

みんなに 出会えることを 願って

**HOME = Hope - Over - Meeting - Everyone**



どの家にもー ホーリーバジル トウルシー: *Ocimum tenuiflorum* [*Ocimum sanctum* L.]; Aromatic (多年草 = 何年もいや無限に咲き続ける。毎年、繰り返されている。) インド、東南アジア原産。  
トウルシーはすべての家庭にあり、ヒンドゥー教の伝統である生命哲学において宗教多岐な重要性を持っています。エッセンシャルオイルやハーブティーとして伝統医学(アーユルヴェーダ)で使用されています。家庭で「チャイ」を作るときによく使われます。  
(Randeep RAKWAL)



# 熱帯植物と私

樋口薫

私は板橋区にある熱帯環境植物館で植物管理の仕事をしています。

他業種からの転職だった為、植物を育てるのは好きでしたが植物管理という仕事があることも知りませんでした。

面接の際、「水やり三年」という言葉があり地味で忍耐のいる仕事だと言われました。その時は水やりに三年？？と、よく意味がわからなかったのですが実際に仕事してみると、たかが水やりされど水やり…。三年を優に超えた今でもとても難しく大切な仕事です。

基本的なことは簡単なようで実はとても奥深く大切であるということは、ヨーガにも通じることだと思います。

熱帯環境植物館はミニ水族館と温室、冷室で構成され東南アジアの熱帯雨林を立体的に再現した博物館型植物館で清掃工場の余熱利用をした施設です。

熱帯植物というと馴染みがないと思うかもしれませんが、意外と身近な植物も多く、お花屋さんで見かけるポトスもそのひとつ。実はよじ登り植物で登れる場所を見つけたらどんどん上へ登っていきます。

上に行くと光を得て30センチ位の大きな葉へと成長するのです。鬱蒼として薄暗いジャングルでは光の奪い合い。これが本来の姿かと思うと驚きます。

私たちの生活と関わりのあるのがアブラヤシ。アブラヤシの実からパーム油がとれます。食品や洗剤、化粧品などに使用される植物油脂のなかの大きな割合をパーム油が占めます。アブラヤシの農園を作るために森林が伐採され、そこに住む動物たちの行き場なくなるといった問題があります。私達の生活にも欠かせない、生産者の人たちの生活もかかっている。なかなか難しい問題です。それでもいろいろな取り組みがされており、私達にはなにができるか考えるきっかけにもなっています。

ハイビスカスやパニラの花は一日だけ咲いてその日のうちにしぼんでしまう一日花。夜咲いて朝には落ちるサガリバナなど花の咲き方もいろいろです。

花との出会いも一期一会。

近くの公園や植物園に出かけると思わぬ出会いがあるかもしれません。

その出会いから何かが始まるかもしれません。

私も出かけて行きたいと思います。



ポトス



アブラヤシ



ハイビスカス



サガリバナ



メディナラ スペキオサ

# 悠人レポート

## 的場悠人

何かしらの問いを抱いたとき、「答え」が与えられることによってではなく、「問い」そのものが消えてしまうことによって解消することもあります。「自信を持って生きるにはどうしたらよいのか？」というのは、きっとそのような種類の問いです。

「自信を持ちたい」とは、きっと多くの人が願っていることですが、ではその願いが達成された状態とはどんな状態かという、「私は自信がある！」という自負がある状態というよりは、「自分に自信があるかどうかなんて、もはや気にしていない」という状態なのだと思います。

僕は個人的に、19～21歳くらいの間に、「自信を持ちたい」という願い、「自信を持つにはどうしたらいいのか？」という問いが、いつのまにか薄れていったという経験があります。

その変化は、成年を迎えるにあたって自然な変化だったのか、その間に熱心に取り組み始めたヨーガの練習がもたらしてくれたものなのか、判断が付きにくいところですが、少なくとも、ヨーガをしている最中で出会った次の言葉が、大きな助けになったのは確かです。

「ヨーガの練習は、ネガティブなパターンをポジティブなパターンに変化させるが、ポジティブなパターンさえも中毒性があり、自然な生命への押し付けとなり得る。(・・・)生命は完璧に機能し、すべてのものに対処している。ヨーガとは最終的に、生命をマインドの押し付けから解放することであり、パターンをよりよいものに修正することではない。したがって、マインドが生命を修正することをやめるときには、ポジティブなパターンを生み出す手段さえも放棄される。

私たちは、方法論のようにして意図的にポジティブなパターンを断ち切ることはできない。それでは生命が問題であり解決されるべきとの思い込みを

さらに課すことになってしまう。(・・・)しかし、生命がこの上ない知性であるとの理解のもと練習することはできる。さまざまな言動パターンは、不適切だと感じられたり、不要だと知ったりした時に自然と脱落していく。」(Mark Whitwell 'Hridaya Yoga Sutra' より、和訳は的場)

ネガティブなパターン(たとえば「自信がない」)からポジティブなパターン(たとえば「自信がある」)へ。そのようにして、AからBへと、「パターンをよりよいものに修正すること」を試みても、その努力が続かぎりは結局のところ、「お前は今のままではダメなのだ」と言い聞かせることになってしまいます。

じゃあ、どうしたらいいの？

「パターンをよりよいものに修正すること」自体をやめるなんて、どうしたらいいの？

それをやめようとする努力さえ、「AからBへ」というお決まりのパターンにはまっている..

ここにヨーガは、強力な実践をもたらしてくれます。「生命がこの上ない知性であるとの理解のもと練習することはできる」

僕たちは、何かになるためではなく、今ここに与えられた存在、生命、尊さを、ただ尊いと味わうためだけに、ヨーガをすることができます。それは、ロマンティックな感傷に浸ることではなく、身体と呼吸の運動を用いて、実際に練習できることです。

「生命は完璧に機能し、すべてのものに対処している」ということを、誰かに言われたからではなく、自分の身体を通して直接感じられたとき、「さまざまな言動パターンは、不適切だと感じられたり、不要だと知ったりした時に自然と脱落していく」ということも、信頼できるようになってくるのだと思います。その時に、「自分は自信をもっているか」なんて、気にしなくなるのだと思います。





# 感想 ヨーガキャンプ

## 変化

田中千裕

高橋玄朴先生、そしてランディープ先生、今回このような機会を下さり、本当にありがとうございました。人生初めてのyogaは、いつも、初めて何かを取り組む際に感じる独特の緊張や興奮はなく、自分の中に深い安らぎをくれました。

実を言うと、yogaは自分の中の消えない不安や悩みを手っ取り早く解消してくれるのではないかと期待が密かにありました。そして、当日実際にyogaを行っていると、やはり頭がすっきりとしていく感覚がありました。しかし、不安や悩みへの特効薬とは少し違うことに気づかされました。一次的な落ち着きではなく、もっと深いところにある大きな安らぎを引き出してくれる感覚がしました。今回の発見は、yogaは不安や悩みを永遠に消してくれるものではないが、yogaを続けることで不安や悩みを抱える人の中に、「自分の内側から安らぎを生み出す力」を育ててくれるのではないかとということです。大学内といういつもと同じ環境にもかかわらず、yogaは自然の広がる場所に行ったような清々しさを感じさせてくれました。今回、この慣れ親しんだ筑波大学で、玄朴先生の行うyogaと出会えて本当に良かったです。

そして初めてのyogaが終わり一週間ほどたった今、振り返ってみると自分の呼吸や自然の音に意識を向けることが度々ありました。今回のキャンプで出会った方が行っているyogaにも参加してきました。yogaは自分の中に自然とfitするものに感じます。これからも、ゆっくり続けていこうと思います。本当にありがとうございました。

## ヨーガが好きな理由

荒木 加奈

ヨーガが好きな理由は人それぞれだと思います。私の場合は、ある日呼吸の大切さに気付いて続けています。いつもヨーガ教室を手伝ってくれる娘が、「ヨーガは頑張らなくていいから好き」と言って、ハッしました。

よくよく聞いてみると、「バレエやダンスは必死に頑張らないといけないけど、ヨーガは頑張らないで終わったら気持ちがいいからいいよね。また、バレエやダンスを頑張れる。」とのこと。なるほどだからヨーガをした後は気持ちいいのかと思いました。

私たちは、知らず知らずに毎日頑張りがちでいて、リラックスする時間が持てていないのかもしれませんが。大人も子供もみんな毎日頑張っています。そんな人にこそヨーガを勧めたいと思った瞬間でした。



ダンスレッスンの休憩時間にリラックス。荒木結心

## 8月 筑波大学大学院共通科目 (GGEC) ヨーガコース 学生からの質問と答え

いまさら聞けない。ヨーガの疑問。初心者にはわからないことが、相当熟練した人でも、まだわからない。そんな疑問は、沢山あります。今回は、そんな疑問への挑戦的試みでした。

### 13日のレクチャー タイトル

「バガバッドギターと禅で分かるヨーガの基本思想」

とても重要な質問があった。

この疑問の答えは「確信をもって生きるための基礎となる生活」に役立つ。

目的を決める、決断する、行動するという、意志の実現のための工夫と技術。

ヨーガと禅の考えとが驚くほど同じに答える。

これがわかれば、現代の日本に生きる私達でも、落ち着いて愛と信念をもっていることが出来る。

### 14日のレクチャータイトル

「ヨーガ初心者からの問と答え」

ちょっと考えてみましょう。

「下腹を絞った」ときの感覚が実感できないけど？

(簡単なコツがあります。)

調身調息調心と冥想とは同じですか？

(同じともいえるし、違うともいえますけど…。)

捨てる必要のない欲望があると私は思う、間違っていますか？

(ヨーガでも、禅でも「欲望が執着を生みそれが苦しみ」の元になる」と言います。でも、欲望ってそんなに悪いものなのでしょうか)

意志とは信念のようなものですか？

(ヨーガを続けるには、信念がいりますか？ 意志が必要ですか？ なぜ、続けられるのだろう？なぜ続けられないのだろう？)

# 子供用のヨーガテキストは、世界中の どんなテキストより深淵で優れているかも

高橋玄朴

## さあヨーガをしよう (ĀŌ SHĪKŌ YŌGA)

第1ページ、Randeep 先生がインドの実家から送って下さいました。  
これを見て、私はTULSI(和名カミボウキ)の写真にくぎ付けとなりました。というのは、  
もう5年以上前のことでしたがRandeep先生にインドの小学校3年生の「ヨーガテキスト」を  
いただいたことを思い出したからです。

最初に、このテキストを見たとき、私はTULSIというものを知りませんでした。  
調べてみるとバジルの仲間でもシソ科の植物だと知って、TULSIに急に  
親しみを覚えたのでした。

このテキストを読み始めて、さらに驚きました。  
というのは、**序文**が「美しく実り豊かな大自然の中に君たちは  
生きている。」このように宇宙大自然をたたえてから、  
「神よ! 汝はすべてに内在している」という詩だったからです。

### 第1章 (ヤマニヤマにあたる)

近所に住んでいる野良犬が悪さをするので、棒で追い払うのはどういふことか。  
動物や生き物をかわいがりましょう。  
そして、真実を語りましょう。

(章の終わりに、教師へのアドバイスがある:

人間性(愛、思いやり、共感、非暴力、強力)に基づいて子供たちの  
体験や出来事そしてうれしい出来事の話を読みましよう。

### 第2章 (我々の環境)

まず身の回りにある植物を観察して、それと私たちの生活との  
関係についての記述があります。その中にTULSIがありました。

下の謎謎を解いてください。

すべての病気を遠ざける、どの家に行っても私はそれを礼拝する。  
おいしい実を切ったら真ん中はあなたのもの、  
最初の一口は、ラッシーだ。  
これは、どんな果物でしょうか。

### 第3章 (簡単な予備体操)

### 第4章 (最初に姿勢を調えるエクササイズを)

### 第5章 (自然と一体でアーサナ)

### 第6章 (どんな子がいい子?)

### 第7章 (太陽の光をたたえるスールヤナマスカル)

### 第8章 (呼吸の流れを観察)

### 第9章 (呼吸で遊ぶ)

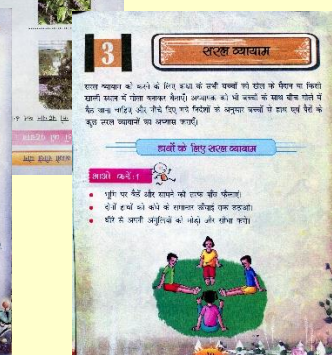
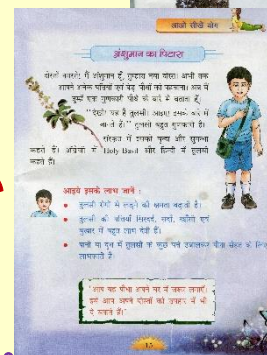
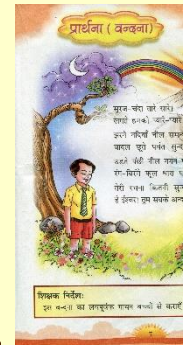
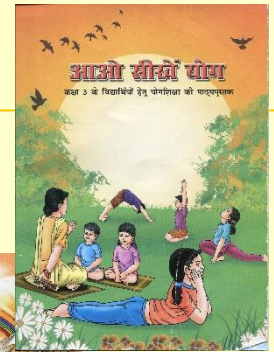
### 第10章 (動物の形をして遊ぼう)

私達が「ヨーガにはこんな効果がある」といってヨーガを  
人に勧めることに気恥ずかしさを感じます。それは、この  
テキストは、人間形成つまり、ヨーガによって「私」のそして  
社会の人間性を育てることに目的を置いているからです。  
このように人間形成のためのテキストを日本語で「日本人の  
生活思想(道)と一体であるヨーガ」のテキストとして作れない  
だろうか。私の願いです。

挿絵を描きたいと思う人はいませんか。

相当お金がかかると思います。

スポンサーになりたいと思う方がいらっしゃったら有難いです。







## 9月25日 1日間ヨーガキャンプ (3)

～筑波大学GSI棟にて～

ヨーガとインド家庭料理を楽しみながら

あなたが見つけるものは何(自己 & 非自己)?

### ディープQ&AとBBCニュースから!

テーマⅠ：7月までに、みんなのヨーガ講座で奥行きのある「Q&Aとディスカッション」が行われたました。どんなディスカッションだったのでしょうか?

テーマⅡ：BBCニュースの動画の「マントラ 冥想-私たちの心を癒す古代の行」と「スピリチュアルな覚醒—現代世界で応用されている古代の治療法と実践」を紹介します。

開催日：9月25日(日)

会場：筑波大学 GSI棟 3階にて

参加者：5名まで

会費：1日 9,000 円 (フルコースホームスタイルインド料理、ティー、サモサ代等を含む)

申込：メールか電話でお願いします。

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

### タイムテーブル：

25日(日)

9:00 a.m. GSI棟前集合

9:15～10:15 アーサナ 玄朴プロトコル

10:15～10:45 休憩(チャイとサモサの時間)

10:45～12:15 レクチャー1(40分)+ディスカッション：テーマⅠ

12:15～13:00 休憩(お茶)

13:00～14:30 玄朴プロトコル アーサナと冥想+ディスカッション：テーマⅡ

14:45～17:00 夕食(宿泊希望の場合は、春日グローバルゲストハウスを紹介いたします。事前に申し出てください)

(参加証明書)

夏の特別企画第3弾。  
最大5名まで!

### ※十分にディスカッションに時間を割きます。

日頃考えていること、コメントしたいことなど、どんなことでも構いません、「自分のトピック」を一つ持ってきて下さい。(ヨーガについて、冥想について、あるいは生活上のことについてなど)

みんなのヨーガ講座は、10月から再開の予定です。詳しくは、後日お知らせします。

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**  
Lectures/Discussion and Q&A (60 min) + Practical skill (120 min)

- 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).

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



カレーパッター: *Murraya koenigii* または *Bergera koenigii*。アジア原産で、  
ほぼすべての家で栽培されています。





## HOME = Hope – Over – Meeting – Everyone



At every HOME – the ‘Holy basil, TULSI’ : *Ocimum tenuiflorum* [*Ocimum sanctum* L.]; Aromatic (perennial = lasting or existing for a long or apparently infinite time; enduring or continually recurring) plant; Native to India, South East Asia.

***Tulsi* has a place in every home – and has religious importance in Hindu tradition-philosophy of life – and is used in traditional medicine (Ayurveda) as essential oil and herbal tea; and commonly used while making ‘CHAI’ at home. (Randeep RAKWAL)**



# TROPICAL PLANTS AND I

KAORU HIGUCHI

My job is manage plants at the Tropical Environmental Botanical Museum in Itabashi Ku.

I liked growing plants, but since I had changed jobs from another industry, I didn't even know that there was a job called plant management.

During a job interview, I was told that it was a simple and patient job, with the phrase "three years of watering". At the time, I didn't understand what he meant by "three years of watering"? But when I actually started to do the work, I realized that watering is easy, but difficult..... Well over three years, it's still a very difficult and important job.

I think that the fact that the basics seem simple, but are actually very profound and important, is also common in Yoga.

This Tropical Environmental Botanical Museum is a museum-type botanical museum that reproduces tropical rainforests of Southeast Asia three-dimensionally, consisting of a mini-aquarium, a greenhouse, and a cold room. This is a facility that uses residual heat from an incineration plant.

You may think that tropical plants are unfamiliar, but there are surprisingly many familiar plants, and one of them is the 'pothos' (plant of genius) that you can see in flower shops. In fact, it is a creeper (creeping plant), and if it finds a place to climb, it climbs up and up and up!

When it goes up, it catches the light and grows into a large leaf about 30 cm. They compete for light in the dense, dark jungle. I am surprised to think that this is the original appearance.

Oil palms are closely related to our lives. Palm oil is obtained from the fruit of the oil palm. Palm oil accounts for a large proportion of vegetable oils and fats used in foods, detergents, and cosmetics. There is a problem that the forest is cut down to make oil palm plantations, and the animals living there have nowhere to go. It is essential to our lives, and the livelihoods of the producers are also depend on it. It's a very difficult problem. Still, various efforts are being made, and it is also an opportunity to think about what we can do.

Hibiscus and vanilla flowers are one-day flowers that bloom for only one day and wither within the day. Flowers bloom in various ways, such as Sagaribana (*Barringtonia racemosa*), which blooms at night and falls in the morning.

A once-in-a-lifetime encounter with flowers.

If you go to a nearby park or botanical garden, you may meet someone unexpected.

Something might start from that encounter.

I want to go out too.

(Translation by Genboku Takahashi)



Pothos



Sagaribana  
*Barringtonia racemosa*



Palm



Hibiscus



*Medinilla speciosa*



# YUTO REPORT

YUTO MATOBA

When you have some kind of question, it may be resolved not by being given an "answer", but by disappearance of the "question" itself. "How do I have confidence?" is surely that kind of question.

"Being confident" is surely what many people want. The state you will get when this wish is accomplished will not that you can have confidence as a tangible sensation, but may be that you will not care whether you have a confidence or not.

Personally, I have the experience that the desire to have confidence has decreased around the ages of 19 to 21. It is difficult to judge whether this change was a natural change at the time of coming of age, or it was a result of the yoga practice that I started enthusiastically during that time. At least it is true that the following words that I encountered in the process were of great help.

Yoga practice replaces negative patterns with positive patterns. However, positive patterns are also addictive and are an imposition on the natural life. . . . Life is functioning perfectly and handles everything. Yoga is about finally unqualifying life from the mind's imposition, not qualifying it with further patterns. Therefore, the means of establishing positive patterns, or the tools to realization, are eventually given up so that there is no mental qualification of life whatsoever.

We cannot give up positive patterns as a willful intention like a method. This is a further imposition of the assumption that life is a

problem to be solved. Patterns cannot be superficially given up. However, we may practice in the context of understanding that our life is an extreme intelligence. Behavior patterns fall away naturally when felt to be irrelevant or known to be unnecessary. (Mark Whitwell 'Hridaya Yoga Sutra')

As long as you attempt to change yourself from a negative pattern (e.g. 'I'm not confident') to a positive pattern (e.g. 'I'm confident'), in the end, you will keep telling yourself "You are no good as you are now".

Then what should I do?

How can I stop the action to "qualify the pattern to be better" itself?

Even the effort to stop it is stuck in a clichéd pattern of "from A to B"...

Here yoga offers a powerful practice. "We may practice in the context of understanding that our life is an extreme intelligence." We can do yoga not to become something, but just to appreciate the existence, life and preciousness given here and now. It is a practical tool, using physical and breath movements, rather than indulging in romantic sentiments.

When you can feel that "Life is functioning perfectly and handles everything" directly through your body, not because someone tells you, you may trust that "behavior patterns fall away naturally when felt to be irrelevant or known to be unnecessary" as well. At that time, I think you will stop worrying about whether you have confidence in yourself.





# IMPRESSION YOGA CAMP

## Change

Chihiro Tanaka

Takahashi Genboku sensei and Professor Randeep, thank you so much for giving me such a wonderful chance. I always feel something restless when I try to do new things. But Yoga was not. Yoga gave me deep calmness naturally.

To tell the truth, I expected yoga removed my worries and anxiety that won't go away. And actually, I feel as 'clearly thinking'. But I thought a little different from specific good medicine. I thought yoga give me not temporary calmness, but was able to bring out deep peace from inside me. I thought that yoga does not delete the 'uneasy and worries' permanently, but If I continue yoga, I can cultivate the ability of create or bring out peace in myself, I thought.

This time, I experienced yoga at familiar university, but I felt freshness so much as like visiting nature. I am really happy for knowing yoga done by Genboku-sensei at my own university.

Now, I have come to sometimes paying attention to my breathing and nature's sound. And I enjoyed yoga with Tomoko-san I met in this camp. I will continue yoga on my pace. Good to know yoga. Thank you so much.

## The Reason to Love Yoga

Kana Araki

People have various reasons that they love yoga. In my case, one day I realized that Pranayama is very important for me. Then, I am keeping yoga. However, my daughter, who always helps my yoga class, said, "I love yoga because I don't need to do it desperately."

I was taken aback by those words and I asked her about it more. "I have to try ballet and dance harder, but I can feel so nice after yoga without hard work. Then I can take on ballet and dance with a positive attitude." I noticed that's why I can feel good after yoga. It might be that we work too hard every day unconsciously and have not time to be relaxed. Both adults and children try hard every day. So, I'd like to recommend yoga to such people.



Relaxing during breaks from dance lessons. Yui Araki

## Aug. University of Tsukuba GSEC Yoga Course : Questions and Answers from Students

It might be too late to ask but ... Questions about Yoga. What beginners don't understand, even those who are highly skilled still don't understand. There are many such questions. This time was a challenging attempt to answer such questions.

### Lecture title on the 13<sup>th</sup>

**The Basic Idea of Yoga that can be understood by Bhagavad Gita and Zen**

A very important question was asked. The answer to this question will help us with "the foundations of living with conviction".

Devices and techniques for the realization of the will to determine objectives, make decisions, and take action.

The answer is amazingly the same with the ideas of Yoga and Zen. If we can understand this, even those of us living in modern Japan can remain calm and

have love and faith.

### Lecture title on the 14<sup>th</sup>

**Questions and Answers from Yoga beginners**

Let's think about this for a minute.

Can't feel what it feels like when I "squeeze my lower belly?" (There's a simple trick.)

Is Choshin Chosoku Choshin the same? (It can be the same, but it can be also be different...)

I believe there are "desires that need not be discarded," am I wrong?

(Both Yoga and Zen say that "desire creates attachment, which is the source of suffering". But is desire really that bad?)

Will is like belief?

(Does it take faith or will to keep practicing Yoga? Why do I keep doing it? Why can't I?)



# THE CHILDREN'S YOGA TEXT MAY BE MORE PROFOUND AND SUPERIOR TO ANY OTHER TEXT IN THE WORLD.

## GENBOKU TAKAHASHI

### Come on! Let's do Yoga. (ĀŌ SHĪKŌ YŌGA)

Page 1 : Randeep sensei sent this from his parents' home in India  
When I saw this, I was drawn to the picture of TULSI (Japanese name: Kamibouki). This is because I remembered that over five years ago, Randeep sensei gave me a "Yoga text book" for third graders in 'a' elementary school in India.  
First, when I saw this text, I didn't know what TULSI was. When I Looked it up, I found out that it is basil a member of the Labiatae family.

I was even more surprised when I started reading this text. Because the preface begins with the words, "In the beautiful and fruitful nature we live" and after praising the Universe=the great nature, it was followed by the poem  
"O God! Thou art in everything".

#### Chapter 1 ( This corresponds to the Yama Niyama)

The stray dogs that live in the neighborhood are mischievous, so what does it mean that we chase them away with sticks?

Let us love animals and other living creatures. And speak the truth.

At the end of the chapter, there is advice for teachers:

Listen to children's stories of experiences, events, and happy occasions on the basis of humanity (love, compassion, empathy, non-violence, strength).

#### Chapter 2 (Our environment)

It encourages children to first observe plants around them and then to think about their relationship to our live. Among them was TULSI.

Solve the riddle below.

It keeps all diseases away. I worship it in every house I go to.

When we cut the tasty fruits, the middle is yours,  
the first bite is lassi.

What is this .....

#### Chapter 3 (Simple preliminary exercises)

#### Chapter 4 (First, posture toning exercises)

#### Chapter 5 (One with nature Asana)

#### Chapter 6 (What kind of child is a good child?)

#### Chapter 7 (Glorify the Sun Suryanamaskar)

#### Chapter 8 (Observing the flow of the breath)

#### Chapter 9 (Playing with the breath)

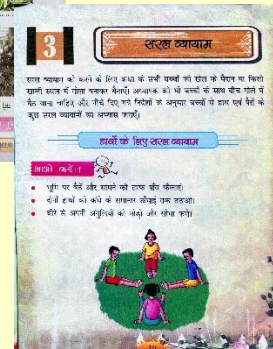
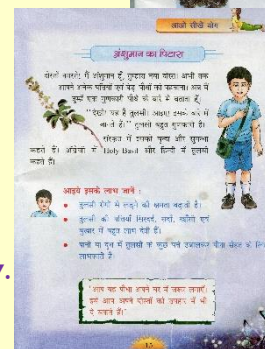
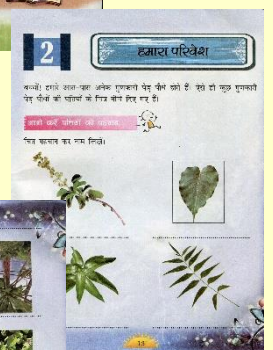
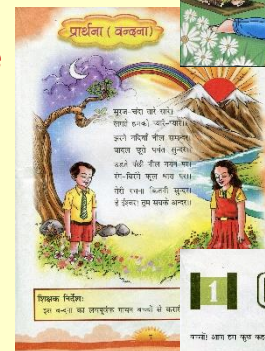
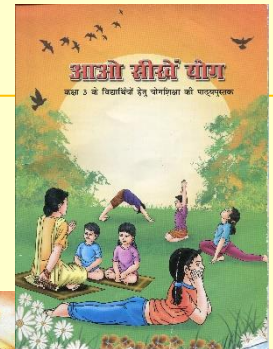
#### Chapter 10 (Play with animal shapes)

I feel embarrassed that we recommend Yoga to people saying,  
"Yoga has such effects." It is because, the purpose of this text is human formation, that is, the cultivation of "I" and society's humanity through Yoga.

Could we create such a text for human formation in Japanese as a text of 'Yoga Integrated with the Japanese philosophy of Life (Do=Michi)'".

That is what I would like to do.

Is there anyone who would like to do some illustrations? I think it would cost quite a bit of money.  
We would be grateful if anyone would be interested in becoming a sponsor.





# ONE DAY YOGA CAMP (3) ON SEP. 25<sup>TH</sup>

~ AT THE GSI BUILDING OF UNIVERSITY OF TSUKUBA ~

What do you find (SELF & NON-SELF) while enjoying Yoga and Indian home-cooked Food?

## From Deep Q&A and Discussion in TYfA Yoga Course, and BBC News!

Theme I : Until July, a deep Q&A and Discussion was held at TYfA Yoga Course. What kind of discussion was that?

Theme II : Introducing BBC World News videos “Mantra meditation: The ancient practice to heal our minds” and “Spiritual Awakening –Ancient and controversial therapeutic techniques and practices the modern world is adopting and adapting to enlighten lives.”

Dates : Sun., Sep. 25<sup>th</sup>

Meeting place : GSI Building

Participants : Up to 5 people maximum

Fee : 9,000 Yen / day (including a full course  
Home-style Indian food & Chai and Samosa)

Application : Please email or call us.

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

**Summer Special Project III !  
Up to 5 people maximum !**

### Timetable :

25<sup>th</sup> (Sun.)

9:00 a.m.	Meet at GSI Building
9:15~10:15	Asana (Genboku Protocol Asana, Breathing, Short Meditation )
10:15~10:45	Break (Chai & Samosa time)
10:45~12:15	Lecture-1 (40 minutes) + Discussion : Theme I
12:15~13:00	Tea Break
13:00~14:30	Genboku Protocol Asana, and Deep Meditation + Discussion : Theme II
14:45~17:00	Supper (If you wish to stay, to be will be introduced UT-Kasuga Global Guest House; please let us know in advance) (Certificate of participation)

### ※ Sufficient time is allocated for discussion.

It doesn't matter what you think about, what you want to comment on, etc., please bring one “Your Topic” (About yoga, about meditation, about life, etc.)

TYfA Yoga Course is scheduled to resume in October.  
Details will be announced at a later date.



■ **Class hours : 3 hours**  
Lectures/Discussion and Q&A (60 min) + Practical skill (120 min)

- 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).

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>24</sup>“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](mailto:plantproteomics@gmail.com)

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

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

 0265-88-3893  090-5554-1525

ヨ一力教育・研究・実技・文化振興協会(TYfA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス瞑想センター (tYMC)



CURRY PATTI : Native  
to ASIA, and again in  
almost every home, the  
Curry tree, *Murraya*  
*koenigii* or *Bergera*  
*koenigii*

