



**– 国のために、未来のために、そうしましょう 3
– 私たちにできるでしょうか?? –**

**「進み続けましょう。人生は結局何でもないので。
(心の)美しい人々と関わり、
一生懸命働き、できる限り幸せと笑顔を
作りましょう」**

-調子はどうですか？

(Randeep Rakwal)

特別ゲスト：アーユルヴェーダ入門

SOURCE: https://www.yakuji.co.jp/entry116378.html?fbclid=IwY2xjawJZQU9leHRuA2FlbQIxMQABHRi_H2z3fgYDhh2XbMOIHfQETmy5FXrCqlOteGm5B7nQsADQEX2Sqi_iJg_aem_tWXVuXmef_pLD8y4cBO2aw



アーユルヴェーダは「生命の科学」とも呼ばれ、5,000年以上の歴史を持つ世界最古の医療体系のひとつです。自然療法に根ざし、植物、ハーブ、鉱物を活用して心と体のバランスを整え、副作用を最小限に抑えることを目的としています。現代医学が主に症状の治療に焦点を当てるのに対し、アーユルヴェーダは予防とホリスティックな健康を重視します。すべての治療法はサンスクリット語の「マントラ」に基づき、科学的原則と精神的調和を融合させた**標準作業手順(SOPs)**として体系化されています。

アーユルヴェーダとヨーガは、ヒンドウ教、カルマ(因果応報)、Om(オーム)と深く結びついています。カルマの概念では、健康な身体は規律ある行動の結果であり、不均衡は病気を引き起こすとされています。日本でも「病は気から」という言い伝えがありますが、瞑想時に唱えるOmは、精神的明瞭さと調和を促し、アーユルヴェーダの包括的な治療アプローチを強化します。これらの哲学は、身体・心・魂の調和を図るため、アーユルヴェーダは単なる医学ではなく、生涯にわたるウェルネスの道としての役割を果たしています。

歴史的背景と基本哲学

アーユルヴェーダは、古代の聖者が深い瞑想を通じて得た知識とされ、後に**「チャラカ・サンヒター」「スシュルタ・サンヒター」「アシュタンガ・フリダヤ」**などの古典に編纂されました。これらの経典は、健康、病気、診断、治療法に関する詳細な記述を含み、アーユルヴェーダ医学の基盤を形成しています。

アーユルヴェーダの基本哲学は、心・体・精神のバランスにあります。その目的は病気の治療ではなく、予防に重点を置くことです。「予防は治療に勝る」という考え方に基づき、瞑想、ヨガ、規則正しい食事、ライフスタイルの選択を取り入れることで、人は100年以上健康に生きることが可能になると考えられています。アーユルヴェーダは、病気の根本原因を治療することで、長期的な健康を確保します。

アーユルヴェーダの基本原則

アーユルヴェーダは、健康と治療のアプローチを導く核心的な原則に基づいています。

1. 五大元素(パンチャ・マハーブータ)

宇宙のすべて(人間の身体を含む)は、以下の五大元素で構成されています。

地(プルティヴィ) - 安定と構造を提供

水(ジャラ) - 流動性と潤滑を維持

火(アグニ) - 代謝とエネルギー変換を担当

風(ヴァーユ) - 運動と呼吸を制御

空(アーカーシャ) - 拡張性と精神的な明晰さをもたらす

2. 三つのドーシャ(生命エネルギー)

アーユルヴェーダは、人間の体質を**三つのドーシャ(ヴァータ、ピッタ、カパ)**に分類します。ヴァータ(風+空) - 運動、呼吸、循環を司る。不均衡になると、不安感、乾燥、関節痛を引き起こす。

ピッタ(火+水) - 消化、代謝、エネルギー生成を制御。不均衡により、炎症、怒り、消化不良を招く。

カパ(地+水) - 成長、安定、潤滑を担う。過剰なカパは、体重増加、倦怠感、鼻づまりを引き起こす。

3. アグニ(消化の火)

アグニは消化、代謝、栄養吸収の象徴です。アグニが強ければ健康が維持され、弱まると毒素(アーマ)が蓄積し病気を引き起こします。

特別ゲスト：アーユルヴェーダ入門

SOURCE: https://www.yakuji.co.jp/entry/116378.html?fbclid=IwY2xjawJZQU9leHRuA2FlbQlXMQABHRi_H2z3fgYDhh2XbMOIHfQETmy5FXrCqlOteGm5B7nQsADQEX2Sqi_iJg_aem_tWXVuXmef_pLD8y4cBO2aw

アーユルヴェーダの実践と療法

アーユルヴェーダには、健康維持と病気治療のための多くの生活習慣と療法があります。

食事と栄養: 食材は6つの味(甘味・酸味・塩味・苦味・辛味・渋味)に分類され、ドーシャのバランスを取るために調整されます。

ハーブ療法: アシュワガンダ(ストレス軽減)、ターメリック(抗炎症)、トウルシー(免疫強化)などが活用されます。

パンチャカルマ(浄化療法): 5つの方法(催吐・下剤・浣腸・点鼻・瀉血)による体内浄化。

ヨガと瞑想: アーサナ(ポーズ)やプラーナーヤマ(呼吸法)を通じ、心身の健康と長寿を促進。

アーユルヴェーダの実生活への応用

アーユルヴェーダは単なる医療システムではなく、日々の生活に根付いたライフスタイルです。

ディナチャリヤ(日常習慣)

5時間以上の睡眠を確保する。

毎日適度な運動(ヨガ、ストレッチなど)。

規則的な食事(昼食を最大の食事とする)。

自宅で調理した食事を優先し、加工食品・冷水を避ける。

毎月1回の断食(24時間)。

リトウチャリヤ(季節習慣)

夏(ピッタの季節): ココナッツ、キュウリ、ミントなどの冷却食品を摂取。

冬(カパの季節): 温かい食品を摂取し、怠惰を防ぐ。

アーユルヴェーダの世界的な成長

アーユルヴェーダは、自然療法とホリスティックな治療法を求める人々に支持され、世界中で普及しています。

欧米での普及: アメリカ、ドイツ、イギリスなどで、ウェルネスセンターやハーブ療法が導入。

科学的研究と認知: アーユルヴェーダの治療法は、関節炎、糖尿病、ストレス管理に有効と認められ、WHO(世界保健機関)も伝統医学として承認。

市場の拡大: 2020年に45億ドルだった市場規模は、2026年までに149億ドルに成長し、**年平均成長率(CAGR) 16.2%**が予測されています。

アーユルヴェーダ教育と業界

主要なアーユルヴェーダ教育機関

バナーラス・ヒンドゥー大学(BHU, ワーラーナシー) - BAMS(学士課程)、MD/MS(修士課程)、PhD(博士課程)を提供。

グジャラート・アーユルヴェーダ大学(ジャムナガル) - アーユルヴェーダ教育と研究の先駆者。

国立アーユルヴェーダ研究所(NIA, ジャイプール) - AYUSH省管轄の最高峰の研究・教育機関。

アーユルヴェーダ業界と主要企業

アーユルヴェーダ市場は、ハーブサプリメント、スキンケア、健康食品などに及び、ダブール、ヒマラヤ、パタンジャリがグローバル展開を推進。

結論: アーユルヴェーダの未来とグローバルヘルスケアへの貢献

現代のライフスタイル病、ストレス、メンタルヘルス問題に対して、アーユルヴェーダは持続可能な予防医療の選択肢を提供します。

重要ポイント:

インドのアーユルヴェーダ市場は2030年までに150億ドルに成長予定。

デジタルアーユルヴェーダ、機能的食品、ハーブ医薬品が急成長分野。

米国、欧州、日本での採用が拡大中。

漢方医学とのコラボレーションが新たな市場機会を創出。

アーユルヴェーダの伝統と最新の科学を融合させることで、世界のウェルネスをリードする可能性があります。

特別ゲスト：アーユルヴェーダ入門

SOURCE: https://www.yakuji.co.jp/entry116378.html?fbclid=IwY2xjawJZQU9leHRuA2FlbQIxmQABHRi_H2z3fgYDhh2XbMOIHfQETmy5FXrCqlOteGm5B7nQsADQEX2Sqi_iJg_aem_tWXVuXmef_pLD8y4cBO2aw



プロフィール アイ・ティ・イー株式会社 CEO パンカジ・ガルグ

国立工科大学でコンピューターサイエンス工学を専攻し、米国フォックスビジネススクールにて**MBA**を取得。**34**年前に日本に移住以降、**AI**やロボティクス、半導体等の分野を専門として神戸製鋼所、安川電機、インテル、**NASA**/カリフォルニア工科大学のスタートアップなどで活躍。専門分野は**R&D**、エンジニアリング、製品製造、そしてグローバル規模の技術営業およびマーケティングなど多岐にわたり、半導体、グリーンエネルギー、次世代エネルギーに関する**30**以上の特許を保有しています。

気候変動やフードロス、医薬品のコールドチェーン不足などのグローバルな課題に取り組む使命に駆られ、シームレスでグローバルスタンダードとなる低温物流システムを開発することを目指し、インテルを退社後、**2007**年にアイ・ティ・イー株式会社（**ITE**）を完全自己資金で設立しました。

現在、**ITE**は国内外**250**社以上のクライアントにサービスを提供し、インド市場でも成長を続けています。日本の技術革新と“ものづくり”の品質へのこだわりに触発され、ビジネスの卓越性、誠実さ、継続的改善の文化を育んできました。指導原則は、バガヴァット・ギーターに示されたカルマの教えや改善（カイゼン）に基づき、特にアメリカでの豊富なグローバルビジネス経験から形成された、**ITE**の顧客第一の哲学を形作っています。

また、**DX**、半導体、医療用コールドチェーン、製薬、**GDP/GMP**基準、ライフサイエンス、アーユルヴェーダ、ヨガ、食品産業に関する深い知識を持っています。この多様な知識は、彼が複数の分野で成功する上で重要な役割を果たし、コールドチェーン物流、気候変動対策、グリーンエネルギー分野におけるビジョナリーリーダーとしての地位を確立しています。

アイ・ティ・イー株式会社

<https://icebattery.jp/ja/>

2007年創業以降、国内外**250**以上の企業に、独自の「**IceBattery(R)**システム」という低温物流全体のプラットフォーム、及び**DX**ソリューションを提供している温度管理専門企業。**IceBattery(R)**製品はすべて自社で設計・開発されており、**IceBattery(R)**システムは**4L**ボックスから**40FT**の大型コンテナ/トラックまで、すべての輸送手段における庫内温度を均一に長時間維持することができる画期的な保冷システムである。

コラムへの想い

私は**35**年以上日本に住んでおり、インドの価値観を保ちながら、個人としてこの国の一部になりたいと常に考えてきました。私の家族はビジネスに関わる家庭で、祖父の兄が**1959**年に在日インド大使館の副大使を務めるなど、世界中に親戚や友人がいます。この経験から、私は国、文化、人々を少し違った視点で見ようになりました。日本とインドは歴史、文化、宗教に深く根ざした強い絆を持ち、互いに補完し合う関係にあります。第二次世界大戦中の日本のインド支援や、両国間の精神的つながりはその証です。

私は、このシナジーを活かし、インドのグローバルリーダーシップと日本のビジネス、製造、運営の卓越性を結びつける強力なパートナーシップを築くことを信じています。共に、仏教とカルマの真髄を体現し、世界を一つの家族として平和と繁栄、知恵をもたらす未来を切り開けると確信しています。

マハー・クンブメーラー2025に参加して Ⅱ ～伝統を未来へ継承することへの挑戦～

竹内想子

クンブメーラーで感じたこと

メディアでは混雑したクンブメーラーの写真が多く見られますが、実際には特別な日や場所を除けば、穏やかで静かな空気が漂っていました。初めてのクンブメーラー、初めての場所、初めて出会う人々……。それでもプラーグラージには、ただそこにいるだけで安心感や安堵感を覚える不思議な雰囲気があり、「これは輪廻の記憶なのかもしれない」とさえ感じました。

また尊敬するインドのヨーガの先生が言った言葉が印象的でした：

「We don't need to do anything, we can just be here and feel(何もする必要はない。ただここにいて感じるだけでいい)」そうやって静かに坐っている時間がただただ心地よく感じました。



サナータナ・ダルマとの出会い

クンブメーラーでは何度も「サナータナ・ダルマ(Sanātana Dharma)」という言葉を目にしました。これは「永遠の法」や「普遍的な真理」を意味し、広義では「人として生きる道」を示します。毎朝、インドの方々と共に沐浴し、祈る中で、インド的な価値観や生き

方に触れた気がしました。



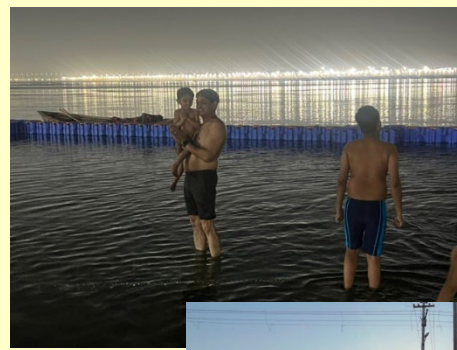
サドゥーたちの世界:アーカーラ訪問

クンブメーラーには、サドゥーたちが集う「アーカーラ」と呼ばれる居住区があります。アーカーラはサドゥーの各流派を指し、インドには13のアーカーラが存在します。私が訪れた時は祭典のピークを過ぎていたため、すでに撤収したアーカーラもありましたが、それでもシヴァ神やハヌマーンに同一化したサドゥーや全裸で修行を行うことで知られるナーガ・サドゥーの存在感に触れることができました。



伝統と現代の狭間で

現在のクンブメーラーは、宗教行事であると同時にインドの観光産業の一大イベントにもなっています。観光船や交通手段の利用には通常の数倍の費用がかかり、会場の至る所にはモーディー首相やウッタラプラデーシュ州首相ヨーギ・アディティヤナータの看板が掲げられていました。また、地元の人々よりも観光客の割合が増加しており、祭典がエンターテインメント化していると指摘する声もあります。その一方で、混雑による事故や怪我人も発生しており、祭典の在り方が問われているのも事実です。



伝統を未来へ繋ぐために

それでも、何億人もの人々がこの地に集い、同じ空間と時間を共有し、「サナータナ・ダルマ」に基づく価値観を確認する。それこそがクンブメーラーの本質なのではないかと感じました。クンブメーラーは、ただの祭典ではなく、人々の伝統と未来が交差する場であるようにも思います。そこには、古くからの伝統と現代社会が共存し、時に衝突しながらも未来へ続いていくのだと思います。

今回、外国人としてこの伝統的な祭典に参加し、インドの精神文化に深く触れられたことに心から感謝しています。この経験を通じて、「伝統を未来へ継承することの大切さ」を改めて実感しました。またこの体験を通して、ヨーガの探究だけでなく、「生きること」そのものについて深く考えるきっかけを得ました。この貴重な学びを、これからの研究や実践に生かしていきたいと思っています。

次回から

インドでは、ヨーガを巡る動向が日々大きく変化しています。これからは、日本のヨーガに関わる皆さんも、インド側が打ち出している新たな規格や基準の方向性を理解し、適切に取り入れていくことが求められるでしょう。

これまでのヨーガの課題の一つは、平等な議論を行うための共通の知識基盤が整備されてこなかったことです。そこで、来月からはインドAyush省ヨーガ教育委員会(YCB)やインドヨーガ協会(IYA)のシラバスに準拠しながら、ヨーガの基礎について少しずつ学んでいきたいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。
博士課程(Yoga & Consciousness)履修中
アーンドラ大学(ヴィシャーカパトナム)



癒すとは癒されること

折居由加

3月玄朴さんとのFacebookライブ、ゲストは一般社団法人 発達障がい児育児母親サポートネットワーク代表 鶴田里美さんでした。

ご自身も17歳の重度知的障害のある娘さん子育て中の里美さん。フィルセラピーという母親の手から伝わる力を促すことに活かしたマッサージを主軸に障がいをもつお子さまの母親に向けた講座や養成生の育成も行っています。母親の心地よい触れ合いは、オキシトシンと呼ばれるホルモンの分泌を刺激し、感情の絆を強める効果があるそうです。公私ともに“人を癒す”立場となることの多い里美さんとのライブテーマは『“癒す人”のマインド切り替え術』とさせて戴きました。

“癒す人”とは、セラピストやヒーラーといったお仕事だけではなく、育児・介護をされている方、妻・母、さらに幅広く捉えれば誰もが人を癒す立場になり得るでしょう。

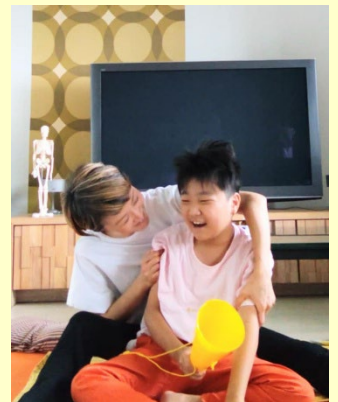
里美さんのお話で共感することは多くありましたが、“癒す側”の手から伝わる想いは必ず相手に伝わる、だから常に自分自身をよいマインドの状態にしておく工夫、里美さんの場合は文章として想いを書き出す・美味しい珈琲を飲む・呼吸を整えることなどを意識的にしているというお話、これはまさに“みんなのヨーガ”に通じると感じました。

私は11歳となる脳性麻痺のある息子の子育て中。生活全般に介助が必要な息子との日常を送っています。稀な経緯で障がいを負うこととなった乳児期やてんかん発作が頻繁だった時期は、私も精神的もかなり追い詰められていました。時折涙が止まらないこともありましたが、過呼吸となり救急車で搬送されたこともあります。息子に対しても苛立ちや不安や心配といった想いでいっぱいマインドで接していたことも多かったかもしれません。過去のホームビデオには不安な顔をした私と同じように不安な顔をした息子、まるで鏡の様です。私もそういった辛い時期、ひと筋の光を求めるように、呼吸法やヨーガ、GenbokuProtocol、自分でできる身体の整体法、ウォーキングといった学びを深めていき、

今、思うことは“癒すとは癒されること”だということです。自分のマインドが整った状態で接すれば、相手からは数倍もの“癒し”が返ってくることを実感しています。私が何かをしてあげているということ以上に、息子から癒されることの方がずっと多いのです。息子の笑顔・ぬくもり・成長に癒されながらそれが自分のエネルギーとなるポジティブな循環が生まれています。

3月息子が通う障がい児デイサービスの“卒業生を祝う会”に母子で出席しました。十数組の親子が参加、笑いあり涙ありの感動的な会でした。知的・身体さまざまな障がいのあるお子さまがいるので、ずっとは座っていられず動きまわったり、慣れない音楽に動揺して大きな声を出してしまったり…。しかし、そこに寄り添い手を取りさる先生方や母の姿たちの姿がありました。私も自然と息子と手を握り、背中に“ハートのタッチ(フィットセラピーで学んだハート型にさする方法)”をしていました。お互いのぬくもりを感じることで息子も騒ぐことなく話を聴け、私自身も心が落ち着けました。さらに、デイサービスの先生から、最近息子が年下の女の子の背中をさすってあげていたことを聴きました。いつの間にか息子にも手から伝わるポジティブな循環が生まれていることに感動！言葉で教えずとも体験的にわかっているのだと実感しました。

日常の中ではまだまだ、息子に対して穏やかなマインドで接することができない時もありますが、この“癒しのポジティブな循環”を保つために、自分を整え満たす工夫・努力を続けていきたいと思っています。



お話を終えて

荒木加奈

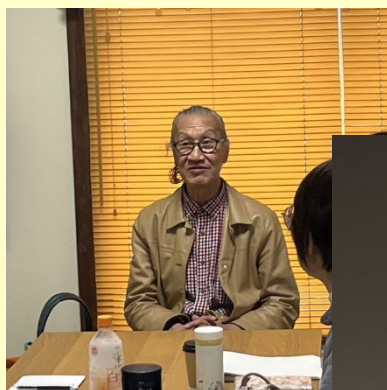
先月、押上にある友人のティールームの2階で、「玄朴先生のお話を聞く会」を企画させていただきました。長屋をリフォームした小さなお店なので、2回の入れ替え制で行いました。呼吸法を教わるうちに、いつか呼吸法を世に広めたいと思うようになり、その第一歩のイベントでした。

私はもっと呼吸法を色々な人に試してほしいなと思っています。そして、実は一番関心を持ってほしいと思っているのは小学生から大学生に至るまでの学生の皆さんです。私が呼吸法をもっと小さい時から知っていたらなと思ったからです。

今回は大人の方が中心でした。私の心に残った「死ぬまでできるのは呼吸だけ」という先生の言葉をキャッチフレーズに、呼吸法のお話に重きをおいて募集しました。ヨーガという言葉は出さなかったのですが、集まった方はヨーガをしたこともない人、とりあえず呼吸法に興味がある人など様々な方たちでした。敢えて言うなら、店主の友人の関係で、教育・療育に関わる方が多かったかもしれません。始まってみると、玄朴在住の長野県出身の方や長野県と関わりのある方が多かったり、菊芋を育てたり飲んだりしている方だったり、彼の話聞くために集まるべき人達が集まったんだなと思いました。オブザーバーとして来ていただいた小倉先生も、長屋やヨーロッパの菓子(友人の店はイギリス・アイルランドの菓子と紅茶の店)が好きだとおっしゃっていたので、間違いなと思いました(笑)。今回、ヨーガ、ヨーガと言わないで集まったのが、逆に良かったのかなと思います。私はヨーガを全押しでやってきましたが、実際、ヨーガという言葉に限定することで、呼吸法に興味を持ってもらえる人の間口を狭めていた気がします。呼吸法が良いとわかっているので、それに触れる機会をヨーガに限定する必要はなかったかなと思いました。体が固いからヨーガを受け付けられない人など、呼吸法に行きつかなかった人もいるのかなと思いました。今回のように間口を広げると、結果またヨーガに繋がっていく気がしました。また、玄

朴先生に生でお会いして、パワーを感じてもらえたのも良かったなと思います。コロナ禍明けに、つくばで会えた時も、やっぱり実際に会って話を聞いて勉強するのは全然違うなと感じたことを思い出します。実際、1回目と2回目は同じお話を聞いているのですが、先生と参加者の化学反応で質問や雰囲気はまた違った良いものになりました。最後は皆先生のファンになってサインを求める方も沢山いました。

今回集まった方に感想を聞いてみると、「心と身体につながりに関して、呼吸の可能性がものすごく納得できました。」「呼吸法が仕事に役に立ちそうな気がしています。」「ヨーガの教室にも参加してみたい。」と呼吸法に興味を持ってくれた方が沢山いました。「今度は食の話も聞いてみたい。」とまた次回のお話の会を期待して下さる方もいらっしゃいました。こうやって、少しずつ呼吸法を知ってもらって、ヨーガの活動が広がっていくいいなと思いました。友人の店では、人々や世の中を良くしようと色々なイベントや勉強会を開いています。私は玄朴先生の呼吸法を、友人は、川村マコ先生のカルゴタッピングを伝えようと二人で「ととのえる会」を開いています。友人の店のように癒しとエネルギー溢れる場所は、本当に貴重でもっともっと増えていって欲しいと思っています。



数学とヨーガとインドと私

長濱和代

はじめに

「数学は楽しい」というテーマで原稿依頼の依頼をいただいた。数学はヨーガとも関わりがあるとの情報を得たことから、それを調べたら面白いだろうと考えた。現在の私は、「算数・数学教育は楽しい」と置き換えて、この2年間、お茶の水女子大学附属小学校で小学生を対象に算数の授業を実践してきた。同じねらい(到達目標)の授業を同じ学年の別のクラスで実践しても、子どもの反応や考え方は異なり、オープンエンドの問い(終わりのない問題)になる場合もある。楽しく豊かな算数の時間を過ごしてきた。

1. 数学と(瞑想でなく)迷走する私

私がそもそも算数・数学教育に関わったのは、子どもの時に、努力が結果としてすぐに現れ、自分の力を発揮できそう！と実感したのが算数だったからである。小学生の頃の私は、運動は苦手、(今とは違って)話すことが嫌い、さらに人前で違った意見をいうと誰かにいじわるされるのではないかと周囲を恐れていた。(今の私を知っている方は、信じられないと思われるでしょうが(笑))

①数学の愉しさを知った高校時代

高校生になると、数学は教師の話だけでは難しく、授業ではついていけなくなることがよくあった。新しい単元の数学、例えば微積では、意味は分かるが解法が分からなくなり、それが蓄積されたある晩に決意し、参考書を開き、夜な夜な一人で、問題を理解した。解法パターン(類型)を習得できると、数字が変わっても解けるようになり(最初は解法を真似してパターンを覚えるのである)、その組み合わせで発展問題が解けると楽しくなってくるのだ。

その夜なべの勉強は、「今日こそ勉強しないと！数学が一生わからなくなってしまうだろう。」と決意した日に取り組んだ。高校での陸上部の練習が終わり、夕食後のTVを

見た後、21時以降に始まる。満足を得られるのは、大抵、真夜中か翌朝近くとなった時間であった。その朝は眠気を感じつつもこれまで解けなかった問題がわかるようになった嬉しさと、数学によって世界が変わって見える力を感じられた。

②大学入学とその後の迷走

その後、国立の教育大学の数学科に進学して、数学の奥深さと難しさに対峙した。数学者にはなれないが、数学教育は極められると思った。大学では陸上競技に情熱を注ぎ、長距離走者として練習を積み、走りすぎて膝を壊してしまった。そこで競歩に転向したところ、1年間の練習でインカレでも入賞するレベルに到達した。大学3年を終えた後、1年間ロンドンに留学する機会もあった(ここで夫と出会う)。帰国後は数学教育の卒論を書きつつ、大学院をめざし、複数の教育学系の国立大学を受験するがすべて不合格であった。競歩だけは成績が上がり、日本選手権で入賞するほどになった(3000mと5000m競歩の大学記録は、まだ後輩たちに破られていない)。卒業時に小学校と中学&高校の数学の教員免許を取得し、しばらく塾講師のアルバイトで生活をつなぎ、競歩に全力投球していた。25歳で結婚してすぐに子どもを授かり、子育てを経験した(「親育ち」ともいえるすばらしい学びを子どもから得られた)。当時、自分は大学院に行きたかったし、海外にも留学したかったので、子どもを連れて旅やホームステイをして世界を歩いた(長濱(1999)を参照)。

③ようやく就職

初めてフルタイムの仕事に就いたのは、30代になってからである。保育園と小学生の2人子どもをかかえて、東京都の教員となった。荒川区の小学校に、算数の習熟度別学習の教員として加配され、専任としてフルタイムで仕事を始めた。

40代になると小学校を離れて、20代の時に果たせなかった大学院生となり、研究をすすめた。博士課程に進学すると、情報学基礎の講義を3つの大学で担当するなど、数学を活用して仕事と研究の幅を広げてきた。

2. ヨガと私

ヨーガは、体の動き、呼吸法、瞑想などを通じて、身体的、精神的、霊的な調和を目指す実践である。その起源はインドにあり、古代の哲学や宗教的な伝統の中で発展し、約5,000年以上前にヨーガの起源があるとされている。特にヒンドゥー教、仏教、ジャイナ教の宗教的な文脈の中で発展し、インドの文化と深く結びついてきた。

私は、インドで生まれたヨーガを知りたくて、大学院生時代にウッタラーカンド州のリシケシにある「ヨーガ・ニケタン」というアシュラムに1週間、寝泊まりをしてヨガの基本を学んだ。朝、5時から瞑想とヨガが始まり、海外から来た人たちと交流をもち、インド式ベジタリアンの食事に戸惑いつつも、規則正しい生活を送った。アシュラムのすぐ近くにガンジス河が流れ、向こう岸に見えるヒンズー教寺院には圧倒された。ある日、その寺院に有名なグルが説教に来るといので、河の向こう岸にわたって屋外で演説を聞きに行った。演説はよく理解できないのだが、数学の問題を解いた時のような爽快な思い（大きく感じる自分）があり、そのあと、近くの店で食べたカレーの横にあった水を飲むとお腹をこわさないかどうかと思案する自分（小さく感じる自分）の気持ちのコントラストを思い出した。

その後、ヨーガを生活の中にどうやって組み込むかを考えてきた。今は忙しい生活の中で、朝の体操やストレッチの合間に、また朝晩の瞑想の中で取り入れようと努めている。日々の様々な出来事にとらわれてしまい、自由を手に入れることは未だできていない。

3. インドと私

リシケシでのヨーガレッスン後、インドの歴史の奥深さと、関係性を大切にすインド

人に魅了され、日印の国同士の良好な関係もあって、ウッタラーカンド州へ森林の調査に出かけるようになった。世界一の標高を誇るヒマラヤ山麓を抱える同州は、英領インド時代から森林官を養成する学校や国立および州立の森林研究機関が州都ディヘラドンにあり、年に1~2回は訪れてきた。筑波大学で英語による修論を（泣きながら）書いた後、東京大学の博士課程へ進学。学内の短期留学制度や研究制度を使って、毎年インドへフィールドワークに出かけた。インドの調査については、長濱(2015・2022)を読んでいただければ幸いである。

写真①



写真②



写真③



インドの調査地で撮影 (2022)

- ① 集まってくれた女性たちと
- ② 村の長と独立記念日の日に
- ③ おしゃべりに花がさく女性たち

4. 数学と哲学とヨーガは、 どんな関わりがあるのか

インドで最も古い哲学の一つに、「サンキヤ(サーンキヤ)哲学」というのがある。「サンキヤ」とは、数論の意味があり、インドの古代哲学の中で数論的な原理を用いて宇宙と存在を理解しようとする学問体系を指すそうだ。数的な法則に基づいて、物質世界(プラクリティ)と精神世界(プルシャ)の関係を説明し、最終的には解脱を目指す道を示される。サンキヤはヨーガとも密接に関係し、その哲学は心身の調和を目指すヨーガ実践の理論的な基盤を提供しているらしい。以下、ChatGPTも活用して、数学と哲学とヨーガの関係を調べた。

①数学の数論的側面

サンキヤ哲学では、宇宙や存在の法則が数的な原理に基づいているとされる。これを数論哲学(または数的原理としてのサンキヤ)と呼ぶことがある。これはサンキヤ哲学が、存在の本質を理解するために「数」という概念を用いていて、数学的な要素を含んでいるためである。サンキヤにおける数的な原理は、宇宙や人生の成り立ち、そして精神的な解放に至る道を示すための枠組みとして重要視されている。

サンキヤ哲学では、宇宙が「24の基本的な要素(タットヴァ)」から成り立っているとされている。この24の要素は、物質世界(プラクリティ)を構成するもので、物理的、心理的、精神的な現象を説明するために使われる。これらの24の要素は、最も基本的なものから始まり、次第に複雑なものへと展開していく。例えば、五大元素(地、水、火、風、空)や五感、そして知識の器官(感覚器官、知覚器官など)が含まれる。

②サンキヤとヨーガの関係

サンキヤ哲学は、ヨーガの実践と深い関係がある。特にヨーガの教典である『ヨーガ・スートラ』は、サンキヤ哲学を土台として、

ヨーガの理論が述べられている。ヨーガは、心を静め、自己の本質に目覚めることで解脱を目指す実践で、サンキヤの二元論(プラクリティとプルシャ)は、ヨーガ実践でも物質と精神の調和を目指すための土台とされている。

③サンキヤ哲学の目標は解脱すること
サンキヤ哲学の最終的な目標は、「解脱(モクシャ)」である。「プルシャ(精神的な自己)」は、「プラクリティ(物質的な世界)」との混同を解き、自己の本質に目覚めることによって、永遠の平安と自由を得るとされている。この解脱を達成するために、「知識(ヴィヴェカ)」と「瞑想(ディヤーナ)」が重要な手段とされる。

以上を調べて考えたのは図1であるが、いかが思われるだろうか。哲学とヨーガの関係性をさらに探究するには、文末の参考文献4~10を参照されたい。

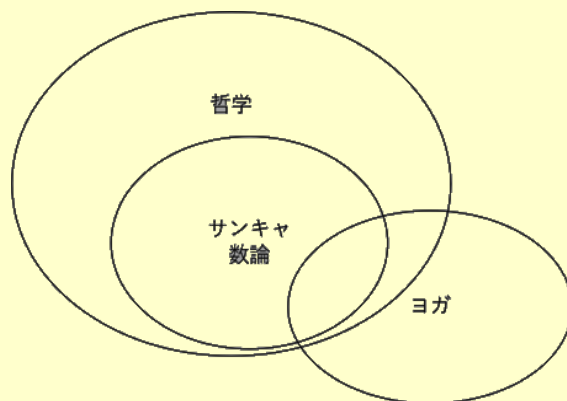


図1 サンキヤとヨーガと哲学の関係

おわりに

この4月からは、環境教育に力を注いでいる千葉商科大学に移籍して、数学や情報学基礎の授業を担当する予定である。大学では新たな知識を積み重ねることで、自己の本質に目覚め、瞑想することで、こんな私でも「解脱」が可能になるかもしれない。数学と哲学とヨーガは、これからも私とつながり、自分の研究と教育実践に多大な影響を与え、考えを深めるための手段となると考える。このふり返りの機会をいただいた玄朴さんに心から感謝申し上げる。

【参考文献・ウェブサイト】

1. 長濱和代. サンディエゴ・アメリカ体験記「1歳と4歳の子連れホームステイを体験して」. アメリカ南カリフォルニア・サンディエゴAIJ留学センター, 1999年. <https://www.ksi-sd.com/taiken1.htm>
2. 長濱和代. フィールドワークを探究する. 『学校教育の未来を切り拓く探究学習のすべて—PCRサイクルによる指導原理と評価法』. 環境探究学研究会, 合同出版, 2022年.
3. 長濱和代. 「インドの生きている里山利用」. 未来をおしえてアミタさん!, 2015年. <https://www.amita-oshiete.jp/column/entry/014776.php>

4. OpenAI. 2025. ChatGPT (GPT-4). OpenAI. <https://chat.openai.com>.
5. 八木誠. サーンキヤ哲学入門. 法蔵館, 2005年.
6. 岡田恵子. ヨガ哲学とサーンキヤ. 法蔵館, 2008年.
7. 小松真一. インド哲学の基礎. 岩波書店, 1973年.
8. 田村芳朗. インド思想の歴史. 東京大学出版会, 1980年.
9. 田中芳男. インド哲学の名著(1) ヨガ・サーンキヤ・ヴェーダンタ. 岩波書店, 1999年.
10. 山田信夫. サーンキヤとヨガ—二元論の思想. 春秋社, 1988年.

言葉と無言の共有 — サンキヤ哲学

高橋玄朴

「数学とヨーガとインドと私」を読んで

Randeep 先生の部屋の入り口に「数理女子」のポスターが貼ってあります。

ポスターを見るたびに、「数理女子がなんでヨーガをしたり、インドの奥地で森林問題のような自然環境と人間の問題に取り組んだのか」との疑問が一瞬私の頭をよぎります。

彼女が大学院院生のころ、彼女との話題はインドやヨーガに関係することなので、その後しばらくして数学の先生になったと聞いて意外に思った記憶があるからです。

先日思いがけなく、みんなのヨーガ講座の日に長濱さんとお会いできたことがきっかけで、私の中でイメージが膨らみ、「インド - ヨーガ - ヨーガストラ - 環境問題 - サンキヤ哲学 - 数学」のつながりがなんとなく見えてくるのでした。それでも、サンキヤ哲学がなぜ数論と呼ばれるのかという疑問は頭からませんでした。

今年の私のタスクの一つにヨーガストラがあります。この実践思想の一つはサンキヤ哲学です。それで、長濱さんに「数学の楽しさ」をテーマで文章を書いていただこうと思いました。

ヨーガのマガジンに「数学」の話は、一見ミスマッチのように思えるかもしれませんが「数学とヨーガとインドと私」を読むと彼女の歩みの中で、数学は人生哲学(サンキヤ哲学)と切り離せないものなのだなと思います。

特に、体験が背景にあるからこそ、インド思想とインド人の自然観、農林業、文化とサンキヤ哲学とは密接につながることが読み取れるのでした。

さらに「4, 数学と哲学とヨーガは、どんな関わりがあるのか; ①数学の数論的側面; ②サンキヤとヨーガの関係」を読んでヨーガストラについての私の理解がより確実になりました。

自分の体験を通して

ヨーガストラを読む

私たちの多くは、迷い迷いしながら一生を送るのではないかと思います。

私もたどたどしく歩んでいます。ところが、歳を取るにつれて迷いのすべてが、数珠玉のように意味をもって繋がっていることを実感します。

一貫して誰かに「こう歩みなさい」と命じられた道を歩んでいるように思えてなりません!

その誰かとは、もちろん内なる自己(イーシュワラ)に違いありません！

エゴに振り回されている日常の中で、ふと気が付いてみると「イーシュワラに導かれている！」と、気が付くのです。

これには、日々実践していることが役に立っています。

私は、毎朝坐禅をします。そのとき、「只管に坐っている」ことに気が付くことがあります。只管打坐は、道元が提唱した坐禅ですが、それはまた親鸞の「自然法爾(じねんほうに)」にほかなりません。

これは、エゴ(アハンカーラ)がイーシュワラのを要請を無条件に受け入れている状態です。

この自覚は、過去にたどった人生の紆余曲折の「すべてをありのままに受け入れている」ことを意味しています。

それは、エゴ(アハンカーラ)が求めていることとイーシュワラ(内なる自己)の要請とが一致していることを意味しています。

生活上の難問でも同じです。また、高校時代に難しい証明問題に取り組んで最終的に答えがわかった時と同じ種類の体験です。

人生の難問にしても難しい証明問題にしても、悪戦苦闘しているのは、エゴ(アハンカーラ)で、イーシュワラは初めから答えを知っています。

エゴ(アハンカーラ)が覆いをかぶせているから答えがわからなかったに過ぎません。もうちょっと気楽な言い方をすれば、顕在意識が潜在意識のいうことを素直にうけいれられていれば、簡単に分かったことです。

念を押します。

すべてをありのままに受け入れている状態の時、私には自由があります。

しかし、坐禅を終えると只管打坐でなくなり、私は日常の生活に戻ります。自由が消滅しエゴに振り回される日常に戻ります。

スートラを読んでいると、「見るもの」と「見られるもの」との関係について詳しく書いてあります。つまり、「主体」と「客体」との関係

をどのように理解するかが、自由(Kaivalya)への鍵といえるでしょう。

表現を少し変えましょう。人生の時間の大部分では、「主体」と「客体」があって、それらが分離したり一つになったりしながら、喜怒哀楽に翻弄されています。

「すべてをありのままに受け入れている」ときには、チッタ(心=意識、潜在意識、霊性のすべて)の働きを通して「主体」も「客体」も消えているから問題が消えているのです。このように、一度消えることでしばしば、チッタの働きにリセット現象が起きます。リセット現象により、人生観がすっかりかわることがあります。それを、悟りというのだと理解していただければと思います。

ヨーガスートラは、このことについて様々な角度から書いてあり、最終的に自由への道案内となっています。

「主体」と「客体」の関係性を論理的に理解するための学問を古代から今日までインド人が幾千年かけて熟成してきたものがサンキヤ哲学といいいでしょう。「主体」と「客体」の関係性の論理のことを考えたとき、私は、一つの図を思い出しました。

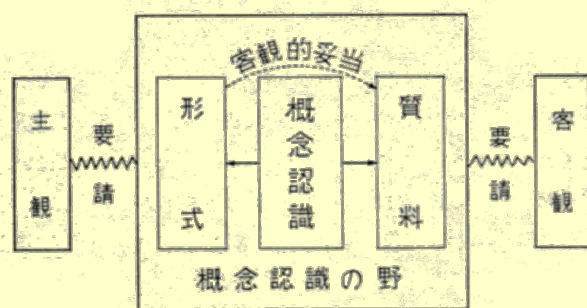


図 1: 主観と客観の間を媒介する概念認識の野

この図は、ヨーガスートラともサンキヤ哲学とも関係のない数学の基礎に関する論文にある概念図です。(※「数学の基礎の研究」(日戸宗太郎著、三晃堂発行、1967年)、p26より)

私ごとになりますが、ここからは叔父日戸宗太郎のことを書いてみます。それによって、数学という学問の基礎は「自分を知る」と無縁ではないことを理解していただけるとおもうからです。

数字とサンキヤ哲学

(数論)とヨーガの関連

私の叔父は旧制の学習院で数学を教えていたが、20歳頃に閃いた数学の基礎に関するアイデアを追求するために40歳前に退職し、一人で研究を始めた。彼の研究は終わりがなく、晩年には神奈川県で、晴耕雨読の研学生活を続けていた。

私の小学低学年時代に、叔父の家に行くと、シューベルトの歌曲をドイツ語で繰り返し歌っていた。なぜドイツ語かと聞くとカントの「純粹理性批判」を原著書で読むためだといっていた。

中高時代には、習ったことのない三平方の定理の証明法で教えてくれながら「三立方の定理」を教えてくれた。また、今ではコンピューターによって証明されている難問の「四色問題」を簡単な論理学で証明してくれた。「四色問題」とは、どのような地図の国/地域を色で塗り分けるにも四色あれば十分なことを証明せよという問題である。

「数学の基礎の研究」(日戸宗太郎著、三晃堂発行、1967年)の扉をめくった見開きに次のような詩が書いてある。

先生がおっしゃいました
「世の中で一番たいせつな人はだれ
ですか」
一人のせいとがこたえました
「お父さんです」
もう一人のせいとがこたえました
「おかあさんです」
先生はにこにこして見わたしました
そのうちにだれかがいいました
「それはてんのうへいかです」
さいごに先生はおっしゃいました
「ぼくはじぶんだとおもいます」
みんなはびっくりしました
こどもたちのうちの一人が
大きくなってこの本をかきました

この詩から私は二つのことを考える。

一つは、この先生が相当勇気のある方だということだ。

時代背景を考えてみよう。

叔父の年齢からこの話は昭和初期だと考えられる。昭和7年に五・一五事件というクーデターの失敗事件が起きている。このころから、時代は太平洋戦争そして敗戦へまっしぐらに進んでいった。そういう時代、普通の先生はその生徒の言葉を「たっだしいです」といったと思う。先生が「ぼくはじぶんだとおもいます」と言うにはかなり勇気が必要だったことだろう。

1941年に太平洋戦争が始まっているが、戦中に叔父は戦車隊の隊長だった。

余談だが、私が2,3歳ごろ両親に連れられて叔父の陣中見舞いに行った。親から聞いたことだが、お見舞いの中に煮豆があった。私は煮豆を自分が食べるものと思っていたようだ、叔父が食べ始めたのをみた私は、片言で「マモー！マモー！」と叫んだ。それで、小学生時代でも叔父を「マモおじさん」と呼んでいた。

もう一は、「世の中で一番たいせつな人はじぶんだ」という言葉が叔父の印象に残り、数学基礎論の研究に繋がった可能性があることだ。

考えてみよう。

「じぶん」という言葉に対して人は、二通りの立場に立ち得る。

- 一つは、「じぶん」を「おとうさん」「おかあさん」また「てんのうへいか」とは、別の人格として考える立場だ。この立場は日常会話で使われる社会的存在としての「じぶん」だ。
- もう一つは「じぶん」を、ヨーガや禅、あるいは仏教のように「主体である自分」を真正面に認識する立場だ。

「主体である自分」を把握・認識するための坐禅/冥想の方法は、さまざまに知られている。これらは「自分とは何か？」とか「いまここに自分が存在することははっきりしているが、それは『これだ！』と言い切れるのか？」という問いを追求していくことと関連している。

このような問いは、数学の基礎としての哲学(論理学)の問と共通する。

なぜなら「自分とは何か？」というような問いは、「1」という数字を人が認識するときに、暗黙の裡に問われている間と同じだからだ。

以上のa. , b. を数の認識にあてはめると次のようになる。

a. の立場: 「1」という数字を、社会的存在としての「じぶん」を認識することと同じように認識することで人間社会は成り立っている。次の例を見ていただくとわかりやすいだろう。私の娘の一人は、算数が苦手だった。小学高学年になっても、足し算ができなかった。例えば、 $15+17=$ を即答できないし、答えても間違えた。

これには、私も参ってしまった。

「どうやって教えたものか？」

ところがある時、「15円+17円は何円か」という問いにはすらすらと正解することが分かった。単位ならセンチ、グラムなど、どんなものでもよかった。

b. の立場: 冥想するときのように「1」そのものをありのままに認識する立場だ。

「1」があることはわかる。

しかし、次のように問うとどうなるか。

「1」という存在はどこにあるのか？

「1」とはそもそも何か？

直感的に「1」が実在することは、わかるが、「自分はどこにあるのか？」「自分とは何か？」と、問うた時と同じように、実体としてつかむことができない。

また、次のような問題も、数学基礎論につながる。

人間社会で使われる数字には、必ず単位が付いている。

100円と100人とは、明らかに異なる意味を持つ。

$100円+100円=200円$ で、 $100人+100人=200人$ と書ける。

しかし、 $100円+100人$ の答えを求めよという問いは成り立たない。

しかし、単位を取り払い $100+100=$ と概念化した問なら、数式として成り立つ。

「なぜか？」

このような問いの追求は数学の基礎の研究につながる。つまり数学の基礎を論理

学(哲学の一部)で問うことになる。

単位は、現象世界を理解する上でなくてはならない。これにより人間社会だけでなく、宇宙はもとより、地球にある無生物も生物もすべて考察を深めることができる。私たちが、自然環境を守ろうと考え努力するのも、世界平和を願う取り組みをするのにも、そのための具体的な方策を立てるのにも、困難を抱えている人のキユアもヒールにも数値が必要だ、ヨーガや禅を広めるにも必ず数字を使うことが出てくる。

数学の基礎を論理的(哲学として)に追及することは、「じぶん」を哲学として追及することと、脳の中で言語を使って追求するという点で共通する。

このような追求によって得られる智慧のヨーガをJñā-ヨーガというのではないだろうか。

古代インド人は、西暦紀元以前に根底が論理学のあるこのような智慧を深く考察し、それをサーンキャ哲学(数論)という学問体系としてまとめ、インドのあらゆる学問、宗教、思想、文化現象に大きな功績をあげてきたことを忘れてはならないだろう。

また、サーンキャ哲学は、宗教とは異質だから、ヒンドウイズムからきりはなされている。インドの思想活動でいえばムスリムとも切り離されている。そして、いうまでもないが、これは、すべての宗教、信仰、主義・主張、国家や民族的エゴからも切り離されている。

結 び

ヨーガの根底がサーンキャ哲学にある限り、世界中どこでもその文化・政治にかかわらずヨーガをすることができる。

つまり、ヨーガはインド独自の文化から、世界の文化となることができる。

自分の人生を極めたいと本気で願い追求する限り、運命によりたとえインドのことを知らない人でも、その人は「ヨーガの道を歩んでいる」といえるのではないだろうか。

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



2025-26 - Tsukuba, Japan

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

2025年4月の予定

新みんなのヨーガ講座：4月から開始

- ・オンラインで行います。
- ・筆記用具を用意してください。(潜在意識のウォーミングアップのため)
- ・参加者=申込者へ、講義終了後に使用したスライド(PDF)をメールで送ります。
- ・参加者限定で、アーカイブ動画を視聴できます。
- ・新たに補助資料を作成していきます。より深く理解できること、およびヨーガの効果を高めるためです。
- ・各スライドの最後に設問があります。設問には正解というものはありません。自分を知り他者を知ることで、自分の生きがいを確認するためです。答をメールで送ってください。

4月5, 6日参加者ご希望の方は、

<https://tyfa-tymc2025040506.peatix.com> からお申し込みください。

日	曜日	時間	タイトル	
04/05	土	9:00-12:35	初回特別講義 a. 最初にこれを見ると、ヨーガの効果が目に見えるようにわかる — 解説と実践 b. 今、ヨーガのニーズが大きく変わった — 女性の新しい生きがい!	アーサナ、呼吸法、坐禅
04/06	日	9:00-12:35	YfA1 ハタヨーガ実践の要点 (補助資料1)最初にやるべきこと…?:手書きでメモしてください! YfA_2 ヨーガの歴史 (補助資料2)いつまでも若く健康で:インドラ・デヴィの一生	アーサナ、呼吸法、坐禅

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com
Professor, Institute of Health and Sport Sciences & TIAS2.0,
UNIVERSITY OF TSUKUBA

高橋玄朴 genboku@gmail.com,

☎0265-88-3893 ☎090-5554-1525

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



■ 授業時間：2時間
講義（アサナ）と実践（ヨガ）の両方
■ 資格
このコース修了後、認定講師として、
アサナ・ヨガ・マインドフルネス・瞑想の指導ができる。また、認定講師としてのスキル向上と自身の健康・幸福のために役立つ。
■ アサナ・ヨガの中心
自分自身を大切にすることから始める。呼吸・姿勢・動きのつながり、そして心と体のつながり。
■ 実践（マインドフルネス、瞑想、ヨガ）
実践の中心は、呼吸・姿勢・動きのつながり、そして心と体のつながり。

■ Class hours : 2 hours
Lecture (30 min.) + Practical (90 min.)
■ Lecture
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 quality of life.
3. Application B - Learn Yoga ideas and ways of life to make the Self-overcome.
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, listening, and learning. Sometimes have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
5. Practical (Asana, Breathing, Meditation).
It is done to deepen 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
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・ラワール教授が去来先生と話し合い、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成された。
- 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。

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



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

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 RAKWAL² ¹Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice - TSUKUBA TEAM YOGA - YOGA FOR ALLTM (TYfA) ²TAIKU-University of Tsukuba

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

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

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

☎0265-88-3893 ☎090-5554-1525

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター (tYMC)

WHAT DO YOU THINK?

"You are what you eat." - SHALL WE? -

LOCAL
Reliable Japanese quality. Preserving and connecting the delicious food culture.

HEALTHY
Healthy food is made from healthy raw ingredients. Be healthy in body and mind.

A LIFESTYLE
To rethink one's diet is to rethink one's lifestyle. food is 'key' for better life - living.

ORGANIC
Creating safe and secure soil is a sign of trust. We are grateful for the fertile soil.

ADDITIVE-FREE
Without any additives, we strive to bring out the best-natural taste of our products.

PLANT-BASED
Plant-based food that is also environmentally friendly. We offer a delicious new option.

- To rethink one's diet is to rethink one's lifestyle.
- Food and the environment are keys to better living.
- We desire to give you more delicious frozen choices.

OPTION 3 ways to purchase

5p Trial Set ¥2500
You can purchase 5 of Takakura's most recommended products at a discount price.

5p for your choice ¥2960
This set allows you to order any combination of 5 of your favorite side dishes.

10p for your choice ¥5720
This set can be ordered with any combination of 10 side dishes of your choice.

FROZEN DISHES recommendation

Potato Croquette 4 pieces
Perfection as croquettes. The best of the best, making the most of the ingredients.

Soy Milk Cream Croquette 4 pieces
Excellent smoothness. Cream croquettes made with plenty of organic soy milk.

Scan this code to visit our online store !!

刺激的なコミュニケーション = コミュニティとローカルと食べ物、それは実際何ですか - 私たちは本当に未来を気にしていますか? クックタカクラの特徴 - 選択は未来への道を作ることができます - 違いを生み出しませんか? 私たちの料理を味わってください - 私たちに参加してください

<https://cook-takakura.co.jp/>

Tsukuba Yoga for ALL / tYMC/TYfA 2025/4

~TSUKUBA YOGA MINDFULNESS/MEDITATION CENTER (TYMC) NEWS~



– Shall we? for the country, for the future 3 –

“Keep going - life is nothing in the end
– so to do with beautiful (heart) people
and work hard and create happiness
and smiles - as one can” –
HOW ARE YOU GOING?

(Randeep Rakwal)

Special GUEST : Introduction to Ayurveda

SOURCE: https://www.yakuji.co.jp/entry116378.html?fbclid=IwY2xjawJZQU9leHRuA2FlbQIxMQABHRi_H2z3fgYDhh2XbMOIHfQETmy5FXrCqlOteGm5B7nQsADQEX2Sqi_iJg_aem_tWXVuXmef_pLD8y4cBO2aw



Ayurveda, also known as the "science of life," is one of the world's oldest medical systems, with a history of over 5,000 years. Rooted in natural medicine, it utilizes plants, herbs, and minerals to balance the mind and body and minimize side effects. While modern medicine focuses primarily on treating symptoms, Ayurveda emphasizes prevention and holistic health. All treatments are based on Sanskrit "mantras" and are codified as ****Standard Operating Procedures (SOPs)**** that blend scientific principles with spiritual harmony.

Ayurveda and yoga are deeply connected to Hinduism, karma, and Om. The concept of karma holds that a healthy body is the result of disciplined actions, while imbalances cause illness. The chanting of Om during meditation promotes mental clarity and harmony, enhancing Ayurveda's holistic approach to treatment. These philosophies seek to harmonize the body, mind, and soul, so Ayurveda is not just a medical science, but a path to lifelong wellness.

Historical background and basic philosophy

Ayurveda is said to be the knowledge acquired by ancient sages through deep meditation and later compiled into classic texts such as ****Charaka Samhita, Sushruta Samhita and Ashtanga Hridaya.**** These scriptures contain detailed descriptions of health, diseases, diagnosis and treatment and form the foundation of Ayurvedic medicine.

The basic philosophy of Ayurveda is the balance of mind, body and spirit. Its aim is to focus on prevention rather than treatment of disease. Based on the idea that "prevention is better than cure", it is believed that by incorporating meditation, yoga, proper diet and lifestyle choices, a person can live a healthy life for over 100 years. Ayurveda ensures long-term health by treating the root cause of disease.

Basic Principles of Ayurveda

Ayurveda is based on core principles that guide its approach to health and treatment.

1. The Five Elements (Pancha Mahābhūta)

Everything in the universe (including the human body) is made up of the following five elements:

- Earth (Pruthivi) – Provides stability and structure
- Water (Jara) – maintains fluidity and lubrication
- Fire (Agni) – responsible for metabolism and energy transformation
- Air (Vayu) – controls movement and breathing
- Emptiness (Akāsha) – Brings expansion and mental clarity

2. The Three Doshas (Life Energies)

Ayurveda classifies the human body into three doshas: Vata, Pitta and Kapha.

- Vata (Air + Air) – governs movement, breathing and circulation. When imbalanced, it can cause anxiety, dryness and joint pain.
- Pitta (Fire + Water) – controls digestion, metabolism and energy production. Imbalance can lead to inflammation, anger and indigestion.
- Kapha (earth + water) – Responsible for growth, stability and lubrication. Excess Kapha can cause weight gain, fatigue and stuffy nose.

3. Agni (Digestive Fire)

Agni represents digestion, metabolism and nutrient absorption. Strong agni maintains health, weak agni allows toxins (ama) to accumulate and causes disease.

[New possibilities opened up by understanding the characteristics of the Indian market and its culture] Part 6: Introduction to Ayurveda by Pankaj Garg, CEO of ITE

Special GUEST : Introduction to Ayurveda

SOURCE: https://www.yakuji.co.jp/entry116378.html?fbclid=IwY2xjawJZQU9leHRuA2FlbQIxMQABHRi_H2z3fgYDhh2XbMOIHfQETmy5FXrCqlOteGm5B7nQsADQEX2Sqi_iJg_aem_tWXVuXmef_pLD8y4cBO2aw

Ayurvedic Practices and Therapies

Ayurveda has many lifestyle habits and therapies for maintaining health and treating illnesses.

- **Diet and Nutrition:** Foods are classified into six tastes (sweet, sour, salty, bitter, spicy and astringent) and are prepared to balance the doshas.
- **Herbal remedies:** Ashwagandha (stress relief), turmeric (anti-inflammatory), and tulsi (immune strengthening) are used.
- **Panchakarma (purifying therapy):** Internal cleansing using five methods (emesis, laxatives, enemas, nasal drops and bloodletting).
- **Yoga and Meditation:** Promotes physical and mental health and longevity through asanas (postures) and pranayama (breathing techniques).

Ayurveda in real life

Ayurveda is not just a medical system, it is a lifestyle that is integrated into daily life.

Dinacharya (Daily Habits)

- Ensure you get at least 5 hours of sleep.
- Regular exercise every day (yoga, stretching, etc.).
- Eat regular meals (lunch being the largest meal).
- Prefer home-cooked meals and avoid processed foods and cold water.
- Fasting (24 hours) once a month.

Ritucharya (seasonal customs)

- **Summer (Pitta season):** Consume cooling foods like coconut, cucumber and mint.
- **Winter (Kapha season):** Eat warming foods to prevent laziness.

Global growth of Ayurveda

Ayurveda has gained popularity around the world, with people seeking natural and holistic treatments.

- **Popularization in Europe and the United States:** Wellness centers and herbal remedies are introduced in the United States, Germany, and the United Kingdom.
- **Scientific research and recognition:** Ayurvedic treatments have been shown to be effective in treating arthritis, diabetes and stress management and are recognised as a traditional medicine by the World Health Organization (WHO).
- **Market Expansion:** The market size was \$4.5 billion in 2020 and is projected to grow to \$14.9 billion by 2026, at a compound annual growth rate (CAGR) of 16.2%.

Ayurvedic Education and Industry

Leading Ayurvedic Educational Institute

- **Banaras Hindu University (BHU, Varanasi)** – offers BAMS, MD/MS and PhD degrees.
- **Gujarat Ayurveda University (Jamnagar)** – a pioneer in Ayurvedic education and research.
- **National Institute of Ayurveda (NIA, Jaipur)** – the premier research and educational institute under the Ministry of AYUSH.

Ayurveda Industry and Key Players

The Ayurveda market spans herbal supplements, skin care, health foods and more, with Dabur, Himalaya and Patanjali promoting global expansion.

Conclusion: The future of Ayurveda and its contribution to global healthcare

For modern lifestyle diseases, stress and mental health issues, Ayurveda offers a sustainable preventative healthcare option.

Key Takeaways:

- India's Ayurveda market is expected to grow to \$15 billion by 2030.
 - Digital Ayurveda, functional foods and herbal medicines are fast growing sectors.
 - Adoption is expanding in the United States, Europe, and Japan.
 - Collaboration with traditional Chinese medicine creates new market opportunities.
- Combining Ayurvedic traditions with cutting edge science has the potential to lead the way in global wellness.

Special GUEST : Introduction to Ayurveda

SOURCE: https://www.yakuji.co.jp/entry116378.html?fbclid=IwY2xjawJZQU9leHRuA2FlbQIxMQABHRi_H2z3fgYDhh2XbMOIHfQETmy5FXrCqIOTEgm5B7nQsADQEX2Sqi_iJg_aem_tWXVuXmef_pLD8y4cBO2aw



profile

Pankaj Garg, CEO of ITE Inc.

He majored in Computer Science Engineering at the National Institute of Technology and obtained an MBA from Fox Business School in the US. Since moving to Japan 34 years ago, he has worked for Kobe Steel, Yaskawa Electric, Intel, and startups such as NASA/California Institute of Technology, specializing in fields such as AI, robotics, and semiconductors. His areas of expertise are diverse, including R&D, engineering, product manufacturing, and global technical sales and marketing, and he holds over 30 patents related to semiconductors, green energy, and next-generation energy.

Driven by a mission to address global issues such as climate change, food waste, and the lack of cold chains for pharmaceuticals, he left Intel and founded Information Technology Inc. (ITE) in 2007 with full self-funding, with the aim of developing a seamless, global standard cold chain logistics system.

Currently, ITE serves over 250 clients both domestically and internationally and continues to grow in the Indian market. Inspired by Japanese innovation and dedication to quality in "monozukuri" (manufacturing), ITE has fostered a culture of business excellence, integrity and continuous improvement. The guiding principles are based on the teachings of karma and Kaizen as outlined in the Bhagavad Gita and shaped by ITE's extensive global business experience, especially in the US, which form ITE's customer-first philosophy.

He also has in-depth knowledge of Digital Transformation, Semiconductor, Medical Cold Chain, Pharmaceutical, GDP/GMP Standards, Life Sciences, Ayurveda, Yoga and Food Industries. This diverse knowledge has played a key role in his success across multiple sectors and has established him as a visionary leader in the Cold Chain Logistics, Climate Action and Green Energy sectors.

ITE Corporation

<https://icebattery.jp/ja/>

Since its founding in 2007, the company has been providing temperature control specialists with its proprietary "IceBattery® System," a platform for the entire cold storage logistics business, and digital transformation solutions to over 250 companies both in Japan and overseas. All IceBattery® products are designed and developed in-house, and the IceBattery® system is a groundbreaking cooling system that can maintain a uniform temperature inside the warehouse for long periods of time for all means of transportation, from 4L boxes to large 40FT containers/trucks.

Thoughts on the column

I have lived in Japan for over 35 years and have always wanted to be a part of the country as an individual while upholding Indian values. My family is involved in business and I have relatives and friends all over the world, including my grandfather's brother who served as Deputy Ambassador at the Indian Embassy in Japan in 1959. This experience has made me look at the country, culture and people in a slightly different light. Japan and India have strong ties that are deeply rooted in history, culture and religion, and are complementary to each other. Japan's support for India during World War II and the spiritual connection between the two countries are testament to this. I believe that by leveraging this synergy, we can forge a powerful partnership that combines India's global leadership with Japan's business, manufacturing and operational excellence. Together, we can embody the essence of Buddhism and karma and pave the way for a future of peace, prosperity and wisdom for the world as one family.

PARTICIPATING IN MAHA KUMBH MELA 2025 II A CHALLENGE IN PRESERVING TRADITION FOR THE FUTURE SOKO TAKEUCHI

Reflections on Kumbh Mela

Most media images of Kumbh Mela depict overcrowded, chaotic scenes, but in reality, outside of peak days and locations, the atmosphere was calm and peaceful. It was my first time at Kumbh Mela, my first time in Prayagraj, and my first time meeting so many sadhus and pilgrims. Yet, standing there, I felt a strange sense of belonging, as if this place had been familiar to me in another lifetime.

One phrase from a respected Indian yoga teacher resonated deeply with me: “We don’t need to do anything, we can just be here and feel.”

Simply sitting quietly in that space felt profoundly comforting.



The World of Sadhus: Visiting the Akharas

Kumbh Mela is home to akharas, monastic orders where sadhus reside. India has 13 main akharas, each representing different sects of renunciates. By the time I visited, some akharas had already dismantled their temporary dwellings, but I still encountered Naga Sadhus, known for their naked asceticism, and others who had completely merged their identities with Lord Shiva or Hanuman. Their spiritual intensity was undeniable.



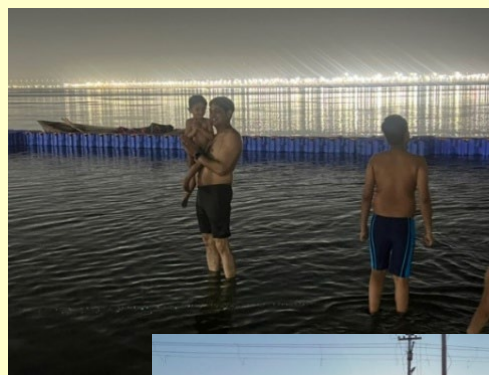
Encountering Sanātana Dharma

During the festival, I frequently heard the term “Sanātana Dharma”, which translates to “eternal law” or “universal truth.” In a broader sense, it represents the path of righteous living. Each morning, as I bathed in the river and prayed alongside Indian devotees, I felt a deep connection to Indian values and ways of life.



Between Tradition and Modernity

Today, Kumbh Mela is not only a religious gathering but also a major tourism event in India. The costs for boat rides and transportation have surged several times their usual rates. The festival grounds were covered with billboards featuring Prime Minister Narendra Modi and Uttar Pradesh Chief Minister Yogi Adityanath. The presence of tourists now often outnumbers local devotees, leading some to argue that the festival is becoming more commercialized. On the other hand, accidents and injuries due to overcrowding highlight the challenges in maintaining the festival's traditional integrity.



Looking Ahead

The landscape of yoga in India is rapidly evolving. Moving forward, I believe that yoga practitioners in Japan must also understand and integrate the new standards and frameworks being introduced by Indian institutions.

One key challenge in the yoga community has been the lack of a shared knowledge foundation for meaningful discussions. To address this, starting next month, I will explore fundamental aspects of yoga based on the syllabi of the Yoga Certification Board (YCB) under the Ministry of Ayush and the Indian Yoga Association (IYA).

Preserving Tradition for the Future

Despite these changes, Kumbh Mela continues to serve as a sacred space where millions gather, share a collective experience, and reaffirm the values of Sanātana Dharma. It is more than just a festival—it is a meeting point between ancient traditions and the evolving modern world.

As a foreigner, I am deeply grateful for the opportunity to experience this sacred tradition firsthand. Through this journey, I have come to realize the importance of preserving traditions for the future. More than just a yoga researcher, this experience has pushed me to reflect more profoundly on the essence of life itself. I hope to integrate these insights into both my academic research and personal practice.



I look forward to sharing this journey with you.

HEALING IS BEING HEALED

YUKA ORI

In March, I had a Facebook Live session with Genboku sensei, featuring our guest, Ms. Satomi Tsuruta, the representative of the Support Network for Mothers Raising Children with Developmental Disabilities. Ms. Satomi Tsuruta is herself a mother raising a 17-year-old daughter with severe intellectual disability. They offer classes and train students focusing on massage techniques that harness the nurturing power of a mother's touch, a key aspect of "Fill-Therapy", for mothers of children with disabilities. A mother's gentle touch is said to stimulate the release of a hormone called oxytocin, which enhances emotional bonds.

The theme of our session was "Mindset Shifts for Healers," inspired by Ms. Tsuruta's role in both her personal and professional life as someone who often heals others. A healer isn't limited to professionals like therapists or healers; it can include caregivers, mothers, wives, and in a broader sense, anyone can become a healer in their own life.

One of Ms. Satomi's remarks deeply resonated with me the intentions conveyed through a healer's touch always reach the other person. She emphasized the importance of keeping oneself in a positive mindset. Her methods included journaling thoughts, enjoying good coffee, and practicing deep breathing. These ideas strongly connect with the philosophy of "Yoga for All"

I am currently raising my 11-year-old son who has cerebral palsy, a condition requiring daily care. During his infancy, when he developed this condition under unusual circumstances, and later when he suffered frequent epileptic seizures, I found myself in a deeply strained mental state. There were times I couldn't stop crying, or even experienced panic attacks that resulted in emergency hospitalization. I often interacted with my son, overwhelmed by feelings of frustration, anxiety, and worry. In old home videos, my son, mirroring my expressions, appears as anxious as I was.

During those trying times, I sought a glimmer of hope and I began to deeply

explore practices like breathing techniques, yoga, the Genboku Protocol, self-adjustment bodywork, and walking. Over time, I came to realize that "healing is being healed." When I approach others with a balanced mindset, the healing energy I receive in return multiplies. In fact, I often feel that my son heals me far more than I could ever do for him. His smiles, warmth, and growth nurture me, creating a positive cycle of energy.

In March, my son and I attended a "Graduation Celebration" hosted by his daycare for children with disabilities. Several families participated, and the event was filled with laughter and tears. As children with various physical and intellectual disabilities roamed around or reacted to unfamiliar music, the mothers and teachers lovingly supported them, offering calm reassurance through touch.

I found myself holding my son's hand naturally and practicing the "Heart Touch" I had learned through phytotherapy—a gentle, heart-shaped touch on his back. Feeling each other's warmth allowed my son to remain calm and attentive, while I myself felt a sense of peace. Later, one of the daycare teachers shared that my son had recently been seen gently rubbing the back of a younger girl, offering comfort. Without direct instruction, he had internalized the positive cycle of touch.

There are still moments in daily life when I struggle to maintain a calm mindset with my son. But I aspire to continue my efforts to nurture this "positive cycle of healing" by keeping myself balanced and fulfilled.



AFTER THE TALK SESSION

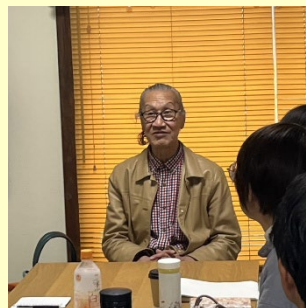
KANA ARAKI

Last month, I organized a "Talk Session with Master Genboku" at a friend's tea room on the second floor in Oshiage. Since it is a small tearoom remodeled from a row house, we held the event in two shifts. As I learned breathing techniques from Genboku, I began to think that one day I would like to spread his breathing techniques to the world, and this event was the first step toward that goal. Of course, Genboku is already well-known, but I want more people to try out his breathing techniques. In fact, the group I am most eager to reach is students, from elementary school to university level. I wish I had known about these breathing techniques when I was younger.

This time, the session was mostly attended by adults. Using the phrase "Breathing is the only thing you can do until you die," which left a strong impression on me, I focused on introducing the breathing techniques. I didn't mention yoga, so the participants were people who had never practiced yoga or those who were simply interested in breathing techniques. If I were to say, it might be that many of the participants were involved in education and therapy, due to the connections through my friend, the shop owner. Once the event began, I realized that many participants were from Nagano Prefecture or had connections to it, or people who grew or consumed Jerusalem artichokes. It felt like the right people gathered to hear Genboku's talk. Even Dr. Ogura, who came as an observer, mentioned that he liked row houses and European pastries (the shop specializes in British and Irish sweets and tea), so I knew the right people had come (lol). I think it was actually a good thing that we didn't emphasize yoga too much this time. While I have been strongly recommended yoga, I realized that by limiting it to yoga, I may have narrowed the scope of people who could be interested in breathing techniques. Since I know breathing techniques are beneficial, I now feel it wasn't necessary to limit the opportunity to yoga. Some people who might have dismissed yoga because their bodies are stiff may not have discovered breathing techniques otherwise. By

broadening the approach, I feel like it could lead back to yoga in the end. It was also great to have participants feel the energy from meeting Genboku in person. I remembered how, after the covid-19 pandemic, when I met Genboku in Tsukuba, I realized that actually meeting him and hearing him speak was a completely different experience from just learning far away. Even though the first and second sessions covered the same content, the chemistry between Genboku and the participants led to different and interesting questions and a unique atmosphere. At the end, many participants were eager to get his autograph, becoming fans of the master.

When I asked the participants for their feedback, many expressed interest in breathing techniques: "I completely understood the possibilities of breathing in terms of the connection between mind and body." "I feel like breathing techniques could be useful in my work." "I would like to join a yoga class." Some also expressed interest in future sessions: "Next time, I'd like to hear Genboku talk about food." It was encouraging to see that people were developing an interest in breathing techniques, and I hope this will help spread yoga activities. At my friend's tearoom, various events and study sessions are held to improve people and society. She and I are organizing a series called "Totonoeukai" to introduce Master Genboku's breathing techniques and Mako Kawamura's Kalgo Tapping. Places like her tearoom, which are full of healing and energy, are truly precious, and I hope there will be more of them in the future.



MATHEMATICS, YOGA, INDIA, AND I

DR. KAZUYO NAGAHAMA, PHD

INTRODUCTION

I was asked to write an article on the theme "Mathematics is Fun". After learning that mathematics is connected to yoga, I thought it would be interesting to explore this connection. Currently, I have replaced the idea of "mathematics is fun" with "mathematics/arithmetic education is fun". And for the past two years, I have been teaching arithmetic to elementary school students at the Ochanomizu University – Elementary School. Even when I teach the same contents in other classes at the same grade level, the children's reactions and thinking are different, and sometimes the questions become open-ended (with no definitive answers). I have spent an enriching and enjoyable time teaching mathematics, in other words, I enjoy what I do. I believe, people who do Yoga (at a level where one can be called a Yogi, a true yogi) also enjoy doing it.

1. MATHEMATICS & MY STRUGGLES

The reason I became involved in arithmetic/mathematics education was that my efforts would 'immediately' show results, and I could experience the joy of realizing my potential through mathematics when I was a child. When I was an elementary school student, I was bad at sports, I did not like speaking (unlike now), and I was afraid that if I expressed a different opinion in front of others, someone might bully me (those who know me now would find it hard to believe, right?).

(1) Discovering the Joy of Mathematics in High School

As a high school student, I often struggled to keep up in math class, as it became difficult to follow the teacher's explanations. When I studied a new topic in mathematics, such as calculus, I understood the concepts but could not figure out the methods to solve problems. After repeatedly trying, I decided one night to open my reference books and study on my own. Once I learned the patterns for solving questions (method types), I was able to solve questions even when the numbers changed (at first, I mimicked the methods and memorized the patterns), and solving more advanced questions became fun.

That late-night study session happened

on a night when I decided, "If I don't study today, I'll never understand mathematics!" After my track and field (T&F) practice in high school, I would start studying after watching TV at dinner, usually starting around 9 p.m. The time I felt satisfied in my study was usually close to midnight or early the next morning. Even though I felt sleepy the next morning, I was overjoyed to finally understand problems that had previously been unsolvable, and I felt the power of mathematics to change how I saw the new world.

(2) University Admission and My Confusion

Afterwards, I enrolled in the mathematics department of a national university of education, where I faced the profound depth and difficulty of mathematics. I realized I could not become a mathematician, but I believed I could master mathematics education. During my time at the university, I poured my energy into T&F, training as a long-distance runner, but I ended up injuring my knee from running too much. I switched to race walking, and after a year of training, I reached a level where I could even get a place in the Intercollegiate Athletics Championships. After finishing my third year in college, I had the opportunity to study abroad in London for a year (where I met my husband). After returning to Japan, I wrote my thesis on mathematics education, aiming to pursue graduate university. However, I failed the entrance exams for several national universities' graduate programs. My race walking performance, however, continued to improve, and I eventually participated in the Japanese National Championships. My university records in the 3000 m and 5000 m race walking events have yet to be broken by my juniors. Upon graduation, I earned teaching licenses for elementary, middle, and high school mathematics. I survived for a while working as a part-time tutor and continued to focus on race walking. I got married at 25 and soon had children, experiencing the challenges of parenting ("parenting" is also a wonderful learning experience from my children). At that time, I had wanted to attend graduate school and study abroad, so I traveled the world with my children, engaging in homestays (Nagahama, 1999).

(3) Starting My Career

I started my first full-time job in my 30s, becoming a teacher in Tokyo while raising two children in daycare and elementary school. I was assigned as a teacher for mathematics in a school in Arakawa, Tokyo, where I worked full-time. When I entered my 40s, I left the elementary school and pursued graduate studies, working toward the goal I had been unable to achieve in my 20s. In graduate school, I taught introductory information science courses at three universities and expanded my work and research by applying mathematics.

2. YOGA & I

Yoga is a practice aimed at achieving physical, mental, and spiritual harmony through movements, breathing techniques, and meditation. Its origin lies in India, where it developed within ancient philosophical and religious traditions, said to have started over 5,000 years ago. Yoga developed particularly within the religious contexts of Hinduism, Buddhism, and Jainism, deeply connected to Indian culture.

I wanted to learn about yoga, so I went to India. And during my graduate university years, I spent a week living in an ashram called "Yoga Niketan" in Rishikesh, Uttarakhand, learning the basics of yoga. Every morning from 5 a.m., I practiced meditation and yoga, interacting with people from overseas, and adjusting to the vegetarian food typical of India. I led a disciplined lifestyle. The mighty Ganges River flowed near the ashram, and I was overwhelmed by the Hindu temple visible across the river. One day, a famous guru was scheduled to deliver a sermon at the temple, so I crossed the river to listen to the lecture outdoors. I did not fully understand the sermon, but I felt the same refreshing feeling as when solving a math problem (feeling larger than life), followed by the contrast of wondering whether drinking the water beside the curry I had eaten would upset my stomach (feeling smaller than life).

Since then, I have been thinking about

how to incorporate yoga into my life. Now, amidst my busy schedule, I try to incorporate it into my morning exercises and stretches, and also during morning and evening meditation. However, I am still struggling being caught up in daily events and have yet to achieve true freedom. And, then what is true freedom!

3. INDIA & I

After my yoga lessons in Rishikesh, I became fascinated by the depth of India's history and the value placed on relationships (people, communication, society) by the Indian people. Due to the good diplomatic relations between Japan and India, I began going on forest research expeditions in Uttarakhand. The state, home to the Himalayan foothills with the highest elevations in the world, has had schools and national and state-run research institutes for forestry since the British colonial era, located in the state capital, Dehradun. I visited the region once or twice a year. After writing my master's thesis in English at University of Tsukuba (with many tears), I entered the doctoral program at the University of Tokyo. Using the university's short-term exchange and research systems, I traveled to India for fieldwork every year. For more information on my research in India, please refer to Nagahama (2015, 2022).

Photographed at a research site in India (2022)

① With the women who gathered



② With the village chief



③ Women whose conversation blossoms



4. RELATIONSHIP BETWEEN MATHEMATICS, PHILOSOPHY & YOGA

One of India's oldest philosophies is "Sankhya" philosophy, which is related to numerology. It aims to understand the universe and existence using numerical principles. Sankhya philosophy uses numbers to explain the relationship between the material world (Prakriti) and the spiritual world (Purusha), ultimately showing a path to liberation (Moksha). Sankhya is closely related to yoga, and its philosophy provides the theoretical foundation for the practice of yoga aimed at mental and physical harmony. I explored the relationship between mathematics, philosophy, and yoga using ChatGPT and the following sources. This is what I found.

(1) The Mathematical Aspect of Sankhya

In Sankhya philosophy, the laws of the universe and existence are based on numerical principles. Sankhya philosophy uses "numbers" to understand the essence of existence, thus containing mathematical elements. The numerical principles in Sankhya are regarded as important frameworks for understanding the creation of the universe, life, and the path toward spiritual liberation. Sankhya explains that the universe is made up of 24 basic elements (Tattvas). These elements form the material world (Prakriti) and are used to explain physical, psychological, and spiritual phenomena. These 24 elements start from the most basic and gradually unfold into more complex ones. Examples include the five great elements (earth, water, fire, wind, and space), the five senses, and organs of perception (such

as sensory organs).

(2) Sankhya and Yoga

Sankhya philosophy is deeply connected to the practice of yoga. The Yoga Sutras, the main texts on yoga, are based on Sankhya philosophy, with yoga aiming to calm the mind and awaken the true self, with the dualism of Prakriti and Purusha as a foundation for harmonizing the material and spiritual realms.

(3) The Goal of Sankhya Philosophy: Liberation

The ultimate goal of Sankhya philosophy is "liberation" (Moksha). By differentiating the spiritual self (Purusha) from the material world (Prakriti) and awakening to the true essence of the self, one achieves eternal peace and freedom.

To reach liberation, "knowledge" (Viveka) and "meditation" (Dhyana) are seen as important means. The diagram I created to summarize these ideas is shown in Figure 1. What do you think?

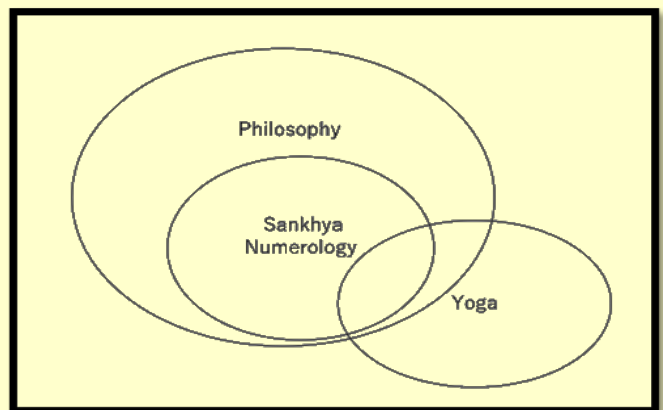


Figure 1 :The Relationship Between Sankhya, Yoga, and Philosophy. To further explore the relationship between philosophy and yoga, please refer to the references at the end.

5. IN CLOSING

Starting this April, I will change careers to Chiba University of Commerce, this university focuses on environmental education, where I will teach courses in mathematics and basic information science. By accumulating new knowledge at university and meditating, perhaps even someone like me could achieve "liberation". Again, what is liberation? I have to question liberation, from both a philosophical and mathematical standpoint.

For example, how many years, lives I will need to gain liberation; is it a random number or a fixed cycle, and what does Indian philosophy and sacred (ancient) texts say. I believe that mathematics, philosophy, and yoga will continue to connect with me, significantly influencing my research and educational practice, and serving as tools to deepen my thinking. I sincerely thank Mr. Genboku for giving me this opportunity to reflect.

【References and Websites】

1. Kazuyo Nagahama, "San Diego - Experience of Homestay with a 1-Year-Old and 4-Year-Old." San Diego AIJ Study Abroad Center, 1999. <https://www.ksi-sd.com/taiken1.htm>

2. Kazuyo Nagahama, "Exploring Fieldwork." Everything about Inquiry-Based Learning that Opens the Future of School Education, Environment Inquiry Study Group, Goudou Publishing, 2022.

3. Kazuyo Nagahama, "Utilizing the Living Satoyama of India," Amita, Teach Me the Future!, 2015. <https://www.amita-oshiete.jp/column/entry/014776.php>

4. OpenAI, 2025. ChatGPT (GPT-4). OpenAI. <https://chat.openai.com>.

5. Makoto Yagi, Introduction to Sankhya Philosophy, Hozokan, 2005.

6. Keiko Okada, Yoga Philosophy and Sankhya, Hozokan, 2008.

7. Shinichi Komatsu, Basics of Indian Philosophy, Iwanami Shoten, 1973.

8. Yoshio Tamura, History of Indian Thought, University of Tokyo Press, 1980.

SHARING WORDS AND NONWORDS — SANKHYA PHILOSOPHY GENBOKU TAKAHASI

Read "Mathematics, Yoga, India, and I"

There is a "SURI JOSHI" poster at the entrance to Prof. Randeep's room.

Every time I see the poster, a question briefly crosses my mind, why did SURI JOHI do Yoga, or tackle environmental and human issues such as forest problems in the depths of India?

When Nagahama san was a graduate student, our conversations were mostly about India and Yoga, so I remember being surprised when I heard that she became a mathematics teacher some time later.

The other day, I unexpectedly had the chance to meet Nagahama san on the day of the TYfA/tYMC Yoga Course, and the image in my mind expanded, and somehow the connection between "India-Yoga-Yoga Sutra-Natural Environment and Human Issues-Sankhya Philosophy-Mathematics" came into my mind. However, I had never thought of the question of why Sankhya Philosophy is called Number Theory (if translated tentatively).

One of my tasks this year is to read the Yoga Sutras. The practical ideas of these sutras are based on Sankhya philosophy. So I thought I would ask her to write an article on the theme of "The Fun of Mathematics."

At first glance, talking about mathematics in a Yoga magazine may seem like a mismatch, but after reading "Mathematics, Yoga, India, and I," I get the sense that mathematics is an inseparable part of her philosophy of life throughout her journey.

In particular, with her experiences as a backdrop, it is possible to see the close connections between Indian thought, the Indian view of nature, agriculture, forestry, culture and Sankhya philosophy.

Furthermore, after reading "4, RELATIONSHIP BETWEEN MATHEMATICS, PHILOSOPHY & YOGA ; The Mathematical Aspect of Sankhya ; Sankhya and Yoga," my understanding of the Yoga Sutras became more solid.

Reading the Yoga Sutras through my own experiences

I think that many of us spend our lives continually feeling lost.

I too am walking unsteadily. However, as I get older, I realize that all of my hesitations form a meaningful chain, like beads.

I can't help but feel like I am consistently walking the path that someone has told me to walk!

That someone must, of course, be my inner self (Ishvara) !

In my daily life, which is dominated by my ego, I suddenly come to my senses and realize that I am being guided by Isvara!

— . — . — . — . — . — .

In order to realize this, it helps to practice it daily.

I do Zazen every morning. When I do this, I sometimes notice that I am just sitting there. Just sitting (Shikan-daza) is a zazen that Dogen advocated, and it is also none other than Shinran's Naturalness (Jinen-houni).

This is the state in which the ego (Ahankara) unconditionally accepts the demand of Ishvara.

This awareness means "accepting everything as it is," including the twists and turns that life has taken in the past.

It means there is agreement between the desires of the ego (ahankara) and the demands of the Ishvara (inner self).

The same goes for difficult problems in life. It's also the same kind of experience you had in high school when you worked through a difficult proof problem and finally knew the answer.

Whether it is a difficult problem in life or a difficult proof, it is the ego (ahankara) that is struggling, but Ishvara knows the answer from the beginning.

It's just that I didn't know the answer because my ego (ahankara) covered it. To put it in a more casual way, it would have been easy to understand if the conscious mind had just accepted what the subconscious mind was telling it to do.

Let me emphasize this.

When I am in a state of accepting everything as it is, I am free.

However, once I finish Zazen, it is no longer just sitting, and I return to my everyday life. Freedom disappears and we return to a daily life dominated by our egos.

As we read the sutra, we will see that it details the relationship between the "seer" and the "seen." In other words, how we understand the relationship between "subject" and "object" is the key to freedom (Kaivalya).

Let's change the expression a little. For most of our lives, we have a "subject" and

an "object," which separate and become one, and we are tossed about by joy, anger, sorrow, and happiness.

When I "accept everything as it is," problems disappear because both the "subject" and the "object" disappear through the workings of Chitta (the mind=conscious mind, subconscious mind, and spirituality). Once, it disappears, there is often a reset phenomenon in the function of Chitta. **The reset phenomenon can completely change your outlook on life. I hope you will understand that this experience is called Satori enlightenment).**

The Yoga Sutras discuss this subject from various angles and ultimately provide a guide to freedom.

It can be said that Sankhya Philosophy is the study that Indians have spent thousands of years developing, from ancient times to today, to logically understand the relationship between "subject" and "object."

When I think about the logic of the relationship between "subject" and "object," I remember one diagram.

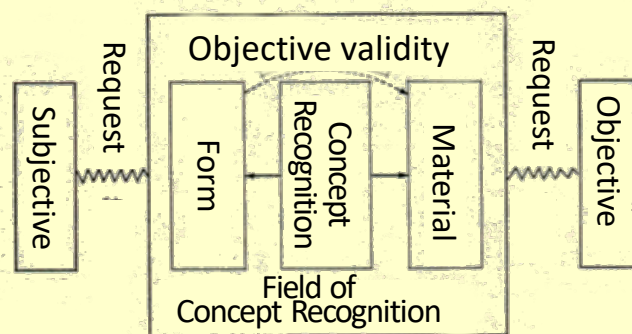


Figure 1: The field of conceptual recognition that meditates between the subjective and objective.

This diagram is a conceptual diagram from a treatise on the foundations of mathematics that has nothing to do with the Yoga Sutras or Sankhya Philosophy.

(※ Sugaku-no kiso-no Kenkiyuu (Study of the Basics of mathematics" (by Sotaro Nitto, Sankodo Publishing (Japan),1967, p26

This is going to be a personal matter, but I'd like to write about my uncle, Nitto Soutaro.

I believe that this will help you to understand that the foundations of the academic discipline of mathematics are not unrelated to "knowing Self."

The Relationship Between Numbers, Sankhya Philosophy and Yoga

My uncle taught mathematics at the old Gakushuin, but retired before the age of 40 to begin solo research in order to pursue an idea about the foundations of mathematics that had occurred to him when he was around 20 years old. His research was never-ending, and in his later years, he lived in the suburbs of Kanagawa Prefecture.

When I was in the early grades of elementary school and I went to my uncle's house, he would repeatedly sing Schubert songs in German. When I asked him why he sang German songs, he said that he wanted to read Kant's Critique of Pure Reason" in its original form.

In middle and high school, he taught me how to prove the Theorem of the Square, which I had never learned, and he also taught me the Theorem of the Tricube. He also proved the difficult "Four Color Problem," a problem that has now been proven by computers, using simple logic. The "Four Color Problem" is a question that asks you to prove that four colors are sufficient to color the countries /regions on any map.

The following poem appears on the facing page of the door of "Study of the Basics of Mathematics."

The teacher said
"Who is the most important person
in the world?"
One of the students answered.
"The father."
The other student answered,
"The mother."
The teacher looked around with a
smile on his face
Then one of them said
"His Majesty the Emperor."
Finally, the teacher said
"I think it's me."
Everyone was astonished.
One of the children
Grew up and wrote this book

This poem makes me think of two things.

First, this teacher is a very courageous person.

Let's consider the historical background.

Based on the uncle's age, this story is thought to have taken place in the 1930s. In 1932, there was a failed coup d'état known as the May 15 Incident. From around this time, Japan was heading straight for the Pacific War and its defeat. In those days, I think a normal teacher would have said that what the student said was correct. It must have taken a lot of courage for the teacher to say, "I think it is me."

The Pacific War began in 1941, and during the war my uncle served as a tank unit commander.

As a side note, when I was around 2 or 3 years old, my parents took me to visit my uncle at his camp. As I heard from my parents, boiled beans were among the presents. I guess I thought boiled beans were something I was going to eat. When I saw my uncle start eating, I yelled in baby talk, "MAMOOOO! MAMOOOO!" So even when I was in elementary school, I called my uncle "Uncle MAMO."

Another reason is that the words "I think it's me" left an impression on my uncle and may have led to his research into the basic theory of mathematics.

Let's think about it.

People can take two positions when it comes to the word "Self."

- One is to think of "My Self" as a separate personality from "father," "mother," or "His Majesty the Emperor." This position is the "self" as a social being used in everyday conversation.
- The other is a position that directly recognizes "self" as the subject, as in Yoga, Zen, or Buddhism.

There are various known methods of Zazen/meditation for grasping and recognizing the "self as the subject." These questions are related to pursuing questions such as "Who am I?" and "It is clear that I exist here and now, but can I say "This is it!"?

Such questions are common to questions in philosophy (logic) as the foundation of mathematics.

This is because a question like “What am I?” is the same question that is implicitly asked when a person recognizes the number “1”.

If we apply a. and b. on the previous page to number recognition, we get the following.

a. Position: Human society exists based on recognizing the number “1” in the same way that we recognize ourselves as social beings.

The following example will make it easier to understand.

One of my daughters was not good at math. Even in the upper grades of elementary school, she could not add numbers. For example, she could not answer the question $15+17=$ immediately, and even when she answered, she was wrong.

This left me at a loss.

“How am I going to teach this?”

However, one day, I discovered that she was able to easily answer the question, “How much is 15yen+17yen? It could be centimeters, grams, or whatever, as long as it had units attached.

b. Position: It is a position in which one recognizes “1” itself as it is, as in meditation.

Where is the existence of “1”?

What is “1” anyway?

We intuitively know that “1” exists, but just like when we ask “Where am I?” or “What am I?”, we are unable to grasp it as a substantial entity.

The following problem also related to the foundations of mathematics.

Numbers used in human society always have units attached to them.

100 yen and 100 people clearly have different meanings.

It can be written as $100 \text{ yen}+100 \text{ yen}=200 \text{ yen}$, or $100 \text{ people}+100 \text{ people}=200 \text{ people}$.

However, the question of finding the answer of $100 \text{ yen}+100 \text{ people}$ is not valid.

However, if we remove the units and conceptualize the question as $100+100=$, it works as a mathematical formula.

“Why?”

Pursuing such questions leads to research into the foundations of mathematics. In other words, the foundations of mathematics are questioned through logic (a part of

philosophy).

Units are essential to understanding the phenomenal world. This allows us to deepen our understanding not only of human society, but also of the universe, and all of the inanimate and living things on Earth. Whether we are thinking about and making efforts to protect the natural environment, making efforts to wish for world peace, formulating concrete measures for that purpose, curing or healing people who are facing difficulties, or spreading Yoga and Zen, numbers are always used.

Pursuing the foundations of mathematics logically (as a philosophy) and pursuing “self” as a philosophy have in common that they are pursued using language in our brains.

Isn’t the Yoga of wisdom gained through this pursuit called Jñāna Yoga?

We must not forget that the ancient Indians deeply considered this kind of wisdom, which has its roots in logic, before the Christian era, compiled it into the academic system of Sankhya philosophy (number theory), and made great achievements in all kinds of learning, religion, thought, and cultural phenomena in India.

Moreover, because Sankhya philosophy is qualitatively different from religion, it is separated from Hinduism, from Muslims in the context of Indian intellectual activity, and, needless to say, from all religious, beliefs, ideologies, national and ethnic egos.

Conclusion

As long as Yoga is based on Sankhya philosophy, it can be practiced anywhere in the world, regardless of culture or politics.

In other words, Yoga can evolve from a uniquely Indian culture to a global culture.

As long as one sincerely desires and pursues the pursuit of mastering one’s life, one can say that one is “walking the path of Yoga,” even if, by fate, one is not aware of India.

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

2025-2026 – Tsukuba, Japan

Genboku Takahashi, Prof. Randeep Rakwal (TIAS2.0, TAIKU-U)



Schedule from Spring 2025

NEW TYfA/tYMC Yoga Course: Starting in April

- It will be ONLINE.
- Please prepare writing items/equipment's (To warm up your subconscious).
- Archive videos will be available to view exclusively to applicants.
- After the courses, applicants will be sent the slides (PDF) used in the lecture by email.
- We will be creating new supplementary materials. This is to provide a deeper understanding and increase the effectiveness of Yoga.
- There are questions at the end of each slide. There are no right answers to the questions. This is to confirm one's purpose in life by knowing oneself and knowing others; please send your answers by email.

If you would like to participate on April 5th and 6th.

<https://tyfa-tymc2025040506.peatix.com> Please apply here.

Day	Day of week	Time	Title	
04/05	Sat	9:00–12:35	Keynote Talk a. Do this first and you will see the benefits of Yoga. — Explanation and Practice b. The needs for Yoga have changed dramatically today. —Women's new purpose in Life!!	Asana, Breathing method, Zazen
04/06	Sun	9:00–12:35	YfA_1 The Point of Practice of Hathayoga (Supplementary material 1) What to do first... ? :Write your notes by hand ! YfA_2 What is Yoga? History. (Supplementary material 2) FOREVER YOUNG FOREVER HEALTHY: The Life of Indra Devi	Asana, Breathing method, Zazen

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com
 Professor, Institute of Health and Sport Sciences (GSI-TAIKU) & TIAS2.0,
 UNIVERSITY OF TSUKUBA

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

☎0265-88-3893 📱 090-5554-1525

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



■ 授業時間：2時間
講義（アサナの指導）+実践（120分）
■ 資格
■ 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

■ Class hours : 2 hours
Lecture (In-person and Q&A (30 min.) + Practical (90 min.)
■ Lecture
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 ability to achieve A.
3. Application B - Learn Yoga ideas and ways of life to make the Self contented.
4. Sufficient time will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while expressing their opinions, viewpoints, experiences) have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
5. Practical (Asana, breathing, meditation).
It is done to deepen 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

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.

- 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・ラワール教授が去来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成された。

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

7-YEARS: around 400 STUDENTS (1 Credit)

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

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



- 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。

- 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 ALLTM (TYFA) ²TAIKU-University of Tsukuba

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

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

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

☎0265-88-3893 ☎090-5554-1525

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

WHAT DO YOU THINK?

"You are what you eat." - SHALL WE? -

LOCAL
Reliable Japanese quality. Preserving and connecting the delicious food culture.

HEALTHY
Healthy food is made from healthy raw ingredients. Be healthy in body and mind.

A LIFESTYLE
To rethink one's diet is to rethink one's lifestyle. food is 'key' for better life - living.

ORGANIC
Creating safe and secure soil is a sign of trust. We are grateful for the fertile soil.

ADDITIVE-FREE
Without any additives, we strive to bring out the best-natural taste of our products.

PLANT-BASED
Plant-based food that is also environmentally friendly. We offer a delicious new option.

- To rethink one's diet is to rethink one's lifestyle.
- Food and the environment are keys to better living.
- We desire to give you more delicious frozen choices.

OPTION 3 ways to purchase

5p Trial Set ¥2500
You can purchase 5 of Takakura's most recommended products at a discount price.

5p for your choice ¥2960
This set allows you to order any combination of 5 of your favorite side dishes.

10p for your choice ¥5720
This set can be ordered with any combination of 10 side dishes of your choice.

FROZEN DISHES recommendation

Potato Croquette 4 pieces
Perfection as croquettes. The best of the best, making the most of the ingredients.

Soy Milk Cream Croquette 4 pieces
Excellent smoothness. Cream croquettes made with plenty of organic soy milk.

Scan this code to visit our online store !!

Inspiring communication = community and local and food, what is it really - Do we really care about the future? CookTakakura's features - Your choices can make the way for the future - Won't you make a difference? Taste our food - - Join us <https://cook-takakura.co.jp/>