

わが友盲導犬 最後のシャータ ラサ

私の友だった盲導犬。仲間であり、奉公人であり、恩人であり、家族だった... 盲人のための案内犬、なんと素晴らしいガイドだっただろう。

しかし、もういない。

そう、彼は突然この世を去ってしまったのだ。— 仕事をし、働き続け、最後の一息まで彼は義務を果たした。

突然。命が失われた。何が原因だったのか。調べると、進行性のがんが全身に広がっていた。

命が失われたことは悲しかったが、慰められることもある。

この盲導犬が最後の最後まで自分の「歩むところ」、「みち」、「道(どう)」を知っていることを私は深く尊敬していた。— 彼は不平を言わなかったし、痛みを感じていることをおくびにも出さなかった—

自分の義務を果たし、与えられた仕事をし、仲間である主人への奉仕— 仕事、自宅から職場へのウォーキング...セブンイレブン、主人が行くところへはどこへでも...楽しそうに... そして改めて考えさせられる。

なぜ我々はここにいるのか?我々は何をしているのか? = 人生とは何か? 義務とは何か? 道とは何か? なぜ私たちは問いの後に問いを続けるのだろうか?...そしてなぜ、答えを求め続けるのだろうか? なぜ、我々は不平を言い続けるのか?

すべてのなぜは、なぜあるのか? しかし、ひとつだけ、基本的なことを忘れてはならない! - 自分の義務を果たすこと... ただ義務を果たすだけということをして... (Randeep RAKWAL)

新たに完成した動画 (TYMC - TYFA)

「初めてヨーガをした日のことを覚えている?」

どんなことでも、最初は戸惑うものです。留学生のクラウディアさんに、初めてヨーガをした時の感想や続けられた理由などについて聞きました。最後に、多くの人が興味をもっている開脚前屈のコツを含めて、アーサナのやり方の基本を取り上げました。

P: YOGAWOOD Studio_ TYfANOTE 17 Mari talks to Gen sensei and UT Graduate Student Klavdija August 9th 2021_copyright

= <https://youtu.be/uGay0zsn2Us>

「正しい姿勢の効果と姿勢の治し方」

ヨーガマインドフルネスタイムで、姿勢をテーマとしたディスカッションが、とても内容が濃かったので、参加された方の同意をいただいて、動画にしました。

Q: YOGAWOOD Studio_ TYfA NOTE 18 Correct the Posture TYfA 2021_Gen sensei_copyright

= https://youtu.be/ZQ_IUI6K6_M

2021年9月11日、12日の予定(TYMC)

1. tYMC 講座「マハーバーラタに挑戦」3

8月28日の「なぜ今、マハーバーラタなのか」、29日の「マハーバーラタとヨーガの関係」は、玄朴の自宅からの初めて3時間講座でした。不安がありましたが、おかげさまで、いつもと同じようにできて、胸をなでおろしています。活発なご意見と質問をいただきました。

次回のタイトル

9月11日(土) マハーバーラタとカルマヨーガの関係

9月12日(日) 現代人にとっての教訓 : マハーバーラタでのカルマ

講座参加ご希望の方は、peatix から、ご希望の日を選んで申し込んでください。

<https://tymc21091112.peatix.com/>

以下の zoom URL から、参加できます。

<https://us02web.zoom.us/j/83846847000?pwd=TC9xQzIzdTRmK1JJT0I2MEh6YWNxQT09>

ミーティング ID: 838 4684 7000 パスコード: 178711

2. オープンで、気楽なヨーガ・マインドフルタイム

これを始めたときは、戸惑いの方が大きくて、もたもたしましたが、少しずつ参加して下さった方と打ち解けて、気楽なのに有意義な時間を過ごせるようになりました。

- a. スタジオ ヨーガの森 (Yogawood Studio) の動画 16 本を毎回 1 本ずつ観てから、それに関する気楽な話をします。
- b. そのあと、外でもできる立位の呼吸体操を 10 分程度行います。

日程 : 10 月 1 日、4 日、5 日、6 日、8 日、12 日、13 日

時間 : ライブ 午前 11:30-12:30 時、

費用 : 無料

以下の zoom URL から、自由に入れます。

<https://us02web.zoom.us/j/86490838971?pwd=YWlyOER2NnJmX3B3OHpDNmI2NGhUZz09>

Meeting ID: 864 9083 8971

Passcode: 942820

なぜ今、マハーバーラタなのか？

人生という一回限りのヨーガ

ヨーガスートラやハタヨーガプラディーピカなどの古典的ヨーガのテキストは、アーサナ、呼吸法、冥想を通して自己を見つめることを目指している。

近現代無数にあるヨーガの団体は、そのテキスト群を資産としそれを利用して、身心の健康、能力開発、人間関係の改善…を目的として活動している。私たちもまたそのような仲間の一つだ。

しかし、それだけでは、得られない何かがある。

ヨーガに携わる人は知り始めている。

一人の人間が生まれ、成長し、活動し、老いて死ぬまでの間の丸ごと全部が一つのヨーガであるという認識だ。

一回限りのヨーガだ。繰り返しのトレーニングはできない。ぷっつけ本番のヨーガだ。

このヨーガを学ぶには、マハーバーラタに並ぶものは他にないだろう。

「完全版マハーバーラタ」の公演の感想

東京の中野 ZERO ホールで「完全版マハーバーラタ」の公演が行われた。

この公演は、8 月 21 日から 23 日までの三日間にわたって行われた。その時の感想を允莉さんからいただいた。

小池博史ブリッジプロジェクト 完全版マハーバーラタ(愛の章、嵐の章)を観てきました。「マハーバーラタを深掘りしてみようか！」玄朴先生と決意し、ちょうど講座を作り始めたところ

だったので、絶妙なタイミングで上映に巡り会えたことに、特別な意味を感じずにはられません。ここで少し皆様と感想を共有したいと思います。最も印象に残ったのは盲目の王ドリタラシュトラと聖仙

ヴィヤーサの関係です。プラクリティとプルシャ・陰と陽、一体不可分の相対世界観を分かりやすくかつ巧みに表現しており、見どころがたくさんある中でこのポイントは外せません。(詳しくは講座で考察していきます！) また、全体の構成として特徴的なのは、演者がそれぞれ違う言語を話し、字幕すらないところ。台詞のないバレエ、台詞があっても意味を捉えることが難しい歌舞伎、歌劇や能の

世界観、様々な芸能が混ざり合い融合し、新しい視点で観ているものを魅了するのです。【わかるうとするな 踊ろうとせよ(パンフレットより)】この一語が全ての応えを包含しています。先入観や固定観念を手放し、新鮮な気持ちでインド哲学に向き合ってみよう。そう決意させた夏の夜だったのです。(勝又允莉)

今の時代に欠けているスピリットが、この公演にあったんだなあと、感じます。小倉俊行先生が、この演劇に取り組む「小池博史ブリッジプロジェクト」が出していました。メールマガジン【KIKHBP 106号】の「マハーバーラタを終えて」を知らせてくださいました。長いアドレスなので、QRコードにしました。関心のある方は、その中に、マハーバーラタに関係する動画へのリンクがあります。また、マガジンの購読は、<sai@kikh.com>から、連絡するといいでしょ。



ひらめき

～今、私に出来ること～

歩いていると今でもふと思い出す 20 代の頃の光景があります。

私は、演劇を学ぶために地元山梨ではなく東京の短大を選び、卒業後も学生時代から始めた演劇活動をしばらく続けていました。学生時代は大学寮に住んでいたの、アルバイトをしながら初めての一人暮らし、親の援助を受け借りた部屋は築 30 年以上の古い作りの木造 2 階建てアパートでした。駅からも遠く、神田川にかかる小さな橋を渡って 15 分以上、橋の近くのゴミ置き場には大きなカラスがよく集まってきました。

ある朝、駅に向かいながら私が強く思ったことは、
『私にはきれいな服を思うように買うお金はない。今、私に出来ることは姿勢を正して歩くことだ。』と…

なぜ、この時こう思ったのかハッキリは覚えていませんが、…
周りの同世代の演劇仲間の中には、親からの仕送りに恵まれていたり、自宅が東京だったりし、オシャレや遊びにお金をかけられる子もいました。そんな彼女たちの姿を羨ましくも思いながら、舞台稽古以外のほとんどの時間アルバイトをし、わずかな生活費の中でやり繰りしていた自分の気持ちを奮い立たせる思いだった気がします。

とは言え、当時はまだ呼吸法や美しい姿勢といったことを学んでいなかったの、自分がいいと思っていた姿勢も、きっとそうではなかったでしょう。

その後、家族の病気を機に地元に戻り、少しずつ演劇の世界からも離れていきましたが、30 歳の頃、高橋玄朴先生や姿勢・歩き方の師と出逢い、呼吸法や美しい姿勢を学ぶことにより、自分自身の心身のよい変化を感じ、その奥深さを知り、ご指導するという立場にもなった 45 歳の今、

やはり、あの日と同じように『今、私に出来ることは、呼吸を整え姿勢を整えて歩くことだ。』とさまざまな場面でよく思います。

お金がなくても、嫌なことがあっても、いつでもどこでも出来る。
あの日の光景も含め、私自身を支えてくれる軸となる想いとなっています。(折居 由加)

～バックパックひとつで、～

バックパックひとつで、
気ままに世界を旅していた流れで、ふらっと長野県南信州の伊那谷に移住して、早いもので 20 年の歳月が経ちました。ここ中川村は中央アルプスと北アルプスを望み、眼下には天竜川が流れる最高のロケーションの地です。



■ 授業時間: 3時間
講義(アサナ+理論)1時間(100分)
■ 講義
1. 最も大切なことは「自分」に集中すること。
2. ユニバーサルな価値観を共有し、お互いの理解を深め、その共通点から学び、自分自身の成長を促す。
3. ユニバーサルな価値観を共有し、お互いの理解を深め、その共通点から学び、自分自身の成長を促す。
4. ユニバーサルな価値観を共有し、お互いの理解を深め、その共通点から学び、自分自身の成長を促す。
5. ユニバーサルな価値観を共有し、お互いの理解を深め、その共通点から学び、自分自身の成長を促す。

■ Class hours : 3 hours
(Lecture/ Discussion and Q&A (90 min.) + Practical skill (120 min.)
■ LECTURE
1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
2. Participants will have an individual desire to "live for others." Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve it.
3. Participants will learn Yoga ideas and ways of life to make the Self connected.
4. Participants will be given the attention and Q&A, and participants will discuss their understanding and build intimate relationships while maintaining their mental, intellectual, accounts from learning to continue with others, and they seek wisdom from the Yoga.
5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation).
It is done to design one's inner self by a unique protocol.

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

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

2: 2021年: GGECプログラム7年目-筑波大学 GGEC_2021_ [0A00605] ヨーガコース / 2021: 7th year at the GGEC program - University of Tsukuba GGEC_2021_ [0A00605] YOGA COURSE

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

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

7-YEARS: around
400 STUDENTS
(1 Credit)

- 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-つくば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にして作られました。

- 高レベルの研究、実験室での対人関係、および情報負荷により「日々」「受ける」ストレスから、学生を解放します。
- バランスの取れた心と体による研究で「高い」パフォーマンスを達成します。
- 「自己」と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、学際的な教育と異文化理解につながります。

Yoga is accepted in Japan with a narrow understanding. It is hard to say that the true value of Yoga is recognized. Developing a TEAM, coordinated by Prof. Randeep Rakkwal 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.



- 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 TAKAHASHI¹, and Randeep RAKWAL^{2,3} ¹Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice -TSUKUBA TEAM YOGA - YOGA FOR ALL⁴ (TYfA) ⁵TAIKU-University of Tsukuba

ご質問・お問い合わせ: 高橋玄朴 tgenboku@gmail.com

RAKWAL Randeep plantproteomics@gmail.com

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)

MY FRIEND'S GUIDE DOG: LAST SHANTA RASA

My Friends 'Guide Dog' : The Companion, the Employee, the Giver, the Family... He was a guide dog for the blind, and what a guide he was; yes, he is no more, suddenly left the world - on the job, working, doing his duty till the last breath. The life suddenly passed away and when it was examined why his life was gone : it was found he had advanced cancer spread all over the physical body. Despite the sadness on passing out of a life that I knew and was fortunate to be a part of seeing, I was in deep respect for this guide dog knowing his 'path' his 'michi', his 'do', till the very last breath – he DID NOT COMPLAIN, DID NOT SAY HE WAS IN PAIN - JUST DID HIS DUTY, HIS

ASSIGNED JOB - HIS SERVICE TO HIS COMPANION, HIS MASTER - WORKING - WALKING... from HOME TO THE WORKPLACE, to the 7-11, to wherever it was required by the MASTER... ENJOYING IT AS IT SEEMED... and, it makes me THINK AGAIN - Why are we here, What are we doing? = WHAT IS LIFE, WHAT IS DUTY, WHAT IS PATH? Why do we keep asking questions after questions after questions - and seeking answers? Why do we keep complaining? WHY all the WHYS? But then don't we just forget one basic thing ! - To DO OUR DUTY... To JUST DO OUR DUTY...

(Randeep RAKWAL)

NEWLY COMPLETED VIDEOS (TYMC - TYFA)

"Do you remember the day you did Yoga for the first time?"

Everything is confusing at first. We asked international student Klavdija san about her impressions of her first Yoga session and why she continued to do so. Finally, we covered the basics of how to do Asana, including a tip on Upravista koṇāsana that many people are interested in.

P: YOGAWOOD Studio_ TYfA NOTE 17 Mari talks to Gen sensei and UT Graduate

Student Klavdija August 9th
2021_copyright

= <https://youtu.be/uGay0zsn2Us>

"The Benefits of Good Posture and How to Fix It"

The discussion on the theme of posture during YMT (Yoga Mindfulness Time) was very rich, so we made a video with the consent of the participants.

Q: YOGAWOOD Studio_ TYfA NOTE 18 Correct the Posture TYfA 2021_Gen sensei_copyright

= https://youtu.be/ZQ_IUI6K6_M

SCHEDULED FOR SEP. 11TH AND 12TH, 2021 (TYMC)

1. tYMC Course "Challenge Mahabharata" 3

Why Mahabharata now" on Aug. 28th and "The Relationship between Mahabharata and Yoga" on 29th were the first three-hour lectures from Genboku's home. I was worried, but thanks to you, I was able to do it as usual, and I was relieved stroking my chest. We received lively opinions and questions.

9/11(Sat) : Relationship between Mahabharata and Karma Yoga

9/12(Sun.) : Karma in Mahabharata : Lessons for Today

Please select the desired date from peatix and apply for the course.

<https://tymc21091112.peatix.com/>

These workshops are conducted online (via zoom) The course application page.

<https://us02web.zoom.us/j/83846847000?pwd=TC9xQzIzdTRmK1JJT0l2MEh6YWVxQT09>
meeting ID: 838 4684 7000 Passcode: 178711

2. **Open and easy-going Yoga Mindfulness Time.**

When I started this, I was more confused and confused, but I was able to get along with the people who participated little by little, and I was able to spend a meaningful time even though it was easy.

- a. After watching one of the 16 videos of Yogawood Studio each time, I will talk about the easy-going story related to it.
- b. After that, perform standing breathing exercises that can be done outside for about 10 minutes.

The dates : 28,29,30 September and 1,4,5,6,8 October....

Time : Live 11:30 am-12:30 pm)

Free of charge

Feel free to enter from the following ZOOM URL.

11:30 AM to 12:30 PM

<https://us02web.zoom.us/j/86490838971?pwd=YWlyOER2NnJjMjB3OHpDNml2NGhUZZ09>

Meeting ID: 864 9083 8971 Passcode: 942820

WHY MAHABHARATA NOW?

Life, a one-time Yoga

Classic Yoga texts such as Yoga Sutra and Hatha Yoga Pradipika aim to look at oneself through Asanas, Breathing Techniques, and Meditation.

Innumerable modern Yoga groups use the textbooks as resource and use them for the purpose of physical and mental health, skill development, improvement of human relations, and so on. We are also one such companion.

However, there is something that cannot be obtained by itself.

People involved in Yoga are beginning to know.

It is the recognition that the whole of a person's life- birth, growth, activity, old age and death - is Yoga.

It's is a one-time Yoga. Repeated training is not possible. Yoga on the spot.

Perhaps, There is no other way to learn this Yoga than Mahabharata.

IMPRESSIONS OF THE PLAY "COMPLETE MAHABHARATA"

A performance of "Complete Mahabharata" was held at Nakano ZERO Hall in Tokyo.

This performance took place from August 21st to 23rd. We received an impression from Mari san at that time.

I have visited KIKH Bridge Project The Mahabharata (~Chapter of Desire, ~Chapter of Tempest). 「Shall we try to learn Mahabharata deeply?」 we are discussing and creating the lectureship with Gen sensei now so I feel a special meaning to be able to see the screening at the right time. I will express my thought briefly. The most memorable was the relationship between the blind king Dhritarashtra and the saint Vyasa.

Prakriti and Purusha, Yin and Yang, and the inseparable relative world view are expressed in easy-to-understand, so this point cannot be excluded among the many highlights. (more details to be announced through the lectures) Also, the characteristic of the overall composition is that the performers speak different languages and do not even subtitle. Ballet without dialogue, Kabuki whose meaning is difficult to grasp even with dialogue, the world view of Opera and Noh, and

various performing arts are mixed and fused, fascinating what we are seeing from a new perspective. [Don't try to understand, try to dance (from the pamphlet)] This one word includes all the

answers. Let go of preconceptions and stereotypes and face Indian philosophy with a fresh feeling. It was a summer night that made me decide.

(Mari Katsumata)

We felt that this performance had a spirit that is missing in our times. Toshiyuki Ogura sensei informed us of "Ending Mahabharata" in the e-mail magazine [KIKHBP No.106] published by the "Hiroshi Koike Bridge Project" working on this play. Since it is a long address, we made it a QR code. If you are interested, there is a link to a video related Mahabharata in it. You can also subscribe to the magazine from sai@kikh.com.



INSPIRATION

~Now, things what I can do~

While I am walking, there is a scene popping up in my mind. It was me around 20s.

I chose to go to a junior college in Tokyo instead of Yamanashi, my hometown to study drama, and after graduation, I continued my drama activities for a while.

I lived in a university dormitory when I was a student, so this was my first time living alone and I was working part-time. The room I rented with the help of my parents was a two-story wooden apartment that was build 30 years ago.

It was far from the station, more than 15 minutes and by crossing a small bridge over the Kanda River, there were large crows often gathered at the garbage dump near the bridge.

One morning, as I headed for the station, I had a strong thought.

I don't have the money to buy proper clothes the way I want. All I can do now is to walk with good posture....

I don't remember exactly why I felt this way at that time.

But I remembered that some of my peers around me were lucky enough with money sent by their parents, lived in Tokyo, etc...so they were blessed to spend some money for fun.

I envied them and worked part-time most of the time when I wasn't rehearsing on stage, trying to make ends meet with the little money I had.

However, at that time, I had not yet learned about breathing techniques and beautiful posture.

The posture I thought was good was probably not so good.

After that, I moved back to my hometown when my family got sick, and I gradually left the world of theater behind.

At the age of 30, I met Takahashi Genboku sensei and other posture, walking masters, and by learning breathing techniques and beautiful posture I felt a positive change in my body and mind.

Now, at the age of 45, I have come to be at a place where I can teach others. and I still feel the same way as that day.

"Now things what I can do now is to walk with turn in my breathing good and good posture.

I often think to myself in various situations.

It is possible do this anytime, anywhere, no matter if you have money or not, even in a bad day.

This thought, including the scene of that day, has become the core that supports me. (Yuka Orii ; Translated by Yoriko)

I used to travel around the world with a backpack.

I moved to Ina-dani in Minami-shinshu, Nagano Prefecture without purpose Time flies, and 20 years have passed since then.

It's great location here in Nakagawa Village,

you can see the Central Alps and the Southern Alps and the Tenryu River flows below. It has been fourteen years since I met Genboku Sensei and started practicing Yoga. The stiffness and obsession disappear from both body and mind. I was blessed with a child. I was able to give birth to four children at home. The Yoga classes are held twice a month by Genboku sensei. There are pre-school children to local elderly people. People of different ages and lifestyles swap and attend Would you like to visit Nakagawa Village? (Nanako Murakami ; Translated by Yoriko)

~ someone like you are thought of miracle

~
Said my 14 years old son. "You are crazy, can't do math, make a lot of mistakes.

There are not many people who are accepted and supported by the people around and be a part of society", something like that

It is true that my attitude is influenced by the experience of living in a different culture.

I try my best, but I am aware that I make a lot of mistakes.

I'm not sure about numbers and proverbs that I remember, often not correct but nearly.

My son is mindful and responsible. He is best to support his single parent.

To a 14-year-old, he sees his mom as a miracle, and asks

"Can you make restricted rules for using iPhone and ask me to study more?"

It's a miracle that a person like my son came to such a mom.

Every day is a layer of miracle, and the lovely summer of 2021 is over...

(Yoriko Matsumoto)

SCHEDULE AFTER SEPTEMBER 11TH

The tYMC (Tsukuba Yoga Mindfulness/Meditation Center) course has started.

It is held almost every month in the same style as "TYfA Yoga Course".

«In case of cancellation, we will inform you in advance»

(URL is the QR code on the right)



You can join the course at any time from the Zoom URL below.

<https://us02web.zoom.us/j/83846847000?pwd=TC9xQzZdTRmK1JdT0l2MEh6YWVxQT09>

We will continue the "Yoga Mindfulness Time" on weekdays this month and next month, and will open the zoom meeting room at any time on Saturdays and Sundays (9 am to 12 pm) other than regular courses. Also, please feel free to inquire about personal courses, consultations, etc.

[tYMC Yoga Course]

The TYfA Yoga Course will be held from the first time as a tYMC Yoga Course with the same content as before. We will let you know when the schedule is finalized.

[TYfA Course Certificate]

Certificate issuance conditions: Among those who attended more than 70% of all 37 courses, the certificate will be given to those who wish. (Those who have attended the previous course will continue as it is)

tYMC-TYfA 2021 © (7th year: on-going learning) **TYMC: TSUKUBA YOGA MINDFULNESS/MEDITATION CENTER** 

■ 授業時間：2時間
講義(約15分)+実践(約15分)+実習(30分)

■ 趣旨
1. 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。
2. アナタの心と体、自分自身と他者や社会とのつながり、関係性を学びます。
3. アナタの心と体(心身)：十分な時間、十分な休息が得られ、心身の健康を促すこと、個人や他者、他人が抱えている悩みを他者の人を通して解決する、ヨガの役割の解説をします。

■ 実習(アサナ、呼吸法、瞑想、)
実践的かつ安全な指導(約15分、呼吸法、瞑想、)

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

■ Lecture
1. Contents similar to the Genbu 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 ability to self-care.
3. Application B – Learn Yoga ideas and ways of life to make the self conscious.
4. Sufficient time will be spent on discussion and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while increasing their capacity. Individually, worries have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
5. Practical asana (Asana, Breathing, Meditation).
It is done to deepen one's inner self by a unique protocol.

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

日本では、ヨガは狭い理解で受け入れられている。
ヨガの真価が認められているとは言えない。
チームの編集-アンディー-アフラワル教授が去来先生と話し合い開催したチームヨーガ-つくば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いたヨーガコースを元にして作成された。

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_ [Ac00605] YOGA COURSE

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

Yoga is accepted in Japan with a narrow understanding.
It is hard to say that the true value of Yoga is recognized.
Developing a TEAM, coordinated by Prof. Randeep Bakwal 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.

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行うことで、学際的な教育と異文化理解につながります。

大学院生のための
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.

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 TAKAHASHI¹, and Randeep RAKWAL^{2*} ¹Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice -TSUKUBA TEAM YOGA - YOGA FOR ALL" (TYfA) ²/TAIKU-University of Tsukuba

Questions and Inquires: TAKAHASHI Genboku tgenboku@gmail.com
RAKWAL Randeep plantproteomics@gmail.com
Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice (TYfA)
Tsukuba YOGA MINDFULNESS/MEDITATION CENTER (tYMC)