

# Tsukuba Yoga for ALL / tYMC/TYfA 2025/2

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



-しまししょうか?  
国のために,  
未来のために-

“千里の道も一歩より”

(道徳経より- 老子- 中国の哲人(紀元前4から6世紀))

(Randeep Rakwal)

# 歯科衛生士の私が アーユルヴェーダを学んで出来ること

金沢5期 大西景子

私は兵庫県姫路市の歯科医院で歯科衛生士として20年働いています。日々、患者様の口腔ケアのサポートをさせて頂いており、歯や口腔ケアの話になると熱く語ってしまう傾向があり、医院ではもちろんの事、友達との会話でも日が暮れても話し込んでしまうぐらい歯についての話が好きなようです。少し面倒くさいタイプですね…(笑)

こんな私がアーユルヴェーダに出会ったのは3年前、ヨガを習っている先生の勧めで、浅貝先生の初級認定講座を紹介して頂きアーユルヴェーダを学ぶこととなりました。

アーユルヴェーダの学びの中で、予防医学として口腔ケアがとても重要視されていることを知り、その方法については目から鱗でした！

まずは朝のケアの舌磨きについて、医院でもゴム製の舌磨きをお勧めしていたのもあり、舌磨きはスムーズに取り入れることができました。舌苔には強い歯周病細菌が付着しやすく、口臭の原因、味覚障害、虫歯や歯周病のトラブルへの悪化、高齢者の方には命に関わる疾患のひとつとして、誤嚥性肺炎の原因にも繋がると言われています。新しい驚きの情報としては、朝の舌の状態をみることで消化の状態がわかり、舌苔が多い場合は朝食を抜くなど、消化力が健康のキーポイントであることも学びました。

もう一つのケア方法は、オイルうがいです。これには、かなりの驚きと効果にビックリしました。オイルでうがいをするだけで唾液がたくさん出ること、鼻や喉もスッキリすることに驚き、便秘も良くなりました。こんなに簡単に家にあるものでできるなんて！！

これは医院に取り入れる他ないよね！と確信しました。最近では、全身疾患による薬の副作用で唾液の量がかなり減っている方が多くみられます。そのせいで、口腔内トラブルも多く唾液腺のマッサージなどを行い、唾液腺を刺激する方法などもお伝えしていますが、中々継続が難しく続きません。唾液とは口腔内で大きな役割を担っており、唾液量が増えることで多くのトラブルを改善してくれると実感しております。あとは、これをどう医院に取り入れていこうかは思案中です。今年中には医院に取り入れていきたいと密かに計画中。

現在の歯科では昔よりも予防意識の高い患者様が多くなり、虫歯や歯周病にかかる確率も減ってきていると言われてはいますが、日本は世界に比べるとまだまだ口腔内の疾患が多い方だと感じています。原因としては、生活環境や食生活、現代病と言われている心因的ストレスなど、さまざまな問題が歯に影響が出ているのも現状です。

例えば、糖尿病と歯周病は大きな因果関係があります。歯周病が悪化すると炎症性物質がインスリンの働きを妨げ血糖値のコントロールを難しくします。逆に、食生活が乱れると高血糖状態になり歯周病細菌による炎症が起きやすくなります。心因的ストレスによる歯ぎしりや食い縛りからの歯の破壊も多くみられるようになりました。全身疾患と歯周病は大きな問題となっており、今までのケア方法だけでは限界が来ていることも少しずつ感じていました。

アーユルヴェーダを学んだ私ができることは、まず患者様のお話をしっかり聞きトラブルの原因を理解し解決策と一緒に考えることです。治療が必要な部分は西洋医学の力で治し、その後のケアではアーユルヴェーダの力をかりてご自身で治せる力を信じ、病気になりにくい身体づくりへと繋げていくことを目指しています。

アーユルヴェーダのいいところは、近くにあるもので実行でき、とてもシンプルであること、頑張りすぎなくて良いところ、ほどほどが大切でゆる〜く実践していけること。

この慌ただしい時代の中、少しずつアーユルヴェーダを生活に取り入れて、できるだけ日々のストレスを緩和し穏やかに過ごすこと、今ある健康なお口や身体があることに喜びと幸せを感じ、より自分の身体を大切にしていきたいと願います。

口腔ケアとは、口のトラブルの予防だけではなく、自分のお口で『おいしく食べれる』ということは大きな楽しみでもあり、脳や体も元気にし、生きる意欲にもつながります。

そして、生活にリズムをつくり、生活の質の向上、楽しい人生を長く送れるようにサポート出来ることが最大の目的です。

自分自身の置かれたこの場所で、今の知識と技術、アーユルヴェーダの学びを活かし、免疫力アップ、現代社会でのストレスの緩和、口腔内の崩壊を食い止める活動、本当の意味での健康、そして本当の意味での予防歯科に歯科衛生士として更に貢献して行きたいと思っております。





**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/>

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

初級認定コース／全50時間

日本アーユルヴェーダ学会認定  
オンライン講座

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



# 口と菊芋とアーユルヴェータ

高橋 玄朴

私が菊芋を食べるようになって、最初に気が付いたことは、歯磨きをする時に歯ぐきから血が出なくなったことだった。次に、爪が丈夫になったことだった。

私は子供のころ体があまり丈夫でなく、何かというと風邪をひき、中耳炎になった。その結果、右耳がほとんど聞こえない。そして爪が薄くべこべこしていた。家は時計屋で、父が懐中時計の裏ブタを爪で開けるのを見ながら「お父さんの爪はすごい」と、思ったものだ。

大人になっても私の爪は柔らかく、横に波のような凹みがいつもあった。爪の生え際から5ミリぐらいのところに横の凹みがあれば、1.5か月まえに風邪っぽかったこととか、ストレスで気分が落ち込んでいたことを思い起こすことができた。

ところが、菊芋を食べるようになってからは、横に波を打つことがなくなった。

爪は、ケラチンというたんぱく質で出来ている。女性は菊芋で肌がきれいになると喜ばれるのと同じ理屈だ。

抹消の毛細血管が丈夫になるからに、違いない。菊芋により血糖値の上昇が抑えられるだけでなく、たんぱく質の新陳代謝よくなるからだろう。

これは、歯ぐきから血が出なくなるのと同じことだろうと、私は考えている。

菊芋を食べるようになってから口内炎にもなりにくくなった実感がある。

もしかすると、口の中はから全体の健康を表しているのかもしれない。

12月号の菱木俊子さんの記事に続いて1月号では松本恵理子さんが舌磨き、お白湯、のことがあり、今月の大西景子さんの口腔ケアの話題を読んでいて、口の健康について考えが深くなった。

アーユルヴェータに関して浅貝先生から最初に伺ったことは、白湯を飲むことだった。私は、白湯を飲むと口の中がきれいになりさっぱりした気分になる。

今ではお酒を飲み過ぎることはなくなったが、ときどき食べ過ぎたり、夕飯を食べて1時間ぐらいで寝たようなときは、口の中の汚れが気になる。そんな時に白湯は特にありがたい。

脂肪分のある食べ物は、美味しいが少し食べ過ぎただけで、なんとなく口内炎を感じたり、歯石も溜まりやすいし歯磨きに時間をかけなければならない。

こうしたことのすべてがアーユルヴェータライフの必要性を教えてくれているようだ。

最近、歯医者で待っていると、患者さんの電話に先生が答えているのが聞こえてきた。どうやら、歯周病には血糖値が上がらない食べ方が大切だと説明しているらしい。食べものの種類や食べ方の話だった。口内から全身の健康へというアプローチが21世紀に入って大きく変わったことを考えさせられた。

菊芋の普及と寝たきを半分に減らす運動に携わる中で、生活習慣病の予防について学んでいることが、口の健康の工夫という一点で、腑に落ちた瞬間だった。

そしてそれが、アーユルヴェータライフと深い関係があるとは、……！  
なんと不思議なんだろう！

追記：口の健康は、ストレスと関係があることには触れなかった。

アーユルヴェータを学んでいる方の多くが、一方でヨガを実践/教えていることについて以前は深く考えていなかった。けれども、よくよく考えるとアーユルヴェータとヨガの関係は、とても重要なことだと思う。

# これでいいのだ！

折居由加

1月『人生の玉手箱～ブロックを解き放ち自分らしく笑って生きるコツ～』というテーマで玄朴先生とFacebookライブをさせていただきました。

ブロック...いつも同じようなことで悩み、なかなか乗り越えられない壁のようなものは誰しもあるのではないのでしょうか？

私も去年末、やっと乗り越えたと思えた心の問題がまた顔を出し、ガッカリし、心身の力が抜けるような体験をしました。玄朴先生の解説は、ブロックもまた呼吸との関係が深く、ブロックを感じた時は呼吸が浅くなるといった現象が起こるというものでした。

人生というのは“玉手箱”のようなもの。よきものが出るか、それとも浦島太郎のように思いがけないものが出るかわからない。何が出たって『これでいいのだ！』と受け入れることこそが重要。

“玉手箱”と聞いて、よいものしか出ないと勝手に思い込んでいた私にとっては衝撃でした。

しかし、去年末の出来事を振り返ってみると納得、だからガッカリしたのです。

そうは言っても、できればよいものが出てきてほしい。その確率を高めるためにできることのひとつが自分が好きで熱中できるような“文化活動”。例えば、書道・ガーデニング・絵を描くといったもの、ペットと遊ぶといった時間もよいそうです。なぜか...それはその時に“脳のリセット現象”が起こるから。

日常の思考から一歩離れて、何かに集中しているとき、セロトニンといった神経伝達物質も含めて“脳のリセット現象”が起こる、それはごくわずかな時間であっても、繰り返すことによって、不安や心配やネガティブな思考はクリアになっていき、その結果玉手箱から出てくるものが自分の望むものになる可能性が高まる...そういったことのように。

このお話を聞いて、連想したのは私の母のことでした。母は、若い頃父親を交通事故で亡くし、その後弟・妹・実母も病気で亡くなり

ました。さらに母自身も大病を患ったこともあり、家族の介護も経験しています。2年前は自宅階段から転落し両腕を骨折するという大けがを負いました。しかし、現在74歳となる母は、今も長時間地元の温泉場で働き、地域活動にも積極的に参加、ありがたいことに元気で生きていてくれます。

母は貧しい家庭に育っていますが、自分で稼いだお金を華道・茶道・書道・社交ダンスという趣味に使ってきました。近年続けているのは朗読と書道、時々発表会の様子や書道の作品が『練習不足でうまくできなかった』などのコメントとともに写メールで送られてきます。

正直、思春期には母が食事時間もゆっくり取らずいそいそと習い事に出かける姿を見て、もっとゆっくりしたらいいのにとったり、一緒に過ごせず寂しく思ったりもしました。

でも、そういった趣味の時間を取ることで脳をリセットし、苦しみ悲しみの多い日常を何とか乗り越える術を体験的に身につけてきたのだらうと理解できるようになりました。それは、母が健全に生きるためになくはない時間だったのです。

2025年、さてどんなものが玉手箱から飛び出してくるのでしょうか。

何が出たって『これでいいのだ！』と心得ていれば不安心配は薄れ、どんと構えて今年を過ごして行けそうです。



## 状況がどうであろうと、本当に関係ない

KLAVDIJA KRANJC

最近、私は、神が私のために用意してくださったものを、自分の限られた視点を通して見ることに、しばしば抵抗してきたことに気づきました。この見方を変え、他の人たちとも共鳴し合えるかもしれない経験を分かち合いたいのです。

振り返ってみると、私はしばしば、環境から学びを引き出す代わりに、環境を変えることで不快感を避けていました。この習慣は、スピリチュアルな洞察を得た後も繰り返されました。私は多くの「人間的」経験を拒絶し、スピリチュアルな成長よりも価値が低いとみなし、現実への抵抗をさらに深めました。

最近の経験で、一瞬一瞬を学びとして受け入れることの大切さがわかりました。少し前のことですが、私が一緒に住んでいる家族(3人の子供)の両親が2晩留守にし、私が留守番をすることになりました。最初のうちは、絶え間ない要求、感情的な交渉、泣き叫ぶ子どもたち、それに言葉の壁が重なり、圧倒される思いでした。自分のスピリチュアルな精神性から引き離されているのではないかと思い、文句を言っている自分に気づきました。しかし、心の底では文句に過ぎないとわかっていたのです。

その混沌が、内側に目を向けるよう導いてくれていることに気づきました。今この瞬間にとどまることで、私は自分の状態を変化させました。そうすることで、状況との関わり方が変わり、心にゆとりが生まれました。私はよりリラックスし、広がりを感じました。

そして興味深いことに、子供たちや状況全体も変わったように感じました。1日目の終わりには、私はただ...満足感を感じていました。肉体的には疲れていましたが、平穏で、もはや「ストレスを吐き出す」必要はありませんでした。私はただ在り(存在し)、それで十分でした。

この瞬間、スピリチュアルなものとは平凡なものとの間に隔たりはないことを思い知らされました。すべてが学ぶ機会なのです。学びがどのように展開するかは私たちが決めることではなく、現れるものを受け入れ、それがすべて神(命)の導きの一部であることを知ることなのです。

このようにホリスティックな視点から人生にアプローチするとき、ひとつひとつの体験は大きくても小さくても、より大きな全体の一部となるのです。平凡な瞬間でさえ、深遠な叡智を明らかにすることができるのです。抵抗したり、区分けしたりするのではなく、大局観に焦点を移すと、学びはより速く起こります。このレンズのもとでは、人生はより楽に流れ、それぞれの状況がそれ自体で完結していると感じられます。

この瞬間、私にとって最も重要だと感じるものは、深く生きること、ひとつひとつの経験を完全に受け入れること、そうすることでその中にある叡智に真に気づくことができるようになることです。創造主であるということは、物質的なものをただかき混ぜるということではなく、私の「内側」にあるものを認識し、それによって変化させるということなのです。



写真: 最近このお城の近くに行きました。お城の名前はNeuschwansteinです。

# 「よろこびの波動」を読んで

荒木加奈

年末に玄朴先生に電話をいただきました。母の事をメールで相談したからです。父の介護をしていた母が、父が転倒し入院することになってから、気力がなくなってしまったからです。父の事だけでも心配で頭がいっぱいだったのに、母の心配もしなくてはと思うと気が遠くなりました。母は介護から解放されて、毎日お見舞いだけなので、介護中より自由な時間ができました。やりたい事もやれる時間ができたはずなのに、全く何もやる気が起きないと言うのです。

介護していた時は、「この先入院になって、付きっきりの介護じゃなくなったら、色々できるからそれまでの我慢だ」と自分に言い聞かせていたのに、そうなったらなただただぼーっとしているだけです。私と姉が指摘すると、「介護が壮絶で疲れたから、もうちょっと休んだら元に戻るから」と言って、3か月以上も経ちました。しかも、以前より物忘れが激しくなり、同じ話を何度もしたり、今聞いた話を自分が初めて話したかのように話すのです。「さっきも言ってたよ」「だから私が言ったでしょ」と言うと、「私ポケてきたかも」と不安そうになるので、あまり言わないようにしようと姉と決めました。しかしながら、何度も確認されたり、同じ話をされるとうんざりしてつい声を荒げてしまいます。多分、しっかりしていた母が認知症が入ってきたという悔しい思いが苛々につながっているのかもしれない。

また、何もやる気がないから、料理上手の母が料理をしなくなり、すぐ出来合いで済ませようとしています。料理のメニューや手順を考えるのは、認知症に良いと聞きますので、「お母さんの煮物食べたいから作って」と言っても、「面倒くさい」と言ってやろうとしません。玄朴先生に、「お母さんに質問するといいよ。自分がまだ必要とされているという気持ちが出てくるから」と言われたので、料理の作り方を聞いても、「じゃああなたが作ってみれば」と言って作ってはくれません。「昔見た映画で今見たいのは何」「どんな女優さんが好きだった」と聞いても、「忘れた」で終わってしま

います。本を読むのを薦めても、「細かい字を読むのが嫌になった」、ヨガをしようと誘っても、「そんなものしたくない」と言います。

玄朴先生が言うように、お年寄りにはひねくられていて、一筋縄ではいかないなと実感しました。そして、そのひねくれ方も頑固すぎて私は苛々してしまいます。ただひとつ響いたのは、姉がチーズケーキを食べたいと言出し、二人で母のレシピで作っていました。すると、母が参戦してきて手伝ってくれました。最後の仕上げはほぼ母が行って、生き生きとしていました。

もちろん、その時だけでまた普通の気力のない母に戻ってしまいますが、ひとつ響いただけでもよしとしなきゃと思いました。

私は普段離れて暮らしているのに、姉に両親の様子を見に行ってもらっては、時々帰省しています。姉から「またお母さんに強く言ってしまった」と反省の電話を貰うと、「しょうがないよ、私も言っちゃうし」と慰め合っています。

子供たちが様子を見に行った時の感想を聞いたら、「多分、自分でもわかっていてやる気が出ないと思うよ。そのうち元に戻るんじゃない。同じことを言われても、そういう人なんだと思えば腹も立たないよ」と達観したことを言われてびっくりしました。私も姉も母にはしっかりしていて欲しいという思いが強すぎたのかもしれない。

子供たちのように、深く考えずに楽しく接すればいいのかもしれないですね。まさに、「よろこびの波動」ですね。自分の見方・捉え方を変えることが必要なのかもしれない。



# いいこと？悪いこと？

## ストレス大魔王の正体

高橋玄朴

### AIはヨーガを学んでいる？

正月、息子にAIで蛇年賀状のデザインを作ってもらおうと、**あ**の形になった。AIは、ヨーガを学んでいるのか？



そこで少しあそんでみた。先月の「無心ちゃんのドロップキックでストレス大魔王を撃退」をAIで書かせた。



・無心ちゃんがしばしば現れるので、ストレス大魔王は、逆に恐怖のどん底に陥った。さてさてこの戦いは何時まで続く？

ストレス大魔王は悪者なのか？

アニメをみていると、人に悪をもたらす魔王や悪魔が、実は愛情豊かで人を幸せにするのに、正義感が強い勇者が人を苦しめるといふストーリーが意外に多い。

なぜなのだろうか？

善とか悪はどのように決まるのか？

その絶対的な基準があるだろうか？

特に日本人やインド人の考え方には、絶体悪とか絶対正義の感覚は希薄なように思う。

日本人は、「けがれ」とか「罪」を悪いものとする。そして、自分の内なる「けがれ」や「罪」は「みそぎ(禊)」をすることで、きれい洗い流されるという考え方がある。

「みそぎ」とは川や海につかり身体を洗い浄めることだ。日本の民間神道の考え方だ。

みそぎは、大勢のインド人がガンジス河で沐浴をするのと似ている。

ガンジス河は女神ガンガーの化身で、彼女は人々を浄化、罪や悪を洗い流してくれるのだ。自分の犯した過ち(前世か現生かは関係ない)を洗い清めてくれるのが、ガンジス河である。

これはマハーバーラタ物語の陰の主題でもあると私は考える。

世界最大の叙事詩マハーバーラタは、女神ガンガーにシャーンタヌ王が恋をした事からはじまる。シャーンタヌ王が河のほとりで、この世の者とも思えぬ美しい女性と出会う。恋に陥ったシャーンタヌ王は「自分の領土・財産など自分のすべてをあなたに捧げます。どうか私の后になってくれ」という。このとき、彼はまだこの女性がどこのだれなのかを知らない。

ガンガー「私はあなたの後になりましょう。しかし、条件があります。私がどこから来たか、そして誰であるかを聞いてはなりません。そして私のすることは良いことでも悪いことでも、邪魔をしてはいけません。たとえどんな理由があっても怒ってはなりません。私を不愉快な気持ちになることを決して言ってはなりません。この条件を守れないなら、ただちにあなたのおそばから立ち去ります。」

彼女に夢中なシャーンタヌ王は、この条件を即座に受け入れ、約束を守ることを誓います。そして、二人は幸せな日々を送り、7人の子供を産みました。

しかし、生まれるとすぐ彼女は子供をガンジス河に投げ入れては嬉々として戻ってくるのでした。

8人目の赤子を后がガンジス河に投げ入れようとしたとき、シャーンタヌ王はついに我慢できず「やめなさい」と叫びます。

「なぜ、罪のない我が子を恐ろしい方法で殺そうとするのだ」と怒りを爆発させたのです。



女神ガンガーは「あなたは約束を忘れてしまったのですね。あなたは私より子供を愛するのですね。あなたはもう私を必要としないのですね」といい、去る前に次のように言いました。

「実は私はガンガー女神なのです。私は8人のヴァス神群を救う必要があるのです。呪いによって一度人間に生まれなければ天上に戻れなくなっているヴァス神群に頼まれて彼らを人間として私は産んだのです。そして彼らをガンジス河に放り込むことで天上に再生させたのです。シャーンタヌ王よ。あなたは8人のヴァス神への再生の功により高位の天に生まれることでしょう。私は8人目の子供をある程度育ててからあなたにお返しします。」

ここから、マハーバーラタが始まるが、ここまでの物語は大勢の人々が現代でもガンジス河で沐浴をして身を浄めることに通じるのではないだろうか。

人には、どうしようもなくつらいことがある。「なぜこの私が苦しまなければならないのか？」

私にもそういう経験がある。そのような相談を受けることがある。

「私は呪を受けているのだろうか？」

古代人は、言葉の通りに実現すると考えていた。だから、呪いの言葉を投げれば、その通りになると信じていた。直接だろうと密かにだろうとそれは関係ない。

現代人でも「自分の行為(カルマ)が、気が付かないうちに人の心を傷つけていることがあるかもしれない」と反省することがある。自分は罰を受けているのかもしれない？ = 呪われているのかもしれない？

因果応報……。

現代人でもこのような考えに到ることがある。このような時、禊をして罪を洗い流せばいい。今でも、この言葉が生きているので、あえて説明する必要はないだろう。

自分と他者(人間/人間以外の生物)の関係から罪と罰は生じる。

まったく心当たりがなくても、本当につらい時、人は影の他者を自分の心の中に創り出して苦悩することがある。この場合の辛さは、これを味わったものでないと理解が難しい。

私は、影の他者(悪魔=ストレッサー)による苦悩の相談を受けることがある。

影におびえる話しは、ヨーガでしばしば語られるイメージでわずかにわかるだろう。

薄暗がりの中を歩いている時、一瞬ぎよつとする。「蛇だ!」。

しかし、よく見るとそれは縄だった。

縄を蛇だとの錯覚から目覚めなさい。そのための、ヨーガなのだ。」

大事なことは、錯誤を起こさせる摩(ストレッサー)は自分の中にあるということだ。

悪魔から自由になろうと苦悩する生活の中で、無心ちゃんが現れるのだ。

AIで遊ぶと、……。



幸せの波動は無心ちゃんの波動から生まれる！

・ みんなのヨーガ講座 : 第5回を5月から開始

・ 筑波大学エクステンションプログラム

25年は、春夏秋の3回、

タイトル: 「これで健康 — 基本の基本」、

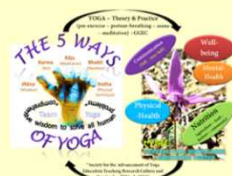
プロでも見落とすヨーガの基本を学びます。

ヨーガは、農業、環境、教育と深くかかわります。その道のプロをお招きしてのレクチャー。

# 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



2024-25 - Tsukuba, Japan

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

### みんなのヨーガ講座2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。

✓ 2月8, 9日参加者ご希望の方は、 <https://tyfa-tymc2025200809.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	
2025/02/08	土	9:00-13:00	YfD 39アーユルヴェーダとヨーガの本質 1 健康とストレス YfD 40アーユルヴェーダとヨーガの本質 2 身体と心のメンテナンス	アーサナ、呼吸法、坐禅
2025/02/09	日	9:00-13:00	特別企画: 2024年度実績と未来への展望 (24年度の活動を基に、ヨーガ基礎の徹底と、新企画の紹介)	アーサナ、呼吸法、坐禅
3月は、お休み。				
4月	春の筑波大学エクステンションプログラムを予定			
5月より	みんなのヨーガ講座 第5回を、5月から開催予定。			

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D [plantproteomics@gmail.com](mailto:plantproteomics@gmail.com)

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

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

☎ 0265-88-3893 ☎ 090-5554-1525

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター (tYMC)



- 授業時間：3時間  
講義(20分)・実践(10分)・実習(10分)
- 講義
- 1. 基本のヨガポーズ(7つ)を学ぶ。
- 2. アサナ(ポーズ)に入ることで自分の心と体のつながりを感じる。
- 3. アサナ(ポーズ)に入ることで自分の心と体のつながりを感じる。
- 4. アサナ(ポーズ)に入ることで自分の心と体のつながりを感じる。
- 5. アサナ(ポーズ)に入ることで自分の心と体のつながりを感じる。
- 実践
- 1. 呼吸法、瞑想、マインドフルネス。
- 2. 呼吸法、瞑想、マインドフルネス。
- 3. 呼吸法、瞑想、マインドフルネス。

- Class hours : 3 hours  
Lecture (20 min.) + Practical (10 min.) + Practical (10 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 adjust.
- 3. Application B → Learn Yoga ideas and ways of life to make the self comfortable.
- 4. Sufficient time will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while expressing their opinions. Individuals' worries have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
- Practical skills (Breath, 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: 7<sup>th</sup> 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.



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

1: スタート: 体育での先生と出会う: 玄朴ヨーガマスター

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

Genboku 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](mailto:plantproteomics@gmail.com)

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

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

☎ 0265-88-3893 ☎ 090-5554-1525

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター (tYMC)



# Tsukuba Yoga for ALL / tYMC/TYfA 2025/2

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



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

**“A journey of a thousand miles  
begins with a single step”**

**[ (From the Tao Te Ching– by Laozi ; Chinese  
philosopher (around 6th-4th BC) ]**

**(Randeep Rakwal)**

# WHAT I CAN DO BY LEARNING AYURVEDA AS A DENTAL HYGIENIST

KANAZAWA THE 5TH GRADUATE; ONLINE : KEIKO ONISHI

I work as a dental hygienist at a dental clinic in Himeji City, Hyogo Prefecture, for 20 years. I support patients with oral care and talk passionately about dental and oral care daily. I enjoy discussing dental topics so much that conversations can go on for hours, whether in the clinic or with friends. I guess I can be a bit of a nuisance... (laughs)

I encountered Ayurveda through the recommendation of my yoga instructor three years ago, who introduced me to Dr. Asakai's beginner certification course, where I began learning about Ayurveda. I learned that oral care is highly valued in preventive medicine, which was an eye-opening experience for me during the course!

First, I learned about tongue cleaning as part of morning care. Since our clinic has been recommending rubber tongue cleaners, incorporating this practice went smoothly. It is said that strong periodontal disease bacteria tend to adhere to the tongue coating, which can lead to bad breath, taste disorders, and exacerbation of dental issues such as cavities and periodontal disease. In elderly patients, it can also contribute to serious conditions like aspiration pneumonia. One surprising piece of information I learned is that by examining the state of the tongue in the morning, one can gauge digestive health. If there is a lot of tongue coating, it may be advisable to skip breakfast, highlighting that digestive power is key to health.

Another method of care is oil pulling. I was quite surprised by its effectiveness. By swishing oil, I experienced an increase in saliva production, and my nose and throat felt clear, improving my bowel movements as well. I was amazed that such a simple method using items found at home could

yield such results!! I was convinced that this should be integrated into our clinic. Recently, it has been noticeable that many patients are experiencing a significant decrease in saliva due to medication side effects from systemic diseases. This has led to many oral issues, and while I share methods like salivary gland massage to stimulate saliva production, maintaining those practices is quite challenging. Saliva plays a significant role in the oral cavity, and I realize that increasing saliva can help improve many problems. Now, I am pondering how to integrate this into our clinic, and I am secretly planning to implement it this year.

There are more patients with a heightened awareness of prevention in dentistry compared to the past, and it is said that the probability of developing cavities or periodontal disease has decreased. However, there are still many oral diseases compared to other countries and Japan. Various factors such as living conditions, dietary habits, and mental stress, which is considered a modern ailment, are impacting dental health. For instance, there is a significant correlation between diabetes and periodontal disease. When periodontal disease worsens, inflammatory substances hinder insulin's effectiveness, making blood sugar control difficult. Conversely, a disordered diet leads to high blood sugar levels, increasing the likelihood of inflammation caused by periodontal bacteria. I have also noticed an increase in tooth destruction resulting from bruxism and teeth grinding due to psychosomatic stress. The correlation between systemic diseases and periodontal disease is becoming a significant issue, and I have gradually felt that the previous care methods have reached their limits.

As someone who has studied Ayurveda, I believe what I can do is to listen carefully to my patients' stories, understand the causes of their troubles, and think together about solutions. For areas requiring treatment, I aim to heal them with Western medicine, and through subsequent care, I want to help patients trust in their ability to heal, fostering a body that is less prone to illness. The beauty of Ayurveda lies in its simplicity and accessibility, allowing one to implement practices without overexertion and emphasizing the importance of moderation and gentle execution.

I wish to gradually incorporate Ayurveda into daily life to relieve stress and promote a peaceful existence in this hectic era, to cultivate a sense of joy and happiness in the current health of our mouths and bodies and encourage everyone to cherish their bodies even more.

Oral care is not only about preventing oral troubles but also about the significant pleasure of "eating deliciously" with one's mouth, enhancing both brain and body vitality and leading to a greater will to live. Moreover, creating a rhythm to improve the quality of life and support people to lead enjoyable lives for longer periods is the ultimate goal.

I would like to make further contributions as a dental hygienist to improving immunity, alleviating stress in modern society, and working to stop oral decay, true health, and true preventive dentistry by utilizing my current knowledge, skills, and study of Ayurveda where I am placed.

(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**

# THE MOUTH, KIKUIMO, AND AYURVEDA

GENBOKU TAKAHASHI

The first thing I noticed when I started eating Kikuimo was that my gums no longer bleed when I brushed my teeth. The second thing I noticed was that my nails became stronger.

When I was a child, I wasn't very healthy and I would catch colds and get ear infections all the time. As a result, I can barely hear out of my right ear. And my nails were thin and weak. My family was a watchmaker, and as I watched my father open the backs of pocket watches with his fingernails, I thought to myself, "My father's fingernails are amazing."

Even as an adult, my nails have always been soft and wavy. If I noticed a horizontal indentation about 5mm from the base of my nail, I could recall that I had felt like I had a cold 1.5 months ago, or that I had been feeling depressed due to stress. However, since I started eating Kikuimo, my nails have stopped wavy.

Nails are made of a protein called keratin. It's the same logic that makes women happy when Kikuimo makes their skin beautiful.

This must be because it strengthens the capillaries in the peripheral blood vessels. Kikuimo not only suppresses the rise in blood sugar levels, but also improves protein metabolism.

I imagine this is the same as my gums no longer bleeding. Since I started eating Kikuimo, I have noticed that I get mouth ulcers less often.

Perhaps my mouth is a reflection of my overall body health.

Following the article by Toshiko Hishiki in the December issue, in the January issue Matsumoto Eriko wrote about tongue brushing and drinking hot water, and this month reading Onishi Keiko's article on oral care has made me think more deeply about oral health.

The first thing I learned from Asagai sensei about Ayurveda was to drink hot

water. When I drink hot water, my mouth feels clean and refreshed.

I no longer drink too much alcohol, but sometimes I eat too much, or go to bed within an hour of dinner, and the next morning I notice that my mouth feels dirty, even if I've brushed my teeth. At times like these, hot water is especially helpful.

Fatty foods are delicious, but if I eat too much of them, I put myself at higher risk of developing mouth ulcers, and they also cause tartar buildup on my teeth, so I have to spend more time brushing them. All of this seems to teach us the necessity of an Ayurvedic lifestyle.

Recently, while I was waiting at the dental clinic, I heard the dentist answer a patient's phone call. It seemed he was explaining that eating foods that don't raise blood sugar levels is important for treating periodontal disease. The content of the talk was specific about the types of food and how to eat them. It made me think about how the approach to whole-body health starting from the mouth has changed dramatically since the beginning of the 21<sup>st</sup> century.

While working on a campaign to promote Kikuimo and the reduction number of bedridden people in half, what I was learning about the prevention of lifestyle-related diseases was distilled into a single idea of improving oral health, and it made sense to me.

And to think that it has such a deep connection to the Ayurvedic lifestyle.....! What a wonder !

PS : I forgot to mention that oral health is related to stress.

Previously, I hadn't given much thought to the fact that many people studying Ayurveda also practice and teach Yoga. However, if we think about it carefully, we will find that the relationship between Ayurveda and Yoga is very important.

# THAT'S IT!

## YUKA ORI

In January, I had the pleasure of doing a Facebook live with Genboku sensei on the theme of "The "Pandora's box of Life ~Tips for release Mental blocks and Living with a Smile Like Yourself~".

**Mental block...** We all have the same problems all the time, and we all have difficulties we can't overcome.

At the end of last year, I had a mental problem that I thought I had finally overcome, and I was disappointed and had an experience that made me lose my mental and physical strength. Genboku sensei explanation was that blocks are also closely related to breathing, and that phenomena such as shallow breathing occur when a block is felt.

Life is like a " Pandora's box". I don't know if something good will come out or something unexpected like Urashima Taro. No matter what comes out, it's important to accept that it's okay.

It was a shock to me because when I heard the word " Pandora's box", I assumed that only good things would come out.

However, when I look back on the events at the end of last year, I am convinced, and that is why I was disappointed.

Having said that, I would like to see something good come out if possible. One of the things you can do to increase the probability of this happening is to engage in "cultural activities" that you like and are passionate about. For example, calligraphy, gardening, drawing, and playing with pets are also good. Somehow??? That's because that's when the "brain reset" occurs.

When you take a step away from your daily thoughts and concentrate on something, a "brain reset phenomenon" occurs, including neurotransmitters such as serotonin, and even if it is only for a short time, through repetition, anxiety, worry, and negative thoughts become clearer, and as a result, the possibility that what comes out of the box will be what you want is increased. That seems to be the case.

When I heard this explanation, I was reminded of my mother. My mother lost her father in a car accident when she was

young, and then her younger brother, sister, and mother also died of illness. In addition, my mother herself suffered from a serious illness and she has also experienced caring for my great-grandmother for 13 years after getting married. Two years ago, she fell down the stairs at home and suffered serious injuries that broke both arms. However, my mother, who is now 74 years old, still works at a local hot spring facility and serves as a board member in community activities, and thankfully she is alive and well.

My mother grew up in a poor family, but she used the money she earned for her hobbies such as flower arrangement, tea ceremony, calligraphy, ballroom dancing, and yoga. In recent years, I have been doing flower arrangement, calligraphy, recitation, Pilates, and sometimes I receive photos of recitals and calligraphy works by e-mail with comments such as "I couldn't do it well due to lack of practice."

To be honest, when I was an adolescent, I saw my mother go to lessons without taking time to eat, and I wished I could relax more, and I felt lonely because I couldn't spend time with her.

However, by taking time for these hobbies, I was able to reset my brain and understand that I had learned experientially how to overcome my daily life full of pain and sadness. It was an indispensable time for my mother to live a healthy life.

In 2025, what will jump out of the Pandora's box?

No matter what comes out, if I know that "this is fine!", my anxiety and worries will fade, and I will be able to spend this year just relax and wait for it.





# IT DOESN'T MATTER WHAT THE CIRCUMSTANCES ARE, TRULY

KLAVDIJA KRANJC

Recently, I realized how often I've resisted what God has prepared for me, seeing it through my own limited perspective. I'd like to share an experience that shifted this view and may resonate with others.

Looking back, I often avoided discomfort by changing my surroundings instead of extracting the learning from them. This habit repeated itself, even after spiritual insights. I rejected many 'human' experiences, deeming them less valuable than spiritual growth, further deepening my resistance to reality.

A recent experience helped me see the value of embracing every moment as a lesson. Some time ago, both parents of the family (with 3 children) I live with were away for two nights, leaving me in charge. In the beginning, the constant demands, emotional negotiations, and crying children—combined with a language barrier—felt overwhelming. I found myself complaining, thinking it was pulling me away from my spirituality. Deep down, though, I knew this wasn't true.

I realized the chaos was guiding me to look inward. By staying present in the moment, I shifted my state of being. This allowed me to relate to the situation differently and opened up much more space in my heart. I felt more relaxed and expansive. And interestingly, the kids and the whole situation felt different too. By the end of the second day, I just felt... content. Physically tired but peaceful, I no longer needed to 'exhale the stress.' I simply was, and it was enough.

This moment reminded me that there is no separation between the spiritual and the mundane. Everything is an opportunity to learn. It's not for us to dictate how learning unfolds; it's about embracing what appears, knowing it's all part of God's guidance.

When we approach life from a holistic perspective like this, each experience—big or small—becomes a piece of a larger whole. I saw that even mundane moments can reveal profound wisdom. Learning happens faster when we shift our focus to the bigger picture, rather than resisting or compartmentalizing. From this lens, life flows more effortlessly, and each situation feels complete in itself.

What feels most important for me in this moment is to live deeply, embracing each experience fully so that I can truly notice the wisdom within it. Being the Creator doesn't mean just churning the material things around, recognizing, and with that shifting what's 'inside' of me.

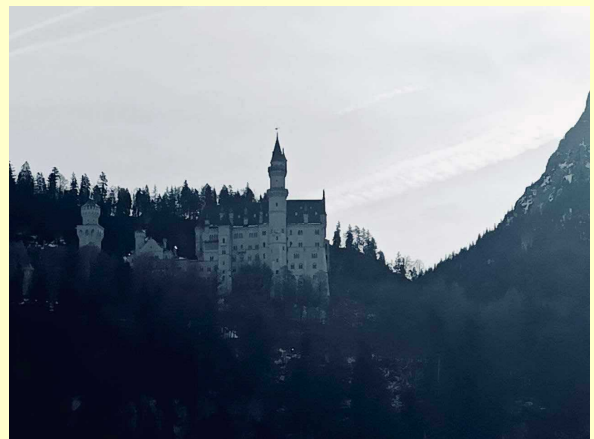


Photo: I went near this castle recently.  
The name of the castle is Neuschwanstein.

# READING “VIBRATIONS OF JOY”

KANA ARAKI

At the end of the year, I received a phone call from Master Genboku. It was because I had emailed him about my concerns regarding my mother. My mother, who had been taking care of my father, lost her motivation after my father fell and was hospitalized. I had already been preoccupied with worrying about my father, and now that I also had to worry about my mother, it felt overwhelming. Now that my mother was no longer responsible for caregiving and only had to visit him in the hospital daily, she technically had more free time. She could do things she had wanted to do. However, she said she had absolutely no motivation to do anything. While taking care of my father, she had told herself, “I just need to hang in there until he’s hospitalized, and then I’ll have time to do all sorts of things.” But now that the time had come, she just spends her days doing nothing. When my sister and I pointed this out, she said, “Taking care of him was exhausting. I’ll get back to normal after resting a bit longer.” However, three months have already passed. What’s more, her memory has worsened compared to before—she repeats the same stories multiple times or talks about something she just heard as if she were the one who came up with it. When we point this out by saying things like, “You already said that,” or “I just told you that,” she becomes anxious, saying, “I might have developed dementia.” So, my sister and I decided not to point it out too much. However, when she asks the same thing repeatedly or tells the same stories over and over, we can’t help but snap at her. I think part of our irritation comes from the frustrating reality that our once-capable mother is now showing signs of dementia.

Furthermore, my mother, who used to be a great cook, has lost the desire to cook and tries to rely on pre-made meals. I heard that thinking about cooking menus and procedures is good for preventing dementia, so I tried asking her, “I’d love to eat your simmered dishes. Can you make them?” But she just replies, “It’s too much trouble,” and doesn’t do it. When I told Master Genboku about this, he suggested, “Try asking her questions. It might help her feel needed again.” Even when I asked her about recipes, she would respond with, “Why don’t you try making it yourself?” and not cook for us. When I asked, “What movies did you watch in the past that you’d like to see

again?” or “Who was your favorite actress?” she simply answered, “I don’t remember,” and the conversation ended. I encouraged her to read books, but she said, “I’ve grown tired of reading fine print.” I suggested doing yoga together, but she replied, “I don’t want to do that.” As Master Genboku said, dealing with the elderly isn’t straightforward—they can be stubborn and unpredictable. And their stubbornness is sometimes so extreme that it frustrates me. One thing that resonated with her was when my sister mentioned wanting to eat cheesecake, and the two of us decided to make it using my mother’s recipe. My mother joined in to help. She ended up taking over most of the final steps, and she seemed lively and engaged. Of course, that energy only lasted for that moment, and she soon returned to her unmotivated state. But I told myself that even just one resonating moment was worth appreciating.

I live far away from my parents, so I rely on my sister to check on them and visit home occasionally myself. When my sister calls to reflect, saying, “I was too harsh with Mom again,” I comfort her, saying, “It’s okay, I do it too.” When I asked my kids how they felt after visiting my parents, they said, “I think Grandma knows what’s happening and just can’t find the motivation. She’ll probably go back to normal eventually. If she repeats herself, just accept that that’s how she is, and you won’t feel frustrated.” I was surprised by their mature perspective. Perhaps my sister and I have been holding on too tightly to the hope that our mother would stay the way she used to be. Maybe it’s better to take a lighter approach, like the kids, and simply enjoy our time together. It’s just like “Vibrations of Joy”—perhaps what’s needed is for me to change how I see and interpret things.



# GOOD ? BAD ?

## THE TRUE IDENTITY OF THE GREAT STRESS DEMON

GENBOKU TAKAHASHI

### Is AI learning Yoga?

On New Year's Day, I asked my son to use AI to create a design for a Year of the Snake greeting card, and it came out in the shape of ॐ. Is AI learning Yoga ?



So I played around with it a bit. I had an AI write the story "Mushin-chan's Drop Kick Defeats the Great Stress Demon," which I wrote about last month.



"Mushin-chan appears so often that the Great Stress Demon King falls into the depths of fear. So, how long will this battle last?

Is the stress demon king evil?

When I watch anime, there are surprisingly many stories in which demon kings and demons who bring evil to people are actually loving and make people happy, but heroes with a strong sense of justice cause people to suffer.

Why is this?

How is good and evil determined ?

Is there an absolute standard?

I think the sense of absolute evil and absolute justice is a little weak in the way Japanese and Indian people think.

Japanese people consider "impurity" and "sin" to be bad things. They believe that "impurity" and "sin" within oneself can be washed away by performing "misogi (purification rituals)."

"Misogi" means to purify oneself by bathing in a river or the sea. It is a concept in Japanese folk Shintoism.

Misogi is similar to how many Indians bathe in the Ganges River.

The Ganges is the embodiment of the Goddess Ganga. She purifies people and washes away sins and evils. It is the Ganges that washes away the bad deeds we have committed in the past ( whether in a past life or this one).

I think this is also the underlying theme of the Mahabharata story.

The world's greatest epic poem, the Mahabharata, begins with King Shantanu falling in love with the goddess Ganga. King Shantanu meets an otherworldly beauty on the banks of a river. King Shantanu, who had fallen in love, said to her, "I will give you everything, including my territory and wealth. Please become my queen."

Ganga replied: "I will be your queen but on conditions. Don't ask me where I come from or who I am. And you must not hinder me in anything I do, good or bad. Do not become angry for any reason whatsoever. You must never say anything that will displease me. If you cannot abide by these conditions, I will leave your side immediately."

King Shantanu, who was infatuated with her, readily accepted the condition and vowed to keep his promise. The two lived happily ever after, and she bore seven children.

However, as soon as the child was born, she would throw it into the Ganges and return joyfully.

When the Queen was about to throw the eighth baby into the Ganges, King Shantanu could no longer bear it and cried out, "Stop it!"

"Why would someone try to kill our innocent child in such a horrific way?" he asked in anger.

Goddess Ganga said, “You have forgotten our promise. You love your child more than Me. You no longer need me.” And before leaving, she said:

“Actually, I am the Goddess Ganga. I need to save eight Vasu gods. I gave birth to them as humans at the request of the Vasu gods, who were cursed with a curse and were unable to return to heaven unless they were born as humans. And I reborn them in heaven by throwing them into the Ganges. King Shantanu, you will be born in the higher heavens for having helped the eight Vasus to be reborn. I will give it back to you after I have raised my eighth child to a certain extent.”

This is where the Mahabharata begins, and I wonder if the story up to this point is similar to how many people bathe in the Ganges River to purify themselves even today.

There are some things that are hard for people that they can't do anything about. “Why do I have to suffer?”

I have had similar experiences.

“Am I under a curse?”

The ancients believed that what was said would come true exactly as it was said. So they believed that if they uttered a curse, it would come true. It doesn't matter whether it's directly or secretly.

Even modern people sometimes reflect on the fact that “my actions (Karma) may be hurting people's feelings without me realizing it”. Perhaps I am being punished? =Perhaps I am cursed? ] Self-inflicted ..... Even modern people come to such thoughts.

In times like these, all you need to do is practice Misogi to wash away the sins. This saying is still relevant today, so there is no need to explain it.

Crime and punishment arise from the relationship between oneself and others (humans/non-human beings ).

Even if I have no guilt whatsoever for my own actions, when I am really suffering, I can create a shadow others in my mind and suffer. The pain of this is difficult to understand unless we have experienced it. I sometimes receive consultations from people who are suffering due to their shadow others (demons=stressors).

The fear of the shadow can be understood through an image often used in Yoga.

As I was walking through the dim light, I was startled for a moment. “It's a snake!” But on closer inspection, it was a rope. Awaken from the illusion that the rope is a snake. That is what Yoga is for.”

The important thing is to know that the stressors that cause us to misunderstand are within ourselves.

Mushin-chan appears in my life as I struggle to free myself from the devil. Let's play with AI.....



The vibrations of happiness come from Mushin-chan's inner vibrations !

- 2025 TYfA/tYMC Yoga Course: The fifth session will start in May.
- University of Tsukuba Extension Program  
2025th Year: Three sessions held in spring, summer and autumn.  
Title : This is the Basic Foundation of Health  
Learn the basics of Yoga that even professionals overlook.  
Yoga is deeply connected to agriculture, the environment, and education.  
We invite professionals in these fields to give lectures.

# 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

2024-25 – Tsukuba, Japan

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



## 2025 TYfA/tYMC Yoga Course Schedule for January–February

◆ 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](https://tyfa-tymc2025200809.peatix.com).

(February 8<sup>th</sup>, 9<sup>th</sup> <https://tyfa-tymc2025200809.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	
2025/02/08	Sat	9:00-13:00	YfD 39 The Role of Yoga and Ayurveda 1 Health and Stress YfD 40 The Role of Yoga and Ayurveda 2 Body and Mind Maintenance	Asana, Breathing method, Zazen
2025/02/09	Sun	9:00-13:00	Special Project: FY2024 Results and Future prospects (Based on activities in FY24, through Yoga basics and introduction of new projects)	Asana, Breathing method, Zazen
In March, we are closed.				
April	Spring Tsukuba University Extension Program planned.			
	The fifth TYfA/tYMC Yoga Course is scheduled to start in May.			

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

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

☎0265-88-3893 📠 090-5554-1525

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター (tYMC)

■ 授業時間：3時間  
講義(20分)・実践(10分)・実習(10分)

■ 講義  
1. 基本のヨガポーズ(7年目)の紹介  
2. アサナ・ブレンディングは誰でもできるから、それは実際にやるための心と体への準備。言葉で伝える。ポーズ式。  
3. アサナ・ブレンディングは、自分で自分の身体を動かすための一つの言葉。学ぶ。学ぶ。  
4. アサナ・ブレンディングは、十分な呼吸・十分な意識・十分な集中・十分な理解・十分な知識・十分な経験・十分な人との交流・十分なヨガ・十分なヨガの師。  
5. 実践(アサナ、呼吸法、冥想)。  
6. 実践(アサナ、呼吸法、冥想)。

■ Class hours : 3 hours  
Lecture (20 min.) + Practical (10 min.) + Practical (10 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 adjust it.  
3. Application B → Learn Yoga ideas and ways of life to make the self comfortable.  
4. Sufficient time will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while expressing their opinions. Individuals' worries have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.  
5. Practical skills (Asana, breathing, meditation).  
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: 7<sup>th</sup> 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行うことで、学際的な教育と異文化理解につながります。

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



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

1: スタート: 体育での先生と出会う: 玄朴ヨーガマスター

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

Genboku 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](mailto:plantproteomics@gmail.com)  
Faculty of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA

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

☎ 0265-88-3893 ☎ 090-5554-1525

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

