



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

それは、何度も何度も読み返し、一語一句、一
行一段を理解し、実践する勇気を持つ人の
手の中にもある...。

先生とは、誰。本を読んだ人、それとも
読みつくしたのにまだ読んでいる人...。

(Randeep RAKWAL)

おばあちゃんへの手紙 1

クラウド・クラッツ

- 2ヶ月連続で、祖母と摘んだハーブのことについて今回もまた書かないことをお詫びします。

- 今月の頭に、私の人生において大きな出来事がありました。それで今回は『死』について書きたいと思います。それは、思いがけずとまでは言いませんが、思ったよりも早く私の人生に訪れました。しばらくその扉をノックしていましたが、思いっきり開くまで気が付きませんでした。

しかし彼女は、私の心の扉を一筋に開いてしまいました。つまり、その心への出入りが制限されなくなったのです。それは、母親のような身近な人の初めての「死」でした。

そう、前の記事で詳しく書いた私のおばあちゃんの、、、

- 特に私の場合は、私がそばにいないときに「死」が起こったので、異常なことだと思います。

おばあちゃんがいなくなったこと、家に帰ってもキッチンで笑顔で待っていてくれないことを受け入れるのは、とても大変なことでした。

私が感じた「はかなさ」は、私たち人間が一瞬にして消えてしまう、とても儚い生き物であることを気づかせてくれました。

儚さはとても残酷で、心を痛め、心を引き裂き、時間や場所に関係なく残り続ける。死後、初めて心の扉を開いてくれた存在です。

計り知れない悲しみ、胸から心臓をもぎ取られるような感覚。まるで映画館にいるように、頭の中で思い出が流れていきます。

私たちが一緒に暮らした最も美しい瞬間、私たちの実家、祖母の仕草、彼女の振る舞い。

子供のころ叱られた瞬間も、これから社会に出ようとする私に教えようとした美しい知恵のように思えます。

悲しみで体が麻痺し、眠りに突き落とされます。

私はただ、それが私の気持ちの手綱を握っ

ていくのを見守るしかなかったのです。

悲しみが一日に何度も心臓を締め付けられ、涙を流し、どうしようもない虚無感に襲われた。体の一部が消えてしまったような虚しさ。何かを失い、空っぽになった空間に痛みが住まいはじめたような感覚。

- もちろん、そのような強い感情は、数年後に復活して頭を強く叩かれなくては、止めることはできません。コントロールしようとすれば、シニアうつ病になります。

そこで、自分自身、つまり、気持ちと脳と体に時間を与えることにしたのです。

- もうおばあちゃんの姿を見ることができないことを受け入れるための時間。彼女が微笑むのは記憶の中だけであることを.....

しばらく時間が経って、脳が記憶の大部分を処理できたとき、心の近くに心地よい暖かさが漂ってきました。

それは、おばあちゃんと私が一緒に暮らしていた時期に私のすべての細胞が感じていた記憶や身体感覚を通して、非常にゆっくりと、やわらかい感じでやってきました。数年前、私はこの心地よい感覚を世界中に探し求め、日本にまで足をのばして、それがずっとおばあちゃんの姿をしていたことがわかってきました。

私の心の中をそっと見ていた、愛でした。

おばあちゃんの私への気遣い、料理にも実は愛が隠れていました。その時、私は飢えていると勘違いしていたけれど、なんと死の中に愛を見つけたのです。

おばあちゃんの私への愛が、今私を器とし、外から照らしてくれていると感じました。

痛みが消えたわけではありません。その痛みや悲しみの中で、自然的と安らぎが私を見つけたのです。

- とうとう、おばあちゃんのお葬式の時がきました。私は誰にも言わず、悲しみに沈んだ子供のように涙を流し、お別れの手紙を書きました。その手紙を皆さんにお見せしたいと思いました。

おばあちゃんへの手紙 2

クラウディア・クランツ

- 『おばあさんへ※
 - まだいまでも私の前に立って、"顔が青いよ"と心配そうに私の姿を見ているのようです。あなたが私がさまよう異域で食べるものが足りているかどうか、そんな心配をする言葉を何度口にしたことだろう。
 - そして、この言葉は、約1カ月前、2年という長い歳月を経て、遠く離れた日出ずる国から、家族の暖かい抱擁を受けに来た時に発せられたものです。そして、もう一度言っ
 - てほしいと心の中で願っていました。
 - なぜなら、その言葉は「愛している」と言うのと同じ意味なのです。
 - 私が8歳の時、父であるあなたの夫が亡くなり、その年にあなたは私を引き取り、自分では持て余した娘として育ててくれました※2。
 - 濡れた髪を丁寧に梳かして乾かしてくれた手、朝、父と私が学校に遅刻したときに起こしてくれたエール、そして、いつも誰もお腹が空かないようにと作ってくれたおいしい食事、決して忘れることはありません。学校から帰ると、いつも弟と私にご馳走を用意してくれていましたね。
 - 何より、スロベニアであなたのスコダに乗り込んでドーナツを食べに行ったり、イタリアに旅行したりと、「女」の旅をしたことが思い出されます。
 - 猫の谷※3の昔話、人々の昔の暮らしぶり、そしてあなたの記憶にある戦時中の様子についてのお話は、私に深い衝撃を与えました。これまで数々の困難なことを乗り越え
- ながらも、決して意志を失わない強いお母ちゃんだと、私はずっと思っていました。
- つい2週間ほど前まで、いつもあなたの笑顔を見て、あなたと話していたなんて、とても信じられません。今度家に帰ったとき、もうあなたが食卓に座っていないのかと思うと、悲しくなります。私ももう、あなたのそのような言葉を待っていることはないでしょう。そして、今この瞬間、物理的にもう一緒にいない大切な人たちと合流するときのあなたの最後の旅に同行できないことが、どんなに残念に感じています。彼らはきっと両手を広げて待っていることでしょう。
 - おばあちゃん、一言一言の名言、愛をありがとう。私も、あなたが教えてくれたことを世界に発信していこうと思います。肉体がなくなっても、私たちの心の中にはずっとあなたがいて、私たちの「親愛なる」おばあちゃんとしてあなたのことを覚えていくと信じています。』
-
- ※ この手紙は10月の頭の時に書かれたものである。
- ※2 説明: 実家には3階がありまして、3階に私がお父さん、お母さんと弟と一緒に暮らし、おばあちゃんとおじいちゃんが2階に住んでいましたが、おじいちゃんが御亡くなられたのちに、寂しくならないように私はおばあちゃんの階に移動しました。
- ※3 地元の人たちしか知らない私の実家がある地域の呼び方である。



何とか何とか～それでも前に進む力～

折居由加

8月自宅階段から落ち、両腕を骨折した72歳の母。

けが当初は、指数本がわずかに動く程度で、食事・トイレ・着替え・入浴・スマホ操作に至るまで自分では出来ない状況でした。父母2人暮らし、本当に不自由だったと思います。

けがから約1ヶ月、ギブスが外れてもしばらくは『ギブスのカタチ』のままの腕。しかし、母は朝4時から起き、少しずつ指・腕を動かす練習、ストレッチ、ヨガなどを続け、1つ1つ出来ることを増やしていきました。

最初は、LINEでの返信。

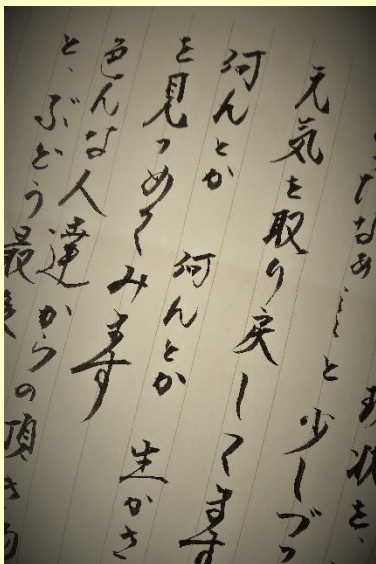
文字は打てないものの『スタンプ』で『ありがとう』『オッケー』といったコミュニケーションが取れるようになりました。

そして、

『ご飯が食べられるようになった！』『お風呂に入れるようになった！』

『字が書けるようになった！』『車の運転が出来るようになった！』『ヨガ教室に行けた！』

母からの報告に毎回驚かされました。



先日、地元野菜を送ってくれた時に添えられた母自筆の手紙には、
『12月から仕事に復帰することにしました』との

記載。

両腕ギブスの姿を知る私には信じられないことでしたが、

その翌日LINEに『仕事に行ってきました』とあるではありませんか！

私の読み間違いで、

それは12月ではなく、けがからわずか2か月後の10月12日だったのです。

もうその日からほぼ毎日仕事に行っています。

『何とか何とか』

と言いながら前に進み続ける母、

リハビリ兼ねてと再開した書道も、先生に励まされながら、

11月の展示会に出展する作品を書き上げたのだとか！

何とか何とか、それでも日々出来ることを精一杯やり続けることで、

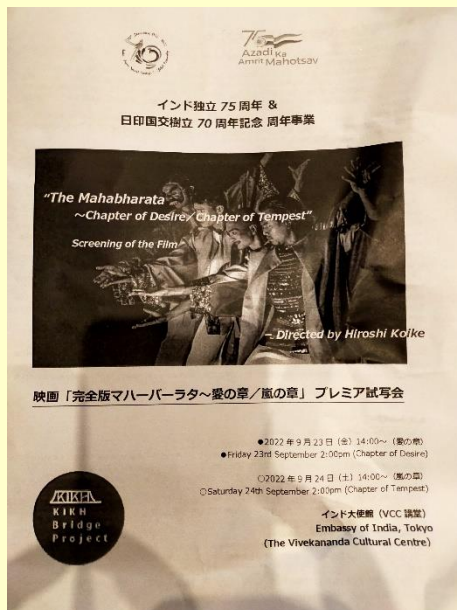
必ず前に進める、というたくましい姿を見せてもらっています。



「マハーバーラタ公演の背景」から 「ヨガのクラス」へのインスピレーション

小倉俊行

- ・「縮んでいく世界を広げること」
- ・「(学生に) 枠に捕らわれないクリエイティブな発想を奨励すること」
- ・「世界平和の危機から救うこと」
- ・「東日本大震災のショックがきっかけだった」
- ・「成功体験に捕らわれないで、ゼロから作り直すこと」
- ・「セリフを考えて解釈するのではなく、まず感じること」



今年の9月24日にインド大使館で「マハーバーラタ公演」の映画上映会での小池博史監

督のスピーチ直後に「今の小池さんの話はとても良かったらニュースレターに書いてもらえませんか？」というメッセージが、会場を既に去っていた「筑波のみんなのヨガ」の勝又マリさんから私のスマホに届いた。マリさんとは直接会場で会えなかったのが、彼女が何を感じたのか、議論をして確認はできなかった。しかし、私も2021年夏の東京オリンピックの文化祭での「マハーバーラタ公演」以来、大学の大先輩にもあたる空間舞台演出家の小池博史さんの上記のようなメッセージには共感して、私の大学のヨガのクラスにも同じようなミッションを持っているので、少なからずインスピレーションをいただいて励まされています。



2022年の思い出
12月号の原稿を募集
「感動したことば」を書いていただけますか

普段の会話の中で感動した言葉、
誰かの何気ない行動がとてもうれしかったり、
有難いことだったこと。
そんな出来事やその時の状況を書いていただけますか。
長さは自由、1行に満たなくても長文でも...。
締め切りは、11月25日

原稿は、玄朴 (tgenboku@gmail.com) か、Randeep (plantproteomics@gmail.com) にメールでお願いします。

「最低限の呼吸」と「より生き生きとする呼吸」

的場悠人

日々ヨガをしていると、身体の調子がよくて、どんどん身体を曲げたり、呼吸を深くしたりしていける日もあれば、そうでない日もあります。時には、深呼吸をすると、肺が広がり、肋骨や横隔膜が動く、といった、そんなわずかな動きさえ、億劫に感じられるときもあります。

そんなとき、多少無理をしてでも、呼吸を押し広げ、身体を動かしていくというやり方もあります。そうすると、いつのまにか身体が快調になり、先ほどの億劫さを忘れてしまう、という方向に変化していけることもあります。

しかし、この「多少の無理」が、ほんとうに無理なときもあります。「動きたくない、呼吸を深めるのさえ億劫だ」というときに、無理やり身体を動かすことは、「外出に納得せず、ぐずっている子ども」を無理やり連れ出すのに似たような暴力性があったりします。それは、ヨガでいう「アヒンサー（非暴力）」に反しているのかも……

それでも、そんなときであっても、やはりヨガはできる、と僕は思います。ヨガは、どんなときであっても、「今ここ」から始まります。もう少し具体的に言うと、「今のあなたを生かしている呼吸から始まる」。どんなに疲れていたか、億劫であったりしても、生きているかぎり、最低限の呼吸は起こっている。深呼吸さえ億劫なときは、この「生きるのに最低限の呼吸」を丁寧に味わうことから始めるのでよいのではないかと思います。それができた時、呼吸がまったく深まらなくても、身体の可動域がまったく広がらなくても、ヨガが始まっています。

不思議なことに、このプロセスを丁寧に踏むと、おのずと身体は、心地よい方へ、呼吸を深める方へ、より元気が出るような身体の状態へ、ゆっくりと転化し始めます。その時、「動きたくない私」と、「それでも生きようとしている私」の間に合意がとれ、両者が手を組んで、「より生き生きと、生命を輝かせる方向へ」と向かい始めます。

ヨガというと、ついつい「身体を深く曲げる」、「呼吸を深くする」といったイメージが先行しがちですが、その方向に反発する自分も、ときには存在します。そんなとき、その反発する自分さえも包み込んで、複数の自己の間に「同意をとって」、ヨガを始められるといいな、と思います。そのための具体的な技術が、「最低限、生きるために行なっている呼吸を尊重することから始める」ということです。



初参加！日本アーユルヴェーダ学会

勝又允莉

つくばとアーユルヴェーダの関わりが明確になったのは、2021年11月インド大使館で行われた、第6回Ayurveda Day Celebrationsにおけるカンファレンスでの発表でした。(講演タイトルは「日本人とアーユルヴェーダ、ヨーガへの洞察:薬としてのキクイモの場合」)そこから約1年後の2022年10月8日、第44回日本アーユルヴェーダ学会名古屋研究総会において、再び発表の機会を得ました(講演タイトルは「日本の健康法とアーユルヴェーダー 菊芋をキーワードとして」)。玄朴先生と私は名古屋に赴き、アカデミア・臨床医・セラピスト・ヨーガ講師など、様々な分野でご活躍されている方々と意見交換をすることができました。コロナ禍において、オンライン会議の利便性は高く評価されるものですが、対面ならではの良さを再確認できた今回の滞在は、とても有意義で楽しいものでした。

じつはもうひとつ、貴重な体験に関わらせていただきました。私が講師をつとめる順天堂大学東洋医学研究会で、アーユルヴェーダの活動を提案してくれた学生さんによる「医学生とアーユルヴェーダ、私達の活動紹介」という内容の発表もあったのです。今までの取組を簡単に紹介いたしますと、①私のつたない講義を2回実施し(タイトルは、1回目:伝統医学への期待アーユルヴェーダの生命観～いのちをみつめる～ 2回目:シロダーラの可能性～日本人のためのアーユルヴェーダ～)、②月に1回のお話会では、網羅的にアーユルヴェーダに触れる機会を持ち、医学生とざくばらんに意見交換をする場を作るなど、地道に啓発活動を行っておりました。発表が彼女の卒業前に叶ったことは、私の感謝の意が形になったと思いたいですし、彼女もまた発表の機会を楽しんでくれたので、とても深い充実感を感じています。

世界3大医学のひとつとされ、全ての医学の基礎と位置づけられるアーユルヴェーダ。体系的に専門分野を備えてはいるものの、全体性を診る基本理念から、重要視するのは日々の過ごし方(ディナチャリア)です。また、体質(ドーシャ)ごとに推奨される食材や調理法・どんな態度で社会と関わるかなど、経典には詳細に記されています。学会でも、ディナチャ

リアの重要性を多くの演者が強調されていました。

ヨーガでは自分自身をとことん見つめて、心身の不純物を削ぎ落としていきます。日々蓄積していきますので、まるで歯磨きをするように毎日行うのが望ましいです。その手段が冥想や体操(アーサナ)となります。心身が整ってくると、社会との関わりが調和的になるような行動変容が起こってきます。

アーユルヴェーダにおいても、病気の予防や回復の手段として冥想やアーサナを行いますし、ディナチャリアを実践することで心身は健康・健全となり、それが礎となって人生が豊かなものになるという考え方です。それでも心身の不調和が起こってしまったときには、天然のハーブや植物オイル等を用いて回復に努めます。治療方法は催吐法・浣腸・瀉血等ユニークなものが多いです。積極的には受けたくないなあというのが正直な感想です。日本では、リラクゼーションとしてなじみの深いオイルトリートメントのことをアビヤンガと云い、これも立派な治療法です。こちらはとても心地がよいものですが、全身にオイルを塗布する施術は、生活環境や体質等を鑑みても、日本人に合うのか・馴染むのか工夫の余地がありそうです。

私達は、【ヨーガとアーユルヴェーダの違いは何か？ 日本人のためのアーユルヴェーダってなんだろう？】と考えを巡らせてきました。名古屋総会が終わり、早くも次の扉が開いています。**“最終仕向地は分からないが、方向は分かった。”** 個人的にはそう感じています。まずは次の停泊地に向かって出航します！



日本の健康法とアーユルヴェーダ

高橋玄朴

菊芋をキーワードとして

10月8日、名古屋に行ってきました。
日本アーユルヴェーダ学会会長の北西剛先生のご協力をいただいていたことでした。
Randeep 先生が「私の代わりに発表して欲しい」と言ってくださり、元気づけられて思い切っ
て参加でした。
発表の準備と現地でのこまごましたことを勝
又允莉さんが助けてくれました。それで、気持ちにゆとりを持って発表することが出来ました。

私は、アーユルヴェーダのことは普通の日本人と同じ程度しか知識がないので「アーユル
ヴェーディック・ライフスタイルに菊芋を入れて
欲しい」という私たちのアイデアが受け入れら
れるか。心配だったのです。
この心配は、私達が発表するまでの間の先生
方の講演をお聞きしているうちに、見事に
消されてしまいました。

私が心配していたことは「古典的なアーユル
ヴェーダの理論から少しでも外れている内容
は受け入れられないのではないか」でした。



しかし、皆様の健康への思いは、非常に柔軟性に富んでいました。それで「これなら大丈夫だな」と思いました。
実際に菊芋の話を始めると、好意的にそして菊芋に興味を持ってくださっていることが、感じられました。
菊芋の食べ方についての質問までいただき、とてもうれしく思いました。

私が個人的に最も興味を持った講演は：尾崎順子先生の「自宅で出来るシローダーラの試み」でした。
その理由は「シローダーラの装置を自作し、複数の人に実験しその効果を血圧変動を指標として、検証していた」ことにあります。このように身近なものを使い研究する態度に、共感を持てたのです。今まで菊芋の研究をしてきたことに通じる何かを感じたのです。

特に重要だと感じられた講演は、西洋医学のお医者さんの話でした。特にがん治療に携わる先生方の言葉です。

梅枝覚先生のお話：ガン患者を治療しても再発、また治療して再発を繰り返すうちに患者は亡くなっていく。

医者としての存在意義を自らに問いながら、内的に成長する体験が、心にしみました。

船戸崇史先生のお話し：「自分はがんにならない」との思い込みの中で、がん治療をしていた。ところが、自分がガンになってしまった。苦悩を克服する過程で「がんが自分に語る言葉」に耳を傾けるようになり、「お前は、変わらなさい」というがんの言葉を聞き取って、生き方、そして治療を根本的に変えていった。

この話は、とても興味深いものでした。

「医者も患者も命を持っている」と医者が自覚し、患者との共感を得ての気づきと人生観が変わり、その結果生活態度が変容する。まさにヨーガのライフスタイルを語ってくださったと思えます。

先生方は、それがヨーガだとは気が付いていらっやらないようでした。また、苦悩と真正面に向き合う生き方は、アーユルヴェーダにはないと思います。

アーユルヴェーダは「生命科学」、
ヨーガは「命を全うするための歩み」。
それぞれの役割の違いを垣間見る思いでした。

世界の健康法とアーユルヴェーダ

高橋玄朴

ヴェーダって何？

アーユルヴェーダ学会で、アーユルヴェーダの理論体系を分かり易く話してくださったのは及川史歩先生で、お話は示唆に富んでいました。

今まで、私はアーユルヴェーダに少なからず不信感を抱いていました。ところが及川先生のご生活習慣病(メタボ、糖尿病からガンに到る)、認知症、骨粗しょう症、歯周病など体質別の診断法と生活処方法の説明は納得でき、また治療者の役に立つと思えました。

一方、アーユルヴェーダの方々があまり重要視していないと思うことがありました。

それは、今健康か病気かとは関係なく歯磨きや、お茶飲んだり、食事をするという普通の人の日常行動でのライフスタイルについてほとんど語られていないところでした。

アーユルヴェーダにしろヨーガにしろ、日常生活が基本です。

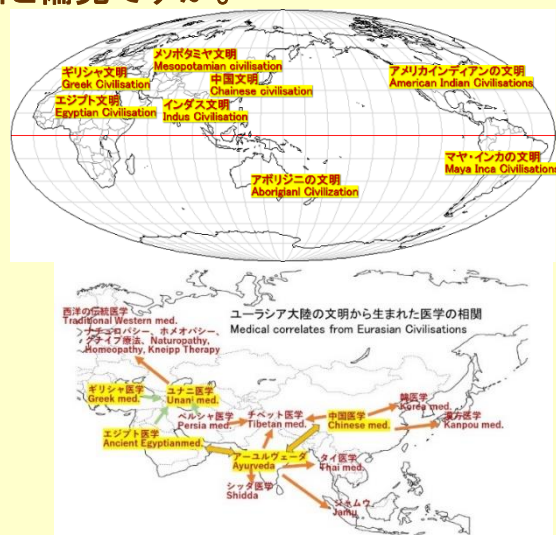


「人間は、なんのために生きるのでしょうか？」ヨーガもアーユルヴェーダも医学や栄養学も知らなくても、「**ウェルビーイング(幸福)**にとってその人に適したライフスタイルを整えることが大切」ではないでしょうか。

このために、ヴェーダの智慧を学び生かすことは役に立つでしょう。ここでは智慧とは「『私』の魂が求めるままに生きる智慧」です。「ヴェーダは古代の讃歌と儀式集で、それを千年という単位で大勢の詩聖や哲学者が誤りを正し内容を深めました。その深まったものをヴェーダンタといい、これが現代人が理解するヴェーダだ」とヴィヴェーカーナンダは語っています。「ヴェーダンタ哲学入門」(斎藤响訳、日本教文社、昭和38年)ヴェーダとは、魂の智慧のことでありましょう。魂とは、真実自己、靈魂、神、宇宙、自然、ブルシャ、アートマン、自我、それ、一。何とでも自由に呼ぶことが出来ますが、その言葉が使われる以前にある何かがあります...

あまり知られていないことですが、ヴィヴェーカーナンダは、弁護士の息子として生まれ、ヴェーダだけでなく、西洋哲学・論理学、ヨーロッパの種々の民族の文学、歴史、当時の自然科学に造詣が深く、そのすべてから導き出される答えは、すべての「魂」は一つだという帰着です。ここから彼は、「愛」を基軸とした人生哲学を構築しています。

ヴィヴェーカーナンダは健康法について何も語っていませんが、健康という視点で彼の言葉を読むと、「**魂=愛**」に基づく健康観を考えることが出来ます。そして、**世界中のそれぞれの文化が生み出した健康法・医学はそれぞれが「魂=愛」愛に基づくアーユルヴェーダなの**かもしれません。もちろんこの考えは、私の独断と偏見ですが。



つまり、**全ての医学と文化に共通するヴェーダンタ的な世界観と自己認識がある**と考えられませんか。

上記の「愛」は、今月クラウドィヤさんが「おばあさんへ書いた手紙にある『愛』と考えて頂ければと思います。筑波大学体育系の坂入洋右先生が提唱するマインドフルネスつまり「**見守り**」が生み出す世界観の源で、まさにヨーガのスタートだと私は考えます。これをヨーガセラピーという言葉で補うなら、**ヨーガセラピーはすべての人に応用可能なウェルビーイングのための技術**ではないでしょうか。図は、「伝統医学の可能性—最も古いものに最も新しいものがある」(上馬場和夫著、富山県国際伝統医学センター)の中の図を改題したものです。

(講義、アーサナ、呼吸法、冥想)

11月23日筑波みんなのヨーガ講座 —基礎から実践応用まで

オンライン

開催日：11月 23日(水)

タイトル：

講義1 YfD27 東洋的身体技法の特徴 2

講義2 YfD28 東洋的身体技法の特徴 3

時間：午前9時～午後1時（講師 高橋玄朴）

オンライン：

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

参加費：1回 2,000円

申込：以下のpeatixURLから <https://tyfa-tymc20221123.peatix.com>
高橋玄朴 tgenboku@gmail.com, ☎ 090-5554-1525

タイムテーブル：

09:00～09:50 am レクチャー1(40分)+ディスカッション

09:50～10:10 am 休憩

10:10～11:00 am レクチャー2(40分)+ディスカッション

11:00～11:30 am 休憩

11:30～13:00 am アーサナ、呼吸法、冥想

- ・全41回の講座です。
- ・毎月、1回～2回。時間：9:00～13:00
- ・1回だけの参加可能。
- ・1回につき、2講義及びディスカッション
実技：玄朴プロトコルによるアーサナ、呼吸法、冥想。
- ・内容と詳細なスケジュールは、別途ご案内します。

2023年1月までの予定

12月17日(土) 講義 I：YfD29生活のヨーガ

：癒し⇒決断⇒実行（バガヴァッドギーターに学ぶ）

講義 II：YfD30相手を変える? - 種子をまく

12月18日(日) 講義 I：YfD31直感を磨く! 幼木を大切に见守る

講義 II：YfD 32自分を自由に! 柔軟で強靱な幹を創る

YfD 33意義あるもの! 大樹に育てる

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)

■ 授業時間 : 3時間
講義+ディスカッション+Q&A(60分)+実技(120分)

■ 対象
1. 基本のヨガ・ポーズ・呼吸法・瞑想法を学ぶ。
2. アサナ・ヴィンヤサ・呼吸法・瞑想法を学ぶ。それらの実践を通して心身の健康を促進し、自己啓発・自己成長を促す。
3. アサナ・ヴィンヤサ・呼吸法・瞑想法を学ぶ。それらの実践を通して心身の健康を促進し、自己啓発・自己成長を促す。
4. アサナ・ヴィンヤサ・呼吸法・瞑想法を学ぶ。それらの実践を通して心身の健康を促進し、自己啓発・自己成長を促す。
5. アサナ・ヴィンヤサ・呼吸法・瞑想法を学ぶ。それらの実践を通して心身の健康を促進し、自己啓発・自己成長を促す。

■ 内容
1. 基本のヨガ・ポーズ・呼吸法・瞑想法を学ぶ。
2. アサナ・ヴィンヤサ・呼吸法・瞑想法を学ぶ。それらの実践を通して心身の健康を促進し、自己啓発・自己成長を促す。
3. アサナ・ヴィンヤサ・呼吸法・瞑想法を学ぶ。それらの実践を通して心身の健康を促進し、自己啓発・自己成長を促す。
4. アサナ・ヴィンヤサ・呼吸法・瞑想法を学ぶ。それらの実践を通して心身の健康を促進し、自己啓発・自己成長を促す。
5. アサナ・ヴィンヤサ・呼吸法・瞑想法を学ぶ。それらの実践を通して心身の健康を促進し、自己啓発・自己成長を促す。

■ 内容
1. 基本のヨガ・ポーズ・呼吸法・瞑想法を学ぶ。
2. アサナ・ヴィンヤサ・呼吸法・瞑想法を学ぶ。それらの実践を通して心身の健康を促進し、自己啓発・自己成長を促す。
3. アサナ・ヴィンヤサ・呼吸法・瞑想法を学ぶ。それらの実践を通して心身の健康を促進し、自己啓発・自己成長を促す。
4. アサナ・ヴィンヤサ・呼吸法・瞑想法を学ぶ。それらの実践を通して心身の健康を促進し、自己啓発・自己成長を促す。
5. アサナ・ヴィンヤサ・呼吸法・瞑想法を学ぶ。それらの実践を通して心身の健康を促進し、自己啓発・自己成長を促す。

■ Class Hours : 3 hours
Lecture Discussion and Q&A (60 min.) + Practical (120 min.)

■ Lecture
1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
2. Application of yoga to daily life and ways of life to make the self contented.
3. Application of yoga to daily life and ways of life to make the self contented.
4. Sufficient time will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while supporting their personal, individually, various learning in common with others, and they seek solutions from the yoga.
5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation).
It is done to deepen one's self by a unique protocol.

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

- 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・ラクワル教授が玄朴先生と話し合い調整したチームヨーガークはヨーガフォーオール(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として作成された。

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することで、学際的な教育と異文化理解につながります。

1: スタート : 体育での先生と出会う : 玄朴ヨーガマスター

The START : Meeting the TEACHER at TAIKU : Genboku-Yoga Master

Genboku TAKAHASHI*, and Randeep RAKWAL**

*Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice - TSUKUBA TEAM YOGA - YOGA FOR ALL (TYfA) / **TAIKU-University of Tsukuba

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

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

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

- 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.



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



Hands of a Natural Farmer : Kazu Sakamoto
(<https://www.facebook.com/kazu.sakamoto.39>)

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)

(Randeep RAKWAL)

A LETTER TO MY GRANDMA 1

KRANJC KLAVDIJA

- I apologize that for the second month in a row, I will not be writing about the herbs I used to pick with my grandmother. This time I would like to write about 'death'. It came into my life, I will not say unexpectedly, but more quickly than I thought. It knocked at the door for a while, but I didn't notice it until it opened it with all its might. It opened the door to my heart wide open. This means that there is no more restriction, entry into and exit from the heart are free. And that is how, for the first time in my life as an adult, I experienced an eruption of different feelings on scale from not so comfortable to very comfortable. It was the first "death" of someone, who was closest to me, like a mother. My grandma.
 - I suppose my case is particularly extraordinary because the "death" happened when I was not physically present with her. It was very difficult to accept that my grandma was gone, and that when I return to my home, she would not be waiting for me in the kitchen with a smile. The "transience" I felt made me realize that we humans are very fragile creatures who can disappear in an instant. Transience is very cruel, it makes my heart ache, it tears my heart, and it remains regardless of time and place. It was the first entity that came to the doorstep of my heart after death. An immense sadness, a feeling as if someone wanted to rip my heart out of my chest. Also, memories keep playing in my head as if I was in a cinema. The most beautiful moments we had lived together, our house, my grandma's gestures, the way she behaved. Even the moments when she scolded me seem like beautiful wisdom that she tried to instill in me when I was about to venture out into the world. The sadness paralyzed my body and pushed me into sleep. I could only watch as it took the reins of my feelings.
- Several times a day it squeezed my heart, making the tears overflow and the feeling of an incurable emptiness to arise. Emptiness, as if a part of my body had disappeared. A feeling that I had lost something and now there was an empty space occupied by pain.
- Of course, you can't stop such strong feelings unless you want them to come back in a few years and hit you harder on the head. I would call that senior depression. So, I decided to give myself, that is to say, my feelings, my brain and my body, time!
 - Time to accept that grandma will no longer be seen in physical shape. That she will only smile in my memory. And after some time had passed, and the brain had processed most of the memories, there was a pleasant warmth lingering close to my heart. It came very slowly and unfamiliarly, through the memories, through the bodily sensations that the cells had felt during the time that my grandma and I had lived together. A few years ago, I searched for this pleasant feeling in all corners of the world, I even had to travel as far as Japan to find out that she had been in the form of my grandma all the time. She was peeping into my heart, love. I saw love in her concern for me, in the food she cooked. At that moment, I had mistakenly thought I was starving, but to my surprise, I found love in death. I felt that my grandma's love for me now made me a vessel and lit up the outside. The pain did not disappear. In the midst of all that pain and others, comfort found me spontaneously.
 - Finally, the time came for my grandma's funeral and I wrote a letter to say goodbye, shedding tears like a grieving child, without being told by anyone. I wanted to share that letter with you.

A LETTER TO MY GRANDMA 2

KRANJC KLAVDIJA

- 『Dear Grandma ※
 - It seems as if you are still standing in front of me, looking at me worriedly, saying "You are so green in the face. "How many times have you said those words of concern to me, if I get enough to eat in the lands where I wander.
 - And those were words spoken about a month ago, when, after two long corona years, I could finally come from the far-off land of the rising sun, into the warm embrace of my family. And I hoped in my heart that you would say those words again, because to me they meant the same as saying "I love you".
 - I will never forget your hands so ca
 - When I was 8 years old, our grandpa, your husband, passed away, and that was the year you took me in and raised me as the daughter you could not have had alone※². I will never forget your hands so carefully combing and drying my wet hair, your morning yells to wake me up when my father and I were late for school, and the delicious meals you prepared, always making sure that no one was hungry. You always had a treat waiting for my brother and me when we got home from the school.
 - Above all, I remember our 'women' trips around Slovenia, when we used to get into your Skoda and go far to get some doughnuts, or even to Italy.
 - Your stories about the old times in the Cat valley※³, about the old way of life of the people and about the state of wartime as you remembered it, had a deep impact on me. I have always thought of you as a strong person who has overcome many difficulties in her life, but who has never lost her will.
 - It is so hard for me to believe that, just over two weeks ago, I was always looking at your smiling face and talking to you. It makes me sad when I think about the next time I go home and you are no longer sitting at the table. I will not be awaited by those words of yours anymore either. And how sorry I am that I cannot accompany you at this moment on your last journey, when you will join the loved ones who are physically no longer with us. I am sure that they are waiting for you with open arms.
 - Granma, thank you for every word of wisdom spoken, love given. I, too, will share with the world what you have taught me. Even though you are no longer with us in body, I believe that you will be with us in our hearts, which will always remember you as our "dear" grandma.』
-
- ※ This letter was written in the beginning of October.
 - ※ 2 Description: My parents' house had three floors. I lived on the third floor with my father, mother, and younger brother, and my grandmother and grandfather lived on the second floor. After Grandpa passed away, I moved to Grandma's floor.
 - ※ 3 This is the name of the area where my family home is located, known only to the locals.



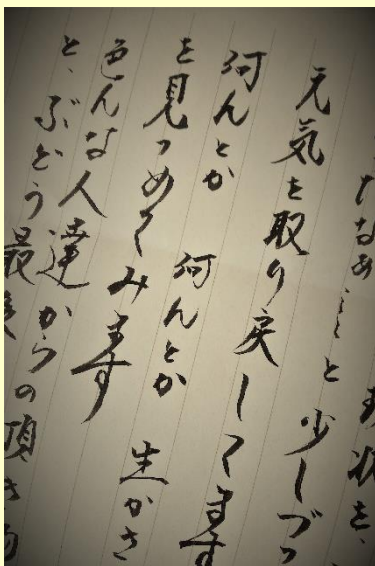
ANYHOW ANYWAY~THE POWER OF MOVING FORWARD~

YUKA ORII

My 72-year-old mother broke both arms by falling down from the stairs in August. She couldn't do anything on her own, like eating, toilet, take a bath, changing clothes, using phone and only few fingers she could move. My mother and father live together but I could imagine the situation must be very hard.

A month passed, even the cast was removed her arms were still the form of the cast. However she wake up at 4am, keep practicing to move fingers and arms, stretching and yoga, step by step she got improved.

The first thing she did was to reply on LINE. Although she could not type, we were able to communicate by her using stamps "thank you" "ok". Then, 'I can eat my own!' 'I can take a bath!' 'I can write!' 'I can drive!' 'I went to yoga class!' It made me surprised every update I received.



It was a hand writing letter with box of local vegetables recently from my mom. It said 'I am going back to my work from December'

I saw her wearing cast so it was surprised me, and I received LINE next day that 'I went to my work'. I made misreading that it wasn't December but 12th October. It's been only two months from the accident. Since then she goes to work nearly every day.

'Anyhow anyway' that's she says and keep moving forward.

Her calligraphy teacher cheer her up as it is a good rehabilitation.

She finished writing calligraphy for exhibition coming in November!

Anyhow anyway, to do the best you can each day and continue, You can move forward.

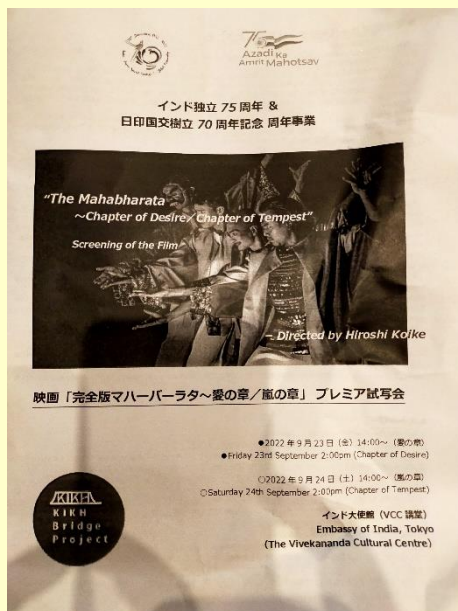
I am grateful to watching her challenge.



INSPIRATIONS FROM “MAHABHARATA” PERFORMANCES TO OUR YOGA CLASSES

TOSHIYUKI OGURA

- (Re-)Expanding the shrinking world
- Encourage students with “Out of the box” creative thinking
- Saving us from the World Peace Crisis
- The beginning was the Great East Japan Earthquake Disaster
- Don’t stick to the past successful experiences but start over from the scratch.
- Not to think and interpret the script lines, but to feel something (from the acting) at first



On September 24, right after Mr. Hiroshi

Koike's director speech at the “Mahabharata” Movie screening in Indian Embassy in Tokyo, I received a smart phone message from Mari Katsumata san, who is the member of Tsukuba Yoga for All. She asked me to “write an article about Mr. Koike’s speech, which she thought very good.” As she already left the room, I could not reconfirm how she took the message on the spot. However, I decided to write about it because I am also inspired and encouraged to teach my university yoga classes by his messages since the “Mahabharata” performance at the Tokyo Olympic Art Festival during the summer of 2021.



Memories of 2022
Call for manuscripts for the December issue
Can you write about ‘Inspiring words’?

Words that touched you in everyday conversation; or
A casual action by someone that made you very happy or thankful.
If you can also write about such events and situations.
Any length, even if it is less than one line or a long sentence...
Deadline is 25 November.
Manuscripts should be emailed to (tgenboku@gmail.com)
or Randeep (plantproteomics@gmail.com)

“MINIMUM BREATHING” AND “BREATHING THAT MAKES YOUR LIFE SHINE”

YUTO MATOBA

If you practice yoga every day, some day you feel good and can move your body actively and can breathe deeply, and other day you don't. You may sometimes feel reluctant even to move your rib cage and diaphragm slightly by breathing deeply.

In case you feel so, one option is to persist in moving and breathing. You would be energized by doing it so much as to forget the unwillingness.

There is a case that you really cannot persist in practicing, however. If you force yourself to engage the practice, it may have the same kind of violence as taking out a child who is unwilling to go out and is hesitant. It might be opposed to a yogic concept called ahimsa (nonviolence).

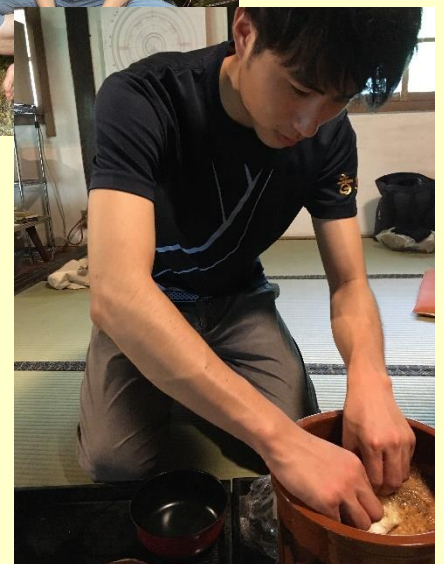
I believe that yoga is possible even in this kind of situation. Yoga begins right here, now regardless of the situations. If I add some concrete words, yoga begins with “the breath that makes you live right now”. Even though you feel exhausted, the minimum breathing happens as long as you live. When you feel reluctant even to breathe deeply, you can begin the practice with watching your “minimum breathing”. When you can do this, yoga is there even though you cannot deepen the breathing or cannot progress your flexibility.



Curiously, when you take this process carefully, your body will change slowly and

spontaneously into the state that is more comfortable and energetic. When this happens, the two kinds of self (“I don’t want to move” and “but I want to keep living”) reach consensus, and both of them begin to head for the direction that makes your life shine.

When you hear the word yoga, you may have an impression that one can bend his/her body dynamically and breathe deeply. But you may sometimes have a self that resist this direction. When you do so, it would be pleasurable if you can begin to practice yoga by reaching consensus among variety of selves including one who is unwilling to do so. The specific technique for that is, "Start by respecting the minimum breathing you are doing to live."



FIRST PARTICIPATION! AYURVEDA SOCIETY IN JAPAN / THE 44TH GENERAL CONFERENCE IN NAGOYA

MARI KATSUMATA

The relationship between TYfA and AYURVEDA became clear at the conference held at the Indian Embassy in November 2021 at the 6th Ayurveda Day Celebrations. (Insights into Japanese and Ayurveda and Yoga: The Case of KIKUIMO as a Medicine) About a year later, on October 8, 2022, We had the opportunity to present again at the Ayurveda Society in Japan / The 44th General Conference in NAGOYA (Japanese Health and Ayurveda – with KIKUIMO as Keyword). Genboku sensei and I went to Nagoya and exchanged opinions with people who are active in various fields, such as ACADEMIA, Medical Doctors, Therapists, and Yoga Teachers. The convenience of online meetings is highly valued during the COVID-19 pandemic, but it was a very meaningful and enjoyable experience as we were able to reconfirm the advantages of face-to-face meetings.

Actually, I was involved in another valuable experience. At the Society of Oriental Medicine, Juntendo University, Tokyo, where I am a yoga lecturer, a student who proposed an Ayurvedic activity made a presentation titled "Medical students and Ayurveda, an introduction to our activities." To briefly introduce our efforts so far, (1) I gave two lectures (1st: Expectations for Traditional Medicine Ayurveda's View of Life - looking at Life - 2nd: Possibilities of Shirodara - Ayurveda for Japanese people-), (2) At monthly talks, I have had the opportunity to comprehensively learn about Ayurveda, and have created opportunities for frank exchanges of opinions with medical students. I feel a deep sense of fulfillment and gratitude that this presentation was made before her graduation, and she also enjoyed the opportunity to make the presentation.

Ayurveda is one of the three major medicines in the world and is positioned as the foundation of all medicine. Although They have specialized fields systematically, They place importance on how we spend our days (dinacharya) from the basic philosophy of examining the whole. In addition, the scriptures describe in detail the recommended ingredients and cooking methods for each constitution (dosha), and what kind of attitude we should have when engaging with society. At

conference, many speakers emphasized the importance of Dinacharya.

In yoga, we look at ourselves thoroughly and remove impurities from our mind and body. It accumulates every day, so it is desirable to do it every day like brushing your teeth. The means are meditation and asana. When the body and mind are well prepared, behavioral changes occur that make the relationship with society harmonious.

In Ayurveda, meditation and asana are performed as a means of preventing and recovering from illness, and by practicing dinacharya, the mind and body become healthy, which is the basis for a richer life. Even so, if physical and mental disharmony occurs, we will try to recover using natural herbs and plant oils. There are many unique treatment methods such as emesis, enema, and bloodletting. My honest impression is that I don't want to take it positively. In Japan, the oil treatment that is familiar as relaxation is called Abhyanga, and this is also a wonderful treatment. This is very comfortable, but there seems to be room for ingenuity whether the treatment of applying oil to the whole body is suitable for Japanese people, even considering the living environment and constitution.

We often ask ourselves, "What is the difference between Yoga and Ayurveda? What is Ayurveda for Japanese people?" The conference was over and the next door is already open.

"I don't know the final destination, but I know the direction." First, let's move to the next anchorage!



JAPANESE HEALTH CARE & AYURVEDA

GENBOKU TAKAHASHI

With KIKUIMO (Jerusalem artichoke) as a Keyword

On 8 October, we went to Nagoya.
This was with the support of Dr. Tsuyoshi Kitanishi, President of the Ayurveda Society in Japan.

Randeep sensei said, “I want you to present on my behalf”, which cheered me up and I took the plunge.

Mari Katsumata san helped me with the preparation of my presentation and with the little things I had to do there. That made it possible for me to present my presentation with a relaxed mind.

I know only as much about Ayurveda as the average Japanese person, so I wondered if our idea of ‘Including Kikuimo in the Ayurvedic lifestyle’ would be accepted. I was worried. This concern was drowned out by listening to the lectures given by the teachers in the lead up to our presentation.

My concern was that content that deviated even slightly from classical Ayurvedic theory would not be accepted.



But their thoughts on health were very flexible. So I thought, “This will work”. When we actually started talking about Kikuimo, could sense that they were very positive and interested in Kikuimo. I was very happy that participants even asked me questions about how to eat Kikuimo.

The lectures I was personally most interested in were : It was a ‘Try Shirodhara at home’ by Junko Ozaki.

The reason for this was that “she had made the Shirodhara device herself, tested it on several people and verified its effectiveness using blood pressure fluctuations as an indicator”. I could sympathize with her attitude to research using familiar things in this way. I felt something in common with what have been doing with Kikuimo.

Speeches that were felt to be particularly important were those given by western doctors. This is especially true of doctors involved in cancer treatment.

Dr Satoru Umeda’s story : He treats cancer patients, they relapse, he treats them again, and then the patients die.

The experience of growing internally while questioning oneself about the meaning of one’s existence as a doctor was a poignant one.

Dr Takashi Funato’s story : “I was undergoing cancer treatment, believing that I would never get cancer”. However, he became cancer himself. In the process of overcoming his suffering, he began to listen to ‘the words that cancer speaks to me’ and he heard the words of cancer, ‘You, Change!’, and radically changed his way of life and his treatment.

This story was very interesting.

‘The doctor realizes that both doctor and patient have a life, and the awareness and outlook on life that comes with empathy with the patient changes ,resulting in a transformed attitude to life.’

I seems to us that he has truly spoken about the Yogic lifestyle.

The doctors did not seem to realize that it was Yoga. Also, I don’t think that the way of life of facing suffering head-on is found in Ayurveda. **Ayurveda is ‘the science of life’; and Yoga is “the walk to the fullness of life”. It was a glimpse into the different roles of each.**

WORLD HEALTH CARE AND AYURVEDIC YOGA

GENBOKU TAKAHASHI

What is Veda?

At the Ayurveda Conference, Dr. Shiho Oikawa spoke about the theoretical system of Ayurveda in easy-to-understand way, and the talk was thought-provoking.

Until now, I had a certain amount of mistrust towards Ayurveda. However, Dr. Shiho Oikawa's diagnosis and lifestyle prescription methods for lifestyle-related diseases (from metabolic syndrome and diabetes to cancer), dementia, osteoporosis, periodontal disease and other constitutional conditions were convincing and I thought they would be useful for healers.

On the other hand, there was something that the Ayurveda people did not think was very important. It was the fact that they rarely talked about the lifestyle of an ordinary person's daily activities, such as brushing teeth, drinking tea and eating, regardless of whether they are healthy or ill now. Whether it is Ayurveda or Yoga, everyday life is fundamental to life.



“What is the purpose of human life?”

Even if you don't know anything about Yoga, Ayurveda, medicine or nutrition, **it is important to arrange a lifestyles that suits the individual for well-being.**

To this end, it can be helpful to learn and utilize Vedic wisdom. Here, wisdom is “the wisdom to live as ‘I’ soul desires”.

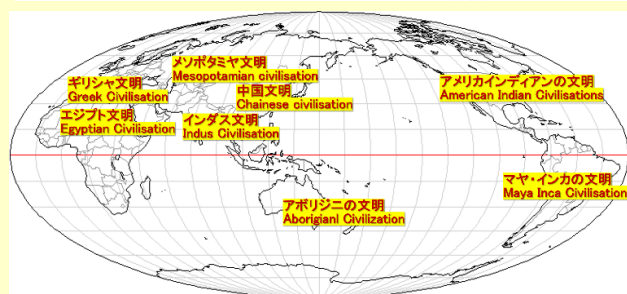
‘The Vedas are an ancient collection of hymns and rituals. Over the millennia, many poets, sages and philosophers have corrected its errors and deepened its content. The result is called Vedanta, which is the Veda as understood by modern people’, said Vivekananda.

「ヴェーダ哲学入門」(斎藤响訳、日本教文社、昭和38年)
English version : The Complete Works of Swami Vivekananda
(Calcutta) Vol. I., II., IV.

Such as Veda would be the wisdom of the soul. The soul is the true self, spirit, god, universe, nature, Purusha, Atman, Ego, It, One.

It is not widely known, but Vivekananda was born the son of a lawyer and had a deep knowledge not only of the Vedas, but also of Western philosophy and logic, the literature and history of various European peoples and the natural sciences of the time. From this he had developed a philosophy of life-based on ‘Love’.

Vivekananda does not say anything about health, but if we read his words from the perspective of health, we can consider a view of health based on ‘soul=love’. And each of the health and medicine **methods created by different cultures around the world may each be Ayurveda based on ‘soul=love’**. Ob course, this idea is my own opinion and prejudice.



The above ‘love’ can be thought of as the ‘love’ in the letter that Klavdiya san wrote to her grandmother this month.

It is the source of the worldview created by mindfulness, in other words ‘**Mimamori (watching over)**’, advocated by Prof. Yosuke Sakairi of the Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, and I consider it to be the exact start of Yoga. If we supplement this with the term Yoga Therapy, then **Yoga Therapy is a technique for well-being that can be applied to all people.**

Figure in “Potentiality of Traditional Medicine-The oldest may be the newest-” (by Kazuo UEBABA ,Toyama International Traditional Medicine Research Center, Japanese) have been revised.。



23th November

(LECTURE、ASANA、PRANAYAMA、MEDITATION)

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

Online

Date : 23th Nov. (Wed)

Lecture title :

Lecture1 Characteristics of Oriental Body Technique2

Lecture2 Characteristics of Oriental Body Technique3

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

Online :

<https://us02web.zoom.us/j/81286832801?pwd=YnJLM3QzTFZuOHhaZWwveE5VQll0dz09>

Participation Fee : 2,000 Yen

Application : From the following peatixURL

<https://tyfa-tymc20221123.peatix.com>

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

Time Table :

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

09:50~10:10 am Break

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

11:00~11:30 am Break

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

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

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

Plans within 2022

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

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

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

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

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

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

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

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

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

■ **Class hours : 3 hours**

- 1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
- 2. Application A – All people 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 B – Learn Yoga Ideas and ways of life to make the Self convinced.
- 4. Sufficient time will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while expressing their opinions. Individuals’ worries have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
- 5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation).

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

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。

チームの開発:ランディ・P・ラクワル教授が玄井先生と話し合い調整したチームヨーガがつくばヨーガフォーオール(YOGA)は、社会貢献のために、GGEGの教育と研究に基づきヨーガコースを元にして作成された。

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

7-YEARS: around
400 STUDENTS
(1 Credit)

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

- ▶ 高レベルの研究、実験室での対人関係、および情報負荷により「日々」に「受ける」ストレスから、学生を解放します。
- ▶ バランスの取れた心と体による研究で「高い」パフォーマンスを達成します。
- ▶ 「自己」止のコミュニケーションに向けて。
- ▶ 講義と身体活動を一緒に行うことで、字彙的な教育と異文化理解につながります。

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

1: スタート：体育での先生と出会う：玄朴ヨーガマスター

The START : Meeting the TEACHER at TAIKU : Genboku-Yoga Master

Genboku TAKAHASHI*, and Randeep RAKWAL*†

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

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

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

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com.

 0265-88-3893  090-5554-1525

ヨ一力教育・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)



Hands of a Natural Farmer : Kazu Sakamoto
(<https://www.facebook.com/kazu.sakamoto.39>)