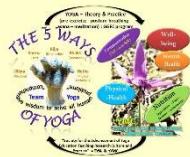


Tsukuba Yoga for ALL / tYMC/TYfA 2025/12

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



© MAGIC

“人生はジャレビー—甘美にして色鮮やか、曲がりくねりながら進む。それゆえに愛すべし...

[“愛には常に狂気がある。しかし、狂気にも必ず何らかの理由がある”]

出典= ニーチェ

たいまつ通信
特集「ヨーガは自己とのコミュニケーション」
禅林舎11月10日発行

Randeep 先生を徹底取材した荻原哲郎氏の渾身の記事です。

記事のタイトルは、「ヨーガは自己とのコミュニケーション」とありますが、記事ができたから Randeep 先生に伺ったところ「自分が正しいと考えたことを貫いてきた生き様を荻原氏に語ったことを過不足なくまとめてくださった」と話していました。

内容は、ヨーガを包摂するスケールを持っています。

ぜひ、お読みください。

ご希望の方は、高橋玄朴へ、メール(tgenboku@gmail.com)か、
Facebook Messengerでご連絡ください。
お送り(送料なし)で、お送りします。



インディアメーラー2025

KOBE AYURVEDA COLLEGE 代表

アーユルヴェーダ医師 浅貝賢司

インディアメーラーは2010年より毎年神戸で開催されている3日間のイベントで、今年で14回目を迎えます。毎年何十万人もの来場者で賑わい、会場にはインド各地の料理やスパイス、雑貨、衣服が並び、ステージでは伝統舞踊や演奏、ボリウッドダンス、ファッションショーなど、多彩なプログラムが行われます。

例年は家族で楽しみに訪れていましたが、今年は「出店してみませんか?」とお声がけをいただきました。イベント出店は初めてで迷いもありましたが、地元・神戸に少しでも貢献できるならと思い、参加を決めました。今回は KOBE Ayurveda College、HARIORI 合同会社、株式会社私の眠り井鍋の合同出店となり、テーマは「睡眠とアーユルヴェーダ」。アーユルヴェーダ的な睡眠を体験していただく体験型ブースを企画しました。しかし正直なところ、「本当に人が来てくれるのだろうか?」という不安はオープン直前まで拭えませんでした。



イベント当日は11時にスタート。来場者はまだまばらでしたが、最初の予約が入り、まずはひと安心。「3日間で10名ほど来てくれたら十分かな」とスタッフと話していましたが、昼を過ぎた頃から人が急に増え、午後にはその日の予約が満席に。2日目には最終日分までほぼ埋まるという予想以上の盛況ぶりで、正直驚きました。

忙しい状況にもかかわらず、スタッフは皆楽しそうに対応してくれ、終始なごやかな雰囲気で最終日を迎えることができました。ブースの明るい雰囲気に誘われて予約された方多かったです。おかげさまで、たくさんの方にアーユルヴェーダを知っていただく機会になりました。

イベントの力の大きさを実感するとともに、夕暮れ時にライトアップされる神戸の夜景を眺めながら、「やっぱり美しい町だな」と改めて感じ、さらに神戸が好きになりました。





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

流れゆく
夏から冬へ
尾瀬の原

広い湿原の水は
流れていないように見える。
けれども、しづかに季節を運んでいる。



伊藤百合子さんから写真をいただきました。

インドにおけるヨーガ教育と ヨーガセラピー分野の公的認定制度について アーンドラ大学博士課程研究生(ICCR) 竹内想子

はじめに

皆さんは、インドには公的なヨーガの認定制度があることをご存知でしょうか。

近年、ヨーガはその実践文脈に応じて多様な役割を担うようになっています。健康増進やウェルネス、フィットネスやスポーツとしての活用、コミュニティ支援・慈善活動、さらに体育や学校教育など、その広がりは非常に大きくなっています。

とくに伝統補完統合医(TICM/Traditional, Complementary and Integrative Medicine)の領域では、ヨーガはアーユルヴェーダやナチュロパシーなど他のインド医学体系と並び、低コストで侵襲性のない技法として高い注目を集めています。現在、WHO(世界保健機関)によって、ヨーガ分野における国際的な基準としてのベンチマークの策定も進行中です。

現在私が滞在しているヴィシャーカパトナムでも、インド最大級の Yoga & Naturopathy Research Center が新設される予定であり、今後ますますヨーガの社会的役割が広がっていくことが期待されます。

一方で、ヨーガが「単なるエクササイズ」とみなされたり、逆に「特定の宗教的実践」と誤解される場面も少なくありません。また、インストラクターの質には大きな幅があり、クラス中の怪我や安全性の問題が指摘されています。

こうした状況を踏まえ、またWHOの要求する基準に準拠するため、インド政府 Ayush 省傘下の Yoga Certification Board (YCB) は、ヨーガ指導者およびヨーガ・セラピストを対象とした国家レベルの認定制度を整備し、ヨーガ教育の質と信頼性を高める制度改革を進めています。

本稿では、YCB試験の制度概要、ヨーガ教育分野とヨーガ・セラピー分野という二つの

軸、試験の内容・範囲の全体像、そして WHO ガイドラインとの関連について紹介します。詳細は記事末に掲載したリンク(個人ブログ)でも解説しています。

YCB試験とは／背景

YCB (Yoga Certification Board) は、2015 年より始まったインドにおけるヨーガ教育能力検定制度を継承・発展させたもので、2018年からはYCB自体が主担当機関として試験運営を行うようになりました(2015年当時はQCI/Quality Council of India 管轄)。

この制度の目的は、ヨーガを職業として指導・展開する際に必要な基盤知識・技能を評価することです。業務独占資格ではないものの、インド国内において「公的に認定されたヨーガ指導者」の証ともなり、国際的な認知も得つつあります。

日本国内でも、日本語対応の運営機関による受験サポートがあり、通訳付きでのオンライン受験が可能な体制が整えられつつあります。



教育分野とセラピー分野—二つの軸

YCB制度は大きく言って「ヨーガ教育(Yoga Education)」と「ヨーガ・セラピー(Yoga Therapy)」という二つの主要分野を設定しています。また、学校教育向けには初等教育・中等教育の教師対象モジュールも整備されつつあり、教育環境への導入が進められています。

ヨーガ教育分野(Yoga Education)

ヨーガ指導・普及・教育機関でのヨーガ教育を担う人材育成を目的としており、以下の5つのレベルが設けられています：

- **Yoga Volunteer (YV)**／ヨーガ・ボランティア：初心者向け活動・地域イベント等でサポートを行う基礎レベル。
- **Yoga Protocol Instructor (YPI)**—ヨーガ・プロトコール・インストラクター：CYP (Common Yoga Protocol)を中心とした初級指導を担当。
- **Yoga Wellness Instructor (YWI)**—ヨーガ・ウェルネス・インストラクター：生活習慣改善・健康増進を目的とした中級指導者。
- **Yoga Teacher & Evaluator (YT & E)**—ヨーガ・ティーチャー＆エバリュエーター：指導者の育成・評価も担う上級指導者
- **Yoga Master (YM)**—ヨーガ・マスター：哲学・文献・実技を総合的に理解し、教育研究レベルまで踏み込む高度な内容。

これらにより、普及活動から教育者養成までの体系的な学習・資格構造が整えられています。

ヨーガ・セラピーフィールド(Yoga Therapy)

健康増進・疾患予防・治療支援としてヨーガを用いるための専門認定で、以下の3つのレベルがあります：

- **Assistant Yoga Therapist (AYTh)**—アシスタント・ヨーガ・セラピスト
- **Yoga Therapist (YTh)**—ヨーガ・セラピスト
- **Therapeutic Yoga Consultant (ThYC)**—セラピューティック・ヨーガ・コンサルタント

セラピーフィールドでは、解剖・生理・疾患知識・ヨーガ実践の効果・禁忌といったより医学的・応用的知見が問われます。従って、教育分野がヨーガを「教える・普及する」ための知識・技能に焦点をあてるのに対し、セラピーフィールドは「疾病予防・治療としてヨーガを活用する」ための統合的な能力を問うものと言えます。ここで重要なのは理学療法的なアプローチに限定せず、心身症や生活習慣

病を包括した全体的な疾患へのアプローチが重要視されます。特にヨーガ哲学を応用したヨーガ心理学といったコンセプトも含まれます。

YCB試験に関する経験

私はカイヴァリヤダーマヨーガ研究所のディプロマ修了時2018年にQCI Yoga Teacher & Evaluator (YT & E) (現YCB試験)、ブネー大学修士課程修了後の2022年にYoga Masterを取得し、2025年11月にはYoga Therapistに合格しました。医療資格としては日本の看護師免許を保有しています。現在はアーノドラ大学にて外来患者向けのヨーガ・セラピー・クラスを担当しており、これらの資格取得により公的な場での指導が可能となりました。なお、現在は試験官(Examiner)の登録申請中です。



試験内容と範囲(大まかに)

YCB試験は、理論と実技(および指導・評価能力)という二部で構成されます。

教育分野(例:Yoga Wellness Instructor)

- 理論:4択形式の筆記試験。
- ヨーガの歴史・哲学・文献的基盤(パタンジャリ・ヨガスートラ、ハタ文献、バガヴァッド・ギータなど)
- ヨーガの主要技法(アーサナ／プラーナーヤーマ／瞑想など)および指導法
- 安全指導・ボディメカニクス・生徒への適応・クラス設計
- 学習者評価・フィードバック・指導者としての倫理・プロトコール
- 学校・スタジオ・職場等での健康増進へのヨーガ実践(例:CYP／Common Yoga Protocol)

- ・実技:ポーズ・技法のデモンストレーション、また指導クラスの運営を想定した課題や口頭問答

セラピーフィールド(例:Yoga Therapist)

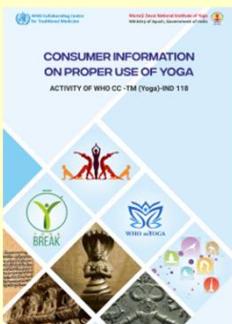
- ・解剖学・生理学の基礎(身体構造・機能・病理)
- ・各種疾患(生活習慣病・心身症・婦人科系・加齢関連・精神疾患など)におけるヨガ的アプローチと禁忌
- ・ヨガ技法の効果メカニズムおよびそれを臨床・ヘルスケアに応用する能力
- ・指導者としてのケースプラン作成、栄養・ライフスタイル関連知識、メンタルヘルス支援など
- ・実技:ポーズ・技法のデモンストレーション、また指導クラスの運営を想定した課題や口頭問答

WHOガイドラインとの関連

現在、WHO(世界保健機関)によってヨガのベンチマークも策定中です。このようなレベル分けでの資格試験が導入されたのも、WHOの要求する基準に準拠するためという背景もあります。

またWHOとインド政府 Ayush省、および国立ヨガ研究所 MDNIY の協働により、「Consumer Information on Proper Use of Yoga(ヨガの適切な利用に関するガイドライン)」が公開されています。

さらにWHOとAyush省が共同開発したmYoga AppはCYP (Common Yoga Protocol)が基盤となっており、YCBの基準に沿って学ぶことは、インド国内に限らず、WHOが認定するTCIMへのエントリー条件となってきています。



おわりに

インドでは多くのアカデミックなヨガ教育機関が、修了時にYCB試験受験をセットにしています。例えばカイヴァリヤダーマヨガ研究所のCCY4週間コースは、YCB level2 Yoga Wellness Instructor試験に対応しています。ちなみに同じ枠組みでオンライン学習と現地実習を組み合わせたハイブリッドコースもあります(日本人対象通訳サポート付コースもあり)。

The screenshot shows the 'Yoga Certification Plus Course' page. It includes a 'Certificate Course in Yoga' section with a duration of 4 weeks - 200 Hours, and a 'Yoga Certification Plus Course' section with a duration of 12 months. The page also features a 'Main Learning Track' section with various course modules listed.

ヨガを「世界共通の専門言語」として扱う時代において、指導者が共通の枠組みを持つことには大きな意義があります。インドでヨガ教育に携わる立場として、より多くの方に関心を持っていただければ幸いです。YCB試験についての詳しい情報はブログ「ヨガのある暮らし」に紹介しています:

参考リンク(ブログ・公式情報)

- ・インド政府Ayush省傘下のヨガ教育委員会(YCB)によるヨガ教育能力検定試験について:
<https://kisoyoga.com/yoga-certification-board-iyaprcb/>
- ・Ayush省YCBヨガ教育能力検定試験シラバス(日本語訳):
<https://kisoyoga.com/ayushycb-japanese-translation/>
- ・YCB公式ホームページ:
<https://yogacertificationboard.nic.in/>
- ・mYoga(WHO × Ayush 共同アプリ):
<https://www.who.int/initiatives/m-yoga>
- ・Kaivalyadhama Yoga Institute 日本人対象オンラインコース
<https://www.kdhamstudy.com/courses/japanese-yoga-teacher-training>

我が身を助けてくれるお守り

折居由加

11月ちまたでもインフルエンザが大流行、我が家はインフルエンザではなかったものの、息子の風邪症状から始まり、私、夫と家庭内で鼻水や咳が長引きました。しかし、休みづらい仕事や用事が入っており、体調の悪い夫の協力が得られない状況での息子のお世話、いつも以上に忙しい日々が続きました。さらに人間関係の悩みも加わり、自分の中に“時間の余裕”“心のゆとり”がなくなっていくのを感じました。いつもなら苛々しないようなことに苛立ち、ふとした瞬間にたんこぶを作ったり指を強く挟んでしまったりと怪我をし、今まで体験したことのないような更年期症状に戸惑い…そんなことが次々と起こり、ますます自分が追い込まれていくような不安にも襲われました。

そして、そのすべてと言つていいほどの出来事にリンクするような、身近な人たちの体験が頭に浮かびました。

『子どものことについつい苛々しちゃう』という友人のこと、階段から足を滑らせ頭にたんこぶができた義母のこと、電動のこぎりで親指を切斷してしまった父のこと、更年期症状のある中、仕事を続けた母のこと…。まるでそれぞれの痛みや悩みを疑似体験させてもらっているような不思議な感覚があり、いざ“自分事”として痛みを伴つて体験すると、またその受け止め方は変わるものだと実感しました。

それと合わせて、出来事に対してどう対処するかということも次々と浮かんできました。『みんなのヨーガ』や玄朴先生とのFacebookライブでの学び、パーソナルトレーナーとしての学び…この1年間だけでもたくさんの方々から知識や智慧を与えていただき、それが自分の引き出しにいつしかお守りのようにあり、身を助けてくれたのです。

マッサージやアーサナ、呼吸法、野菜たつ

ぷりの食事…そんなことを繰り返していくと少しずつではありますが日一日と心や体が回復していくことを感じました。

傷は少しずつ癒え、そこには新しい皮膚ができ、血流が悪くなっていた首や足に血がめぐり、子どもとの関りに心のゆとりが戻つていきました。

つい先日、3年程私のパーソナルレッスンを受けてくださっている方から『身体を整える方法を教えてもらってきたおかげで、前なら乗り越えられたかわからない状況でも元気でいられています。』というようなことを言っていただきました。それは、私自身も感じてきたことであり、だからこそ人に伝えたいたい想ってきたこと。だからこそ、心から嬉しい祝福のような言葉でした。

今年もいよいよ終わりが近づいています。2025年が始まる時には想像もしていなかつたような出来事がさまざま起き、時にその“ゆらぎ”に心や体が乱されることもありました。しかし、そんな時ほど『呼吸法』であり『みんなのヨーガ』という“お守り”が役立つということをまた実感することができた年となりました。2026年さらに多くの方に広がり、人々がより自分の人生を生きやすくなることを心より願っています。



力を抜く

荒木加奈

先日ある人のユーチューブを見ていて、「手を抜くのと力を抜くのは違う」という話が出ました。彼は本を書くときに「点や丸にまでこだわって構成して書いていたけれど、自分の伝えたいことが伝われば形式は関係ない。構成にこだわらなくても、実際売り上げは変わらなかつた。」と話していました。なるほどと思いました、がしかし、これがなかなか難しいのではないかと考えさせられました。

手を抜くのはわりと簡単ではないかと思います。辞書では「しなければならない手続きや手間を故意に省くこと。」と書いてあり、「手抜き工事」や「仕事を手抜きする」と悪い意味で使われることが多いです(将棋や囲碁の世界では良い意味で使われるようです)。私も牛丼を買って帰って晩御飯を手抜きした時など、「今日はすごい疲れていたから」「食材がなかったから」などと、なんだかんだ言い訳をしている気がします。しかしながら、力を抜くというのはとても難しいものです。力を抜くことは、本当に大事なことを省くことではないからです。結果として出来上がったものが、自分に納得がいくものでなければ、なぜか罪悪感が残り、相手にも大事なことが伝わらないと「手抜きだね」とか「やっつけ」だねと言われてしまうかもしれません。

力を抜くという事は、真剣に取り組みつつも、心身はリラックスして行うということではないでしょうか。意識は集中しているけど、心がカラーンとして体の力が抜けているというのは、まさに玄朴先生が教えて下さっていることです。ゾーンのような良い状態で物事に取り組むことが力を抜くということでしょう。玄朴先生の講座でアーサナをしている時に、「力を抜く」という言葉がけが何度もあります。

最近、呼吸法の参加者の方に「リラックスする」ことについてよく質問されるので、「目をつぶって呼吸法をするのが良い」とお勧めしています。「鼻から吸って鼻から吐くを数回繰り返すだけで違いますよ」と言うと、体の過緊張に気付く方もいます。「リラックスできない」というのは、「ストレスを感じて、力が入っている」ということ、つまり「力を抜く」ことができていないのだなと思い直しました。特に私の世代は、氷河期世代と言われており、わりと根が真面目で、何事にも全力投球してしまう方が多いです。そしてエネルギー切れで疲弊したり、手の抜きどころを間違えて大失敗したりして落ち込んでいます。私たちの世代が、これから的人生で、自分を大切に、人にも優しくするためには、「力を抜く」を覚えていくことは必須な気がします。とても難しいですが、呼吸法を続けながら覚えていくしかありませんね。



何だかわからないけれど いまさら聞きにくいこと

高橋玄朴

みんなのヨーガ講座のディスカッションの時、小倉俊行先生が提示した疑問は、かなり多くの日本人が、疑問に思っていたり違和感を懷いていることだと私は考えている。聞くのが恥ずかしかったり、「そんなことがわからないのか」と思われそうだったりで、はっきりと「なぜ、それをするのですか？」とか「意味の分からない祈りなのですが、何と言っているのですか？」と聞く人はほとんどいないように思います。

この問題は奥行きの深い問題で、簡単に議論が済む問題ではありませんが、ここでは入り口だけ触れることにします。

小倉先生は、インド大使館のヨーガ教室でマントラを唱える時に感じている違和感を話題にしました。

私は、今のインド大使館でどんなマントラを唱えているのか知らないので、インド政府が出している「Common Yoga Protocol (CYP) 45 minutes – MDNIY」にある祈りの言葉は、もとはどこにあり、どんな意味なのかを確認することにしました。

45分間のヨーガの最初の1分間に唱える祈りの言葉は、「ॐ Samgacchadhvam samvadadhvam, sam vo manāmsi jānatām devā bhāgam yathā pūrve, sanjānānā upāsate ॥」と書いてあります。

これを手掛かりに、ヨガスートラやバガバッドギーターを読むときに私がいつも行っている手順で作業をしました。

① このままでは意味の確認ができないので、まずナーガリー文字にします。

「ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसीजानताम् देवा भागं यथा पूर्वे सञ्जानाना उपासते ॥」

② この文の出典を調べると、『リグ・ヴェーダ』(Rig Veda 10.191.2)だとわかりました。

(<https://xn--j2b3a4c.com/rigveda/10/191/2>)

③ 文節/単語ごとの意味を確認します。

- संगच्छध्वं (sangacchadhvam): 共に歩みなさい、共に進みなさい
- संवदध्वं (samvadadhvam): 共に語りなさい、共に話し合いなさい
- सं वो मनांसी जानताम् (sam vo manāmsi jānatām): あなたがたの心を一つに理解し合なさい

- देवा भागं यथा पूर्वे (devā bhāgam yathā pūrve): 昔の神々が分け合ったように
- सञ्जानाना उपासते (sañjānānā upāsate): 調和して礼拝したように

④ サンスクリット語の文法がよくわからないので、全文の英訳をさがすとアールヤサマージのページにありました。

(<https://www.aryasamaj.com/eneews/2010/oct/2.htm>)

日本語にすると「共に歩み、共に語り、心を一つにしなさい。昔の神々が調和して祭祀を分け合い、礼拝したように。」とあります。

ここまで、解釈ができたところで、私にとって逆に疑問が深まりました。

「このマントラがどうして、ヨーガに必要なのか」という疑問です。ヨーガに集まった人に「共に歩み、共に語り、心を一つにしなさい。」という掛け声が必要なのか？

「もっと崇高で、精神性に富んだ言葉が、バガバッドギーターにもヨガスートラにも、ヨーガの歴史を積み上げてきた大勢の先人の言葉の中にたくさんあるでは、ないか？」
「このマントラをいつだれが選んだのだろうか？」と……

俳句を楽しむ 一茶から.....

高橋玄朴

俳諧師

中川村、2025年晚秋は晴れが少なく、雨の日がやたらと多い。

うすら寒い日、外を眺めていて小林一茶(1763-1828)の「ざぶりざぶりざぶり雨降る枯野かな」を思い出した。

一茶は俳諧師だ。中高時代の国語の時間に俳諧連歌で、遊んだ経験のある人は多いと思うが、「俳諧とは、数名から数十名のグループで、和歌(5・7・5/7・7)の上の句(5・7・5音節)と下の句(7・7音節)を二人で作る遊びだったものが、575/77+575/77+……とつなげていく遊びとなつた。つなげる時に前の句と何らかの関連のある言葉を使うという約束がある。」江戸時代に、庶民の遊びとして大流行し、俳諧連歌の専門家が俳諧師だ。

私は小林一茶

私は、一生の間に2万句を作りましたが、なんでそんなに沢山作れたのかというと、日常の些細な出来事や、眼に触れ、感じ取ったことをそのまま俳句にしたからです。

俳諧師として名を成し、世間から見れば一応成功者と言えるでしょう。

しかし、私の一生は甘いものではありませんでした。

生まれは、越後との国境近くにある信濃の国の柏原という宿場町の自作農の長男ですが、3歳の時に母を無くしました。

8歳に時に父は再婚し、2年後には義弟が生まれています。このことから、いわゆるまま母にいじめられることになりました。そのストレスから私は病気がちの子供時代を過ごしました。それでも祖母からはかわいがられたのですが、14歳の時に祖母はなくなります。まま母いじめがさらに激しくなったのを見かねた父は私を江戸へ奉公に出しました。

深い雪に閉じ込められる柏原では冬、子供たちは寺子屋で読み書きそろばんを学んでいたので、私も奉公に出る時には必要な教養は身に着けていました。

奉公が終わると身を立てるべく俳諧師になり、やがて関東で有名な葛飾派の俳諧師として活躍することができるようになりました。時々かなり長期間帰省することもありましたが、基本は俳諧師として江戸に拠点置き各地を行脚していました。

私が33才の時父が病死し、その遺言は遺産を弟と半々だったが、まま母と弟はすべて自分たちの物と主張したので壮絶な相続争いとなり、決着がつくまでに13年間もかかりました。

こうした中にも私は、万葉集、古今和歌集を始め、源氏物語、土佐日記、梁塵秘抄、古事記などの歴史書、中国の古典詩経、易経を読み込みそれらを作品に生かしながら私の作風を完成したのでした。

また、生涯に結婚離婚を5度繰り返しました。その原因の一つに、生まれた女の子が幼くして亡くなつたこともあります。

延々と続く苦惱の日々のなかでも私は、日常のこまごまとしたこととともに、世間で話題になった出来事についても丁寧に日記に書き綴つたのです。

書くことが好きだし書くことで心が落ち着き、前に向かって歩くことができたからです。

こうして自分を客観的にユーモアをもつて見つめなおす習慣ができました。

私が江戸俳諧から引退するとき、記念に「三韓人」という本を作ったのですが、このなかで親友の夏目成美君が「しなのの国にひとりの隠士あり。はやくその心ざしありて、森羅万象を一椀の茶に放下し、みづから一茶と名乗り」と私を紹介してくれました。

苦労を重ねた分、人とのコミュニケーションはよく俳諧師として各地を行脚するなかで、いい人間関係を構築できたことは、幸せだったなと思っています。

一茶の俳句

俳諧師として身を立てようと決め、その道を歩み始めた時から一茶は、朝起きてから寝るまで、俳諧連歌のことしか頭に浮かばなかつたに違いない、自分の生きざまを決めた人はだれでもそうであるように……。

以下、彼の俳句(発句)を私(玄朴)の感じたままに読んでみたい。

ざぶりざぶり

ざぶり雨降る

枯野かな

一茶が冬の野道を歩いていると雨が降り出した。次の連歌の会場までは、まだ数里歩かねばならない。仕方なく神社の軒下で雨宿り。冬の冷たい雨はことさらに激しく降るようだ。夏の夕立とは違って、なかなか止んでくれない。目の前に広がる枯野も無限の未来に繋がっているのだろうか。

やれ打つな

蠅が手をすり

足をする

止まっているハエをハエたたきで打とうとする人がいた。私(一茶)がハエをよく見ると、手足をこすっている様子は数珠をすり合わせながら念仏を唱えているように見える。

そこで、ハエをたたこうとしている人に向かって「ハエを打つな、ハエが念仏を唱えている最中ではないか」という俳句にした。

ともかくも

あなたまかせの

年の暮れ

一休禪師(1394-1481)の和歌に、「門松は冥土の旅の一里塚 めでたくもありめでたくもない」がある。昔は、大みそかを超えると一歳増える。

その昔、宝蔵菩薩が「どのような悪人でも私を信じて南無阿弥陀仏と唱えれば極楽に往生できるようにならない限り、私は如来

にはならないという願いを立て、五劫という長い間修行をした」その結果、阿弥陀如来となった。だから、阿弥陀様がいらっしゃる今、「南無阿弥陀」と唱えさえすれば、どんな罪深い私でも極楽に往生できる。

一茶の心は、「瞋恚に狂う自分はどんなに一所懸命修行しても極楽往生できないのだから、私は、阿弥陀如来さま、あなたに私のすべてをお任せし、念仏を唱えながら私は年を超える」というところだろう。

人来たら

蛙となれよ

冷し瓜

この句を読んで私(玄朴)は戦争中疎開していた信州の生活を思い出す。

瓜を冷やして食べようと、母たちが、家から少し離れた小川の洗い場に瓜を浮かべていた。朝6時ごろ浮かべればお茶の時間には食べごろになっている。その間、家族は野良にいるので洗い場には誰もいな。その場を去りながら、家族の誰かが瓜に向かって「誰か来たら蛙に化けて！」といったかもしれない。

春風や

牛に引かれて

善光寺

「早春、草々が芽を出し始めた。牛の朝食のために路傍の草を食べさせていたら、柏原から善光寺まで来てしまった。牛さんはお参りをしたかったのだろう。私(一茶)もお参りしてから帰ろう。」やはり、私(玄朴)の子供のころの田舎の風景を思い出す。

(※ 英語ページでは、俳句を英語に訳すのは、無謀な試みと分かっているうえで、各種の翻訳ソフトとGoogleAI, Copilot (Smart(GTP-5)で訳した中で俳句の感性に近いと思う訳にちょっと手を入れて、訳しました。)

俳諧連歌

俳諧師は、連歌の会を催し集まった人から参加費を頂くことで、収入を得ていた。連歌の会では数名から数十名の参加者は順番に前人の句にイメージを重ねながら句をつなげていく、連歌の会はお互いのコミュニケーションを深めていく場でもあった。

一回ごとに、「あー楽しかった」と喜びを分かち合う場でもあったのだ。毎回連歌会が終わると、気楽なおしゃべりをしたことと思う。

これは、私たちが、みんなでヨーガすることで、楽しいひと時を過ごし、次に集まる時を楽しみにするというのと同じだろう。私（玄朴）が公民館などで何十年してきたことと同じだったのではないかと思う。

その場で持ち寄りのお菓子などを食べながら、様々な情報交換をする。あそこにできたレストランは美味しいわよ。その門の靴屋の店頭におしゃれなスニーカーがあったので今日履いてきたと、仲間に見せる。

連歌の会は、集中力と冥想的な内省が必要だが同時にリラックスタイムもあった。

公民館などのヨーガでは、実技においての集中力のある動作と冥想が必要だが、それ以外の体の硬さや、ヨーガの思想哲学/文化などどうでもいいのだ。

同じように、江戸時代の庶民は、連歌会という楽しいコミュニケーションの場がいたるところにあった。それは、封建社会の束縛の中にもある程度の住みよさを演出できたのではないだろうか。

また、一茶があらゆる古典を勉強していたのと同じように、私はヨーガを教える生活の中、大量の本を読みまくってきた。でも公民館のヨーガ教室ではほとんど話していない。楽しいひと時のためには知識など役に立たないからだ。

ただ、何かを知りたいということは、人間の本能なのだと思う。何を知りたいのかは、多分人によって異なるのだろう、私は私が知りたいことを追及してきた。そのおかげで、ヨーガに関連することに関して、何を聞かれても答えられる、答えられなくてもどうすれば答えられるかを調べることができるようになったことは幸いだった。

この意味で、俳諧師とヨーガを教える者と

は、驚くほど共通点があるといわざるを得ない。

だから、このようなヨーガを教える者はインストラクターではない。大勢いるはずだが、このようなヨーガを教える人はコーディネーターだといえる。

俳句 ヨーガ風味

最後に六十余年前のインドを思い出して、ノスタルジーを感じながらヨーガ風味の俳句を作った。

お香焚き

かすかな記憶

マイソール

Varadaさんからお土産のお香が届いた。そこで、一句 ヨーガ風味の俳句が浮かんだ。今は、マイソールというらしい。63年前、ハイデラバードから蒸気機関車で23時間ぐらい南に行ったところにあるマイソール大学のゲストハウスに留まり、ヒンディーを学ぶ学生たちがパーティーを開いてくれた時のおぼろげな記憶がよみがえった。

年の瀬を

ガヤトリーとなえ

乗り越える

手元に「Super Science of Gayatri」by Shriram Sharma Acharyaがある。

この本をRandeep先生から頂いたのはコロナの前だったとおもう。そのとき、はじめてガヤトリーマントラを知った。

そのころの、大きな行き詰まり感を懐いていた年の瀬に、私はガヤトリーマントラを唱えて乗り切った。毎年、師走になるとそれを思い出す。

寝正月

朝から晩まで

シャヴァアーサナ

誰かが「オイオイ、お前の部屋から聞こえるぞ、元旦のお笑い番組の声が。そんなのがシャヴァアーサナか？」

私「あー、言い訳は難しいな！」

どなたか7-7と続けていただけますか？

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)



新みんなのヨーガ講座 2025年 12月の予定

- ・オンラインで行います。
- ・筆記用具を用意してください。(感性トレーニングのため)
- ・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。

参加者ご希望の方は、

<https://tyfa-tymc2025121314.peatix.com>

からお申し込みください。

日	曜日	時間	タイトル	
12/13	土	9:00- 12:35	YfD_29 生活のヨーガ：癒し⇒決断⇒実行 (バガヴァッドギーターに学ぶ) YfD_30 相手を変える? - 種子をまく (補助資料4) 未定	アーサナ、 呼吸法、 坐禅
12/14	日	9:00- 12:35	YfD_31 直感を磨く! 幼木を大切に見守る YfD_32 自分を自由に! 柔軟で強靭な幹を創 (補助資料5) 未定	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 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+ディスカッション+Q&A(60分間)+実践(120分間)
■ 1. 基本ヨガコース:ヨガの基礎知識。
2. ヨガの実践:ヨガの実践を通じてヨガの技術を学ぶ。ヨガ実践による心の豊かさを学ぶ。
3. ヨガクイーンコース:自分で自分自身のヨガの技術を述べながら理解を深めながら、個人が持っている悩みには他の人の内面の変化があり、ヨガの立場での解決方法を学ぶ。
4. 対話&コミュニケーション:ヨガの立場で意見を述べながら、対話やコミュニケーションの技術を学ぶ。
5. 実践(アーナ、呼吸法、冥想)。
各自のヨガヨガコースが個別へ深めます。呼吸法、冥想。

■ Class hours : 3 hours
Lecture, Discussion and Q&A (60 min.) + Practical skill (120 min.)
■ Action:
1. Content 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 their communication skills.
3. Application B - Learn Yoga idea and ways of life to make the Self communication. By expressing their opinions, individuals' worries have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
4. Application C - Learn the communication skills of the basic Q&A. By expressing their opinions, individuals' worries have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
5. It is done to deepen one's inner self by a unique protocol.

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

- 日本では、ヨガは狭い理解で受け入れられている。
- ヨガの真価が認識されているとは言えない。
- チームの開発:ランディープ・ラカル教授が吉林先生と話し合い調整したチームヨガコースは、社会貢献のために、GGECの教育と研究に基づきヨガコースを元にして作成された。

背景-3: ソーシャルイノベーションとTYfA=ヨーガ

BACKGROUND - 3 : Social Innovation & TYfA-YOGA

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

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BODY& MINDのYOGA
GGECコース (2015年設立)。

- 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」「受けれる」ストレスから、学生を解放します。
- バランスの取れた心と体による研究で「高い」パフォーマンスを達成します。
- 「自己」とのコミュニケーションに向けて。
- 講義と身体活動を一緒にすることで、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

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

ヨガ教育・研究・実技・文化振興協会(TYfA)

筑波ヨガ・マインドフルネス冥想センター(tYMC)



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/>

ヴィーガンお惣菜通販「クックたかくら」

東京近郊のヴィーガンケーテリング/オーガニックヴィーガン・プラントベースのお惣菜通販/ヴィーガンお弁当テイクアウトなら当店へ
オーガニックヴィーガンのお惣菜通販「クックたかくらオンラインショップ」
東京近郊のヴィーガンケーテリングも承っております。
ヴィーガン対応のお弁当の通販もはじめました。

国産・有機の厳選素材を使用し、添加物は不使用の、真心込めたお惣菜をつくるクックたかくら。

食は私たちの体を作り、心を豊かにします。
是非お試しください。

・公式HP

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

・公式Instagram

<https://x.gd/z6Ofj>

・お問合せ

<https://x.gd/ks4wW>





“LIFE IS A JALEBI- Sweet and Colourful, with Twists & Turns, as is LIFE” – LOVE THE JALEBI...

[“There is always some madness in love. But there is also always some reason in madness”] Source = **Nietzsche**

たいまつ通信 (TAIMATU TUUSIN)

SPECIAL FEATURE: "YOGA IS COMMUNICATION WITH SELF"

禪林舎 (ZENRIN-SHYA PUBLISHED ON NOVEMBER 10TH)

This is a passionate article by Tetsuro Ogiwara, who thoroughly interviewed Randeep sensei.

The article's title reads, "Yoga is Communication with SELF." After the article was completed, I asked Randeep Sensei about it, and he said, "He accurately summarized the way I've lived my life, sticking to what I believed was right, as I shared with Mr. Ogiwara." **The content possesses a scale that transcends yoga.**

Please read it.

If you are interested, please contact **Takahashi Genboku** by email (tgenboku@gmail.com) or Facebook Messenger.

We will send it to you (free shipping).



INDIA MELA 2025

AYURVEDIC PHYSICIAN DIRECTOR, KOBE AYURVEDA COLLEGE
KENJI ASAGAI

India Mela is a three-day festival held annually in Kobe since 2010, and this year marks its 14th edition. Every year, the event attracts hundreds of thousands of visitors. The venue is filled with food from various regions of India, spices, handicrafts, clothing, and more. On stage, traditional dance, music performances, Bollywood dance, and fashion shows are presented throughout the event.

My family and I usually visit the festival as attendees, but this year I was invited to participate as exhibitors. Since I had never run a booth at an event before, I honestly hesitated. However, I decided to take on the challenge, as it would be a way to contribute to my hometown, Kobe.

We exhibited jointly with KOBE Ayurveda College, HARIORI LLC, and Watashi no Nemuri Inabe Co., Ltd. Our theme was "Sleep and Ayurveda," and we created an interactive booth where visitors could experience Ayurvedic approaches to sleep. Still, until the moment the event opened, I could not help worrying whether people would actually come.

The event began at 11:00 a.m. on the first day. At first, the flow of visitors was slow, but once we received our very first reservation, I felt a bit relieved. I told the staff, "If about ten people come over the three days, that will be good enough." However, from around noon, the number of visitors suddenly increased, and by the afternoon our schedule for the day was fully booked. By the second day, nearly all reservations through the final day were filled. It was far more popular than any of us had expected.

Even in the midst of the busy situation, all the staff enjoyed interacting with visitors, and we were able to maintain a warm and welcoming atmosphere throughout the event. It seems that many people booked after noticing the cheerful energy of our booth. Thanks to this, we were able to introduce Ayurveda to many attendees.

Experiencing the festival's tremendous power, and watching Kobe's beautiful evening skyline illuminated at dusk, I was reminded once again of how wonderful this city is—and found myself growing even more fond of my hometown.





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/>

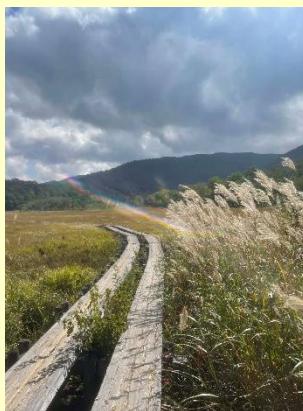


日本アーユルヴェーダ学会認定校
神戸アーユルヴェーダカレッジ



Flowing onward,
From summer to winter
Oze's plain

The water in the vast marsh
seems not to flow.
Yet quietly, it carries the seasons.



We received a photo from Yuriko Ito.

INTRODUCTION TO THE YCB EXAMINATION : YOGA EDUCATION AND YOGA THERAPY IN INDIA

SOKO TAKEUCHI : PH.D. SCHOLAR AT ANDHRA UNIVERSITY (ICCR FELLOW)

Introduction

Did you know that India has an official national certification system for Yoga?

In recent years, Yoga has come to serve a remarkably wide range of functions depending on the context of its practice. It is now used not only for health promotion, wellness, fitness, and sports, but also in community support, charitable activities, physical education, and school-based instruction.

In the field of Traditional, Complementary and Integrative Medicine (TICM), Yoga—alongside other Indian medical systems such as Ayurveda and Naturopathy—is receiving growing global attention as a low-cost and non-invasive therapeutic approach. The World Health Organization (WHO) is currently in the process of developing benchmarks for Yoga as an international standard.

Here in Visakhapatnam, where I am currently based, one of India's largest Yoga & Naturopathy Research Centers is scheduled to open, further reflecting the expanding social role of Yoga in the years to come.

At the same time, Yoga is sometimes misunderstood—seen merely as a form of exercise, or conversely, regarded as a strictly religious practice. The quality of Yoga instructors also varies greatly, and concerns have been raised regarding injuries and safety issues during classes.

In response to these challenges, and in alignment with WHO's requirements, the Yoga Certification Board (YCB) under the Ministry of Ayush has established a national-level accreditation system for Yoga instructors and Yoga therapists. This initiative aims to enhance the quality, credibility, and professional standards of Yoga education in India.

In this article, I outline the structure of the YCB examination, its two major pathways—Yoga Education and Yoga Therapy—the overall content and scope of the examinations, and its alignment with WHO guidelines. Further details are available through the link to my personal blog at the end of this article.

What is the YCB Examination?

— Background YCB

The Yoga Certification Board (YCB) builds upon a qualification system established in India in 2015 to assess Yoga teaching competencies. In 2018, YCB officially became the primary governing body for these examinations (previously overseen by the Quality Council of India).

The purpose of the YCB system is to evaluate the essential knowledge and practical skills required for teaching or applying Yoga professionally. Although not a mandatory or exclusive license, YCB certification is widely recognized as an official credential throughout India and is gaining international acknowledgment.

In Japan as well, Japan-based support systems now assist with applications and offer online examinations with interpretation support, making the certifications increasingly accessible.



The YCB system is organized into two major sectors:

1. Yoga Education

Focused on developing qualified Yoga instructors and educators for teaching, community outreach, and institutional education.

2. Yoga Therapy

Designed for professionals applying Yoga as a complementary approach for disease prevention, rehabilitation, and holistic health care.

Additionally, modules for primary and secondary school teachers are being developed to support the introduction of Yoga into school curricula.

Yoga Education Sector

The Yoga Education track consists of five levels, forming a structured pathway from foundational to advanced educator and evaluator roles:

■ Yoga Volunteer (YV)

Entry-level supporters for community activities and outreach.

■ Yoga Protocol Instructor (YPI)

Teaches the Common Yoga Protocol (CYP) and basic practices.

■ Yoga Wellness Instructor (YWI)

Intermediate-level instructors focusing on lifestyle improvement and general wellness.

■ Yoga Teacher & Evaluator (YT&E)

Advanced educators responsible for training and assessing other instructors.

■ Yoga Master (YM)

A high-level qualification requiring integrated knowledge of philosophy, texts, and advanced practice—comparable to a postgraduate academic level.

This structure provides a clear educational pathway for community outreach, professional instruction, and advanced Yoga education.

Yoga Therapy Sector

The Yoga Therapy track focuses on the therapeutic application of Yoga for health management and includes three levels:

■ Assistant Yoga Therapist (AYTh)

■ Yoga Therapist (YTh)

■ Therapeutic Yoga Consultant (ThYC)

These qualifications require applied knowledge in:

- Anatomy and physiology
- Pathophysiology and disease mechanisms
- Yoga-based management of lifestyle diseases, psychosomatic disorders, women's health, aging, and mental health
- Contraindications and safety
- Theoretical frameworks including Yoga psychology

While Yoga Education emphasizes teaching skills, the Therapy track focuses on clinical application and holistic disease management,

incorporating not only physical but also psychological and philosophical dimensions of Yoga practice.

My YCB Qualification Journey

I completed the QCI Yoga Teacher & Evaluator (YT&E) in 2018 upon finishing my diploma at Kaivalyadhama Yoga Institute. After completing my master's degree at Savitribai Phule Pune University in 2022, I obtained the YCB Yoga Master certification. In November 2025, I successfully cleared the YCB Yoga Therapist examination.

In terms of medical qualifications, I hold a Japanese nursing license.

I am currently conducting Yoga Therapy classes for out participants at Andhra University, and these certifications have enabled me to teach in formal and public settings. I am also in the process of applying for the examiner qualification.



Overview of Examination Structure and Content

Yoga Education (YPI to YT&E)

- Theory: Multiple-choice written examinations
- Major areas:
 - History and philosophy of Yoga (Yoga Sūtras, Hatha texts, Bhagavad Gītā, etc.)
 - Asana, Prāṇāyāma, meditation techniques and pedagogy
 - Safety, biomechanics, class design, and adaptation
 - Ethics, communication, learner assessment
 - Yoga practice for health promotion in schools, studios, workplaces, etc. (CYP-based instruction)
 - Practical examination: Demonstration, class teaching, and oral questioning

Yoga Therapy (e.g., YTh Level 6)

- Anatomy, physiology, and pathology
- Yoga-based management of diseases (NCDs, psychosomatic disorders, mental health, women's health, aging)
- Mechanisms of therapeutic Yoga
- Case planning, lifestyle modification, and mental health support
- Practical examination: Demonstration, class teaching, and oral questioning

Alignment with WHO Guidelines

WHO is currently in the process of developing global benchmarks for Yoga. The introduction of this level-based certification system in India is also partly intended to align with the standards required by WHO.

In addition, the WHO, the Ministry of Ayush (Government of India), and the Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) have jointly released the Consumer Information on Proper Use of Yoga, a guideline for the safe and appropriate use of Yoga.

Furthermore, the mYoga App, jointly developed by WHO and the Ministry of Ayush, is based on the Common Yoga Protocol (CYP). Learning Yoga in accordance with YCB standards is increasingly becoming a prerequisite for entry into WHO-recognized TCIM (Traditional, Complementary and Integrative Medicine) frameworks—not only within India, but globally.

In India, many academic yoga training institutions bundle the YCB examination with their course completion. For instance, the Kaivalyadhama Yoga Institute's four-week CCY course corresponds to the YCB Level 2 Yoga Wellness Instructor examination. Incidentally, within the same framework, there are also hybrid courses combining online learning with on-site practical training (including courses with interpreter support for Japanese participants).

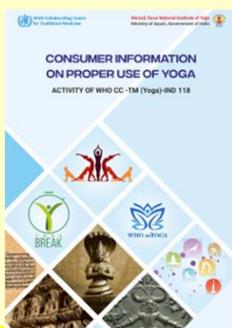


professional language,” having a standardized framework shared by instructors worldwide carries great significance.

As someone engaged in Yoga education in India, I hope this overview inspires more people to explore the YCB system and further deepen their engagement with Yoga learning.

Further Reading (Blog & Official Links)

- Overview of the YCB examination :
<https://kisoyoga.com/yoga-certification-board-iyaprcb/>
- Japanese translation of the YCB syllabus :
<https://kisoyoga.com/ayushycb-japanese-translation/>
- Official Website of the Yoga Certification Board :
<https://yogacertificationboard.nic.in/>
- WHO × Ayush “mYoga App” :
<https://www.who.int/initiatives/m-yoga>
- Kaivalyadhama Yoga Institute: Online Course for Japanese Participants
<https://www.kdhamstudy.com/courses/japanese-yoga-teacher-training>



Conclusion

A PROTECTIVE CHARM THAT HELPS ME

YUKA ORI

In November, influenza spread widely in town. In our family it wasn't influenza, but it started with my son's cold symptoms, and then both my husband and I continued to suffer from a runny nose and cough. At the same time, I had work and errands that were hard to take a break from, and since my husband was unwell, I couldn't rely on his help with childcare. The days became busier than usual. On top of that, I faced worries about human relationships, and I felt that I was losing both "time margin" and "mental space." I found myself irritated by things that normally wouldn't bother me, and even injured myself—bumping my head, pinching my finger badly. I was also confused by unfamiliar menopausal symptoms. One thing after another happened, and I felt increasingly anxious, as if I was being cornered.

At the same time, the experiences of people close to me came to mind, almost linked to my own. A friend who said, "I get irritated with my child," my mother-in-law who slipped on the stairs and hit her head, my father who accidentally cut his thumb with a power saw, and my mother who kept working while dealing with menopausal symptoms. It felt as if I was allowed to "experience" their pains and struggles through my own body. And when I truly lived through them myself, with real pain, I realized that the way I perceive and accept such events changes.

Along with that, ideas for how to cope with these situations also came to me. The learning from みんなのヨーガ "Minnano yoga", the Facebook Live sessions with Genboku-sensei, and my studies as a personal trainer—I received knowledge and profound spiritual wisdom from many people this past year, and it became like protective charms stored inside me. They

helped me through.

Massage, asana (postures), breathing practices, meals full of vegetables... by repeating these, little by little, day by day, I felt my mind and body recovering. Wounds healed, new skin formed, blood began to circulate again in my neck and legs, and I regained space in my heart to connect with my child.

Just recently, someone who has been taking my personal lessons for about three years told me: "Thanks to learning how to care for my body, I can stay healthy even in situations where before I might not have managed."

Those words felt like a blessing. They expressed exactly what I myself have experienced, and what I have wanted to share with others.

Now the year is coming to an end. Since the beginning of 2025, many unexpected events have occurred, sometimes shaking my mind and body. But it was precisely in those times that I realized again how much breathing practices and みんなのヨーガ serve as protective charms. My heartfelt wish is that in 2026 these practices will reach even more people, helping them live their lives with greater ease.



LETTING GO OF TENSION

KANA ARAKI

Recently, while watching a YouTube video, I came across a discussion about the difference between “cutting corners” and “letting go of tension.” The speaker explained that when he wrote books, he used to be meticulous about structure, even down to the smallest punctuation marks, but eventually realized that as long as his message reached the reader, the form was not essential. Even after he stopped obsessing over structure, the sales did not change. His words made sense to me, yet they also made me aware of how challenging this idea truly is.

Cutting corners, I feel, is actually quite easy. The dictionary defines it as “deliberately omitting procedures or effort that should be taken,” and the phrase is generally used in a negative sense, as in “shoddy construction” or “slacking off at work” (though in shogi and go it can carry a positive meaning). When I pick up a ready-made beef bowl for dinner, I find myself offering excuses, “I was exhausted today,” “I had no ingredients at home.”

But letting go of tension is far more difficult. It does not mean skipping what is truly important. If the final outcome is something I am not satisfied with, I am left with a sense of guilt. And if the essential message does not reach the other person, they may say, “You didn’t put much effort into this,” or “It feels rushed.”

Letting go of tension means engaging wholeheartedly while keeping the mind and body relaxed.

open and spacious, and the body free from unnecessary force. This is exactly what Master Genboku teaches us. To work in a harmonious state, almost like being “in the zone”, is what it means to truly let go of tension. During Master Genboku’s asana practice, we hear the instruction “relax your body” many times.

Recently, participants in the breathing exercises often ask me how to “relax,” and I recommend practicing with eyes closed. I tell them, “Just inhale and exhale gently through the nose a few times; you will feel the difference.” Some people become aware of how much tension they habitually hold in their bodies. When someone says, “I can’t relax,” it really means, “I feel stressed and I am holding tension”, in other words, they are unable to let it go.

Many in my generation, the so-called “employment ice age generation”, are earnest by nature and tend to throw themselves completely into everything. As a result, we often deplete our energy and feel exhausted, or misjudge where to hold back and end up making major mistakes. I feel that for us to take care of ourselves and remain kind to others as we move forward in life, learning to “let go of tension” is essential. It is certainly difficult, but perhaps the only way is to continue practicing breathing techniques and gradually learn through experience.



ed, yet the heart is



I DON'T UNDERSTAND, BUT IT'S TOO LATE TO ASK NOW

GENBOKU TAKAHASHI

During the discussion at the Yoga for All Class, I believe the question raised by Toshiyuki Ogura reflects something quite a number of Japanese people have been wondering about or feel discomfort with. It seems that very few people directly ask, "Why do you do that?" or "This prayer doesn't make sense, what does it say?" because they are embarrassed to ask or are worried that others will think, "Don't you understand that?"

This is a profoundly complex issue that cannot be resolved through simple discussion, but here I will only touch upon its entry point.

Ogura brought up the uncomfortable feeling he experiences when chanting mantras at the Indian Embassy's yoga class.

Since I don't know what mantras are currently being chanted at the Indian Embassy, I decided to find out where the prayers in the Indian government's "Common Yoga Protocol (CYP) 45 minutes - MDNIY" originated and what they mean. The prayer to be recited during the first minute of the 45-minute yoga session was, "ॐ Samgacchadhvam samvadadhvam, sam vo manāmsi jānatām devā bhāgam yathā pūrve, sanjānānā upāsate ||".

Using this as a guide, I followed the steps I always take when reading the Yoga Sutras or the Bhagavad Gita.

① As it is impossible to confirm the meaning, let's first convert it to Nagari characters.

ॐ संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसीजानताम् देवा भागं यथा पूर्वे सञ्जानाना उपासते ॥

② When I looked up the source of this passage, I found that it is from the Rig Veda (Rig Veda 10.191.2).

(<https://xn--j2b3a4c.com/rigveda/10/191/2>)

③ Check the meaning of each phrase/word.

- संगच्छध्वं (sangacchadhvam) : Walk together
- संवदध्वं (samvadadhvam) : Speak together
- सं वो मनांसी जानताम् (sam vo manāmsi jānatām) : Be of one mind and understand one another.
- देवा भागं यथा पूर्वे (devā bhāgam yathā pūrve) : As the gods of old once shared
- सञ्जानाना उपासते (sañjānānā upāsate) : as they worshipped in unity

④ Since I don't understand Sanskrit grammar very well, I searched for an English translation of the entire text and found it on the Arya Samaj page.

(<https://www.aryasamaj.com/enews/2010/oct/2.htm>)

The Japanese translation is, "Come together, speak together, let your minds be in harmony. As the ancient gods, united in spirit, shared their offerings and worshipped together."

Now that I've been able to interpret it this way, my doubts have only deepened.

The question is, "Why is this mantra necessary for yoga?" Is it necessary to chant to people gathered for yoga, "Walk together, speak together, and be of one mind"?

"Aren't there many more noble, spiritually rich words in the Bhagavad Gita, the Yoga Sutras, and in the words of the many ancestors who have built the history of yoga?"

"Who chose this mantra and when?"

ENJOYING HAIKU: FROM ISSA... GENBOKU TAKAHASHI

HAIKAISI (Haiku poet)

In Nakagawa Village, late autumn 2025 saw few sunny days and an unusually large number of rainy days.

On a chilly day, gazing outside reminded me of Kobayashi Issa's (1763-1828) HAIKU : 「Zaburi Zaburi amefuru Karenō-kana (Drumming, humming—the rain comes numbing, on barren plains still summing.)」

I think many people have had the experience of playing haikai renga in Japanese class in junior high and high school. "Haikai was originally a game in which two people in a group of a few to several dozen people would create an upper verse (5-7-5 syllables) and a lower verse (7-7 syllables) of a waka poem (5-7-5/7-7), but it evolved into a game in which they would connect the verses together like 575/77+575/77+... When connecting the verses, there is a rule that words that are somehow related to the previous verse must be used."

During the Edo period, it became a huge hit as a pastime for the common people, and haikai poets were experts in haikai renga.

I am Kobayashi Issa

I have written 20,000 haiku in my lifetime, and the reason I was able to write so many is because I turned the smallest of everyday occurrences, the things I saw and felt, into haiku. I have made a name for myself as a haiku poet, and in the eyes of the world I can be considered a success. However, my life was not a bed of roses. I was born as the eldest son of a farming family in Kashiwara, a post town in Shinano Province (now Nagano Prefecture), near the border with Echigo (now Niigata Prefecture). I lost my mother when I was three years old.

When I was eight years old, my father remarried and two years later, I had a stepbrother, which led to me being bullied by my stepmother. Because of this, I was bullied by my stepmother. The stress of this led to a sickly childhood. Even so, my grandmother still loved me, but she passed away when I was 14. Unable to bear the fact that my stepmother's abuse had become even more severe, my father sent me to Edo to work as a servant.

In Kashiwara, where the town is often trapped

under deep snow in the winter, children attend temple schools to learn how to read, write, and use the abacus, so I too had acquired the necessary education when I started work as a servant.

After my apprenticeship ended, I decided to make a living as a haiku poet, and eventually became a famous haiku poet of the Katsushika school in the Kanto region. Although I would occasionally return home for long periods of time, I was primarily based in Edo and traveled around the country as a haiku poet.

My father died of illness when I was 33 years old, and in his will he left half of his inheritance to me and my brother, but my stepmother and brother claimed it all as theirs, leading to a fierce inheritance battle that took 13 years to settle.

Amidst all this, I immersed myself in works such as the Manyoshū and Kokinshū, the Tale of Genji, the Tosa Diary, the Ryōjin Hishō, historical texts like the Kojiki, and Chinese classics like the Book of Songs and the Book of Changes. By studying these deeply and incorporating them into my work, I ultimately developed my own distinctive style.

I have been married and divorced five times in my life, and one of the reasons for this was the early death of my daughters. Even during the endless days of suffering, I carefully wrote down in my diary not only the small details of my daily life but also events that were the subject of public discussion.

Because I love writing, and it calms my mind and helps me move forward.

In this way, I developed the habit of looking at myself objectively and with humor.

When I retired from Edo haiku, I published a book called "SANKANJIN" to commemorate my retirement. In it, my close friend Natsume Narumi introduced me as follows: "There was a hermit in the province of Shinano. He had the desire to quickly release everything in the universe into a bowl of tea, and called himself Issa."

Because of all the hardships I have endured, I have had the opportunity to communicate well with people and build good relationships while traveling around the country as a haiku poet, which I feel fortunate to have been able to do.

Issa's Haiku

From the moment Issa decided to make a living as a haiku poet and began his journey, haikai renga must have been the only thing on his mind from the moment he woke up until the moment he went to sleep, as is the case with anyone who has decided how they want to live their life. Below, I would like to read his haiku (hokoku) as I (Genboku) feel it.

Zaburi Zaburi Zabiri

ZaburiAmeFuru Karenokan
(splash, splash, splash—
rain falls on the barren field.)

Rain began to fall as Issa was walking along a winter country road. He still had several miles to walk to the venue for his next renga poetry performance. He had no choice but to take shelter under the eaves of a shrine. The cold winter rain seemed to fall particularly hard. Unlike the summer showers, it just wouldn't stop. Could the barren fields stretching out before him also be connected to an infinite future?

Yareutuna

Haegatewosuri Asiwosuru
(Do not strike, with might—
The fly prays hands so tight,
and beads its steps in light.)

Someone was trying to hit a fly that was staying there with a flyswatter. When I (Issa) looked closely at the fly, I saw that it was rubbing its limbs together and chanting Buddhist prayers. So I wrote a haiku addressing the person trying to swat the fly: "Don't swat the fly, it's chanting Buddhist prayers in the middle of it."

Tomokakumo

Anata-makaseno Tosinokure
(At any rate, this year's end is left to you
(Amitabha Buddha))

Zen Master Ikkyu (1394-1481) wrote the waka poem: "The kadomatsu pine decorations Mark the milestones on the journey to the afterlife— Blessed they may be, yet blessed they are not." In the old days, one's age increased by one upon passing New Year's Eve.

Long ago, Treasure Storehouse Bodhisattva made a vow that "I will not become a Tathagata unless I can make it possible for any evil person to be

reborn in paradise if they believe in me and chant Namu Amida Butsu," and practiced for a long period of five kalpas. As a result, he became Amida Tathagata. Therefore, now that Amida exists, even a sinful person like me can be reborn in paradise if I simply chant "Namu Amida." The spirit of this haiku is that, "I am driven mad by anger, and no matter how hard I practice, I will not be able to attain rebirth in paradise. Therefore, I entrust my everything to you, Amida Buddha, and I will grow old while chanting the Nembutsu."

Hitokitara

Kaerutonareyo Hiyasiuri
(When people come,
become a frog— Save chilled melon.)

Reading this verse, I (Genboku) am reminded of life in Shinshū, where we were evacuated during the war.

To cool the melons for eating, my mother and the others would float them in the washing place of a small stream a short distance from the house. If they set them afloat around six in the morning, they would be perfectly chilled by tea time. In the meantime, the family was out working in the fields, so no one was at the washing place. As they left, someone in the family would call out to the melons, so they would not be stolen: "If anyone comes, turn into a frog!"

Harukazeya

Usini-hikarete Zenkouji
(Spring breeze—led by a cow,
to Zenkoji Temple.)

In early spring, when the grasses had just begun to sprout, I was letting the cow eat the roadside grass for its breakfast. Before I knew it, we had come all the way from Kashiwabara to Zenkoji Temple. Perhaps the cow wished to pay a visit. I (Issa) decided to offer my prayers as well before returning home.

This scene also reminds me (Genboku) of the rural landscapes of my childhood.

(※ I know that translating haiku into English is a foolhardy endeavor. I have translated using various translation software, including Google AI and Copilot (Smart (GTP-5)) and have made some slight edits to the translations I found that I thought were closest to the sensibility of haiku.)

Haikai Renga

Haiku poets earned income by holding renga gatherings and collecting participation fees from those who attended. At renga gatherings, anywhere from a few to several dozen participants would take turns connecting their verses, building on the image of the previous person's poem. Renga gatherings were also a place to deepen communication with each other.

Each time, it was also a place where people could share their joy by saying, "That was fun." I think we would have casual chats after each renga gathering.

The renga gathering required concentration and meditative reflection, but also provided time for relaxation.

This is similar to when we do yoga together, have a good time, and look forward to the next time we get together. I think it was the same as what I (Genboku) have been doing for decades at community centers and other places.

While eating snacks brought by the group, they exchange various information. They say, "That new restaurant over there is delicious." They show their friends that they saw some stylish sneakers at a nearby shoe store and wore them today. The renga gathering required concentration and meditative reflection, but also provided time for relaxation.

Yoga classes held at community centers and other places require concentrated movements and meditation during the practical part of the class, but other aspects such as physical stiffness or the philosophy/culture of yoga are irrelevant.

Similarly, common people in the Edo period had many opportunities for enjoyable communication in the form of renga gatherings, which may have provided a certain degree of comfort to their lives even within the constraints of feudal society.

Just as Issa studied all the classics, I have read a great deal of books in my life as a yoga teacher. But I hardly ever speak in yoga classes at the community center, because knowledge is useless for having a good time.

However, I think it is human instinct to want to know something. What people want to know probably differs from person to person, but I have pursued what I want to know. Thanks to that, I

have been fortunate to be able to answer any question about yoga, and even if I can't answer, I can find out how to answer it. In this sense, one has to say that haiku poets and yoga teachers have a surprising amount in common. Therefore, those who teach this kind of yoga are not instructors. They are coordinators, and there must be many of them.

Haiku with a Yoga Flavor

Finally, I recalled India over 60 years ago and composed a yoga-flavored haiku with a sense of nostalgia.

Okoutai Kasukana-kioku

Mysoru

**(Burning incense Faint memories
Mysoru)**

I received some incense as a souvenir from Varada. Then a haiku-with-a-yoga-flavor came to mind. Apparently it's now called Mysuru. It brought back vague memories of 63 years ago, when I stayed in a guesthouse at the University of Mysore, about 23 hours south of Hyderabad by steam locomotive, and students studying Hindi threw us a party.

Tosinose-wo Gayatori-tonaete

Norikoeru

I have a copy of "Super Science of Gayatri" by Shriram Sharma Acharya at hand. I think it was before COVID-19 began, but I received this book from Professor Randeep. That was when I first learned about the Gayatri Mantra. At the end of the year, when I was feeling extremely stuck, I got through it by chanting the Gayatri Mantra. Every year, when December comes around, I remember that experience.

Nesyougatu Asakara-banmade

Shava asana

(In bed New Year's Day

From morning to night Shavasana)

Som one "Hey, I can hear the voices of a New Year's Day comedy show coming from your room. How is that called savasana?"

I "Ah, that's a tough excuse!"

Can someone please continue with 7-7?

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 December 2025

NEW TYfA/tYMC Yoga Course

- It will be ONLINE.
- Please prepare writing items/equipment's (for Sensitivity Training).
- 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

<https://tyfa-tymc2025121314.peatix.com>

Please apply here.

Day	Day of week	Time	Title	
12/13	Sat	9:00–12:35	YfD_29 Yoga of 'Daily Life' : Healing ⇒ Decision ⇒ Execution (Learn from the 'Bhagavad Gita') YfD_30 Can We Change Our Opponent ? - Sow The Seeds (Supplementary material) TBD	Asana, Breathing method, Zazen
12/14	Sun	9:00–12:35	YfD_31 To Hone Your Intuition - Watch the Young Tree Carefully YfD_32 To Make Myself Free ! - Create a Flexible and Strong Trunk (Supplementary material) TBD	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

ヨガ教育・研究・実技・文化振興協会(TYfA)

筑波ヨガ・マインドフルネス冥想センター(tYMC)



■ 授業時間:3時間
講義+ディカッション+Q&A(60分間)+実践(120分間)
1. 基本ヨガコース:ヨガの基礎知識。
2. ヨガの実践:ヨガの実践を通じてヨガの心地良さを学ぶ。
3. ヨガのコミュニケーション:自分自身の意見を述べながら他の意見を聞く。個人が持っている悩みには他の人の内面の要素があり、ヨガの立場での解決。
4. ヨガのコミュニケーション:自分自身の意見を述べながら他の意見を聞く。個人が持っている悩みには他の人の内面の要素があり、ヨガの立場での解決。
5. 実践(アーナ、呼吸法、冥想)。
各自のヨガの立場での実践へ活かす。呼吸法、冥想。

■ Class hours : 3 hours
Lecture+Discussion and Q&A (60 min.) + Practical skill (120 min.)
1. Lecture
2. Discussion
3. Application 1 - Learn Yoga idea and ways of life to make the Self comfortable.
4. Application 2 - Learn Yoga idea and ways of life to make the Self comfortable.
5. Application 3 - Learn Yoga idea and ways of life to make the Self comfortable.
Individuals express their opinions, individuals' worries have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
It is done to deepen one's inner self by a unique protocol.

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

- 日本では、ヨガは狭い理解で受け入れられている。
- ヨガの真価が認識されているとは言えない。
- チームの開発:ランディープ・ラカル教授が本校先生と話し合いで調整したチームヨガコースは、社会貢献のために、GGECの教育と研究に基づきヨ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.)

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] ヨガコース / 2021, 7th year at the GGEC program- University of Tsukuba GGEC_2021_ [0A00605] YOGA COURSE

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



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

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

ヨガ教育・研究・実技・文化振興協会(TYfA)

筑波ヨガ・マインドフルネス冥想センター(tYMC)



Vegan prepared food online store「COOK TAKAKURA」

Vegan catering near Tokyo/organic vegan and plant-based prepared foods/ vegan takeout bento boxes-come to us

Cook Takakura Online Shop offers organic vegan prepared meals online.

We also offer vegan catering in the Tokyo area.

We've also started selling bento boxes online.

Cook Takakura uses carefully selected domestic and organic ingredients and does not contain any additives to create side dishes made with care.

Food builds our bodies and enriches our minds.

Please give it a try.

Official HP

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

Official Instagram

<https://x.gd/z6Ofj>

Contact Us

<https://x.gd/ks4wW>

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/>

