

「この非常に幸運な木々を見てください。彼らの人生はすべて他人の幸福のためにあります。彼らは嵐、雨、暑さ、寒さに直面しますが、それらすべてから私たちを守ってくれます。さらに、木として誕生したことは、すべての生き物に命を与えるものであるため、最も幸運です。」- シュリーマド・バーガヴァタム、10.22.32。

(福島県飯舘村にて-ランディープ・ラクワル)



# 参加してきました!

## 第45回 日本アーユルヴェーダ学会 神戸研究総会

高橋玄朴 勝又允莉



今年の大会テーマは『食』でした

開催日時 10月1日 9:30-17:30  
会場 神戸市産業振興センター3F  
ハーバーホール

基調講演も一般演題も、素晴らしい内容の話ばかりだったので、とても充実した研究総会でした。

ページ数に限りがあるので、ここでは主要な講演だけ3題ご紹介しながら、私たちが「食」に関して「アーユルヴェーダ」をどのように理解し直したかをご報告しようと思います。

- 第45回日本アーユルヴェーダ学会神戸研究総会大会長 崎浜キヌ  
演題 沖縄の伝統食から学ぶ食の智慧  
～アーユルヴェーダと現代栄養学の視点から～

崎浜先生のお話で私どもにとって印象深い内容は次のような事柄でした。

- ① 沖縄は、東南アジアから極東に到る海洋交通の要衝であることから中国、韓国、東南アジアそして日本の食文化の影響を受けてきた。
- ② 特に琉球王朝時代には中国との深い交流により形成された独自の文化を形成し、その文化の一つに沖縄食の思想と調理法が作られてきた。
- ③ 多分それ以前からあったであろう、食材(野菜や海産物、薬草、…)と組み合わせられて、伝統的な沖縄の食文化が成り立っている。
- ④ しかし、よく知られているように、欧米食の浸透により、伝統食は壊滅的な打撃を受けた。

- 基調講演 国士舘大学名誉教授 原田信男  
演題「米と日本の食文化」

アーユルヴェーダ研究総会で、日本の食文化について、これほど徹底したお話を伺うことが出来たことは、今回最も意外でした。

- ① 稲作の始まりから米を主食とする日本食の歴史(儀式の料理から庶民の食事、懐石料理などとともに、みそやしょうゆ酢や出汁のことなどの古代から現代にいたる)まで、多様な内容が分かり易く整理されていた。
- ② 私どもはアーユルヴェーダについての知識は皆無なので、こういうお話を想像していなかったのですが、参加された皆様にとってはどのようなだったのか、とても興味があります。



- 基調講演2 Dr. Rajashree Unadkat : Department of Shalakya Tantra (ENT, Ophthalmology, Dentistry)  
演題 食の八規定(アシュタ・アーハーラヴィディ・ヴィシシャー・タナ)  
～食は「何」を食べるだけでなく、「どのように」食べるかも大切～



この講演で最後の方で語られていた、いつどのように食べるのかの話は、特に印象強いものでした。

- ① 食べてすぐ寝ないとか、年齢に応じて食事内容を変えるなどとは、様々な健康法と共通しているばかりか、私たちは加齢とともにいろいろなことを経験して、「このような食べ方は体調を崩す」とか、逆に「このようにすれば気持ちよくなる」とわかることがたくさんある。このような当たり前の食習慣上の智慧もアーユルヴェーダにたくさんあることを私どもは知らなかった。
- ② 食前の作法1: a. アーユルヴェーダの神様に祈りをささげる。それは「健康になりますように」とか「病気が治りますように」という祈りではなく、根源的な命そのもの・宇宙真理そのものを表す人格神に絶対的帰依(バクティ)するというスピリチュアルな祈りだった。  
b. 今生きていることへの感謝と喜びそのものを素直に表現しているという点で、日本人が「いただきます」「ごちそうさま」というのと同じだと思う。
- ③ 食前の作法2: ナディショ・ダナ(片鼻呼吸)をしてから食べ始めるという話はとても興味深いものだった。食と呼吸というテーマについて、何時かきちんと考察したいと思っていたからだ。
- ④ 食後の作法: ヴァジュラ・アーサナ(静座)でかなり長い間坐するという話があった。Randeep 先生が子供時代、家で普通に行っていたと以前話していたことがある、これはとても大切な生活習慣の一つではないかと思う。
- ⑤ アーユルヴェーダは、古代インドにおいて聖人が天啓を受けてまとめたものと理解をしてきたが、それだけではなさそう。無数に大勢の人たちの人生経験の集約の中から健康に関係する事柄がとまめられたものがアーユルヴェーダになったのではないだろうか。  
いつの日か、Dr. Rajashreeさんに直接お会いしてゆっくりとディスカッションしたいと思います。その様な機会が得られるだろうか？

第45回日本アーユルヴェーダ学会 神戸研究総会 <https://www.facebook.com/ayvkobe.2023>

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

- 私たちが発表したことは、去年の第44回 日本アーユルヴェーダ学会 名古屋研究総会の後編でした。
- 発表：高橋玄朴、北西剛、勝又允莉、Rashmi SHARMA、Randeep RAKWAL
- どのような内容の話にするのかを事前に、大会長の崎浜キヌ先生と実行委員長の浅貝賢司先生が丁寧にチェックをしてくださった上に、長時間ディスカッションをしました。
- このことがとても大事だったと思います。私たちの声が、参加者の方々に少しでも届いていることがあるとすれば、崎浜、浅貝先生によると思います。また、このことで私どもは自信をもって発表に臨むことが出来ました。
- 私たちの発表の要点は、「菊芋が日本で広く普及した理由は、人が幸せになることが自分の喜びとなる人たちが菊芋を栽培し商品化し普及活動をしてきたこと」でした。つまり、菊芋にかかわった人たちがそれぞれの地域住民の健康増進と同時に自分の利益と地域の活性化をともに実現する取り組みだったことでした。
- 休憩時間に10名もの方々が声をかけてくださいました。そのほとんどの方がアーユルヴェーダとヨガを学んでいるか、これにかかわる仕事をしている方でした。そして、菊芋を食べている、あるいは栽培している方が多かったことでした。アーユルヴェーダとヨガと菊芋を含む一般的な健康法との間に境界がなくなりつつあることを実感しました。



コメント動画はこちら <https://www.facebook.com/mari.katsumata.1/videos/698227515575240>  
<https://www.facebook.com/1108551148/videos/pcb.10223692755722763/1062435704747377>



# 母ライオンの気分

折居由加

私は子どもが産まれてからそれ以前に比べ、日常生活の中で五感を働かせ生活するようになったように思います。

例えば、買ってから少し日が空いたお肉はまず色を確かめ臭いを嗅いでから使う、

子どもと離れた部屋にいるときは、声や音に異変がないかを察知できるよう片耳は常に子どもに向ける...そんなことを自然とするようになりました。

また、9歳になる息子は脳性麻痺のため、一人で座ったり立ったり歩いたりすることができず、介助をするときは、腕も足も顎も...自分の身体で使えるところはフル活用するようでもあります。

そんな時は特に『母ライオン』が子どもの首の裏をあまく噛んで運ぶような気分です。

9月のみんなのヨガ講座は、幸運なことに息子がデイサービスのお泊り会に行く日と重なり、オンラインではなく初めて筑波大学で直接玄朴先生の学びを受けることができました。

テーマの一つであった『香り』というお話の際に、“嗅覚は原始的な能力”という説明があり、食品の臭いを嗅いで危険かどうかを確かめている自分とリンクしました。

ただ、自分の視覚や嗅覚だけでは不安で、表示されている賞味期限や消費期限、さらにインターネットで調べた安全基準の数字なんかに囚われ、逆に判断に迷うことも多々あります。これは『香り』という点だけでなく、生活のさまざまな点においても言えるような気がします。

現代人が生活の中に取り入れるべきことは、マニュアル化・デジタル化し過ぎた現代の習慣を見直し、野生の中で生きる『母ライオンの気分』で感覚を研ぎ澄まし、日々のさまざまな出来事に対し、たくましく身体を使えるような能力を身につけることではないか、そんなことを思うのです。



# 鈴木大拙館を訪れて

荒木加奈

夏の思い出になりますが、帰省した際に、鈴木大拙館に行ってきました。鈴木大拙と言えば、ZENを世界に広めた仏教哲学者ですが、私はヨーガや禅について学ぶまで知りませんでした。

玄朴先生に「鈴木大拙館が石川県にあるよ」と教えていただくまで、行くことがなかったかもしれないなあと思うと不思議な感じがします。

幸い観光客が、21世紀美術館に集中していたので、鈴木大拙館は空いていました。

●鈴木大拙を知る「展示空間」

●鈴木大拙の心や思想を学ぶ「学習空間」

●それぞれ自らが考える「思索空間」

の3つの空間で構成されています。

私は思索空間が気に入って、こんな場所が町中にたくさんあればいいなあと思いました。

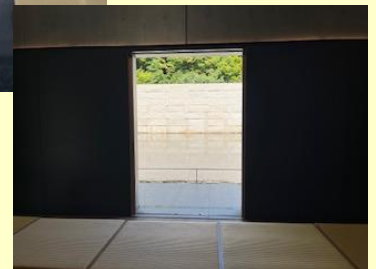
中でも、一番すごいなと思ったのは彼の英語力です。あの時代に、禅という思想を説明できた英語力に敬服しました。

先日、久しぶりにつくばみんなのヨーガに参加させていただいた際に、玄朴先生と、「日本の文化や感性を的確に英語で説明するのが難しい」という話になりました。

藻塩の和歌の話になり、「夏の暑い中、藻塩を作る辛い作業と同じくらいあなたに会えないのが辛い」という喩えだけど、日本人ならではの感性かもしれないね、これを理解

してもらうのは、よっぽど日本に興味のある海外の方じゃないと難しいかもしれない。中には、「そんなに会いたいなら会いに行けばいいじゃない。」と、つまらない和歌に感じる方もいるかもしれない。

しかしながら、今、日本文化や日本語に興味を持っている外国の方が増えていると感じます。そういった方に日本のヨーガを的確に伝えることができる英語力を身につけられたらいいなと思いました。



✓ 石川県と言えば、加賀百万石。兼六公園、近江市場の新鮮な魚と野菜、温泉、薬草園。金沢を中心に車で数十分ぐらいのところを何度か行き来したことしかない。けれど、密度の濃い文化の県だと思う。京都との交流だけでなく、日本海の海洋交通の要だった。九州から蝦夷に到るだけでなく、大陸との交流があり、世界文化の集合する焦点のような感もある。茶道や能文化。漆器や金細工、染色織物、武具、茶器、茶道具、能装束そして能面など数えたらきりが無い。

✓ 加奈さん、英語力をつけたら、ニューデリーで加賀文化展覧会を企画してみませんか。インドに日本文化を売り込みに行く。

そんなことは、夢のまた夢なのだろうか。

✓ なお、今年は「いしかわ百万石文化祭2023（第38回国民文化祭、第28回全国障害者・文化祭）」が、10月14日～11月26日まで開催されるそうです。行ってみてはいかがでしょうか。

(<https://ishikawa-bunkasai2023.jp/>)

高橋 玄朴



# ヨーガは性善説？性悪説？

的場悠人

基本的には、性善説といってよいと思います。ヨーガ・スートラを見ても、例えば1章3節では「純粹自己(見る者)が本来の姿を確立する」、2章52節では「内側の光の覆いが取り除かれる」のような表現が出てきます。このような言葉からは、「自分に備わっていないものを、後から身につけることによって善になる」というよりは、「元々あった光や善性が、不要なものが取り除かれることによって現れる」というニュアンスであることが読み取れると思います。つまり、人間は元々善である、と。

でも、闇雲に「ただそのままにいること」を勧めているわけでもありません。むしろ、厳しい自己規律を求めています。先述の1章3節も2章52節も、「そのとき」を意味する“tada”や“tatah”という単語から始まっており、「心の活動が抑制されたとき(1章2節)」、「呼吸法が適切に行われたとき(2章51節)」という条件付きです。

つまり、私たちはそのままでは心の活動にかかり切りになり、混乱してしまう、あるいは苦しみを作り出してしまいます。だから実践によって自己規律していく必要がある。そのとき、内なる善性が光り輝く、というふうに考えているのだと思います。

生き方をヨーガにしていこうとは、もうすでに「自己が本来の姿を確立」したつもりになって、ただあるがまま、野放図に生きていくことを意味するのではなく、少なくとも実践の初期の段階では、「心の活動が抑制」されていくように、自己規律的に生きることなのだと思います。漠然と「幸せに生きたい」「自然体で生きたい」くらいのスタンスでいると、自分の眼前に訪れるものを、基本的に「楽しければなんでもOK」と受け取りがちです。

しかし、私たちの周りの環境は、私たちを幸せにするためではなく、私たちの注意を惹きつけ、できるだけ長くどこに留まるように、もっと言えば中毒になるように設計されたもので溢れています。

砂糖、ファストフード、ネット動画、・・・それらを前にしたとき、「あるがまま」に任せていたら、心の活動がかき乱されていくのは

明らかです。脳は基本的に、快楽を求め、不快を避ける方に向かっていく。

だからこそ私たちは、自分自身に対して「性悪説」を採用するべきだ、とさえ思います。私たちの心は、放っておいたらかき乱される、苦しみを生み出す方へ流れてしまう。だから、明確な目標、強い意志によって繋ぎ止めておかなければならない。バガヴァッド・ギーターに出てくる言葉によると、「自らを克服した人にとって、自己は自己の友。しかし自己を制していない人にとって、自己はまさに敵のように敵対する」(6-6)。

というわけで、「自然に目が覚めた時間に起きる」のではなく、「毎日6時に起きる」と決めて起き始めました(そのために、22時には寝る、21時には明かりを落とす、といった規律が自然と生まれています)。「何でもやりたいことをする」のが自由なのではなく、「自らを征服すること」が自由なのだということを、すっきりとした目覚めと共に実感しています。





# 動物に学ぶこと ～只管打坐～

赤上 智子

動物の行動、動き、生き方に、私たちが学ぶことは多くあります。

禅宗の言葉で、「只管打坐」(しかんたざ)という言葉があります。

只管(ひたすらに)打坐(座る)こと、  
一つのことに集中すること、雑念を捨てること。

私は、集中することが苦手で・・・いつもアレコレ考え、ウロウロしてしまいます。

我が家では、庭でニワトリを飼っています。

卵を温めている母鳥を見ていると、「只管打坐」という言葉が浮かびます。

ニワトリの卵は約21日で孵化します。母鳥は、1日1回、ほんのわずかな時間、餌と水を摂る以外は、只管(ひたすら)に卵の上に座っています。普段は1日中、餌を求めて、歩き回っているのに。

私が、卵を取ろうとすると、母鳥はクウーツと鳴いて怒ります。

そして、卵が無くなっても、母鳥はその場所に座り続けます。



## 特集 痛みと向き合う これこそヨーガ!

心や精神的苦痛には、身体的な痛みや不快が必ず伴う。この身体的な痛みを解決出来たら、精神的な苦痛に対処するのが、かなり楽になる。身心をすり減らし、精魂尽き果たしということは避けられる。

あることをきっかけに、痛みの問題の解決への戦略を本気になって考えていたら、クラウドियाさんから、哲学的散文詩が届いた。読みながら「痛み」について、特集する必要性に思い至った。

### 痛みを見つめている クラウドिया・クランツ

最近、私は体に痛みを感じている。私はただそれを観察するようにしている。文字通り体を切り裂くような痛みで、実際よりもかなり重くなっている。

私はその痛みを観察しようとする。その痛みは、私が私であることを許さなかったから、私が地上的なものに執着しすぎたからだ。

今や、これらのものが私から離れていき、私は松葉杖も、私を助けてくれる手も、私を掴んで痛みから引き出してくれる手もなく取り残されている。

私はその手を本当に必要としていないことを忘れていたのだ。

しかし、長い間その手を握ってきたので、私の身体は自分自身にそれほど頼らないことに慣れてしまっていた。

これは私の教訓だ。執着は、とても力強く心底に突き刺さり、肉体で感じられるのだ。心理的な痛みが肉体に現れる。

私はそれを見守り、注意を払う。でも、正直に言うと、それは私を疲れさせる。肉体的にそれほど活動的でなくても、筋肉に痛みを感じる。

殴られなくても、心の痛みを感じる。この瞬間に自分に起こっていることを受け入れるには、それに立ち向かう、あるいは待つ、いや、戦っているわけではないので、受け入れるにはとてつもない勇気が必要なのだ。

それが何なのかはわからない。本を読んだり、ユーチューブで他人の体験談を聞いたりして自分を助けようとすればするほど、私の心は混乱していく。

でも、これは頭の問題ではない。なぜなら私自身が立ち上がり、何をすべきか教えてくれるまで問題を解決できないからだ。

今私が知っているのは、自分がまったく何も知らないということと、自分の声を聞くために沈黙が必要だということだけだ。

そうして初めて、私が次に何をすべきかがわかる。それには勇気が必要だ、誰もが持っているものだが、自分自身では認めていないだけだ。

私には勇気が必要だ。

この状態にいるのは特に気持ちいいことではない。コンフォートゾーン(快適な空間)から外れている。だから、多くの人が、確立された、「新しくない」、多くの人が歩んできた道を選び、盲目的にその足跡をたどるのは理解できる。

しかし同時に、そうすることで、自分自身を発見し、すべての束縛から解放され、本当の自分を見つける機会を否定し、投げ捨てているのだから、私は悲しくなる。

でも、これは5年間のステップ・バイ・ステップのプランあるわけではなく、目の前には暗闇があり、何もない白紙の道なのだと自分に言い聞かせなければならない。

そこに何かがやってくる。何かがやってくることを直感と私は呼ぶ。

これから起こることは、知っていることや経験とはまったく違うものだという可能性が非常に高いことを覚悟しなければならない。そして、怒ることをすべて受け入れられるように、心を開くことが大切だ。

それはどこから来るのか?

私にはわからない。私個人としては、自分に平穏を与え、あまり騒々しい環境に身を置かないことで強くなる感覚だ。

都会に住んでいたらできないというわけではないが、周りの声ではなく、本当に自分の声を聞きたいのなら、毎日、自分に時間を与えなければならない。

周りのみんなに引きずられないためには「何をしなければならないか」ではなく、「何をしたいかを知ること」だ。この2つの違いを理解できるだろうか?



こうして痛みを見ていると、自分自身が浄化されていくのを感じる。不快だけど、同時に心地よい。

私はただそれに注意を払うだけでいい。

一方で、痛みから逃れられないほど強いので、他の選択肢はない。

そして、私はそれに注意を払わなければならないことに気づいた。

さまざまなシステムに囚われていることはもう限界に達している。

私はもう他人の言いなりにすることはできない。

私は一人で生まれ、一人で死ぬ。そして、私が生まれたときに何が書かれていたかは、私だけが知ることが出来るのだ。

今、多くの人が世界の破壊や社会の問題について話している。そして、もしあなたが本当にそれについて何かしたいと思うなら、それがあなたのダルマなのだ。

しかし、もし自分が他に何かしなければならぬと感じながら、それを拒否するなら、それは自分のエゴを養っているだけで、本当に心と体全体で助けることにはならない。それはダルマではない。

自分に時間を与え、自分の声に耳を傾けるとき、私は生きていると感じる。

内なる“私”が私にささやくことを直感し

実行するとき、私は生きていると感じる。

たとえそれが周囲の期待に沿うものでないとしても、自分の直感が導くままに行動するとき、私は生きていると感じる。

それは正しいことだから、周囲が言うことに従わなくても、私は生きていると感じる。何が正しくて何が間違っているかなんて、誰にもわからない(このことはまた別の機会に....)。

重く感じるものに縛られていないとき、私は生きていると感じる。地面から数センチ離れて、軽く感じるのが好きだ。少し浮いているような。

それで周囲の環境を観察し、私は世界を別の角度から理解しようと努めている。(少し考えれば)私のいない世界はないとわかる。

自分が何をやるかなんて、実際にはどうでもいいことだと誰もが知ってさえいれば、...。すべては同じエネルギー、同じものだと、...。そう、「宇宙へ行きたい」という憧れも、多かれ少なかれ自我から来るものだ。宇宙はすでにここにあるのだから。

**このことに気づいたとき、自分はなんて愚かなのだろう、自我の欲望に屈しているのだろうと思い、我に返る。  
本当の自分は誰なんだ？**

## 痛い!/ 体がとても不快! どうする?

高橋玄朴

**クラウドヤさんは、痛みを通じてエゴを浄化するヨーガを語った。**

これを受けて私は、痛みを取り除く、あるいは軽減することで、心や精神の負担を軽減することについて書きたくなった。

- **努力すればするほど、エゴ(自我)に妨げられる。エゴは、ストレスを強く感じさせる。**
- **だから、.....。**

**気がつくとも歯を食いしばり、肩から首、あごに力が入っている。肩こりは頭痛の種だ。**

- **内臓の血流が滞り、内臓の細胞が傷む。**
- **三大調節系は混乱し不調和を生じる。**

**その結果、体のどこに痛みや不快がおきてもおかしくない。**

加齢によって起きる痛みや不快感も、この延長線上で起きる。

80代の今痛い、睡眠障害、頻尿など日常だ。そのうえ少食。運動量が少ないと体幹が凝り、不快な身体感覚は延々と続く。

Randeep 先生とジュンコさんが心配して、「君はサプリを飲んだことがないでしょ」とアリナミンとグルコサミンのサプリを下さる。おかげで、頭のクリアさと筋力が戻ってきた。

しかし、ちょっと調子がいいと、つい無理をする。すると夜中から翌日にかけて痛みが復活し、下手をすると2-3日治らない。動きが少ないと体幹が凝る。この凝りには葛根湯がかなり有効だ。また、足のしびれや痛みなどには、八味地黄丸あるいは牛車腎気丸が役に立っている。アーサナより早いし楽だ。

**いろいろ工夫しながら、わかってきたことは、不快な体感と痛みには、様々な対処法があることだ。**

不快な体感と痛みに対する対策は、人ごとにあるし、多数ある。

以上とは異なる痛みや不快のように見えるPTSD（心的外傷後ストレス障害）もこの中に入るし、一見、PTSDと無関係な精神疾患、神経症や発達障害の場合でも共通する。

この原稿を書いている今、統合失調症で困難を抱えている人から電話をいただいた。5年ほど前にセロトニン呼吸法のこと、彼から質問を受けたことがある。

今回の電話も呼吸法の相談だった。以前、相談を受けたときには、身体的不快感や痛みについて私は聞かなかったし、当時は考えていなかった。

その後、私は精神疾患に関する深刻な事例と向き合った。そのとき、**体の不快感を取り除く対策を取ることがまず必要だ**と気が付いた。

そこで今回、私は彼に不快感があるかを聞いた。彼は「ある」という。

そこで私は、痛みや不快感を治す治療院などを知っているかを聞いた。彼は漢方の先生のいる病院に通っているという。

そこで「体にいやな感じがあるので漢方薬を欲しい」と、相談するように奨めた。

**どんな病気でも、その症状が現れているときには必ず不安が伴う。**将来に対する不安、経済的な不安、人生の目的を遂行できない不安、人を愛することもできないし、愛を素直に喜べないことからくる不安、……。不安には切りがない……。

そして、**不安には必ず身体的な不快感あるいは痛みが伴う。この身体感覚が慢性的な病気の改善にブレーキをかける。この悪循環を断ち切るには、身体的不快感を軽減する対策が必要なのだ。**

## 指圧師茂庭英昭の取り組み

指圧師茂庭英昭さんが引退するときに、「**深刻な慢性頭痛と精神疾患に対する効果的な私の治療法を、世の中に残してほしい**」と、私は頼まれた。

そこでCOVID-19たけなわの2020年秋から翌春かけて埼玉にある彼の治療院を何度も訪れ、70ページ近くの冊子を作った。

彼は、小学校時代に、事故で後頭部を

強打したという。

「それ以来、常に頭がぼんやりし、何時も体がだるい状態が続きました。一方、友達はいたのですが、ちょっとしたことですぐかっとなるようになっていました。」

高校卒業して働き始めました。でも、どの仕事も続きません。藁をもつかむ気持ちで、精神科に行きました。検査結果は、てんかんでした。

てんかんの薬を3年ほど飲んでいっているうちに、飲めば飲むほど頭がぼやけていくことに気が付きました。それで、西洋医学を信用しなくなりました。」

「何か仕事をしなければならぬ」と思った彼は日本指圧学校に入り指圧師になった。指圧師を選んだ理由は、以前指圧を受けていた時だけ、頭がクリアだったからだだった。

指圧師の仕事は、彼に合ったのであろう、かなり収入が多かった時期もあり、80歳で引退するまで続けることが出来た。

彼自身の体験もあり、頭痛を持っている人、うつや神経症、発達障害、また数は少ないが統合失調症など様々な精神疾患の患者を診ることが多かった。

そして、彼は独自の治療法にたどり着いた。それは、全身を指圧した後、**首からあごの裏側にかけての強いコリを丁寧にほぐす方法**である。

彼は次のように断言している。「**肩コリ・頭痛・うつ・精神病は無関係ではありません。精神病に至る一連の流れがあるのです**」

彼は、興味深い観察もしている。それは、うつ病の人の中には、普通の頭痛薬を飲むだけでウツがよくなることがあるとのことだ。

彼が、指圧と併用して漢方を使う場合は、当帰、川芎、茴香、芍薬、黄柏の入った薬湯、励明薬湯を患者に薦めていた。





## 体の痛み/不快感と向き合う

「読みます」というので、本を送った。理屈ではなく、実践的に理解して実行するには、この本が一番いいと考えているからだ。

痛みに限らず、深刻な身心問題を抱えている人には、ぜひこの本を読んで欲しい。

難しい作業だが、このことについてのアイデアを来月号で考えたい。

TYIA / IYMC

THE 5 WAYS  
OF YOGA



Dr. Randeep RAKKAW, Ph.D.  
plan.yogasana@gmail.com  
Faculty of Health and Sport Sciences / TSUKUBA  
UNIVERSITY OF TSUKUBA

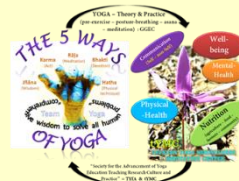
高橋玄朴: [senboku@gmail.com](mailto:senboku@gmail.com)  
☎0265-08-0880 ☎030-5554-1525  
ヨーガ数・研究・実  
技・文化振興協会(TYIA)  
筑波ヨーガ・マインド  
フルネス冥想センター(IYMC)

# ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会

## －健康、伝統医学、そして幸福－

- ✓ 今日、明日のヨーガのための教育を開発する
- ✓ 研究とコラボレーションの拡大
- ✓ 講義－研究論文－意見書－教科書、ニュースレターの出版
- ✓ オンラインリソースの作成－教育ビデオ
- ✓ アウトリーチプログラム：  
セミナー－ワークショップ－カンファレンス

2023 - Tsukuba, Japan  
Genboku Takahashi, Prof. Randeep Rakwal (TIAS2.0, TAIKU-UT)



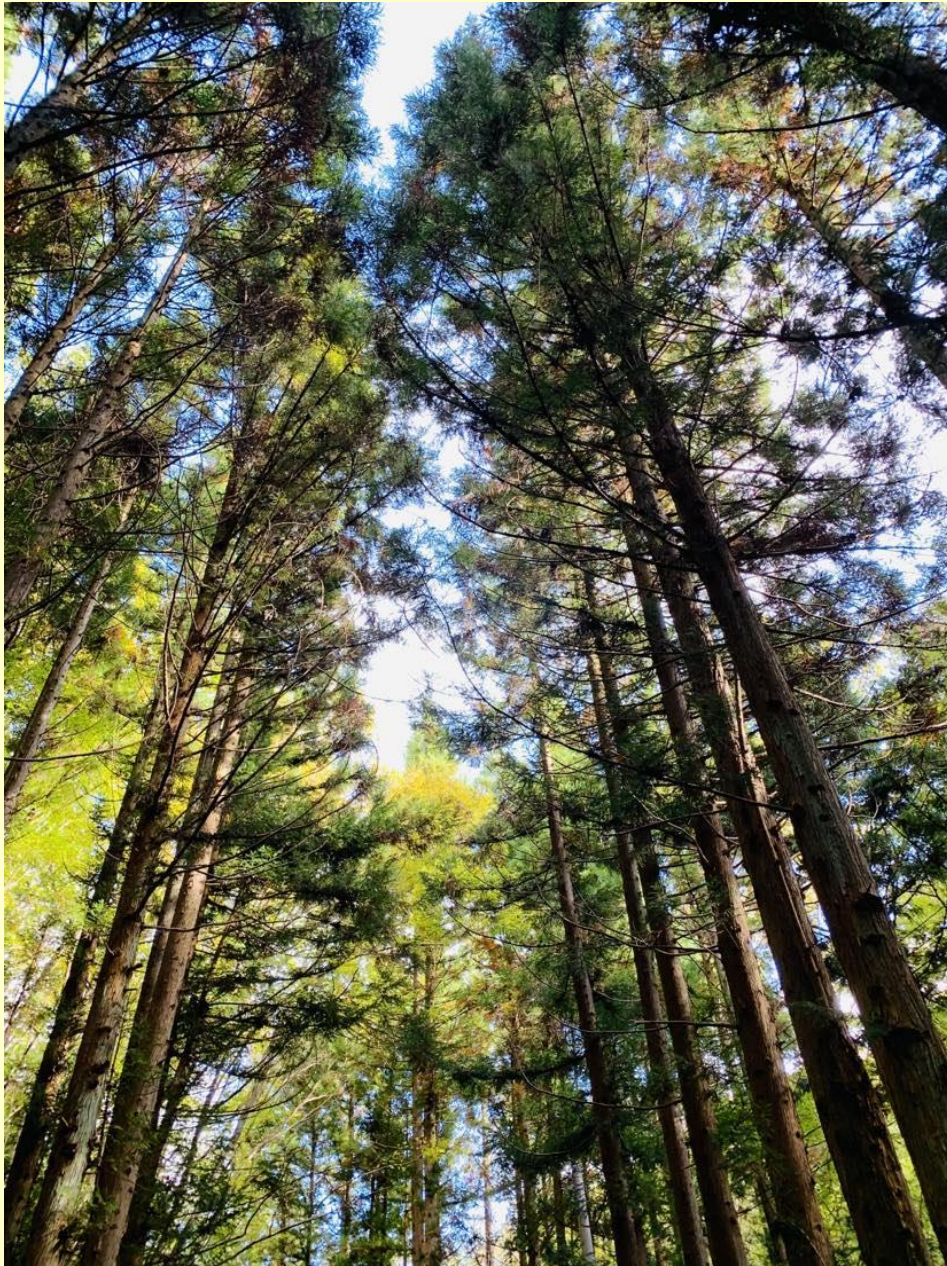
日	曜日	時間	タイトル	
2023/10/01	日	9:30-17:30	第45回日本アーユルヴェーダ学会 神戸研究総会で発表	演者: 高橋玄朴、北西剛、 勝又允莉、Rashmi Sharma、Randeep Rakwal
2023/10/14	土	11:00-17:00	「つくばな匠2023」に参加（会場つくばセン ター広場）ワークショップ、書籍販売、 お客さんと気楽なチャット	高橋玄朴、Rakwal Randeep、Kranjc Klavija、 Sume Huang、 Arun Burramsetty
2023/10/15	日	9:00-13:00	YfA25 継続のコツとは？ YfD26 東洋的身体技法の特徴 1	アーサナ、呼吸法、坐禅
2023/10/25	水	19:00-19:30	菊芋健康法（便秘解消、アレルギー対策、シ ミが薄くなる、お化粧のノリがよくなる）	菊芋なんでも相談室（菊 芋に挑戦してみませんか）
2023/11/19	日	9:00-13:00	YfD27 東洋的身体技法の特徴 2 YfD28 東洋的身体技法の特徴 3	アーサナ、呼吸法、坐禅
2023/11/?	木	19:00-19:30	菊芋健康法（おいしく食べるコツ）	菊芋なんでも相談室（菊 芋に挑戦してみませんか）
2023/12/16	土	9:00-13:00	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） YfD30 相手を変える？－種子をまく	アーサナ、呼吸法、坐禅
2023/12/17	日	9:00-13:00	YfD31 直感を磨く！幼木を大切に！見守る YfD32 自分を自由に！柔軟で強靱な幹を創る To Make Myself Free !	アーサナ、呼吸法、坐禅
2023/12/?	木	19:00-19:30	菊芋健康法（菊芋と大豆の強力コンビ＝腸内 細菌は女性ホルモンの味方）	菊芋なんでも相談室（菊 芋に挑戦してみませんか）

- ✓ TYfA/tYMC ヨーガ講座は オンラインで行います。ただし、3名限定で会場参加可能です。  
申込など詳しくはpeatixにあります。（不明なところは高橋玄朴へお問い合わせください）
- ✓ 菊芋健康講座は、オンラインのみです。









**“See these immensely fortunate trees. Their entire life is for the welfare of others. They face storms, rain, heat and cold, but protect us from all of them. Moreover, their birth as trees is most fortunate as they are the bestowers of life for all living beings” –**  
Srimad Bhagavatam, 10.22.32.



# We have Participated!

## Ayurveda Society in Japan The 45<sup>th</sup> General Conference in Kobe

Genboku Takahashi Mari Katsumata



The theme of this year's Conference was "Food"

Date/Time: Oct. 1, 9:30-17:30

Venue: Harbor Hall, Kobe City Industrial Promotion Center 3F

Both the keynote speeches and the general presentations were full of excellent content, so it was a very productive Conference.

Since the number of pages is limited, we will only introduce three major lectures here and report on how we "re-understood Ayurveda" with regard to "food".

- President of Ayurveda Society in Japan The 45th General Conference in Kobe Kinu Sakihama  
Title : Food wisdom learned from traditional Okinawan food  
～From the Perspective Of Ayurveda and Modern Nutrition～

Sakihama sensei's talk left an impression on us as follows:

- ① Okinawa has been influenced by the food culture of China, Korea, Southeast Asia, and Japan because of its strategic location on the maritime transportation route from Southeast Asia to the Far East.
- ② Especially during the Ryukyu Dynasty, a unique culture formed by deep exchanges with China was the formed, and one of these cultures was the creation of the Okinawan food philosophy and cooking methods.
- ③ Combined with ingredients (vegetables, seafood, medicinal herbs,...) that probably existed before that, the traditional Okinawan food culture has been established.
- ④ However, as is well known, the penetration of Western food has devastated traditional food.



- Keynote speech 1 : Kokushikan University Prof. Emeritus Nobuo Harada  
Title : Rice and Japanese food Culture

What was most surprising to us was that we were able to hear such a thorough talk about Japanese food culture at the Ayurveda Conference.

- ① The diverse contents were organized in an easy-to-understand manner, ranging from the beginning of rice cultivation to the history of Japanese food (from ancient to modern times, including miso, soy sauce vinegar, and Dashi, along with ceremonial dishes, common people's meals, kaiseki cuisine, etc.), in which rice is the staple food.
- ② We have no knowledge of Ayurveda, so never imagined this kind of talk, but we are very interested to know how it was for all who attended.



- Keynote speech 2 : DR Rajashree Unadkat : Department of Shalakya Tantra (ENT. Ophthalmology, Dentistry)

Title : Ashta Aahaaravidhi Visheshayatana: eight rules on Food Eating is not just about 'WHAT' we eat; it's also about 'HOW' too !



The discussion at the end of this lecture about when and how to eat was particularly memorable.

- ① Not only do things like not going to bed immediately after eating or changing our diet depending on our age be true, but we also experience many things as we age, and as we grow older we experience many things. There are many things that I have found to be like, "The way I eat makes me feel unwell," or conversely, "If I eat this way, I'll feel better". We did not know that there is a lot of wisdom in Ayurveda that is natural to everyone.
- ② Pre-meal ritual 1 : a. Pray to the God of Ayurveda. It was not a prayer "for good health" or "for the cure of illness," but a spiritual prayer of absolute devotion (Bhakti) to the Personality of Godhead, which represents the fundamental life itself and the cosmic truth itself.  
b. It is similar to the Japanese saying "Itadakimasu" and "Gochisosama" in that it is an honest expression of gratitude and joy for being alive in the present moment.
- ③ Pre-meal ritual 2: It was very interesting to hear about the Nadi Shodhana (one-nose breathing) before starting to eat. Because I have been wanting to study the subject of food and respiration for some time now.
- ④ After-meal ritual : There was a talk about sitting for quite a long time in Vajra Asana (Seiza). Randeep once told us that he used to do this at home when he was a child, and I think it is a very important lifestyle habit.
- ⑤ Ayurveda has been understood to have been compiled by a saint in ancient India after receiving a divine revelation, but it seems to be more than just that. I believe that Ayurveda was created by summarizing the life experiences of countless people and focusing on health-related matters.

**I would like to meet Dr. Rajshree in person and have a relaxed discussion with her someday. Will such an opportunity be available?**

**Ayurveda Society in Japan The 45th General Conference in Kobe**

<https://www.facebook.com/ayvkobe.2023>

## KIKUIMO (Jerusalem artichoke) as a role model for the promotion of Ayurveda in Japan

- What we presented this time was the second part of last year's Ayurveda Society in Japan The 45th General Conference in Nagoya.
- Autor/presenter : Genboku TAKAHASHI, Tsuyoshi KITANISHI, Mari KATSUMATA, Rashmi SHARMA and Randeep RAKWAL
- The conference director, Kinu Sakihama sensei, and the executive committee chairman, Kenji Asagai sensei, carefully checked in advance what kind of content would be discussed, and we had a lengthy discussion.
- I think this was very important. If our message reached the participants in any way, it was due to Sakihama sensei and Asagai sensei. This also gave us confidence in our presentation.
- The main point of our presentation was that "the reason why Kikuimo has spread widely in Japan is that people who take pleasure in making people happy have cultivated, commercialized, and promoted Kikuimo. In other words, the people who were involved with Kikuimo were working to improve the health of local residents while at the same time realizing their own profit and revitalizing the local community.
- As many as 10 people spoke to us during the break. Most of them were studying Ayurveda and Yoga, or were working in related fields. Also, there were many people who were eating or cultivating Kikuimo. **We realized that the boundaries between Ayurveda, Yoga, and general health methods including Kikuimo health methods are disappearing.**



Click here for comment video <https://www.facebook.com/mari.katsumata.1/videos/698227515575240>  
<https://www.facebook.com/1108551148/videos/pcb.10223692755722763/1062435704747377>



# MOTHER LION MOOD

YUKA ORII

Since the birth of my child, I seem to have started to use all five senses in my daily life more than I did before that.

For example, if the meat has been purchased for several days, check the color and smell it before using it.

When I am in a room away from my children, I always keep one ear pointed toward him so that I can detect any unusual voices or sounds...I have come to do these things naturally.

Also, my 9-year-old son has cerebral palsy, he is unable to sit, stand, or walk by himself, and when I assist him, I have to use my arms, legs, jaw....I have to make full use of the parts of my body that I can use.

At such times, I especially feel like a "Mother Lion" gently biting the back of her child's neck and carrying him away.

I was fortunate that the September Yoga for All Class coincided with my son's sleepover at a daycare center, and for the first time, I was able to study with Genboku Sensei in person at Tsukuba University instead of online.

One of the themes of the lecture, "Fragrance," was the explanation that, "the sense of smell is a primitive ability," which I linked to my own experience of smelling food to see if it was dangerous or not.

However, I often feel uneasy only in my sense of sight and smell, and I often get caught up in the expiration date or consumption date on the label, or the Internet, which in turn makes it difficult for me to make a decision. This is true not only in terms of aroma but also in many other aspects of our daily lives.

I believe that what modern people need to do is to rethink our overly manualized and digitalized habits, sharpen our senses with the feeling of a "Mother Lion" living in the wild, and acquire the ability to use our bodies vigorously to deal with the various events of daily life.

(Translated by Genboku)



# VISITING THE SUZUKI DAISETSU MUSEUM

KANA ARAKI

As a summer memory, when I returned home, I went to the Suzuki Daisetsu Museum. D.T. Suzuki is a Buddhist philosopher who spread ZEN to the world, but I didn't know about him until I learned about yoga and Zen.

It's strange that until Genboku sensei told me that the Suzuki Daisetsu Museum was located in Ishikawa Prefecture, I might have never visited it.

Fortunately, most of the tourists were concentrated at the 21st Century Museum of Contemporary Art, so the Suzuki Daisetsu Museum was not crowded.

● "Exhibition space" to learn about D.T. Suzuki

● "Learning space" to learn about the mind and thoughts of D.T. Suzuki

● "Meditation space" where each person thinks for themselves

It is composed of three spaces.

I liked Meditation space and thought it would be great if there were more places like this around town.

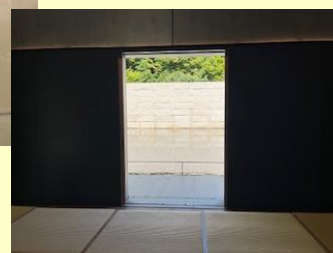
Above all, the most amazing thing was his English ability. I admire his English ability to be able to explain the philosophy of Zen at that time.

The other day, when I joined "Tsukuba Minna no Yoga", I talked with Genboku Sensei about how difficult it is to accurately explain Japanese culture and sensibilities in English.

We talked about the waka poem about Moshio. Its analogy is, "Not being able to

see you is as painful as the hard work of making Moshio in the heat of summer." This may be a uniquely Japanese sensibility. So, some foreign people who are very interested in Japan could understand it, but others couldn't. They may find this waka to be boring, saying, "Why don't you just go see him? Come on."

However, I feel that more and more foreign people are now interested in Japanese culture and the Japanese language. I thought it would be great if we could acquire the English skills to be able to accurately convey Japanese yoga to such people.



✓ Ishikawa Prefecture is known for Kaga Hyakuman-goku, Kenroku Park, fresh fish and vegetables sold at the Omi Market, Hot springs, and medicinal herb gardens. I have only been from Kanazawa to other areas within a few dozen minutes' drive a few times. But I think it is a prefecture with a dense culture. It has been a key point of maritime traffic on the Japan Sea as well as Kyoto since ancient times. Not only does it reach from Kyushu to Ezo, but it also interacts with the continent and seems to be a focal point where world cultures converge. Tea ceremony and Noh culture. Lacquerware, tea utensils, tea ceremony utensils, Noh costumes, and Noh masks

are just a few examples.

✓ **Kana, once you improve your English skills, why don't you will planning a Kaga Hyakuman-goku cultural exhibition in New Delhi?**

**Go to India to sell Japanese culture. Is such a thing just a dream?**

✓ By the way, the Ishikawa Hyakumangoku Cultural Festival 2023 – for the 38<sup>th</sup> National Cultural Festival and the 23<sup>rd</sup> National Art and Cultural for People with Disabilities) will be held this year from Oct. 14 to Nov. 26. Why not go?

<https://Ishikawa-bunkasai2023.jp/foreign/index.html>

Genboku Takahashi



# WHICH DOES YOGA THINK HUMAN AS GOOD OR BAD BY NATURE?

YUTO MATOBA

Basically, I think yoga can be the theory of human goodness. Looking at the Yoga Sutras, for example, in chapter 1 verse 3, there are expressions such as "The pure self (the seer) establishes its true form," and in chapter 2 verse 52, "the covering of the inner light is removed." From these words, we can see "the light and goodness that originally existed will appear when unnecessary things are removed" rather than "one becomes good by later acquiring what one does not possess." Thus, yoga thinks humans are inherently good.

However, yoga does not recommend that you "just stay as you are." Rather, it calls for strict self-discipline. Both chapter 1 verse 3 and chapter 2 verse 52 mentioned above begin with the words "tada" and "tatah," meaning "at that time", or "then". These sentences are with condition that "when the activity of the mind is restrained (chapter 1 verse 2)", and "when the breathing exercises are done properly (chapter 2 verse 51)". In other words, if we continue as we are, we become too absorbed in our mental activities, leading to confusion or even suffering. Therefore, it is necessary to practice self-discipline. At that time, the goodness within us shines through.

Adapting your way of life to yoga does not mean thinking that you have already "established your true nature" and just living your life as it is, but at least in the early stages of practice, it is about living in a self-disciplined manner so that the activities of the mind are restrained. If you have a vague stance of "I want to live happily" or "I want to live naturally," you tend to accept what comes before you as "Anything is OK as long as it's fun." But the environment around us is full of things designed not to make us happy, but to grab our attention and stay there for as long as possible, or worse, become addicted to it.

Sugar, fast food, internet videos...it's obvious that if you let things go as they are,

your mental activity will be disrupted. The brain basically seeks pleasure and avoids discomfort. That's why I think we should adopt the "theory of human badness" for ourselves. If left unchecked, our mind will drift towards things that will cause us suffering. Therefore, you must keep it connected with clear goals and strong will. According to the words from the Bhagavad Gita, "To one who has conquered himself, the self is his friend; but to one who has not mastered himself, the self is like an enemy" (6-6).

So, instead of "waking up at the time I woke up naturally", I decided to "wake up at 6 o'clock every day. For this reason, I naturally develop disciplines such as going to bed at 10pm and turning off the lights at 9pm. With a refreshing awakening, I realized that freedom does not mean "doing whatever you want" but rather "conquering yourself."



# LEARNING FROM ANIMALS ~ SHIKANTAZA ~

TOMOKO AKAGAMI

There is a lot of things we can learn from the animals, as the movement, the behavior and the way of living.

There is an expression: SHIKANTAZA in ZEN words, which means to just sit down earnestly.

In other words, it means to concentrate on one thing or to let go of distraction.

I'm not good at concentrating and my mind is always wandering around.

So I'm so far away from SHIKANTAZA.

We have chickens in my house. And they are free in the garden and chicks are born sometimes.

When I see the mother bird during incubating, the phrase "只管打坐" comes to mind.

Chicken eggs hatch in about 21 days. Once mother bird starts to incubate, she sits idly to warm the eggs and she rarely eat food, drink and exercise. Even though she usually walks around and dig the ground all day long to look for food.

The mother bird gets angry and squeak in a small voice, when I try to take away her eggs.

And after the egg is gone, the mother bird continues to sit in that place without caring about.





## Facing Pain

Mental and spiritual pain is always accompanied by physical pain and discomfort. If we can resolve this physical pain, it will be much easier to deal with the mental pain. We can avoid the physical and mental exhaustion and spiritual frustration.

I was seriously thinking about strategies to solve the pain problem when I received a manuscript from Klavdiya. This must have been a call from my Self that I needed to get the content out there.

## LOOKING AT THE PAIN KRANJC KLAVDIJA

Lately I have been feeling pain in my body. I just try to observe it. The pain that is literally cutting into my body, making it significantly heavier than it really is.

I try to observe the pain. The pain, because I have not allowed myself to be me, because I have let myself get too attached to earthly things.

Now, because of circumstances, these things are separating from me, and I am left without a crutch, without a hand to help me, to hold me and pull me out of the pain.

I had forgotten that I don't really need that hand, but because I have held it for so long, my body has got used to not having to rely on itself so much. This is my lesson, very powerful and penetrating, and I can feel it in my physical body.

The psychological pain manifests itself on the physical body.

And I will watch it, I will give it attention. But I confess that it makes me tired. It is a pain in the muscles, without being physically so active.

It is a pain in the heart, without being hit. It takes tremendous courage to face it, or wait, no, because I am not fighting, to ACCEPT what is happening to me in this moment.

I don't know what it is. The more I try to help myself by reading books and listening to youtube where people talk about their experiences, the more my mind is confused.

But it's not about my head, because I can't solve the problem until I give it a chance to come up and tell me what to do.

All I know at the moment is that I know ABSOLUTELY NOTHING, and that I need silence to hear myself.

Only then will I know what my next step

will be. And it takes COURAGE, which everyone has, but doesn't admit to themselves.

I need COURAGE, because I admit it is not easy. It is not pleasant to be in this state. It is out of the comfort zone, and I understand why a lot of people choose a path that is established, that is not "new", that many have walked, and blindly follow in their footsteps.

But at the same time, I am saddened because in doing so they are denying and throwing away the opportunity to discover themselves, to free themselves from all the shackles and to find out who they really are.

But I have to remind myself that this is a path where you don't have a 5-year step-by-step plan in front of you, you have a darkness in front of you, nothing, a blank sheet of paper on which whatever will come will come. I would call that intuition. I have to be prepared that there is a very high possibility that what is coming is going to be very different from what I know and what my experience is, and that it is important to have an open mind so that I can accept what is coming.

Where is it coming from? I don't know. For me personally, it's a feeling that becomes stronger when I give myself peace and don't surround myself with too loud an environment. It doesn't mean that if you live in a city you can't do it, but you have to give yourself time, every day, if you really want to hear YOUR VOICE, not the voice of the people around you.

Not to be dragged down by the majority. To know what you WANT to do, not what you MUST do. But can you understand the difference between the two?

When I watch pain like this, I feel myself cleansing, like it's coming out. It is unpleasant, but at the same time pleasant. I just have to give it attention. On the one hand, I don't even have another option, because it is so strong that I cannot escape it.

And I have noticed that I will have to give it attention. Being trapped in different systems has reached its limit. I can no longer do what others will tell me to do.

I was born alone, I will die alone, and only I can know what was written when I was born.

Nowadays a lot of people talk about the destruction of the world, the problems in society, all right, and if you really feel that you WANT to do something about it, that is your dharma.

But if you feel that you MUST do something about it, and you reject what you really want to do, then you are just feeding your EGO, and not really helping with your whole mind and body.

That is not dharma.

I feel ALIVE when I give myself time and listen to myself.

I feel ALIVE when I do what that inner

"me" whispers to me with intuition. I feel ALIVE when I do and go where my intuition leads me, even if it is not in accordance with the expectations of those around me.

I feel ALIVE when I don't follow what my surroundings tell me to do because it is the right thing to do.

Who knows what is right and what is wrong (more on that another time perhaps...)? I feel ALIVE when I am not chained to things that feel heavy.

I like to feel light, a few inches off the ground. Like I'm floating a little. I observe my surroundings, and try to understand the world, in a different light.

There is no world without me (if you think a little).

If only everyone knew that it really doesn't matter WHAT exactly you do.

That it's all the same energy, the same thing. And that even the longing to "go to space" comes more or less from the ego, because the universe is already here.

When you realise this, what a fool you are, and that you have succumbed to the ego's desires, then you come to yourself. Who are you really?

## IT HURTS! MY BODY IS VERY UNCOMFORTABLE! WHAT TO DO? GENBOKU TAKAHASHI

**Klavdija wrote Yoga for Cleansing the Ego Through Pain.**

In response to this I wanted to write about relieving the burden on the mind and spirit by removing or reducing pain.

- **The more we try, the more we are hindered by our Ego. Ego makes us feel more stressed.**
- **That is why.....**

**Before I know it, I was clenching my teeth and feeling tension in my shoulders, neck, and jaw. Clenching can cause stiff shoulders and headaches.**

- **Blood flow to the internal organs becomes stagnant, damaging internal organs cells.**
- **The three major regulatory systems become confused and inharmonious.**

**As a result, pain and discomfort can occur anywhere in the body.**

Pain and discomfort caused by aging also occur as an extension of this process.

Now in my 80's, I am in pain, have trouble sleeping, and urinate frequently. On top of

that, I eat little. The lack of physical activity quickly leads to muscle weakness, stiffness in the trunk, and uncomfortable physical sensations that go on and on and on. Randeep sensei and Junko san were worried and gave me Alinamin and Glucosamine supplements, saying, "You've never taken supplements, right?" Thanks to this, my mental clarity and muscle strength have returned.

However, when I'm feeling a little better, I tend to push myself too hard. The pain then returns in the middle of the night and the next day, and if left untreated, it doesn't get better for 2-3 days. When there is little movement, the core becomes stiff. Kakkonto is very effective for this stiffness. Additionally, Hachmijio-gan or Gyushajinki-gan are useful for numbness and pain in the feet. It's faster and easier than Asana.

**As I tried various things, I realized that there are various ways to deal with discomfort and pain.**



There are many ways to deal with discomfort and pain, and each person has their own way of dealing with it.

**PTSD (Post-traumatic stress disorder), which appears to be a different kind of pain or discomfort than the above, also falls under this category, and it also applies to mental illnesses, and developmental illnesses, neuroses, and developmental disorders that are seemingly unrelated to PTSD.**

As I write this, I received a phone call from a person who is having difficulties with schizophrenia; about five years ago I had a question from him about serotonin Breathing. This call was also for a breathing consultation. When previously consulted I did not ask about physical discomfort or pain, nor did I think about it at the time.

Later I was facing a serious case concerning mental illness. At that time, **I realized that the first thing I needed to do was to take measures to remove the physical discomfort.** So this time I asked him if he felt any discomfort. He said "Yes".

So I asked him if he knew of any treatment centers that treat pain and discomfort. He said he went to a hospital with a Chinese medicine doctor.

I encouraged him to consult with her, saying, "I have a bad feeling in my body and I want some Chinese herbal medicine.

**Whenever any disease manifesting itself,** it is accompanied by anxiety. Anxiety about the future, anxiety about finances, anxiety about not being able to carry out one's purpose in life, anxiety from not being able to love others or to honestly enjoy life, ..... There is no end to anxiety. ....

**And anxiety is always accompanied by physical discomfort or pain. This physical sensation breaks the improvement of chronic disease. To stop this vicious cycle, measures to reduce physical discomfort are necessary.**

### **The Efforts of Shiatsu Therapist Hideaki Moniwa**

When Moniwa retired, he asked me **"I want my effective treatment for severe chronic headaches and mental illness to be shared with the world."**

Therefore, I visited his treatment clinic in Saitama many times from the fall of 2020 to the spring of 2020, when the COVID-19 pandemic was at its peak, and created a nearly 70-page booklet.

He said that when he was in elementary

school, he hit the back of his head in an accident. "Since then, my head has always been foggy and my body has always felt sluggish. Although I had friends, I started to get angry easily over the smallest things.

I graduated from high school and started working. But none of the jobs last. In desperation, I went to a psychiatrist. The test result was epilepsy.

After taking epilepsy medication for about three years, I noticed that the more I took it, the more my mind became foggy. That's why I stopped trusting Western medicine.

He thought, "I have to get some work," so he entered the Japan Shiatsu School and became a Shiatsu Therapist. The reason he chose to become a Shiatsu Therapist was because it was the only time he could to clear his head when he had received Shiatsu Massage.

His work as a Shiatsu Therapist probably suited him, as there was a time when his income was quite high, and he was able to continue working until he retired at the age of 80.

Based on his own experience, he often sees patients with a variety of mental illnesses, including people with headaches, depression, neurosis, developmental disorders, and, although the number of patients is small, schizophrenia.

And he came up with his own treatment. It is a method of applying Shiatsu to the entire body and then carefully massaging the area from the neck to the back of the chin to loosen stiffness.

He asserts: **"Stiff shoulders, headaches, depression, and mental illness are not unrelated. There is a serious of processes that lead to mental illness."**

He also makes some interesting observations. That said, some people with depression may find their depression improves just by taking regular headache medicine.

When using Chinese herbs in conjunction with acupressure, he recommended to his patients a medicinal bath (Reimeni-yakuto) containing Touki, Senkyu, Uikyo, Shakuyaku, and Oubaku.



## Breathing Method Facing Physical Pain/Discomfort

I received another call from the schizophrenic person.

“When and how much should I do breathing exercises?” When I explained how I do it, he said, “I do it for about 10 minutes every day.” After talking for a while, I could sense how serious he was. So, I advised him, “If you want to understand it properly, you should read ‘Utsu-wo Kokuhuku Suru Katsuryoku Kokyuhō – With Classic Yoga.’”

He said, “I’ll read it,” so I sent him the book. This is because I believe this book is the best for understanding and implementing it practically, rather than theoretically.

This book explains in an easy-to-understand manner that mental pain and physical pain occur at the same time, and also answers questions about breathing techniques.

In addition, I am writing about facts based on what I have learned from my experience of continuing the breathing techniques I was taught when I was around 20 years old, and from my experience of interacting with people suffering from depression, interacting with people suffering from depression, schizophrenia, and neurosis.

The content of this book is connected to our current theme, “Pain/Discomfort and Serious Mental Illness.” I hope you will use it as a clue to solving life’s problems. This book is a must-read for anyone who has serious physical and mental problems, not just pain.



## Mother hen! Why do you hold eggs?

Breathing techniques are related to “Just sitting” on p21 of the Aug. issue and “Posture and respiration the Second Posture” on p17 of the Sep. issue. As I was thinking about writing about this, I unexpectedly received a manuscript from Tomoko Akagami titled “Learning from animals ～Shikantaza～” (p3). We also received a video of a chick secretly incubating an egg in a place where no one can see it.

It’s a shame that we can’t post videos on this Yoga for All News. It was clear that **the mother hen would never say, “I laid the eggs.” or “I’m incubating it now. Look!”**

**This is the SHIKAN TAZA.....**

Just as a mother hen incubates an egg and a chick is born, follows a set process and a chick is born, life follows a set process and changes automatically. The life cycle basically unfolds automatically according to this rhythm.

Chapter 11 of the Bhagavad Gita symbolically visualizes this by bringing together all beings. Here, time=God(Krishna), who is in charge of life and death, is represented by having countless hands and faces.

**In humans, the Ego (Arjuna) accepts this as it is.**

**This is the SHIKAN TAZA.....。**

## The reason why Shikan Taza is Difficult

However, we human beings are Ego-driven and our minds become agitated. And the scars of suffering grow larger. Ego is not just individual’s Ego. Countless Egos form society and make life complicated. In other words, therein lies the difficulty in resolving the tension that occurs in communication between Egos in human relationships.

In addition to what we have written here, there are other things we need to consider in order to resolve the serious suffering of mental illnesses such as schizophrenia. This means creating an environment (human relationship) in which another “I” who feels great value in sympathizing with/coexisting with the “(suffering) I” Ego can be there.



# Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice

– Health, Traditional Medicine, and Well-being –

- ✓ Developing Education for Tomorrow's Yoga, Today
- ✓ Expanding Research & Collaborations
- ✓ Publishing Lectures – Research Articles – Opinions – Text Books, News Letter
- ✓ Creating Online Resources - Educational Videos
- ✓ Outreach Program : Seminars – Workshops – Conferences



2023 - Tsukuba, Japan

Genboku Takahashi, Prof. Randeep Rakwal (TIA2.0, TAIKU-U)

Day	Day of week	Time	Title.	Asana, Breathing method, Zazen
2023/10/01	Sun	9:30-17:30	Ayurveda Society in Japan The 45 <sup>th</sup> General Conference in Kobe (Our Topic : Kikumo as a role model for creating a system to promote Ayurveda in Japan )	Speakers: Genboku Takahashi, Tsuyoshi Kitanishi, Mari Katsumata, Rashmi Sharma, Randeep Rakwal
2023/10/14	Sat	11:00-17:00	Participating in "Takumi Tsukubana 2023" (Venue : Tsukuba Center Square) Workshops, book sales, casual chats with customers	Genboku Takahashi, Rakwal Randeep, Kranjc Klavija, Sumei Huang, Arun Burrumsetty
2023/10/15	Sun	9:00-13:00	YfA25 What are the Tips for Continuation? : YfD26 Characteristics of Oriental Body Technique1	Asana, Breathing method, Zazen
2023/10/25	Wed	19:00-19:30	Kikuimo Health Method (Relieves constipation, anti-allergy, fades spots, and makeup sits well)	Kikuimo Consultation Room (Let's try Kikuimo!)
2023/11/19	Sun	9:00-13:00	YfD27 Characteristics of Oriental Body Technique2 : YfD28 Characteristics of Oriental Body Technique3	Asana, Breathing method, Zazen
2023/11/?	Thu	19:00-19:30	Kikuimo Health Method (Tips for Eating Deliciously)	Kikuimo Consultation Room (Let's try Kikuimo!)
2023/12/16	Sat	9:00-13:00	YfD29 Yoga of 'Daily Life' : Healing ⇒ Decision ⇒ Execution (Learn from the 'Bhagavad Gita'): YfD30 Can We Change Our Opponent ? - Sow The Seeds	Asana, Breathing method, Zazen
2023/12/17	Sun	9:00-13:00	YfD31 To Hone Your Intuition - Watch the Young Tree Carefully: YfD32 To Make Myself Free ! - Create a Flexible and Strong Trunk	Asana, Breathing method, Zazen
2023/12/?	Thu	19:00-19:30	Kikuimo Health Method (Powerful combination of Kikuimo and Soybeans = Intestinal bacteria are allies of female hormones)	Kikuimo Consultation Room (Let's try Kikuimo!)

2. アブラカブリンと自己：自己は自分自身を制御するものである。自分のための自己の意思、生き方を学ぶ。

☐ 実技(アークナ、呼吸法、冥想)

重臣の山口三郎、大井謙一、田中幸三、河野清、長瀬

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.

☐ Practical skills (Asana, Breathing, Meditation).

It is done to deepen one's inner self by a unique protocol.

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.

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.

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



Genboku TAKAHASHI\*, and Randeep RAKWAL\*†

<sup>1</sup>“Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice – TSUKUBA TEAM YOGA – YOGA FOR ALL” (TYfa)  <sup>2</sup>TAIKU-University of Tsukuba

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D [plantproteomics@gmail.com](mailto:plantproteomics@gmail.com)

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

高橋玄朴 [tgenboku@gmail.com](mailto:tgenboku@gmail.com).

 0265-88-3893  090-5554-1525

ヨ一ガ教育・研究・実技・文化振興協会(TYfA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス瞑想センター (tYMC)

