facilitated by the efforts of 20th-century yogīs, including Krishnamacharya.) Moreover, it does not presuppose any particular faith.

So, I believe that this is where we are standing now. Based on free will, we are able to partially incorporate the wisdom and skills nurtured by the former tradition into modern life and nourish the attitude that devote oneself to something great (transpersonal) in a way that satisfies oneself. From one point of view, this way of practicing may appear to be a deviation from tradition, but the best possibility will be the integration of achievements of both the East and the West (great systems of body-mind practice and respect for individual freedom and human rights).



WORK HOLIDAY YOGA RETREAT IN SNOW COUNTRY @ HAKUBA VILLAGE (PART 2)

TOSHIYUKI OGURA

(Following the March issue) Thinking about a yoga retreat at a ski resort and inbound tourism, I looked back on my work holiday life experience in Hakuba Village, Nagano Prefecture.

Weather Changes: Life in Hakuba in the winter was affected by changes in nature. Traveling on foot in Hakuba in the winter can be a completely different experience, with rapidly changeable weather conditions of temperature, wind and snow, and precipitation.

I think it's very similar to my yoga classes at Hitotsubashi University, where students take detailed measures according to the day's environmental changes so that they can relax and focus on their practice with a positive mindset during class.

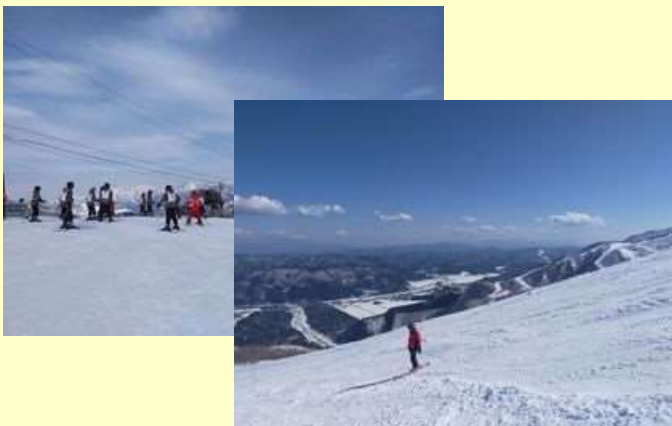
Meals: Although I had planned to maintain my own health condition, it was difficult to eating a lot of fresh local vegetables in salads and soups, and avoid greasy meals at ski resorts in winter. Recently, influenced by global trends, Japanese hotels and restaurants have diversified and internationalized their menus to accommodate different customers in age, race, religion, and health conditions. I realized that the programs for cooking and procuring ingredients for restaurants, which are required to deal with large customers peaked in short periods of a day, are still in the process of development.

Direct Conversation And Smartphone: Like Taro Urashima (from a Japanese fairy tale), who returned from Ryugu Castle (where the time runs much faster than our normal world), I was surprised by the scenery of the employee rest room. While eating breakfast and lunch, most of the employees were reading and writing messages and watching videos such as animation on their smartphones. People who have come all the way to Japan for work holidays or study abroad, and people who expected international experiences and English practice with Japanese staff. I was surprised. What is the current

state of interactive face-to-face communication in yoga retreats?

Comparison Of Inbound Tourism In Hakuba Village And Bali: I remembered my experience in Bali, Indonesia, one of the international yoga retreats and training centers. As a yogi, the biggest difference is that Bali's warm climate makes you sweat in tank tops and bathing suits, while Hakuba in the winter has warm, relaxing natural resources like hot springs, but it is hard with severe climate. The winter season is too cold and I found it hard to stay motivated, easy to catch a cold and difficult to do a yoga retreat. If it's summer, you probably won't feel cold even if you do yoga and go to a hot spring far away.

Staff From Land Without Snow: Skiing and snowboarding is a big motivator for people from Europe, America, Australia and elsewhere. It seems that many people from China, Taiwan, Singapore, Thailand are beginners in skiing and snowboarding. There are other groups who are students and workers originally from other Asian countries and Brazil who can speak foreign languages such as Japanese and English. They are in Hakuba to earn money for tuition fees and living expenses intensively. I thought it would be good if Japan can provide more support to these people supported by the government and local communities. Free rental of ski and snowboard programs, and more opportunities for all of them to interact with the locals and experience Japanese culture and food. It would help creating fun memories of Japan, developing future inbound customers, and in support of policies to deal with the declining population and declining birthrate, and mutual understanding for world peace.



WHEN THE FLOWER BLOOMS

YUKA ORII

This spring, my son, born prematurely and living with cerebral palsy, entered the fourth grade at a support school. While he has grown, standing just below my chin. It is amazing to see that little one, born at about 2000 grams....

Even though physical and intellectual development has been much slower than that of typical children.

Despite this, his small moments of triumph continue to surprise me, such as his recent ability to gesture "hot" when I mention the weather as a result of his teacher's individualized instruction.

It was not me but the teacher, "Hot" "Big" "small" with gesture card and express it again and again.

At times, I felt like giving up on my son, watching from the hallway as he learned.

It took years and steady effort to witness the blossom of his progress. Reward is not always immediate or clear, but we must continue to support the growth of our children and ourselves, knowing that effort will one day flourish!

Even as adults, we may sometimes wonder if our efforts - where we don't see much progress - are truly meaningful and if we will really be able to achieve our goals.

If only we could see quick and clear results, like "I lost 3kg after doing XX," our motivation would be easily boosted (lol).

Rather than constantly seeking immediate results, it's important to have faith that the flowers will eventually bloom and to offer our support and care as they grow.

This is true for our own personal growth and development, as well as for raising children. By embracing this mindset, we can experience a profound joy and sense of fulfillment when the flowers finally bloom.

This is a valuable lesson I have learned from my son, leading to a deep sense of joy when witnessing his success.



Now I can drink alone!



Request gesture "One more time"

A WORLD WITHOUT WORDS

KRANJC KLAVDIJA

I wish for a world without words. Life would be so much easier if we could just share thoughts with each other.

Or better, share feelings with each other like whales do! They can feel each other in the sea even though they are several kilometers apart.

I can fluently speak three languages. Japanese, Slovenian and English. But lately, my language became something of a mix between them.

Because each language has its own system and nuance behind the words. There are certain expressions that exist in one, and not in the other language.

So even at times when I think in English, I still get many words coming up to me in Japanese or Slovenian. And when I speak on zoom with my mom, I unconsciously use a lot of interjections such as "Hey" and "Yeah, yeah". My mother tends to get surprised (laughs). So, I just use a translator to make things easier. But there is another "language", So, I just use a translator to make things easier. But there is another "language", so to speak.

Behind all these words that I utter with my mouth with sound, there is one step before that happens.

It is a form of something, that I don't have a word for.

It is a mixture of, feeling, intention, maybe in Japanese you could call it 雰囲気. It is very hard to explain.

I will try to give an example. Have you ever experienced, when talking with someone, you would just know what they are about to say?

You just somehow knew. I think that is a world without words. There is no shape, no structure, it just is flowing, everchanging. I think, or I can say I believe, humans can sense that world. We don't need any special powers for that. We are already doing it!

Can you imagine sitting with someone dear beside you, without uttering a word, but speaking a lot in the silence?

That how much the world around us speaks to us, but we keep overlooking it.

If we would just take some time, to sit quietly, you do not need to meditate, just going in the nature, preferably where you can be alone, is enough.

Take a day off and spend a few hours in nature being quiet and just observing the trees and really seeing them.

Without putting them into any kind of category. But just observe the pure existence of them.

There it is, the world without words, but a lot of speaking.



Hey Honey Bee, it's a comfortable apartment to live in, so please move in!

THE HEALTH PASSPORT

MARI KATSUMATA

We exist in society in various ways, such as individual to individual, business to business, or a cross between them. We must not forget that we are supported by people regardless of our will.

But at times, the desire to be alone, feeling annoyed by relationships, may be a very arrogant thought. However, maintaining a proper distance from others is important for mental health. So it is a difficult balance.

Some people say, [I keep traveling alone in order to remember to be grateful to others.]

I am sure that person is expressing it so to make a compromise within himself.

Traveling is not only an act of physical movement, but in a sense, it can be done anywhere and anytime. Meditation is also one of them.

Is it not meditation while the mind is working! ? If I express freely without reasoning, it is the return of the soul?

Meditation seems to be a high threshold

for some people, but simply closing your eyes is fine.

Close your eyes for just one minute. Do not be bound by preconceived notions, just be there. If so, no matter how busy people are, they can always travel.

Let's go on a trip.

Because the Health Passport mount never ends!



LOOK BACK AT "INDIA-JAPAN YOGA ACADEMIC EXCHANGE 2023"

On the first day of the conference, from the talks given by Gharote sensei and Sakairi sensei, it became clear to me that there is a difference between "Yoga" and "Do(Michi)". I will leave the detailed discussion of this for another time and give an example of the difference at first glance.

The division of Yoga:
Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga, Raja Yoga, Hatha Yoga.

The division of Do(Michi) :
Kado (The Way of Japanese poetry), Kado (flower arrangement), Chado (tea ceremony), Budo (martial arts), Kendo(Japanese swordsmanship) , Kyudo (Japanese archery), Shodo (calligraphy)....o

Why do the "Do (Michi)" divide in this way?

At the end of the conference, Sakairi sensei pointed out that my talk "did not explain 'Do' well enough," so the following is a supplement.

The first use of the term 'Do' in Japan was "Kado". This word was coined in response to the Chinese word Kiden-do.

(※ Kiden-do : one of the Chinese national examinations for Chinese poetry).

Kado (Do of Japanese poetry) is a word that Japanese people consciously used as part of their own culture around the 8th-10th century when the Manyoshu and Kokin Wakashū were compiled.

On the other hand, in sports (Kemari, Moh), which were refined by the spirit of 'Wa'(peace and harmony) in which team members helped each other, each individual performed 'Gyo=Abhyasa(spiritual practice)' with the aim of cultivating a proper lifestyle and bringing forth the mysterious flowers of life.

This idea of Gyo, combined with Zen Gyo philosophy and practice from the Kamakura to Muromachi periods (late 11th to 14th centuries), became a "Do" that aimed at the perfection of various techniques and lifestyles.

Waka, Kemari, Noh : blending Oneself into nature. By this, an egocentric way of life (lifestyle) is not chosen. This could be called the "Do".

Genboku Takahashi



~ OPTIONAL TSUKUBAI YOGA FOR ALL ~

TOPIC : BREATHING AND CALLIGRAPHY

SERIES OF 3 SESSIONS

【Katsuryoku Kokyuho (Dynamic Breathing technics) and Calligraphy】

Typing letters on a smartphone or computer. Writing the words with a ballpoint pen. Writing with a pencil. Writing with a brush. Writing with your fingers. Which is better for your brain? Which one gives your mind more peace ? If you relax and do deep breathing exercises before your write at.....?

Dates : May 7日 (Sun)、July 9 (Sun)、August (TBD)

2:00 p.m. to 3:30 p.m.

Registration : from peatix、<https://kokyu-aroma20230507.peatix.com/>

Lecturer: Genboku Takahashi, Mari Katsumata

After a talk on breathing and breathing techniques while reading “Utsu-wo Kokuhuku suru Katsuryoku Kokyuho (Vital Breathing Methods to Overcome Depression)” (by Genboku), let’s savor and write WAKA poems about Japanese iris and Albizia julibrissin, which bloom in early summer, from the Manyoshu anthology.

Letter should be poorly written,.....

It is better to be bad at Asanas. Because people who are bad at it don’t brag about their Yoga. Good, skillful, beautiful, perfect, such shapes are obsessive. Obsession is the seed of suffering.

The same is true of breathing.

“I am not satisfied with my breathing.” That is good.

If I were satisfied with my breathing, would stop breathing.

A MOMENT OF HEALING GENBOKU PROTOCOL

May 12 (Fri.), 15 (Mon.), 16 (Tue.), 17 (Wed.), 18 (Thu.), 19 (Fri.), 31日 (Wed.),

June 1 (Tue.), 2 (Fri.), 5 (Mon.), 6 (Tue.), 7 (Wed.), 8 (Thu.), 9 (Fri.)

Time : 11a.m. to noon, Genboku Protocol Asana-Breathing-Zazen

Free, enter freely at the URL below.

<https://us02web.zoom.us/j/86490838971?pwd=YWlyOER2NnJJMXB3OHpDNmI2NGhUZz09>

(LECTURE , ASANA, PRANAYAMA, MEDITATION)

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

The 3rd Tsukuba Minnanao Yoga Course will start in May.

The text for this 40-session course is the same as before.

We have received requests to continue this course because the content is always fresh and new, even though the content is the same as before.

The society is changing year by year. We are also changing.

We have more new ideas.

We would like to make this a place where we can learn together, thinking together about a lifestyle that is flexible and reasonable according to our age and the changing needs of the times.

First, we will be having 8 sessions in May and June, face to face.

**Dates : May 13 (Sat), 14 (Sun), 20 (Sat), 21 (Sun),
Jun 3 (Sat), 4 (Sun), 10 (Sat), 11 (Sun).**

Venue : GSI 302 – University of Tsukuba.

Heid Hybrid Participants :

Face to face : up to 3 people, Fee : 4,000 yen per day

Application : Please apply by phone or email to Genboku

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

Online : Unlimited people, Fee : 2,000 yen per day

Application from peatix

<https://tyfa-tymc2023305130611.peatix.com>

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

Time Table :

8:30a.m. **Gather in front of GSI building**

9:05~10:05 Lecture1 (40 min)+Discussion

10:05~10:25 Break+ Short break Exercise

10:25~11:25 Lecture 2 (40 min)+Discussion

11:25~11:30 Break

11:30~13:00 Asana Genboku Protocol + Discussion

13:15~ Lunch for those who wish (Full course homestyle Indian cooking)

✖ Allow enough time for discussion.

Lecture Title

5/13	Sat	Lifestyle India/Japan-Something is Forgotten in Modern Yoga	Lifestyle India/Japan-Something is Forgotten in Modern Yoga
5/14	Sun	YCL1 The point of Practice of Hathayoga	YCL2 What is Yoga? History
5/20	Sat	YCL3 Understand the basics of the five Yogas	YCL4 Meditation and Meditation Experience
5/21	Sun	YCL5 Characteristics & Spread of Oriental Body-Mind Thought	YCL6 Fruits of Yoga
6/3	Sat	YCL7 Hathayoga's own Technique	YCL8 Basic Knowledge : Respiratory Movement for the Breathing
6/4	Sun	YCL9 Meditation Method	YCL10 Yoga and Religion
6/10	Sat	YCL11 What is Life? Life Science and Yoga	YCL12 Yoga's Fundamental Thought 1 Bhagavad Gita
6/11	Sun	YCL13 Yoga's Fundamental Thought2 Bhagavad-Gita and Zen	YCL14 What do you do at such time? Leverage Yoga for Life

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)

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

TYMC: TSUKUBA YOGA MINDFULNESS/MEDITATION CENTER

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

7-YEARS: around 400 STUDENTS (1 Credit)

◆ 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 warm 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.

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

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年: 7th year at the GGEC program-University of Tsukuba GGEC 2021_【0A00605】 YOGA COURSE

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

◆ 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 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)

