



良い人生- 作者は言います-「良い人生とは、あなたを良い人間に鍛え上げるものです。良い人生は簡単ではありません。それは火とハンマーをくぐり抜けるプロセスによって測られます

研究は簡単ではありません。あなたを火とハンマーにくぐり抜けさせる良い鍛冶屋に出会わない限り、良い人生はありません。そして、火がなければ人生は暗く冷たいです。問題はハンマーです!

(ランディーブ・ラクワル)

食事と栄養と口腔ケア

神戸アーユルヴェーダカレッジ 奈良6期卒業 菱木俊子

食に携わる仕事をして30数年が経とうとして
ます

料理が好きで栄養士になり、健康を考える
うえで運動は外せないことから

ヨーガに出会い、現在は自宅で料理やヨー
ガをお伝えする仕事をしております。

今から20年程前

私は産婦人科病院で栄養士として働いてお
りました。

当時、献立作成や現場での調理はもちろん、
それ以外にも歯科衛生士さんと共に

患者様(妊婦・授乳婦)に妊娠中授乳中の
食事や歯科衛生の観点からマザークラス
を定期的で開催しておりました。

そんな折、

大阪リーガロイヤルで医師、歯科衛生士、
管理栄養士を対象とした

「食事・栄養と糖尿病、歯周病との関わり」を
テーマにした

セミナーが開催されました。

口内細菌が糖尿病を悪化させる、全身病に
影響を及ぼす口の中の細菌

といった内容で口腔ケアがいかに大切かと
いうセミナーでした。

リーガロイヤルのシェフに糖尿病の患者さ
んでも楽しめる500キロカロリーの

フランス料理を作ってください私達も試食し
たのを覚えています。

口腔ケアの大切さを再認識したとても印象
に残ったセミナーでした。

その後、私は特別養護老人ホームへ転職
そこでもまた口腔ケアの重要性を再認識す
ることに。

誤嚥性肺炎で亡くなる方が多く、その原因
が嚥下機能の低下もあり

口腔内の食物残渣物が気管から肺へ、そし
て命取りになる肺炎へ…

ただ単に食べ物を細かく刻んだら解決する
問題ではないことも知りました。

食後の口腔ケアの徹底は介護士さんやヘル
パーさんの重要な仕事になっていました。

この状況を目の当たりにした時、リーガロイヤ
ルでの口腔ケアのセミナーが

思い出され、長生きの条件のひとつは口腔
ケアなのではないかと思ったことを

今でも鮮明に覚えています。

その後アーユルヴェーダに出会いました。

古典書に口腔内の健康法が記されていたこ
とを学び、20年前のセミナーから全部が繋
がり

すべてが腑に落ちました。

舌掃除、セサミンオイルでの口腔ケアはもち
ろん私の毎朝のルーティーンになり、

全幅の信頼をもって現在も大好きなアーユ
ルヴェーダを学び続けています。

アーユルヴェーダに出会うために栄養士に
なったのかも…と思える日々感謝

ナマステ



写真は手作りお節です。
 ユネスコ無形文化遺産に登録された
 「和食」をお伝えしていくことも私の大事なミッション。
 【お節料理】日本の素晴らしい伝統食

ayurveda
online

学会認定資格取得 少人数制

アーユルヴェーダ医師が直接指導

日本アーユルヴェーダ学会認定
オンライン講座

初級認定コース / 全50時間

大人気

講師
浅貝 賢司先生

インド政府認定アーユルヴェーダ医師
 日本アーユルヴェーダ学会副理事長
 神戸アーユルヴェーダカレッジ代表
<http://kobe-ayurveda.com/>

日本アーユルヴェーダ学会認定校
神戸アーユルヴェーダカレッジ

初めてのインドを経験して02

小松義隆

先月号において、初めてのインドを経験したと報告をしました。ちなみに、仕事とはいえ、友達にも連絡をしていたこともあり、機内ではずっとワクワクしながら、航路図？を見ていました。中国は南京や武漢といった南側を通ったことで、友達とz方向を除外したらすれ違ったかな？等と患ったりしました。



ニューデリー近郊



ヤムナー川

空港が近づくにつれ、家々が広がってきました。なぜか懐かしいと思ったのは、中国で見た建物や風景に若干似た感じがしたからであろうと思います。また、ガンジス川の支流であるヤムナー川が昨年増水し、都市機能の一部が麻痺をしましたが、このような蛇行河川であったとは知りませんでした。



そろそろ渋滞が始まる？詰状態でしたので…。

「世界で最も交通渋滞がひどい都市」ランキング*によると、デリーは世界で44位。確かに交通量は多く、渋滞をしている状況もみえました。しかし、中国のような荒さは感じられず、優しい運転手が多かったのではないかと感じました(ほぼホテルに缶詰状態でしたので…)。



美味しかった



部屋にバスタブがあり、とても助かりました



やはりカレー



インドでネパール料理モモ

滞在記として書いたものの、なんのとりとめのない文章かつ、食べ物の写真が多くなってしまいました。今回のインドは仕事で行ったものであり、仕事自体は成功裏に終わりました。基本的にはホテル内での食事であり、屋台等にはいくことができなかったのが残念です。次こそは挑戦をしたいと思う。



情報量の多い建物

* <https://www.tomtom.com/traffic-index/ranking/>

答えは自分の中にしかない

折居由加

今年7月に始めた高橋玄朴先生とのFacebookライブ、2人で4回、ゲストスピーカーをお迎えして2回、計6回のライブをさせて頂きました。

このライブは、玄朴先生と話し合いながら企画した『女性のための 自己を見つめる目を育てるサポートプロジェクト』の一環で行っています。

ライブに向けてのミーティングを含め、呼吸法・ヨーガ・Genboku Protocolをまたより深く学び直すような機会ともなりました。

特に、プロジェクト名にも入っている『自己=Self』への気づきは新たに私自身のテーマでも感じています。

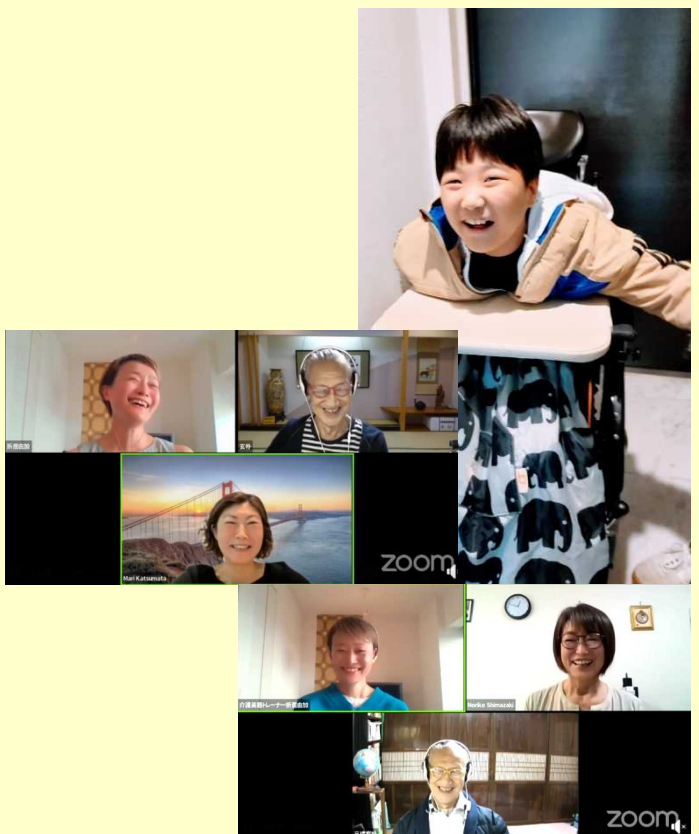
私は、『何か寂しい』『満たされていない』という想いを常に感じる時期が長くありました。何をしてもその想いがぬぐえず、それがどこから来ているかもわからない…。そんな想いを抱えながら、日々を過ごしていると幸せであるはずの出来事もその幸せを感じきれないものです。さらには、悲しい苦しい不安な出来事が起これば、そこから立ち上がるのは時間がかかり、心身ともに疲れきってしまいます。でも、そんな時にも自分の奥にある自分が『何か』を求めてもがいていた…そういった中で、ヨーガや呼吸法、玄朴先生との出会いなどがあり、学び実践し、いつしかぶれない想いが芽生え、寂しさはあまりなく、満たされていると感じることも増えてきました。まだまだその軸は強固なものではありませんが、何か『確信』のようなものがあり、以前より生きることが楽になったように思います。

さらに、よいこともそうではないことも含めて偶然かのような出逢いや出来事も後になれば実は自分にとって必要なものであり、必然であった…これは、2人のゲストスピーカーの方々の体験談を伺い、より強く思うようになりました。お二人ともヨーガとの出逢いは偶然とも思えるようなことでしたが、きっとその当時のお二人の『自己=Self』がその出逢いを求め、直観のようなものが働

き、選び取ったように感じました。さらに、その出逢いが今のお二人の人生を大きく好転させているということもまた興味深い事実です。

最近、やっと実感を持ってわかったことがあります。それは、『答えは自分の中にしかない』ということ。そして、その答えを選び抜く力は誰にでも備わっているのだということです。今苦しみや悲しみの渦中にいる方も、誰のどんなアドバイスよりも的確な答えを自分の中に持っていて、渦中から抜け出した時に振り返れば、その苦しみ悲しみも必要な必然の出来事だったのだということに気づくことができるのではないかと思います。

私は、息子が障がいをもったことについて、『何をどうすればそうならなかったのか』と想いをめぐらせたことがあります。しかし、どう考えても必然としか思えないような道筋を通り、今があります。そして、今息子とともに歩む人生は幸せであり、新たな目標を与えてくれています。この幸せは、やっと『自己=Self』はいつもいてくれることに気づけたから得られたのかもしれない。



中庸(ちゅうよう)

荒木加奈

私が呼吸法を続けている方法は色々あります。何かを発表する前に落ち着きたい、体がスッキリするから、呼吸は全てにつながっているからなど。

中でも日常生活で精神が安定するからというのが一番の理由かもしれません。

玄朴先生の講座で、中庸の心の状態を教えてくださいました。対立するものはお互いに必要である。例えば、陰陽、明暗、苦楽、静動、寒暖、男女、昼夜、生死など。中庸とは、「極端に偏らず、また過不足なく調和がとれていること」を意味し、その状態を保つように呼吸法を続けよう。

私はその状態保つよう心掛けていますがとても難しいです。忙しい時や疲れている時は、すぐに乱れてしまいます。

先日、職場で同僚にある質問をされ答えたのですが、その後、彼が外部の人に同じ質問を電話で聞いて、「外部の人が言うなら間違いないでしょ」と言ってきました。私は答えに確信を持っていたので、「なんで私が言った時は信じないで、わざわざ外部の人に電話までするのだろう。私は信用されてないな。馬鹿にされているな。」と腹が立ちました。

その日は勤務中何となく苛々して、自分らしくいられませんでした。今思うと、完全に心のメーターが怒りに振り切っていて、中庸どころではなかったと思います。

帰宅して、娘にその事を話すと、「多分、その人は悪気がなくて、心配でたまらなかったのだと思う。私もそういう事をしたことある。沢山の意見を聞いて、自分も安心したかったのでは。あからさまにママの前で電話して言う必要はないけどね。」と言われました。

ハッとして思い返してみると、確かに悪気はなかったのかなと思えました。元々、彼の担当案件からの障害対応への質問でした。

大事にならないように、慎重に解決策を探っていたのかもしれませんが。私は、その日やる事がいっぱい余裕がなかったので、ちょっとしたことにでも過敏に反応したのでしょう。また、相手の立場に立てずに、自分本位にメーターを振り切っていました。大切なのは、私の自尊心ではなく、その障害が大きくなる事でした。

今思い返してみると、そういう日に限って、朝から呼吸法をやる余裕はなく、呼吸は浅く短いものだったような気がします。

だから、呼吸法は続けなくてはいけいなど反省しました。特に私のように思い込みの激しい人間は、呼吸法を続けて中庸の心の状態を保つ必要があります。

呼吸法をしながら、俯瞰して今の状況を見て、自分の心の状態を探って、どちらかに偏っていないかを確認する作業は本当に大切なものだと思います。こうした作業は、学校で教えてもらったわけではないので、できれば子供たちにも知って欲しいと思います。

私のように思い込みが激しく、学校生活で困っている子供たちは沢山いる気がします。



悟り

KLAVDIJA KRANJC

長い間、私は自分の外に悟りを求めてきました。悟りについて書かれた本を何冊か読みましたが、悟りは必ず到達しなければならないものであり、自分にはまだないもののように感じていました。まるで暗い場所で何かを探しているかのようで、それが実際に何なのかはわかりませんでした。数週間前まで、私はそれが自分の中にあることに気づいていました。

私はオランダのHoornという小さな海岸沿いの町まで車を運転していました。私はドライブが大好きです。私にとってはほとんど瞑想のようなものです。おしゃべりな私のマインド(頭)をいつも運転に集中させ、私はただリラックスして「在る」ことができる。湖の橋の上を15分から20分ほど運転し、私が見ているすべての水が以前は海であったことに驚きつつ、ゆっくり当地にたどり着きました。数分走ったところで、突然、「たどり着いた」、「家に帰ってきた」という感覚に襲われました。この感覚を論理的に理解することはできませんでした。もしかしたら、その土地に住んだり、家を探したりすることになるのかもしれないと思いましたが、そういう気はしませんでした。

その翌日、私のパートナーが訪ねてきて、私たちは気づきと悟りについて話していました。その話をしているうちに、私は自分が存在しているという事実に向けるようになった。自分自身や自分の置かれている状況から逃避して、別の至福の状態になろうとしたことが何度もあったことに気づきました。しかし私が気づいたのは、状況と一緒にいる人を変えることで、自分の感じ方の状態を変えようとしていたということでした。そして、それは何度も役立つことがあるけれど、状況を変えても同じ感覚が続く場合は役立ちません。だから私はあきらめました。今、この瞬間の人生のあり方に身を委ねました。

そしてその洞察によってもたらされたのは、休息と平安でした。まるで神経系全体が完全にリラックスしたかのように。そして

それとともに、私は気づきました。「到達すべきものは何もない！」と。必要なものはすべて、この瞬間に、すでにここにあります。

私はホーム／神*！私はすべてであり、何もない。

そして、私は努力する必要はない。私がすべきことは、人生に導かれ、道を示してもらうだけです。私がすべきことは、その導きを信頼し、それに従って行動することです。

そこで提案したい：自分の考えや感情をすべて忘れて、ただ今この瞬間にいますか？何も知らない生まれたての赤ん坊のように。自分の周りにあるもの、そして今この瞬間の自分の存在そのものに意識を向けてください。そうすれば、自分の中に平和とくつろぎがあることに気づくだろう。ただ存在することができるなんて、なんて素晴らしいことだろう。そしてその空間の中で、あなたは常に存在し、あなたとともにいる生命＝神と出会うだろう。

落ち込んだり憂鬱になったりしないで。あなたは奇跡であり、完璧な存在なのだから。あなたが経験しているネガティブな感情はすべて、本当の現実ではありません。これを実践してみてください。そうすれば、自分の人生や自身の捉え方に変化が起きるかもしれません。

*「ホーム」とは、生まれながら持っている帰属意識のことで、それは生まれた場所の感覚に似ているかもしれないが、究極的には神／生命との一体感である。



写真:オランダのヒートホルン(Giethoorn)にて

対談：1. Nov2024 気づきの時 tYMC TYfA

= https://youtu.be/b_R5Qldx6tk

2. Nov2024 かすかな声を素直に聞こう tYMC TYfA

= <https://youtu.be/CLezn8tU0k4>

老いの力

イーシュワル プラニダーナ

高橋玄朴

序

国語学者米津千之(よねづ せんじ)が、昭和62、3年頃に書いた短いエッセイに、「老いの力」と題したものがある。

これは実話か創作かわからないが、心に残ったので概要を紹介したい。

すっかり衰えて、元気をなくしている母親を励まして、娘が言う。

娘「お母さん! 元気だしなさいよ。することがなくなったなんて、とんでもない。まだまだ仕事はありますよ。頑張ってください」

母「ほうかいな、まだあるのかい」

娘「お母さん! まだ一番大切な仕事が残っているじゃないの! 寝ていてもできる仕事がある……。……。戦時中は、国防婦人としてかけまわり、街頭に立って、千人針*を縫ってあげたでしょ。お母さんの念じる思いが、きっと家族のものみんなを守って下さるに違いない。戦死した弟のことを思い、今こそ世界が平和でありますようにと祈ってくださいよ」

それから母は気をとりもどし、見違えるように元気になりました。……

この話の後、米津千之は万葉集の歌を紹介してから次のように書いている。

「私は明治の末年に生を受け。もう老人の仲間入りをしてもおかしくない年齢になりました。やがて足腰が弱り、働けなくなるかもしれないませんが、その時こそお祈りに専念、いのちのあらん限り、世の為人の為に尽くしたいと思っています。

こうした働きのあることを、老人たちにお知らせしたいものです。すべての老人がこぞって『世界の平和を祈り、地球を浄め、人類の進化、向上のお手伝いをしている』となれば、今までにない日本歴史の新しい一頁を飾ることになりましょう。…」

彼の紹介した歌は、万葉集第九巻;1791

の「旅人(たびひと)の 宿(やど)りせむ野に霜(しも)降らば 我が子羽(は)ぐくめ 天(あめ)の鶴群(たづむら)」である。

現代語訳は:旅をする人が野宿する野に霜(しも)がおりたら、私の息子をその羽で守ってあげて、空を飛ぶ鶴(つる)たちよ。

・天平5年(西暦733年)に遣唐使船が難波を出発するとき、あるの遣唐使の母が息子の無事を祈って詠んだ歌である。

(* :千人針;徴兵で戦地に赴く兵隊が千人の女性に一針ずつ縫ってもらったさらし布を腹に巻き戦地に赴いた。各一針は「どうか無事に帰ってきてね」との祈りの結晶。)



写真: File:Senninbari.jpg

呼吸法から「無」へ

家にいるとき毎朝私は、鼻呼吸でヨギックブリージング(G)をおおよそ30分ほど行う。それから自然呼吸に移行して、アーナーパーナ サチ(釈尊の呼吸法; アナ パナサティ 瞑念)を心がけながら、20から30分間ぐらいおこなう。

その間、口は閉じ舌は口蓋に軽く着けているが、いつの間にか口の中に空気が入り込んで舌と口蓋の間が膨らんでくる。空気が喉の奥から口蓋に出てくるからだ。これを観察していると、喉、声帯、鼻の奥の筋肉の緊張が解けてきたからだとわかる。

この状態になったら「無」を心がける。しばらくすると、頭に次々と浮かんできた言葉が浮かばなくなり、言語を生み出す視覚や聴覚的イメージもまばらになる。

これを私は頭のクリーニングと呼ぶ。

クリーニングがうまくできるかどうかは、その時の調子によるが、瞬間的な「無」は普通に実現する。

そこから先は、ヨーガスートラにあるようないろいろなサマーディーが体験されるが、どのタイプのサマーディーになるかは、ランダムだ。

また、スートラに書いてあることと同じなのか違うかは判断できない。スートラは文字で書かれているが、文字は体験そのものでないからだ。

当たり前だがこれがわかっていないでスートラを読むと、スートラという迷路に入って永久に出られなくなるだろう。

オーム チャント

ところで、オウム事件以来私は、オームという言葉を書き封印してきた。あの忌まわしい事件がトラウマとなっているからだ。

しかし最近、呼吸法から「無」の方向へ意識を落とし込んでいた時、オームチャントを試してみようと思った。ロックされていたチャントへの鍵が突然解錠されたのだ。

小さな声で「ア———オ———ウ———ム———」と繰り返した。一呼吸一回に20—25秒ほどを要する。喉の響きが、口蓋に、さらに唇の振動に、そして頭全体から全身に広がっていくような感覚だ。

こうした振動(バイブレーション)は、チャクラとかナーディーを連想される。しかし、ここでそれ等に拘ると「私という存在の本質(カイバリヤ(कैवल्य)とか本当の自由)」から脱線し、あらぬ方向へ突っ走り、これもまた迷路から出られなくなるからこれらの言葉をパスする。

ヨーガスートラの現代的意義

パタンジャリジャパンの Interactive Session 2025のテーマに、普通の人のためのヨーガスートラに取り組むことになっている。ヨーガスートラは、元々修行者が読むためのもので、私達(現代に生きる普通の人間)には、実践不可能なことや我々には不

可解なことが書いてある。しかし、古代の先哲、賢者も、修行僧もみんな人間だ。彼らも人間としての営みを行わなかったはずはない。人間として共通に抱えている問題やそれに取り組む姿勢/方法がヨーガスートラに濃厚に書かれていると考える方が合理的だ。

だから、ヨーガスートラは我々にも十分にというか大いに役立つと私も考える。

イーシュワル(ईश्वर)

今回細かいことを省いて、聖音オームとイーシュワラプラニダーナに関するスートラの原文・翻訳・解説をいろいろと読み比べた。

この作業の中で私は昔、AALIでヒンディー語を習っていた時のことを思い出した。

AALIの先生には、外語大やLucknow大学の教授の外に、インド大使館から派遣された事務官の方がいた。

とりわけ印象に残っている若い先生は、毎回授業が始まるとみんな散歩に出て、たわいのないおしゃべりをするのが授業だった。先生がヒンディーと英語をチャンポンに話し、我々はヒンディー語で返事をするというスタイルだ。

あるとき、先生に「イーシュワルとは何ですか?」と聞いたことがある。一般的なGodの意味があることは知っていたが、何か違和感を持っていたので聞いたのだ。

すると先生は「死んだ人はみんなイーシュワル」だと、こともなげに答えて、おしまいだった。

ヨーガスートラの日英の解説では、この単語をGod(神)と訳しているものが多い。しかし、日本の古代インド哲学の研究者である岸本英夫や佐保田鶴治先生は、イーシュワルを神(God)とは訳してはいない。

そうした中でスワミサティヤナーンダサラスワティーの「自由についての四章—パタンジャリーのヨーガスートラ解説の1章23と28節(Four Chapters on Freedom—Commentary on the Yoga Sutras of Patanjali)」で興味深い記述に出会った。

「.....至高のプルシャは、イシュワラです。彼は顕現されていない状態(アヴィヤクタ)の領域にいます。それはパーラブラフマン(超越的存在)と呼ばれます。そこには無限の知識の種子があります。それはサルヴァジナ(सर्वज्ञ ;全知の者)と呼ばれています。.....最も高次の意識状態は私たちの中にあり、肉体の死とともに消滅せず、時間を超えた存在だと考えられています。」1章28節
このように一般的な神(例えばクリシュナ神)とイーシュワルとは、意味が異なるのだ。

プラニダーナ

1章23節のスートラの本文を「主への献身によって(アーサンプラージュナータサマーディを達成できます)」と訳したサティヤナーンダは、次のように説明している。

「...プラニダーナという言葉は『完全に/絶対的に/徹底的に置くこと』を意味します。それは、自分の意識/自分の心/自分の考え/意識をイシュワラに完全に置くことです。

.....ヨーガ哲学は無神論の教義であるサーンキヤの派生であることに留意する必要があります。同様に、仏教には神は存在しません。サーンキヤから哲学的考えを取り入れたパタンジャリが、ここで神と神への献身について語っているのは、本当に不思議です。おそらく彼は人類の精神的幸福のために主の概念を持ち込んだのでしょう。ヨーガ教師は、たとえ彼自身が無神論者であっても無神論を教えるべきではないことに注意すべきです。なぜなら、世界中の平均的な人は、神の概念に大きな慰めを見出しているからです。パタンジャリは、サーンキヤの無神論に合わないことを十分に承知した上で、ヨーガスートラに神の概念を持ち込んだに違いありません。...」と解説している。

これは一見、パタンジャリが有神論者に妥協しているように見える。しかし、ヨーガ教師は一般に、善悪、成否、有無という対立概念に対してニュートラルだ。グルでもインストラクターでも、自分が有神論者でも逆でも、このことに触れないのが常であろう。

話を本題に戻すと、イーシュワルを「神」

とすると「プラニダーナ」は、「神への献身」つまり、ギーターのバクティヨーガをこの1章23節で推奨したことになる。

このことについて佐保田鶴治先生はサティヤナーンダと同様に、ヨーガスートラの文脈の中で、バクティヨーガが出てくるのはおかしいと指摘し、次のように解説している。

「プラニダーナという語の意味を取り違えたところにある。.....この語は仏教で用語として、シナで誓願と訳されているものであるが、...自分の誓願を表白して誓いを立てることである。」と説明し、ヨーガ行者が「最高の境地に到着するぞ」と、自分自身に誓いを立てその実現を祈ることを意味する。そしてグルはそのための導き役だと断じている。(「解説ヨーガスートラ」昭和41年; 恒文社; p46)

結語

ここで話を「オームチャント」に戻すと、「オームチャント」をする意味は「自分の人生の究極的目的を実現するぞ」という誓いを自分自身に言い聞かせる行為だ。

では、「究極の目的とは何か?」

米津千之の言葉を思い出してみよう。老い衰えて自分の為にも世の中の為にも何もすることができなくなった状態のときこそ「『世界の平和を祈り、地球を浄め、人類の進化、向上』を祈り続けること」が、人間に与えられた最後の自由(カイヴァリヤ)のように思える.....?

このような祈りはカイヴァリヤの一つだと思う。でもカイヴァリヤは、一人ひとりに応じて多様にある.....?

オームチャントをした時「私にとってのカイヴァリヤとはなにか?」を考えた。

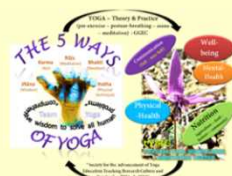


写真: 伊藤百合子 宮城県秋保の岩山

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



2024 - Tsukuba, Japan
Genboku Takahashi, Prof. Randeep Rakwal (TIAS2.0, TAIKU-UT)

みんなのヨーガ講座12月-1月の予定

- ◆ 講座は1回ごとに2講義(2スライド)と、実技(アーサナ、呼吸法、坐禅)行います。
- ✓ オンラインで行います。
- 各回ごとに募集します。

✓ 12月21, 22日参加者ご希望の方は、 <https://tyfa-tymc2024122122.peatix.com> からお申し込みください。

ソーシャルイノベーションプロジェクトは、筑波大学大学院共通科目(GGEC)の講義をもとに、内容の充実と拡張をおこない、独立した組織「ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会(TYfA)により運用しています。

日	曜日	時間	タイトル	
2024/12/21	土	9:00-13:00	YfD 31 直感を磨く! 幼木を大切に見守る YfD 32 自分を自由に! 柔軟で強靱な幹を創る	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/12/22	日	9:00-13:00	YfD 33 意義あるもの! 大樹に育てる YfD 34 質問1: ヨーガか、ヨーガでないのか?	アーサナ、呼吸法、坐禅
2025/01/12	日	9:00-13:00	YfD 35 質問2: ヨーガに先生は必要か? YfD 36 ナレンドラ・モディ首相が国際ヨガの日に寄せたメッセージ	アーサナ、呼吸法、坐禅
2025/01/13	月	9:00-13:00	YfD 37 新型コロナ感染症流行から学ぶ健康管理とライフスタイル YfD 38 日本人とヨーガ/アーユルヴェーダへの洞察: 薬としてのキクイモの場合	アーサナ、呼吸法、坐禅

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com
Faculty of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA
高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,
☎ 0265-88-3893 📠 090-5554-1525
ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)
筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター (tYMC)



■ 授業時間：3時間
講義+アサナの中心+GAEAG(瞑想)+実践(120分)

■ 講義
1. 基本知識(ヨーガの歴史・ヨーガの目的、ヨーガの哲学)
2. アサナの目的と効果(呼吸法・ポーズの目的・効果、呼吸法、ポーズの目的・効果)
3. ヨーガの目的と効果(呼吸法・ポーズの目的・効果、呼吸法、ポーズの目的・効果)
4. ヨーガの目的と効果(呼吸法・ポーズの目的・効果、呼吸法、ポーズの目的・効果)

■ 実践(アサナ、呼吸法、瞑想)
講義の目的と効果(呼吸法・ポーズの目的・効果、呼吸法、ポーズの目的・効果)

■ Class hours : 3 hours
Lecture (30 min.) + Practical (120 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-consciousness.
4. Cultural issues, individuals' approach have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
5. Practical skills (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、ヨーガは狭い理解で受け入れられている。
- ヨーガの真価が認められているとは言えない。
- チームの開発-ランディー-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き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

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.

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)

- 高レベルの研究、実験室での対人関係、および情報負荷により「日々」「受ける」ストレスから、学生を解放します。
- バランスの取れた心と体による研究で「高い」パフォーマンスを達成します。
- 「自己」とのコミュニケーションに向けて。
- 講義と身体活動と一緒にすることで、学際的な教育と異文化理解につながります。

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

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





GOOD LIFE- the creator says- “a good life is one that forges you into a good person- a good life isn’t easy - it will be measured by the process of going through a fire and hammer

Research isn’t easy - there is no good life unless you meet a good blacksmith who puts you through fire and a hammer - and if no fire the life is dark and cold – The question is the hammer!

(Randeep Rakwal)

DIET, NUTRITION, AND ORAL CARE

GRADUATE OF THE 6TH CLASS OF KOBE AYURVEDA COLLEGE, NARA : TOSHIKO HISHIKI

It has been over 30 years since I started working in the food industry. I became a nutritionist because I love cooking and believe exercise is essential for health.

This led me to encounter yoga, and currently, I am working to share cooking and yoga from my home.

About 20 years ago, I worked as a nutritionist at a gynecology hospital.

At that time, I was involved in menu creation and on-site cooking.

I also regularly held mother classes with dental hygienists, focusing on dietary and oral hygiene guidance for patients (pregnant and lactating women).

During this time, a seminar at the Osaka RIHGA Royal Hotel aimed at doctors, dental hygienists, and registered dietitians, themed “The Relationship Between Diet, Nutrition, Diabetes, and Periodontal Disease.”

The seminar highlighted how oral bacteria can exacerbate diabetes and how bacteria in the mouth can affect systemic diseases. It was a crucial seminar that emphasized the importance of oral care.

I remember the chef at Rihga Royal prepared a French dish of 500 calories suitable for diabetes patients, which we also got to taste.

It was a memorable seminar that reaffirmed the significance of oral care.

Afterward, I transitioned to work at a special nursing home where I again

recognized the importance of oral care.

Many people were dying from aspiration pneumonia, often due to decreased swallowing function, where food residues in the oral cavity could travel to the lungs, leading to life-threatening pneumonia.

I realized that simply chopping food finely was not a solution.

Thorough oral care after meals became an essential responsibility of the nursing staff and caregivers.

When I witnessed this situation, I recalled the oral care seminar at RIHGA Royal and remember, thinking that one of the conditions for longevity might be good oral care—a memory that stays clear in my mind.

Later, I encountered Ayurveda.

I learned that methods for maintaining oral health were documented in classical texts, and everything clicked together from the seminar 20 years earlier.

Tongue scraping and oral care with sesame oil became part of my daily morning routine, and with full trust, I continue to study Ayurveda, which I love.

Perhaps I became a nutritionist to encounter Ayurveda...

Maybe I became a nutritionist to find Ayurveda.....I am thankful for every day that I can think of!

Namaste



The photo is of my homemade Osechi. Sharing “washoku,” which has been registered as a UNESCO Intangible Cultural Heritage, is also an important mission of mine. **【Osechi-Ryori】 Japan’s Great traditional Food**

(Translated by Yoriko Matsumoto)

ayurveda online

学会認定資格取得 少人数制

アーユルヴェーダ医師が直接指導

日本アーユルヴェーダ学会認定
オンライン講座

初級認定コース / 全50時間

大人気

講師
浅貝 賢司 先生

インド政府認定アーユルヴェーダ医師
日本アーユルヴェーダ学会副理事長
神戸アーユルヴェーダカレッジ代表
<http://kobe-ayurveda.com/>

日本アーユルヴェーダ学会認定校
神戸アーユルヴェーダカレッジ

Certified by Ayurvedic Society in Japan
Online Course : Beginner certification Course/50 hours in total
Instructor : Kenji Asagai; Certified by the Indian Government Ayurvedic Doctor

ENJOYABLE FIRST EXPERIENCE IN INDIA02

KOMATSU YOSHITAKA

In last month's issue, I reported on my first experience in India. Although it was a business trip, I had been in touch with friends, so I was excited throughout the flight and kept looking at the flight map. I noticed that I flew over southern China, passing cities like Nanjing and Wuhan, and I wondered if I might have crossed paths with my friends, excluding the z-axis.



New Delhi



Yamuna River

As I approached the airport, I saw houses spreading out below. The feeling of nostalgia that struck me was likely due to the slight resemblance to the buildings and landscapes I had seen in China.

I was also surprised to learn that the Yamuna River, a tributary of the Ganges, which flooded last year and partially paralyzed urban functions, was such a meandering river.



Ready for a traffic jam?

According to the one ranking*, Delhi ranks 44th globally. Indeed, I saw heavy traffic. However, I didn't sense the same level of aggressiveness as in China; the drivers seemed gentler than in China (though I can't be sure, as I was mostly confined to the hotel).

* <https://www.tomtom.com/traffic-index/ranking/>



Delicious curry



The room had a bathtub, which was very helpful!



Curry!!



MOMO! In India

Although I intended this as a travelogue, it was a rambling account with an abundance of food photos. This trip to India was for work, and the business aspect was successful. While I was stuck at the hotel, I did not have a chance to try to eat street food. I plan to venture out and experience that on my next visit.



This building has many information

THE ANSWER LIES ONLY WITHIN YOU

YUKA ORII

In July of this year, we started a FaceBook live with Genboku Takahashi sensei, and we had a total of six live performances, four times with the two of us and two with guest speakers.

This live performance is part of the "Support Project for Women to Cultivate Eyes to Look at Themselves" that we planned in consultation with Genboku sensei.

It was also an opportunity to relearn breathing techniques, yoga, and Genboku Protocol in more depth, including meetings for the live performance.

In particular, I feel that the awareness of "Self", which is also included in the project name, is a new theme of my own.

There was a long period of time when I always felt "something lonely" and "unfulfilled". No matter what I do, I can't get rid of that feeling, and I don't know where it comes from. When I spend my days with such thoughts, I can't fully feel the happiness of events that should be happy. Furthermore, when a sad and unsettling event occurs, it takes time to get up from it, and it is exhausting both physically and mentally. But even at that time, I was struggling for "something" deep inside me ... In the midst of all this, I had yoga, breathing exercises, and encounters with Genboku sensei, and as I learned and practiced, I began to develop feelings that I could not resist, and I felt less lonely and more and more fulfilled. I still don't have a strong sense of self-achievement, but I think I have some kind of "conviction", and it has become easier to live than before.

In addition, encounters and events that seemed to be coincidences, both good and not, were actually necessary and inevitable for me later on... This became even more true after listening to the experiences of the two guest speakers. For both of them, their encounter with yoga seemed to be a coincidence, but I felt that their "self" at that time was looking for that encounter, and a kind of intuition worked, and they chose it.

For both of you, your encounter with yoga seemed to be a coincidence, but I felt that the "Self" of the them at that time was looking for that encounter, and something like intuition worked and made their choice. In addition, it is also interesting to note that these encounters have greatly changed their lives for the better.

Recently, I finally realized something. That is, "the answer is only within yourself." And everyone has the ability to choose the answer. I believe that even those who are currently in the midst of suffering and sorrow will be able to realize that their suffering and sorrow were necessary and inevitable events if they look back when they get out of the midst of the whirlpool and have more accurate answers than anyone else's advice.

I have wondered about my son's disability and how it didn't happen. However, no matter how I think about it, we have taken a path that seems inevitable, and here we are. And the life I am now living with my son is happy and gives me new goals. This happiness may have been obtained because I finally realized that "Self" is always there.



MODERATION

KANA ARAKI

There are many reasons why I continue practicing breathing method. To calm myself before presentation or showcase, to feel physically refreshed, or because breathing connects everything. Above all, I believe the primary reason is that it helps stabilize my mind in daily life.

In master Genboku's class, I learned about maintaining a state of moderation.

Opposites are necessary for one another—such as yin and yang, light and dark, joy and sorrow, stillness and motion, hot and cold, male and female, day and night, life and death. Moderation means “not leaning towards extremes, maintaining a harmonious balance without excess or deficiency.”

I aim to maintain this state through my breathing practice, although it's quite challenging. Whenever I'm busy or tired, my balance is quickly disrupted.

The other day, a colleague at work asked me a question, which I answered. However, later, he called an external party to ask the same question and said, “If they're saying it, it must be correct.” I felt confident in my response, so I became angry, thinking, “Why didn't he trust me when I gave the answer? Why go out of his way to confirm it with someone else? Does he not trust me? Is he looking down me?” I spent the rest of the day feeling irritated and couldn't be my usual self.

Looking back now, I realize my emotional scale had tipped completely toward anger, far from a state of moderation.

When I got home and told my daughter about it, she said, “Maybe he didn't mean any harm and was just overly concerned. I've done something similar before. Perhaps he just wanted to hear different opinions to feel reassured. Although, he didn't need to make the call so blatantly in front of you.” Her words made me pause and reflect. I started to think that perhaps there wasn't any malice behind his actions. After all, the question stemmed from an issue related to

his assigned project. He might have been cautiously seeking a solution to prevent the problem from escalating. On the other hand, I was overwhelmed with tasks that day and likely overreacted to something trivial. I had failed to consider his perspective, letting my emotional scale swing entirely to one side based on my own ego. What truly mattered wasn't my pride but ensuring the issue didn't worsen.

In hindsight, I recall that on that day, I hadn't had the time to practice the breathing method in the morning. My breathing was shallow and short. Reflecting on this, I resolved to continue my breathing practice. As someone who tends to jump to conclusions, I must maintain a balanced state of mind through these practices. By breathing deeply, observing the current situation from a broader perspective, and checking my emotional state to ensure it's not leaning toward either extreme, I believe I can cultivate a healthier mental balance.

This process is invaluable, especially since it's not something taught in schools. I hope children can also learn about it. I feel there are many children, like me, who struggle with overthinking and face challenges in school life.



ENLIGHTENMENT

KLAVDIJA KRANJC

For quite a few years, I was searching for enlightenment outside of myself. I read some books that spoke about it, so it always felt like something I must reach, and that I didn't have it yet. It was almost as if I was searching for something in a dark place, never knowing what it actually was. Until a couple of weeks ago, I noticed it was within me, from the beginning of my existence.

I was driving a car to a small coastal town in the Netherlands called Hoorn. I love to drive. It's almost like a meditation for me. It always helps my chatty mind focus on driving, while I can just relax and 'be.' I was driving over the lake bridge for 15-20 minutes, and while being amazed that all the water, I was seeing used to be sea, I was slowly reaching the land. After a few minutes of driving, I suddenly had a feeling: 'I've landed,' 'I've come home.' I couldn't logically understand what this feeling was. I thought maybe I was supposed to live or search for a house in that area, but it didn't feel quite like that.

The next day, my partner came to visit, and we were talking about awareness and enlightenment. While talking about it, I became very present to the sheer fact that I exist. I noticed how many times I had tried to escape from myself and my situations to a different, blissful state, which I thought was enlightenment. But what I realized was that by changing my circumstances or the people I was with, I was trying to change the state of how I felt. And though this can help many times, it's not helpful when the same feeling persists, even if you change those situations. So, I gave up. I surrendered to how life is right now, in this moment.

And what came with that was such rest and peace. My body felt so relaxed and at peace, almost as if my whole nervous

system had completely relaxed. And with that, I noticed, "There is nothing to reach!" All that I need is already here, in this moment.

I AM HOME*! I AM EVERYTHING and NOTHING.

And I do not need to try hard. All I need to do is let life guide me and show me the way. All I should do is trust that guidance and act accordingly.

So, what I would suggest is: Can you forget all your thoughts and emotions, and just be in this present moment? Almost like a newborn baby that doesn't know anything. Be very present to what is around you and to your very existence in this moment. And then you will notice a peace and relaxation within yourself. How wonderful that you are able to just exist. And in that space, you will meet Life—God—who is always present and with you. Don't feel down or depressed; you are a miracle and perfect. All these negative feelings you are experiencing are not truly real. Try to practice this, and maybe you'll see a change in how you perceive your life and your Self.

* By "Home," I am referring to an innate feeling of belonging, which may be similar to the feeling of the place where you were born but is ultimately your unity with God/Life.



Photo: Giethoorn, Netherlands

Talk : 1. Nov2024 Time of Awareness tYMC TYfA
= https://youtu.be/b_R5Qldx6tk

2. Nov2024 Be open to the faintest voice tYMC TYfA
= <https://youtu.be/CLezn8tU0k4>

THE POWER OF AGING

ISHWARA PRANIDHANA

GENBOKU TAKAHASHI

Introduction

There is a short essay titled “The Power of Aging” that Japanese linguist Senji Yonezu wrote around 1987 or 1988.

I don’t know if this is a true story or fiction, but it struck a chord with me, and I would like to outline it..

A daughter says this to encourage her mother, who has become very old and has lost her energy.

Daughter : “Mom! Cheer up! It’s not like you’ve run out of things to do. There’s still plenty of work for you to do. Do your best.”

Mother: “Oh really? Are there any more?”

Daughter: “Mom! There’s still the most important work left! Work that you can do while lying down....During the war, you worked as a national defense lady, standing on the streets and sewing Sennin-bari* to pray for the soldier’s good luck. I’m sure Mom’s prayers will protect all of us in our family. Please think of our brother who died in the war and pray that the world will be at peace now!”

After that, Mom regained her composure and became noticeably healthier.....

After this story, Senji Yonezu introduces a poem the Manyoshu and then writes:

“ I was born at the end of the Meiji era. I have now reached an age where it would not be unusual for me to join the ranks of the elderly. My legs may soon become weak, and I may no longer be able to work, but at that time to devote myself to prayer and, as long as I have life, I will do my best to serve the world and its people.

I would like to inform the old people that such a place of work exists. If all the elderly people unite in praying for world peace and the purification of the earth and are happy that this is helping the evolution and improvement of humanity, then we will be writing a new and unprecedented page in the history of Japan....”

The poem he introduced was from the ninth volume of the Manyoshu (Collection of the Ten Thousand Leaves), 759, which goes: “Tabibito-no Yodrisen-noni Shimo-

furaba Wagako-hagukume Ameno-tazumura”

“- rough meaning: When frost falls on the fields where traveler camps out in the field, please protect my son with your wings. Oh, cranes that fly in the sky. (This poem is composed by the mother of one of Kentoushi (the envoys to the Tang Dynasty), praying for her son's safety, when the envoy was leaving Naniwa (Current Osaka City) in the 5th year of Tenpyo(733 AD).)

(<https://art-tags.net/manyo/nine/m1791.html>)



* When the soldiers were drafted to go to war, they asked 1,000 women to stitch their stitches one by one. He left his home country wearing the bleached cloth as a belly band.; Photo:

File:Senninbari.jpg

From Pranayama to “MU”

Every morning when I’m at home, I do Yogic Breathing (G) for about 30 minutes, breathing through my nose. Then transition to natural breathing, keeping in mind Ānā Pāna Sati (आना पान सति ध्यान), and continue this for about 20 to 30 minutes.

During that time, I close my mouth and place my tongue lightly against the roof of my mouth, but before I know it, air enters my mouth and the space between my tongue and the roof of my mouth expands. This is because air comes from the back of the throat to the roof of the mouth. When I observe this, I realize that it is because the muscles in the throat, vocal cords, and back of the nose are released.

Once I reach this state, I focus on “MU”. After a while, the words that had been floating around in my brain one after another stopped floating around, and the visual and auditory images that produced the language became sparse.

I call this brain cleaning.

Whether or not the cleaning is successful depends on the condition at the time, but for a momentary “MU” it usually works.

As I continue from there, I experience various types of samadhi as described in the Yoga Sutras, but the type of samadhi I experience is random.

However, it is not possible to determine whether these are the same as those written in the Sutras or whether they are different. This is because although the Sutra is written in letters, the letters are not the experience itself. It's obvious, but if we read the Sutras without understanding this, we will end up in the maze of the Sutras and never be able to get out.

ॐ (Om) Chant

I have stopped using the word "Aum" since the Aum incident because that horrible incident has left me traumatized. However, recently, as I was shifting my focus from breathing exercises to the direction of "MU", I thought I'd try the OM Chant. The key to chanting, which had been locked, was suddenly unlocked.

I repeated in a small voice, "A———O———U———M———." Each breath takes about 20 to 25 seconds. During this time, it feels like the sound of my throat is spreading to the roof of my mouth, then to the vibrations of my lips, and then to my entire head and entire body.

These vibrations are reminiscent of chakras and nadis. However, if I get hung up on these words, I will get sidetracked from the "essence of my existence (kaivalya <कैवल्य> or true freedom)" and run off in a different direction, and this will also keep me from getting out of the maze, so I will ignore these words.

Modern Relevance of the Yoga Sutras

The theme of PJF's Interactive Session 2025 will be Yoga Sutras for Ordinary People. The Yoga Sutras were originally written to be read by ascetics and contain things that are impossible for us (ordinary people living in modern times) to put into practice and that are incomprehensible to us. However, ancient philosophers/sages

and ascetics are all humans. There is no way that they did not perform the normal activities of human beings. It is more reasonable to think that Yoga Sutras are richly written about the attitudes and methods for dealing with them.

Therefore, I also believe that the Yoga Sutras can be of great, or rather sufficient, use to us.

Īshwara (ईश्वर)

This time, I compared the original text, translations, and commentaries of various sutras related to the sacred sound OM and Īshwara Pranidhāna.

While doing this, I was reminded of the time when I was studying Hindi at AALI.

AALI's teachers included professors from Tokyo University of Foreign Studies and Lucknow University, as well as administrative officers dispatched from the Indian Embassy.

One young teacher who left a particularly strong impression on me was a class in which we all went for a walk and had idle chats. The teacher speaks the same words in both Hindi and English and we reply in Hindi.

One time I asked the teacher, "What is Īshwara?" I knew that it generally meant God, but I felt something was off, so I asked.

The teacher then nonchalantly replied, "All dead people are Īshwara," and that was the end of it.

In many English commentary books on the Yoga Sutras, this word is translated as God. However, Japanese researchers of ancient Indian philosophy, such as Hideo Kishimoto and Tsuruji Sahota, do not translate Īshwara as God.

In the midst of this, I came across an interesting passage in Swami Satyananda Saraswati's Four Chapters on Freedom — Commentary on the Yoga Sutras of Patanjali ; Chapter 1, verses 23 and 28."

“.....The supreme purusha is Ishwara. He is not in the realm of manifestation but in the realm of the unmanifested state of things (avyakta). That is called Parabrahman, the transcendental being. In it there is the seed of limitless knowledge. It is called sarvajna (सर्वज्ञ ; the Omniscient),.....The state of consciousness which is supposed to be the highest and which is still in us, but which never dies with the death of the body, is timeless.” Chapter 1, verses 28

In this way, God as generally understood (for example, Krishna <कृष्ण>) and Īshwara must be considered as different entities.

Praṇidhāna (प्रणिधान)

On this subject, Swami Satyananda, In Chapter One, verses 23: translated the text of the Sutras as “Or by devotion to the Lord (asamprajnata samadhi can be attained), and explained as follows.

“....The word pranidhana means placing completely, absolutely, thoroughly. It is the complete placing of one’s awareness, one’s mind, one’s thought and consciousness into Ishwara.... We must note in this connection that yoga philosophy is an offshoot of Samkhya, which is an atheistic doctrine. Similarly, there is no God in Buddhism. It is really a wonder that here Patanjali, who took his philosophical ideas from Samkhya, should speak of God and of devotion to him. Perhaps he brought in the concept of the Lord for the spiritual welfare of mankind. We should note that a yoga teacher should not teach atheism, even if he is himself an atheist, because the average person in all countries of the world finds great solace in the idea of God.....”

At first glance, this seems like Patanjali compromising with theists. However, Yoga teachers are generally neutral toward opposing concepts such as good and evil, success and failure, existence and nonexistence. Therefore, gurus and instructors, whether they are theists or not, will not usually talk about this.

Returning to the main topic, if Iswar is considered to be “God,” then “Pranidhana” means “God and of devotion to him,” which means that the Gita’s Bhakti Yoga is recommended in verses 2 and 3 of Chapter 1 of the Yoga

Sutra.

Regarding this, Tsuruji Sahoda, like Satyananda, points out that it is strange for Bhakti Yoga to appear within the context of the Yoga Sutras, and explains it as follows:

“..... The reason for this is a misunderstanding of the meaning of the word pranidhana.....This word, as a Buddhist term and translated as ‘vow (誓願’ in China, means.....to confess one’s vow and make a oath.” It means that Yogi makes a vow to himself that he will reach the highest state and prays for this to come true. He further states that “the Guru is a guide for this purpose.” (Commentary Yoga Sutra, 1966; Koubun sha; Tokyo; p46)

Epilogue

To return to the main topic of “OM Chant,” the meaning of “OM Chant” based on the Yoga Sutra is the act of saying to oneself, “I will realize my ultimate purpose in life.”

So, what is the ultimate goal?

Let’s remember the words of Senji Yonezu. When we grow old and weak and can no longer do anything for ourselves or the world, “Continuing to pray for world peace, purifying the earth, and evolving and improving humanity” seems to me to be the final freedom (kaivalya) given to humans.....?

I think this kind of prayer is one form of kaivalya. But kaivalya is different for each individual, so there are many different forms.....?

When I chanted OM, I thought, “What does kaivalya mean to me ?”



Photo : Yuriko Ito Rocky mountain in Akiho, Miyagi Ken

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

2024 – Tsukuba, Japan

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



2024 TYfA/YMC Yoga Course Schedule for December-January

◆ We will have 2 lectures (2 slides) and practical skills (Asana, Breathing method, Zazen) for each session. We will let you know once detailed plans are decided.

✓ We will be held online in Japanese.

For more information on how to apply, please visit peatix.

(December 21st, 22nd <https://tyfa-tymc2024122122.peatix.com>)

✓ Our social innovation project is based on the lectures of the University of Tsukuba Graduate General Education Courses (GGEC), and we have newly enriched and expanded the content and established the “Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice” as an independent organization was established.

Day	Day of week	Time	Title	
2024/12/20	Sat	9:00-13:00	YfD 31 To Hone Your Intuition - Watch the Young Tree Carefully YfD 32 To Make Myself Free ! - Create a Flexible and Strong Trunk	Asana, Breathing method, Zazen
2024/12/21	Sun	9:00-13:00	YfD 33 To be Meaningful - Grow your Life into Big Trees YfD 34 Question 1 : Yoga or Not a Yoga?	Asana, Breathing method, Zazen
2025/01/12	Sun	9:00-13:00	YfD 35 Question2 : Do You Need a Teacher for Yoga? YfD 36 Message from Prime Minister Narendra Modi on International Yoga Day	Asana, Breathing method, Zazen
2025/01/13	Mon	9:00-13:00	YfD 37 Health Management and Lifestyle Learned from SARS-CoV-2 (Covid-19) Infection Epidemic YfD 38 Insight into the Japanese and Yoga/Ayurveda: the Case of KIKUIMO as a Medicine	Asana, Breathing method, Zazen

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com 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・マインドフルネス冥想センター (tYMC)

■ 授業時間: 2時間
講義(アサナ)と実践(ヨガ)

■ 講義
1. 講義(アサナ)は、呼吸法、ポーズ、瞑想、マインドフルネス、そして、自己探求の観点から、ヨガの歴史と現代のヨガの発展について学びます。
2. アサナ(ポーズ)は、呼吸法、ポーズ、瞑想、マインドフルネス、そして、自己探求の観点から、ヨガの歴史と現代のヨガの発展について学びます。
3. マインドフルネスは、呼吸法、ポーズ、瞑想、マインドフルネス、そして、自己探求の観点から、ヨガの歴史と現代のヨガの発展について学びます。
4. 瞑想は、呼吸法、ポーズ、瞑想、マインドフルネス、そして、自己探求の観点から、ヨガの歴史と現代のヨガの発展について学びます。

■ 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 ability to achieve it.
3. Application B - Learn Yoga ideas and ways of life to make the self-conscious.
4. Cultural Yoga will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while experiencing that yoga, individually, acquires something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
5. Practical (Asana, Meditation, Mindfulness).
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き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。

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.



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

1: スタート: 体育での先生と出会う: 玄朴ヨーガマスター

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

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

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

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

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

☎0265-88-3893 ☎090-5554-1525

ヨーガ教育・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)

