



まず、動こう – チャンスは今しかない

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥ 47 ॥

*karmany-evadhikaras te ma phaleshu kadachana
ma karma-phala-hetur bhur ma te sango 'stvakarmani*

君に定められた義務を行う権利はあるが、
行為の結果についてどうする資格もない。

自分が行為の起因で自分が行為するのだと決して考えるな、だがまた怠惰に陥ってはならない。

(Bhagavad Gita 2.47)

(Randeep Rakwal)

アーユルヴェーダとの出会い

神戸2期/奈良アーユルヴェーダ8期/オンライン11期卒業 松本恵理子

思い返せば、私がアーユルヴェーダに出会ったのは、2013年の年始だった。当時所属していた日本総合ヨガ普及協会の年始総会で、アーユルヴェーダ医師の浅貝先生が招待講師として講座をしてくれたからだ。

とても面白いと興味を持ち、浅貝先生によるアーユルヴェーダ学会 初級認定コース受講のために神戸まで通った2013年冬～2014年初夏。

その当時はただただ興味深く、知識欲、知的好奇心だけで学んでいたように思う。舌磨き、お白湯、アビヤंगा、ギー、非加熱はちみつ、各種スパイスやハーブ等が私の生活に浸透していった。

アーユルヴェーダのすごさを実感したのは、2021年秋～2022夏過ぎ頃までの自身の心身不調の際だ。

当時のパンデミック社会情勢や時勢柄、ヨガスタジオにも通えず自主鍛錬からも離れていた時期だった。会社員としての仕事のプレッシャーや社会の閉塞感もあったのかもしれない。心身不調を改善したいと、ありとあらゆるものを試した。結局、ヨガとアーユルヴェーダに立ち返り、心身ともに救われた。



ヨーガの修練を積む中で、アーユルヴェーダをオンラインで再履修し実践する中で、私の生活の質、仕事でのパフォーマンスはみるみると良くなっていった。良い循環が、さらに良い縁や循環を生むような状態。

折にふれて立ち返る大好きな言葉がある。チャラカサンヒター総論編30章の「幸福な人生」「有益な人生」の言葉だ。

幸福な人生は自分にベクトルがある。有益な人生は、他者や社会へとベクトルがある。

どちらも大切だし、どちらも叶えたい。叶えるためには、心身の健康が必要不可欠だ。そのためにもアーユルヴェーダを実践している。アーユルヴェーダのキーワード、「アヌクローシャ慈愛」も忘れてたくない。何を行うにも、慈愛が根底にあるから、意味を成す。

アーユルヴェーダに出会ってからまだ11年ほど。会社員生活を営みながら、少しずつマイペースにしかアーユルヴェーダを実践できていない未熟者だ。



それでもご縁を頂き、2024年は初級認定講座のサポートスタッフをさせて頂いたり、RYT300の中でアーユルヴェーダの講座を担当させて頂く機会も賜った。各種アーユルヴェーダのワークショップや、イベントにも参加させて頂く機会も多かった一年だったように思う。

周りの方々が、私の何かを見てなのか、私のアーユルヴェーダの実践生活に興味を持ってなのか、機会を頂きお話をさせて頂く中でなのか、アーユルヴェーダに初めて出会って興味を持つ方々がいてくださることが嬉しく思う。



アーユルヴェーダであれ何であれ、何かひとつが全てを解決してくれるということはない。ただ、その知識に出会っているか、日々努力したのか、また、そこから出会う方々によって、人生の質や有意義さが増すことは身をもって体感している。

アーユルヴェーダの恩恵を十分に受けている身として、それは微力ながらも伝えていきたい。アーユルヴェーダの道を進む中で、これからもさらに視野を広げていきたい。



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

サンカルパ

荒木加奈

ヨーガでは、新年にサンカルパ瞑想をすることがあると知って、毎年サンカルパを唱えています。

サンカルパとは、サンスクリット語で「宣言」「目標」「抱負」「決意」というような言葉だそうです。日本でも、「一年の計は元旦にあり」と言って、学校でも抱負を書かされた記憶があります。

サンカルパの内容を思い返すと、私は毎年「断捨離して部屋をきれいにする」と唱えています。

毎年という事は、まだ実現していないかと反省しています。賃貸から一軒家に引っ越してきた時は、広く感じていましたが、長年住んでいるとどんどん物が溜まっていきます。また、私が一人暮らしをしている時はわりと片付いていたと思うのですが、家族の物は捨てていいのかわからないといけないし、家族みんな片づけが苦手なので、一向に進みません。子供たちに「自分の部屋は自分で片づけて」と言っても、思い出に浸りだしたり、ファッションショーが始まったりして時間が過ぎてしまいます。

毎年終わらないので、何か秘訣はないかと考えていました。こんまりちゃんの本は読んだだけで満足してしまい、自分では実行に移せません。ある友達が「まず自分の分だけ断捨離してみたら」と提案してくれました。また、「一日で断捨離するぞと思うと気が重くなるから、毎日ちょっとずつ捨てていけば」と。確かに一日で終えようとするとう終わらないし、パワーも使うので疲れ切って第2回目の断捨離デーが永遠に訪れません。

これはヨーガと同じではないかと思いました。人にヨーガを強要しても上手く行きません。良さがわかるまでは自分が続けてれば良いと思っています。また、毎日呼吸法、

アーサナ、瞑想と全部をしようと思うと大変ですが、隙間に呼吸法をしたり、寝る前に瞑想をしたりするのはそこまで苦ではありません。そのうち何もしない方が気持ち悪くなってしまいます。

そういえば、玄朴先生が「修業時代に共同生活をしていた家を隅から隅まで掃除していた」とおっしゃっていたなと思い出しました。「掃除をしているだけでかなりの運動量になる」ともおっしゃっていました。確かに掃除機をかけたり、床を拭いたりするだけでも結構な運動量だと思います。掃除は調身につながらし、きれいになった状態を見るのは、とても気持ちが良いので調心につながると思います。

今年こそは、友達のアドバイスを活かして、サンカルパを実現できたらいいなと思っています。皆さんは今年どんなサンカルパを唱えますか？



※年末に菊芋が収穫できました。完全に放っておいたのに立派に育って、菊芋の生命力を感じます。

“できない”を楽しむ

折居由加

脳性麻痺をもつ10歳の息子の子育ては『できない』ことと向き合う日々の連続です。未だに食事も排泄も歩行も一人ではできません。

でも、この10年間のうちに身につけていったスキルもたくさん！お腹が空いた時は指をくわえてアピール、うんちが出た時は『ママ〜』と呼ぶ、移動したいときは背這いや横転で...

完璧ではないかもしれませんが、ちゃんと目的を果たしている逞しさを感じます。

12月玄朴先生とのfacebookライブのゲストに、みんなのヨガを通じて出逢ったTomoko先生をゲストにお話を伺いました。特別支援学校の教諭であり、運動障害について深く学ばれているTomoko先生、テーマは『“できない”の楽しみ方』とさせていただきます。

『できる・できないよりその過程を楽しむ』
『そのプロセスを楽しんでいる姿が美しい』

そんなTomoko先生のお話は障害のあるなし、老若男女関係なく大切な視点であると思いました。

何度も何度も挑戦して、自分でも思いがけない時に『できた』ことは、『できた』というより『起きた』という感じ...この発想も息子を通じて今まで体験してきたことにとってもリンクしました。ほとんどははっきりとした言葉が話せない息子が、何気ない時に思いがけない言葉を発し、本人もびっくり！『もう一回言って』と言ってもそれはなかなかできません。

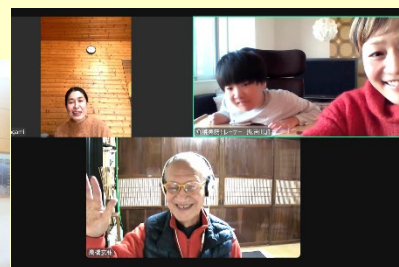
麻痺がある左手が使えないので右手だけでキャップをかぶろうとし、うまくいかずに落とすということを繰り返し、ある日ふり返るとかぶっていたことも！毎回同じようにはできませんが、その技はさらに進化しています。

また、Tomoko先生の104歳のお祖母さまについても息子と重なる部分がありました。今でも買い物カートを押したり、四つ這いをしたり自分の意志で動かれるお姿は“生きる力”を感じます。お祖母さまも息子も無意

識のうちに自分にとって安全な移動方法を選んでいっているということでもあるというお話も腑に落ちました。

これは障害者・高齢者のヨガをご指導する際にもとても役立つ視点であり、実際に高齢者施設で行われているヨガのスタイルは、安全かつアーサナの目的を踏まえていて痛みや動かしづらい個々の体と向き合う工夫が随所に見られます。『アーサナとは生きるための姿勢』という軸がしっかりとそこにあるのです。

やりこなすことに執着してしまう日常生活、“しなければ”“こうすべき”そんな意識にとらわれてこのプロセスの楽しさをあじあわないうなんて実は、とてももったいないことなのかもしれません。そしてまた、“できない”を楽しんでいる姿を見守ってくれる人・応援してくれる人の存在も尊いです。2025年、また親子ともにたくさんの“できない”を体験するでしょう。でも『“できない”を楽しむ』『不完全だからこそいい』そう思うと、ふっと体の力が抜け、気が楽になるように感じます。そして、この自分がリラックスしているときこそ“できない”から一歩進んだ何かが『起こる』！その瞬間はいつくるかわからないというのも人生の楽しみ！そんなマインドで過ごしたいと勇気がわいてきました。



子どもは私たちの鏡

KLAVDIJA KRANJC

すでにご存知のように、私は現在オランダに滞在中で、11歳、9歳、7歳の3人の子どもの母親である親友の家にホームステイしています。彼らと一緒に過ごしながら、私は子どもたちとの接し方、子どもたちを本当に大切にする方法について多くのことを学んでいます。

多くの場合、親は子どもを重荷、つまり管理しなければならない厄介者のように考えてしまうものです。子どもと充実した時間を過ごす代わりに、毎日数時間でも子育てから解放されたいと、スケジュールをアクティビティで埋め尽くすことが多い。それを「子どもの将来のため」と正当化する人もいるかもしれないが、本当にそうだろうか？安らぎの機会がほとんどなく、数年後には何の価値も持たないような適当な知識で溢れかえっているような、絶え間ない刺激のある環境を子供が好むと本当に思うだろうか？

人間であることの意味を学ぶ機会を得る前に、私たちは子どもたちを私たちからあまりにも早く引き離そうとしているように思えます。感情との付き合い方、(社会が決めたからというのではなく)善人であることの本当の意味を理解すること、誰かを思いやることの意味を学ぶ機会を逃しているのです。善良な市民であることを教えるには、形式的な教育だけでは不十分なのです。

戦争と混沌に満ちた世の中を見れば、学校や教会だけでは十分な役割を果たしていないことは明らかです。

これらの機関は、私たちが皆同じようにしてしまいます。まるで猿とライオンとサルを池に投げ入れ、それぞれが同じように上手に泳ぐことを期待するかのよう。遅かれ早かれ、ライオンやサルは溺れてしまうだろう。

それこそが、私たちが子どもたちにしていることなのです。私たちは、子どもたちがすでに持っている性質に耳を傾ける代わりに、子どもたちがどうあるべきかという私たちの考えに溺れさせているのです。現実には、

子どもたちが私たちや社会と接するとき、その感情の扱いに苦慮しているのは私たち大人なのです。私たちは、子どもたちは涙や怒りを、とても素直に表現しているにもかかわらず、重荷や迷惑とみなしてしまうのです。「泣くのはやめなさい、そんな些細なことで腹を立ててはいけないよ」と言う前に、なぜ、彼らは動揺しているのか、私たちは子どもたちに問いかける時間をとっているだろうか。心の中で何が起きているのか？彼らは何を考え、何を感じているのか？実は、私たちはこのような質問を自分自身に投げかけないからだ。

友人家族の家に滞在している間、子供たちがいかに自分自身を映す鏡であるかによく気づいた。彼らが最初に出会い、信頼するのは両親である。子供にとって、親は神のような存在であり、自分たちの世話をしてくれる親を頼りにしているのです。あなたが彼らに接する方法は、彼らがあなたに接する方法となります。あなたの感じ方や振る舞いは、子どもたちが吸収し、模倣するものです。だから、自分を見るように子どもたちを見てください。動揺して泣きたくなくなったとき、あなたは自分に厳しくしたいだろうか？それとも、なぜあなたが動揺しているのか、純粋に耳を傾けてくれる人の方がいいでしょうか？本当に心配してくれる人、あるいは最も必要なときにただ抱きしめてくれる人？

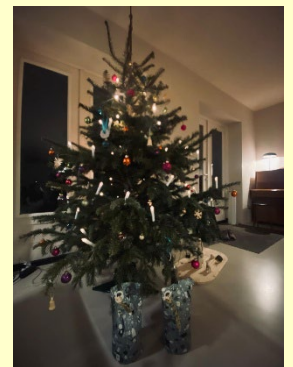


写真: 左 オランダにあるチベット仏教のお寺
右 クリスマスツリー

私の友人を見ていると、彼女が子供たちの心の状態をどれほど深く意識しているかがわかります。子供たちが泣いたりケンカしたりすると、彼女はいつも自分のしていることを中断して、時間をかけて子供たちの話に耳を傾けるのです。

子どもたちの気持ちについて話し合い、何かをダメだと言うときにはその理由を説明します。時には、子どもはただ、高ぶった感情が数分後には過ぎ去ることや、ケガの痛みが翌日以降も続くわけではないことを理解する必要があります。

パニックに陥った子どもたちを落ち着かせるために、彼女は子どもたちと一緒に深呼吸の練習をし、子どもたちをズームアウトさせて、すべてが大丈夫だとわかるように導いているのです。そうすることで、感情を自己調整する方法を教えているのです。このスキルは子どもたちの一部となり、大人になるまで残るだろう。こうした小さな、しかし重要な行動のおかげで、子供たちは困難な状況を切り抜ける術を知って成長するのです。自分の声に耳を傾け、自分の感情を信頼し、自分の感情が伝えようとしているメッセージを理解することを学びます。内なる導きと、それに従う勇気を育むのです。

動揺している子どもを見ると、その背後には必ず理由があります。子どもたちが自分らしくいられるようにすると(境界線がないと

いう意味ではない)、彼らの想像力とユニークな視点に驚かされるだろう。私たち大人には見えない疑問に対する解決策を持っていることに何度も気づかされます。私にとって、子どもたちは小さな大人のようなもので、それぞれがユニークな個性と才能を持っています。

彼らを神(あるいは命)の表現として捉え、単に扱いにくいと感じるからといって、彼らの考えを軽んじたり、否定したりしないようにしましょう。多くの場合、私たちには子どもに対する純粋な好奇心が欠けているので、そこに葛藤があるのだと私は考えています。

親というのは神の役割であり、子供が完全な人間になるよう導く手助けをすることであります。私たちの役割は、子どもの中にすでにあるものを育てることであり、子どもの人生をコントロールすることではありません。

私たちは、彼らの所有権ではなく、管理責任を委ねられているのです。



写真:オランダのヒートホルン(Giethoom)にて

老いの力Ⅱ

よろこびの波動とストレス大魔王の撃破

高橋玄朴

よろこびの波動

先月の「老いの力」に関心を持たれる方が意外に多いことが分かった。

数名の方から『老いて気力を失った親の元気を取り戻すにはどうしたらいいか』という問題を抱える子供の願いがメールやヨーガ教室で話題になったのだ。

一般的なウツも含めて、こうしたテーマは、現代日本では多くの方が抱えている問題の一つと言えるだろう。

この話題を話しているうちに、私は「よろこびの波動」という言葉が脳裏に浮かんで離れなくなった。

子が「よろこびの波動」を親に投げかければ、親はその波動に共鳴し、お互いに増幅し合うようになる。

「誰かのためになりたい」とか「何か社会のためになりたい」と願うことは、すべての人に通じる本能的な欲望なのではないか。

2024年12月のみんなのヨーガ講座で、ラーマヤナの作者ヴァールミーキ(ワルミキ)について話しているうちに、この本能的な欲望が、彼の人生の一大転機となったことに思い当たった。極悪非道、残忍な人殺しをしてきた強盗は、妻子が喜ぶと思って、強奪した財を家に運んでいた。それは自分も妻子も幸せにはしないと気が付いて、彼は生き方を大逆転した。そして彼はラーマヤナを書き上げ今日まで、聖者として名をしている。「誰かのために生きたい」という強い欲望があったからに違いない。

生まれたばかりの赤ちゃんは、「誰かのために何かをしよう」などとは考えないだろうし、そういう衝動を持っているとは思えない。

ではいつ人はそのようなことを学ぶのか。私は、一般的には「笑顔」でこれを学ぶのだと思う。

母子がにっこり笑い合う。

このことを繰り返しながら成長する中で、

『私』の笑顔が『あなた』の笑顔を呼び、『あなた』の笑顔が『私』の笑顔を呼ぶことを自然に学んでいくのではないだろうか？

「笑顔が人を喜ばせる」つまり「笑顔が人のために役立つ」ことを自然に学んでいくのではないか………？（目が見えないなら、声や触れたときの肌がよろこびの波動のツールとなるのは言うまでもない）

そして、自分のどのような行為が人の笑顔を呼ぶのかをだんだんに学んでいく。

やがて、よろこびの波動は、世界中に広がり美しい音楽を奏でるようになる。よろこびの波動は、大勢の人を感動させる絵画にもなり、様々な芸能にもなる。

ダンスにもなり、ゲームにもなる。楽しく遊び戯れる子供たちの中で広がる。遊びは、やがてスポーツにもなる。知ることの喜びを拡大/深化させ、学ぶことから研究することの喜びをも産む。

自分を知るよろこびに気が付くことから、内なる自己を発見し、その方法を探る楽しみから、人類は呼吸法/冥想をも発明した。

以上のすべての中に禅/ヨーガがあるといいだろう。

つまり、禅/ヨーガには「何のためにする」という目的も成功不成功の結果もない。ヨーガとは、よろこびの波動の共鳴作用だからだ。

以上で、老いの力を引き出すためにどうしたらいいか。難しいことは何もないことがわかるだろう。ただ、年寄りにはひねくれている。彼らには若い者には理解しがたいひねりがある。直球では簡単に打ち込まれてしまう。変化球を工夫する必要がある。だから、焦らずに時間をかければ必ず波動の共鳴が感じられる何かがあるはずだ。

以上は「よろこびの波動」を妨げるものがない場合のストーリーだ。

しかし、人生はそう簡単にはいかない。なぜ、簡単ではないのか。

障害とはストレスのこと

ストレスにはさまざまにある。軽いストレスも、耐えがたいほどの強いストレスも、すぐ終わるストレスも、延々と続くストレスもある。

ストレスフルな状況に出会うと、我々はそれを障害と呼ぶ。ストレスは、トラウマを産むことがある。捻くれた性格や、精神疾患を産むこともあろう。ストレスは、身体、細胞あるいはDNAを侵襲することもある。

ストレスは、人生を障害のどん底に突き落とす悪魔みたいな働きも持っているといってもいいだろう。

「障害とはストレスにより何らかの不利益が生じることを意味する」と考えると次のように言えよう。

「障害者」という言葉は、強いストレスが加わり続けている当事者の総称と言えよう。

しかし、よろこびの波動には、能力の違いは全く無関係、無意味だ。

折居由加と行っている facebookライブの昨年末12月26日は、Tomokoさんをお招きして『『できない』の楽しみ方』も同じコンセプトで、語るができるだろう。(facebookライブのアーカイブを

<https://www.facebook.com/yuka.orii.3> の12月26日のページで、ぜひ視聴してください。思いがけない発見をするはずです。)

ストレスで表現することの便利さは意外なところにある。

ストレスには価値基準がないからだ。

ストレスに対する、体の情報システムを研究する征矢英昭教授が「ストレスの研究において、『このストレスはいいことなのか、それとも悪いことなのか?』を我々はいつも議論する」と話していた。つまり、同じストレスでも、生体にとっていい状態を引き起こす場合も悪い状態を引き起こす場合もある。

セリエがストレスに対して汎適用症候群という言葉をもって、1936年ネイチャーに発表したわずか1ページにも満たない小論文

が、生物学の革命的論文だった。

どういふことか。生物の体を部分に切り分けて研究するのではなく、全機性的(ダイナミックホリズムの視点)に研究し考察する学問となった。

全機性的なという意味は、ストレスを加える対象(ストレッサー)とストレスを受ける主体との間にダイナミックな相互作用が起きる中で、相互の存在の在り方により、同じ対象と主体の関係でも、いい結果にも悪い結果にもなることの可能性に自由があることだ。このことによってストレス研究者は、変化の可能性の幅に関連したアロスタシスという概念を基に研究するようになった。『私』と『あなた』の関係を上記の視点で見ると、ダイナミックに変化し続けるので、良い関係か悪い関係かと分類することができないあるいは無意味なことがわかる。

障害を消去する方法

ストレスとは、どのようなものかをおおよそ理解したところで、「よろこびの波動」を妨げる波動(ストレス波?)を撃退する方法について考えてみたい。

シンプルに考えてみよう。

ある波長の波を打ち消すには、それと同じ長さで振幅を逆転した波を出せばいい。

そんなことは、可能なのか。

いのちが形成する波動は、単純なサインカーブではない。無数の波が重なり合っている。逆転した波動を意図的に作り出すことは、至難の業であろう。命の活動は全機性を表すからだ。

このことは、逆位相の波動は有機的(全機性的)に作られることを意味している。

それには、内なる自己にお任せするしかない。内なる智慧が、自動的に反転した波動を創り出してくれるからだ。

それは「無」によって実現する。

ただ、これは日常的に呼吸法、坐禅(サンヤマ; संयम)をし、ストレスと闘ってきた私の経験が出す答えに過ぎない。

ほかに優れた方法は数あろう。私においてはこれしかないので、この話を続けたい。

「無」とは、自我(エゴ)の働きが一時的に休止した状態だ。

ヨーガスートラ第1章2節の「心の働きを止める(योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः)」だ。

このスートラが綴っていることは一見難しいように思えるが、実はたいしたことはない。理詰めで理解しようとするのが難しい。

自分の体験を掘り下げると、当たり前なことが書いてあると解る。誰でもがそれを経験し、日常的に実行している。しかし、それは唐突に実現されるので、こうすれば無になるという経験知を学ぶことが出来ない。

「無」は、無自覚に顕れることなので、いざ緊急事態となるとどうしたら「無」が実現するかわからないままに、われわれはうろたえているにすぎない。

ストレス大魔王撃退法

ここで、子供向けの四コマ漫画が私の脳裏に浮かんだ。

私には、絵心がないので文字であらわすしかないのだが.....。

無心ちゃんのドロップキックでストレス大魔王を撃退。

1. お母さんが買い物に行く。
2. 野菜も魚も値上がりしている。ストレス大魔王が店長をそそのかしているのだ。
3. お母さんは、深呼吸で無心ちゃんを呼び出す。
4. たちまち現れる無心ちゃん。店長の心に乗っ取っているストレス大魔王をドロップキックで撃退したのである。その結果、値段が上がっている事実を変えることが出来なくても、お母さんはこのような買い方をすればいいと悟る。店長も笑顔で、「じゃあ。サービスしとくよ。」と、買い物の交渉は、笑顔で幕を閉じる。

よろこびの波動が、その周囲に広まっていくのだった。

あれ! 四コマでは難しいかな?

ならば、コントでもいい。

他愛のないコントは、いくつも作れるに違いない。

「無」は、価値観を逆転させてくれるのだ。

いや、価値観を消去させてくれるのだ。

いいことだとか悪いことだとかいう価値基準が消去される。

善も悪も/敵も味方も溶け合って消える。

私たちがもし、生きていくことに苦痛を感じるならば、その苦痛の上に坐り、沈黙思考(頭の中に去来する言葉をしばらく止める)していると、「無」は必ず現れる。

「苦痛の上に坐る」とは、いわゆる冥想をすることではない。「どうせ逃げられないのだから、自分の中に苦痛が存在することを許す」ということだ。

私だけの体験ではない。意外に多くの人々がこれを体験していると思う。

このことを教えてくれる物語は、マハーバーラタだ。マハーバーラタは、戦争の物語ではない。最後の最後の時に真正直に自分の価値観を貫き通した人(ユディシュトラ)が、ようやく神様の前で素直な自分と向き合うことができ、憎っくき敵とも愛する人とも、一緒に天国で幸せな生活を送るという物語だ。

マハーバーラタは、意外なほどの生活冥想の物語と言っていいだろう。

よろこびの波動のコンセプトでいえば、ストレス大魔王は、大安心の女神に変身するのだ。

ストレスが強ければ強いほど、無心ちゃんドロップキックは、強力なのだ.....。

長らく絵と向き合っていないが日本画を描く際は、対象を見つめ自分の心身に落とし込む作業が必要になる。

何度も何度も素描し感覚を研ぎ澄ませ対象の持つ生命のエネルギーや造形を観察していると、毎回新しい発見があり「ああここはこんな風だったのか意外だな。」「ここは思っていたより柔らで、こんな風に繋がったのか。」「太陽を浴びるこの辺りから変化しているんだな。」と多くの気づきを得る事が出来る。

さらに対象を理解しようと写しとるように線を描き続ける。気づきが少なくなり向き合う事に疲れ「もういいや、諦めたいな。」と思う日がありながらも続けていると、対象が自分の心身に馴染んでくるのがわかる。私が観察していた対象がいつの間にか私の中に存在し境目が無くなる。

対象を求める必要が無くなり私の心は動かないで静まり返る。そこまで行くと私がそれを生み出す事が出来てやっと下絵が完成する。

振り返ってみれば集中して絵と向き合う事もyogaだったのだと分かる。絵に限らずあらゆる物事にも同様に通じる道だ。

道を行きその先に至るには玄朴先生に

教えて頂いたような古典的なyogaがとてもしっくりくる。本当に偉大だ。

冥想準備としてリズムカルな呼吸と有酸素運動によって呼吸数や心拍数、体温を上昇させ、その後ゆっくりと呼吸を深めながら活動量を落としていく。身体は無駄なエネルギーを消費していない。副交感神経は優位となり心拍数が減少する、筋は弛緩し、血管は拡張し血圧や体温は安定する。

死の直前人は心拍数が上昇しやがて下降する、呼吸数もいったん増加するが最終的には極端に減少する。死の場合は心拍が先導となることが多いが、瞑想の場合は呼吸が先導となる。深い深い呼吸と一連の動作が肝心でそれらがあるため無となるのが比較的容易となる。

呼吸と調和しながらなだらかに瞑想に入ることによって最初は深く海に潜って行くような、宇宙に拡がって溶けてけいくような感覚があるが直ぐに感覚も無くなり無になることができる。深い静けさの中に留まり、蘇った心身は穏やかで五感は満ちている。

これからも社会の中で自然を感じながら穏やかに暮らし看護師としての役割を終えたら、生命のエネルギーを感じるような瑞々しく生き生きした絵を描いて人生を味わいながら暮らしてみたい。

あけましておめでとうございます

- 私たちの活動は、25年度で9年目に入ります。
- 2月9日のみんなのヨーガ講座「特別企画」において、24年度に大きく進展した活動と、25年度の活動予定を発表する計画です。
- 計画を立てるにあたり、「みんなのヨーガ講座」のやり方や実施日時などを含め、どんなことでもご意見や提案をいただきたく思います。
- 高橋玄朴かRandeep RAKWALに、メールやメッセージ、電話などでぜひお聞かせください。

ヨーガ・クンブ2025のご案内

竹内想子

私はヴィンジャーカパトナムにあるアーンドラ大学に在学しており、ヨーガ専攻の博士課程が始まり2ヶ月が経過。ようやく生活基盤が整い、勉強・研究が始まったというところ です。

この度はインドヨーガ協会 (IYA/Indian Yoga Association)主催のヨーガ・クンブ2025の件でご連絡させていただきます。

2025年1月から2月にかけて、プラヤーグラージ(旧名アラーハバード)にて、12年に一度のクンブメーラーが開催されます。クンブメーラーはインド国内の4カ所で、ほぼ3年おきに場所を変えて開催されますが、プラヤーグラージはガンガー川とヤムナー川の合流点に位置し、4カ所の中でも最も重要とされています。今回、12年ぶりにプラヤーグラージに会場が戻ってくることから、その規模は例年よりさらに大きなものとなっています。

この機会に、インドヨーガ協会 (IYA)では2月7日から16日の期間、プラヤーグラージ会場にて10日間のヨーガクンバを開催いたします。期間中、特別に整備された宿泊施設がIYAのために割り当てられ、IYA会員だけでなく非会員の方々もご利用いただけます。

また、10日間の利用期間中、IYA主催による現地プログラムが毎日企画されております。滞在日数はご希望に応じて調整可能です。

私も今回、インドヨーガ協会スタッフとして全日程に参加し、現地でのサポートに携わる予定です。日本からご参加いただく方々が安心して滞在できるようお手伝いさせていただきます。

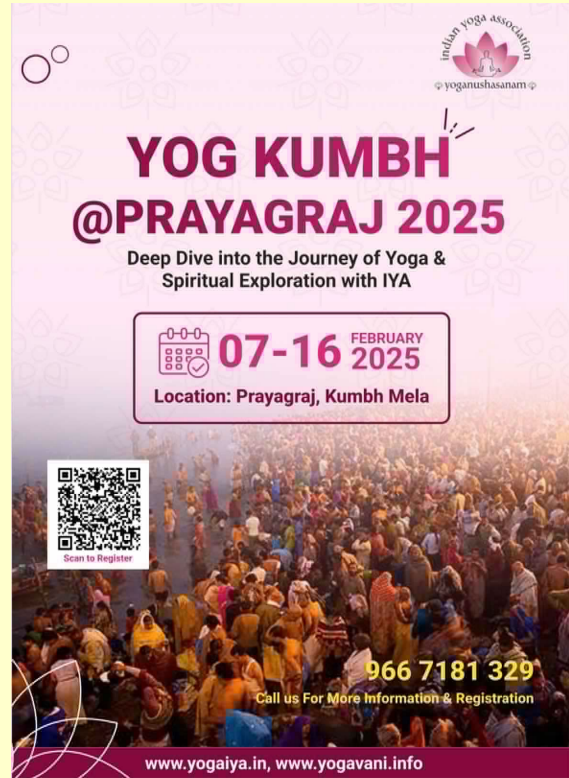
ちなみに、会場までの移動は各自でご手配をお願いしております。最寄りの空港は

ヴァーラーナシー空港となります。ヴァーラーナシー空港からの車での移動はインドヨーガ協会 (IYA)からのエージェント紹介が可能です。

12年に一度のこの機会は、ヨーガの精神面やヒンドゥー文化に深く触れる貴重な体験となると思います。日程が近づいておりますが、ぜひお誘い合わせの上、ご参加をご検討いただけますと幸いです。

以下にパンフレットを添付しておりますので、詳細をご確認ください。また、ご不明点やご質問がございましたら、どうぞお気軽にお問い合わせください。

今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



The poster features the Indian Yoga Association logo at the top right. The main text reads 'YOG KUMBH @PRAYAGRAJ 2025' in large, bold letters. Below this, it says 'Deep Dive into the Journey of Yoga & Spiritual Exploration with IYA'. A date box indicates '07-16 FEBRUARY 2025' and 'Location: Prayagraj, Kumbh Mela'. A QR code is provided with the text 'Scan to Register'. At the bottom, the contact number '966 7181 329' is listed with the instruction 'Call us For More Information & Registration'. The website 'www.yogaiya.in, www.yogavani.info' is also mentioned. The background of the poster shows a large crowd of people at the Kumbh Mela.

<https://kisoyoga.com/wp-content/uploads/2024/12/IYA-Kumbh-Brochure-2025-1.pdf>

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1月-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。

✓ 1月12, 13日参加者ご希望の方は、 <https://tyfa-tymc2025011203.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	
2025/01/12	日	9:00-13:00	YfD 35質問2: ヨーガに先生は必要か? YfD 36ナレンドラ・モディ首相が国際ヨガの日に寄せたメッセージ	アーサナ、呼吸法、坐禅
2025/01/13	月	9:00-13:00	YfD 37新型コロナ感染症流行から学ぶ健康管理とライフスタイル YfD 38日本人とヨーガ/アーユルヴェーダへの洞察:薬としてのキクイモの場合	アーサナ、呼吸法、坐禅
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	アーサナ、呼吸法、坐禅

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

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

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

☎0265-88-3893 ☎090-5554-1525

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター (tYMC)

■ 授業時間: 3時間
講義(15分)+実践(150分)の割合が実施(120分間)

■ 講義
1. 基本知識(アサナ・呼吸・瞑想)の理解
2. アサナ・呼吸・瞑想は自己の心と体とを調和させる目的で実践される。また、アサナ・呼吸・瞑想は、自己の心と体とを調和させる目的で実践される。また、アサナ・呼吸・瞑想は、自己の心と体とを調和させる目的で実践される。

■ 実践(150分間)
1. 実践(150分間)は、自己の心と体とを調和させる目的で実践される。また、アサナ・呼吸・瞑想は、自己の心と体とを調和させる目的で実践される。また、アサナ・呼吸・瞑想は、自己の心と体とを調和させる目的で実践される。

■ Class hours : 3 hours
Lecture (15 min.) + Practical (135 min.)

■ Lecture
1. Contents similar to the Basic Yoga Course
2. Application: Asana, Pranayama, and Meditation have an integrative desire to "live for others." Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve it.
3. Application: Asana, Pranayama, and Meditation have an integrative desire to "live for others." Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve it.
4. Application: Asana, Pranayama, and Meditation have an integrative desire to "live for others." Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve it.

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

- 日本では、ヨーガは狭い理解で受け入れられている。
- ヨーガの真価が認められていない。
- チームの構築: ランディー・ラクワル教授が玄朴先生と話し合い調整したチームヨーガは、社会貢献のために、GGECの教育と研究に基づくヨーガコースを元にして作成された。

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

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

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)。

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



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

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

1: スタート: 体育での先生と出会う: 玄朴ヨーガマスター

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

Genboku 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

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)





ACTION IT IS – THERE IS NEVER ANOTHER TIME

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।

मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥ 47 ॥

karmany-evadhikaras te ma phaleshu kadachana

ma karma-phala-hetur bhur ma te sango 'stvakarmani

You have a right to perform your prescribed duties, but you are not entitled to the fruits of your actions. Never consider yourself to be the cause of the results of your activities, nor be attached to inaction.

(Bhagavad Gita 2.47)

(Randeep Rakwal)

ENCOUNTER WITH AYURVEDA

KOBE 2ND TERM / NARA AYURVEDA 8TH TERM / ONLINE 11TH TERM : ERIKO MATSUMOTO

Looking back, my first encounter with Ayurveda was at the beginning of 2013. It was because Dr. Asakai, an Ayurvedic doctor, gave a lecture at the annual New Year's General Meeting of Nihon Sogo Yoga, which I belonged to at the time. I found Ayurveda very interesting. I traveled to Kobe to attend Dr. Asakai's Ayurveda selfcare adviser course from 2013 winter to 2014 early summer. At that time, I think I was learning it just because of curiosity, desire for knowledge, and intellectual curiosity. Tongue scraper, warm water, abhyanga, ghee, unheated honey, various spices and herbs, etc. entered to my life.

It was during my own mental and physical ailments from 2021 fall to 2022 summer that I realized the greatness of Ayurveda. Due to the pandemic social situation at the time, I was unable to go to yoga studios and was away from self-training. Perhaps it was the pressure of work and a sense of social stagnation. I tried everything I could think of to improve my mental and physical ailments.



In the end, I turned to yoga and Ayurveda, which saved my body and mind. As I continued my yoga practice and retook Ayurveda online course, my quality of life and performance at work improved rapidly. It is a state of being where good cycles create even better connections and cycles.

There are favorite words that I return to from time to time. It is the words "Happy life" and "Beneficial life" from Chapter 30 of Caraka Samhita. The happy life is a vector for oneself. The beneficial life is a vector toward others and society. Both are important and both should be fulfilled. In order to realize them, physical and mental health is essential. For this reason, I practice Ayurveda. I also love the key word of Ayurveda, Anukrosha, Compassion. Whatever we do, it makes sense because it is rooted in compassion.

It has only been about 11 years since I first encountered Ayurveda. I am still practicing Ayurveda at my own pace while working as a company employee.



Even so, in this year 2024, I was given the opportunity to work as a support staff for an Ayurveda selfcare adviser course and to teach Ayurveda classes as a part of RYT300. I also had many opportunities to participate in various Ayurveda workshops and events. I am glad that people around me are interested in Ayurveda for the first time, whether because they saw something in me, were inspired by my Ayurvedic practice, or through the opportunities I have been given to speak.

Ayurveda or anything else, no one thing could be the answer to everything. However, I have experienced the quality and meaningfulness of life increases. It depends on whether you have encountered it, have knowledge about it, and the people you meet through it. As a person who have benefited from Ayurveda, I would like to express that. As I continue on the path of Ayurveda, I hope to continue to expand my point of view.



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

SANKALPA

KANA ARAKI

In yoga, I learned that some people practice Sankalpa meditation at the start of the new year, so I have made it a habit to recite my Sankalpa every year.

Sankalpa is a Sanskrit word meaning "declaration," "goal," "resolution," or "determination." In Japan, we have a saying, "The year's plans begin on New Year's Day," and I recall being asked to write our resolutions in school as well.

Looking back on my Sankalpa, I have been reciting, "Declutter and tidy up my room," every year.

The fact that I repeat it annually shows I have not achieved it yet—a humbling realization. When we moved from a rental apartment to a house, it felt spacious, but over the years, things have accumulated. When I lived alone, I managed to keep my space relatively tidy, but now, I have to consult my family about whether I can discard their items. Since none of us are particularly good at decluttering, the process doesn't progress. When I ask my children to "tidy up their rooms themselves," they often get lost reminiscing over old memories or turn the task into a mini fashion show, and time slips away.

Since I never seem to finish, I have been looking for a secret to success. I read Marie Kondo's book, but I was satisfied with just reading it and could not put it into action. A friend suggested, "Why don't you start by decluttering just your own things?" and also, "Rather than tackling it all in one day, which can feel overwhelming, try throwing away a little bit every day." Indeed, attempting to finish everything in one day can be exhausting, and the second round of decluttering often gets indefinitely postponed.

This approach reminded me of yoga.

Forcing someone into yoga does not work well. Until they understand its benefits, I believe it's enough to keep practicing myself. Likewise, doing all the breathing techniques, asanas, and meditation every day can feel overwhelming, but incorporating breathing exercises into spare moments or meditating before bed does not feel like a burden. Eventually, not doing it starts to feel uncomfortable.

This also brought to mind something master Genboku once said: "During my training years, I would thoroughly clean every corner of the communal house we lived in." He also mentioned, "Just cleaning alone provides a considerable amount of physical activity." Indeed, vacuuming and blowing the floor can be quite the workout. Cleaning not only aligns with physical discipline but also brings mental satisfaction when you see the tidy results.

This year, I hope to apply my friend's advice and finally fulfill my Sankalpa. What Sankalpa will you be reciting this year?



※ At the end of the year, I harvested Jerusalem artichokes. Despite neglecting them completely, they grew robustly, and I was amazed by their vitality.

ENJOY THE 'CAN'T'

YUKA OLII

Raising my 10-year-old son, who has cerebral palsy, is a series of days where we face what he can't do. he still can't eat, excrete, or walk on him own.

But there are also a lot of skills he has acquired over the past 10 years! When he is hungry, he can put his fingers in his mouth to appeal to them, when he poop out, call me "Mom~", and when he want to move, crawl on his back or roll over ...It may not be perfect, but I feel that it is serving its purpose.

In December, at a facebook Live with Genboku sensei, we welcomed Tomoko sensei, whom we met through everyone's yoga, as a guest and talked to her. Tomoko sensei, a teacher at a special needs school who has a deep understanding of movement disorders, chose the theme of "How to Enjoy 'I Can't'".

"Enjoy the process more than what you can or can't do" "It's beautiful to see you enjoying the process"

I thought that Tomoko sensei's talk was an important perspective regardless of whether you have a disability or not, regardless of age or gender.

We tried again and again, and when we didn't expect it, we were able to do it, and it felt like it happened rather than we could... This feeling is also very linked to what I have experienced through my son. My son, who can hardly speak clearly, says an unexpected word at a casual time, and he himself is surprised! Even if I say, 'Say it again,' it's hard to do that.

He couldn't use his left hand, which is paralyzed, so he tried to put on the cap with only his right hand, but it didn't work, so he repeatedly dropped it, and one day when I looked back, he was wearing it! He can't do it the same way every time, but the trick has evolved even further.

There was also some overlap with Tomoko sensei's 104-year-old grandmother as my son. Even now, when she push a shopping cart or crawl on all fours, I can

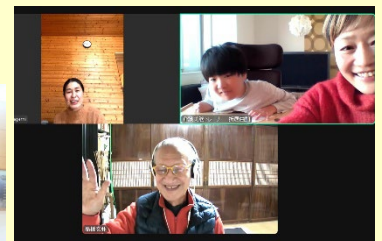
feel the "power to live". I also heard that both grandmothers and sons unconsciously choose a safe way to travel for themselves.

This is a very useful perspective when teaching yoga for people with disabilities and the elderly, and the style of yoga actually practiced at facilities for the elderly is safe and based on the purpose of asanas, and there are many ways to deal with pain and individual bodies that are difficult to move. The axis of "asana is an attitude for living" is firmly there.

In fact, it may be a great waste to not enjoy the joy of this process because we are obsessed with our daily lives, and we are obsessed with "if we don't do it" and "we should do this."

And again, as is the case when I look at my son, the gaze and support of those who watch over and support him as he enjoys "I can't do it" gives me even more strength.

In 2025, both parents and children will experience many "can't" experiences. However, when I think that "I enjoy 'I can't do it'" and "It's good because I'm imperfect," I feel that my body suddenly relaxes and I feel relaxed. And it is when you are relaxed that something that goes one step further than "can't" "happens"! It's a joy of life that you don't know when that moment will come! This year's resolution is to spend time with that mindset.



CHILDREN ARE OUR MIRRORS

KLAVDIJA KRANJC

As you already know, I am currently in the Netherlands, staying with the family of a good friend who is a mother of three children, aged 11, 9, and 7. While spending time with them, I am learning so much about how to approach children and truly care for them.

Many times, parents regard children as burdens—almost as nuisances that need to be managed. Instead of spending quality time with their children, they often fill their schedules with activities, seeking relief from the demands of parenting, even if only for a few hours each day. Some might justify this by claiming it's "for their future," but is it, truly? Do you really think a child prefers to be immersed in an environment of constant stimulation, with little opportunity for peace, and flooded with random knowledge that might hold no value in a few years? It seems as though we are separating our children from us far too early—before they've had the chance to learn what it means to be human. They miss opportunities to learn how to deal with emotions, understand what it truly means to be a good person (not just because society dictates it), and what it means to care for someone. Teaching them to be good citizens requires more than just formal education. When we look at the world, with its wars and chaos, it's clear that schools or churches alone are not doing a sufficient job. These institutions make us all alike, as if throwing a monkey, a lion, and a fish into a pond and expecting each to be equally good at swimming. But we know that's impossible—sooner or later, the lion or monkey will drown.

And that is what we are doing to children. We are drowning them in our

ideas of how they should be, instead of truly listening to who they already are. In reality, it's we adults who struggle to handle the emotional states of children when they interact with us or society. We see their tears and anger—expressed so honestly—as a burden or a nuisance. Before saying, "Stop crying, you shouldn't be upset over something so small," do we take a moment to ask them why are they upset? What's going on inside them? What are they thinking and feeling? The truth is, we don't ask these questions because we don't ask them of ourselves.

While staying with my friend's family, I've often noticed how children are true mirrors of ourselves. Everything they learn comes from their parents, who are the first people they encounter and trust. To them, you are like a god—they depend on you to take care of them. The way you treat them is how they will treat you. The way you feel and act is what they will absorb and emulate. So, look at children as though you're looking at yourself. When you're upset and feel like crying, would you want to be hard at yourself? Or would you prefer someone who genuinely listens to why you're upset? Someone who truly cares, or simply gives you a hug when you need it most?

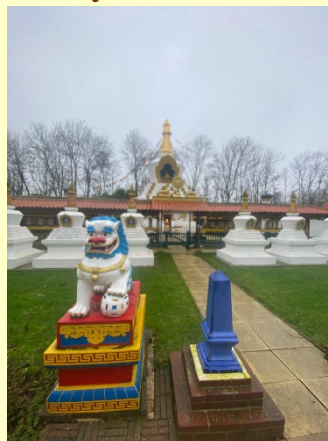


Photo: Left: Tibetan Buddhist temple in the Netherlands Right: Christmas

When I look at my friend, I see how deeply conscious she is of her children's emotional states. When they cry or fight, she always stops what she's doing to take the time to listen to them. She discusses their feelings with them and explains her reasoning when she says no to something. Sometimes, children just need to understand that their overwhelming emotions will pass in a few minutes, or that the pain of an injury won't last beyond the next day. To help them calm down during moments of panic, she practices deep breathing with them, guiding them to zoom out and see that everything is okay. In doing so, she's teaching them how to self-regulate their emotions. This skill will become a part of who they are and stay with them into adulthood. Because of these small yet significant actions, they will grow up knowing how to navigate difficult situations. They will learn to listen to themselves, trust their emotions, and understand the messages their feelings are trying to convey. They will develop inner guidance and the courage to follow it.

Whenever you see a child upset, there is always a reason behind it—a logic of their own. When you allow children to be themselves (which doesn't mean there are no boundaries), you'll be amazed by their

imagination and unique perspective. Many times, I've noticed they have solutions to questions we adults can't see. To me, children are like little adults, each carrying a unique character and set of talents. Let's view them as expressions of God (or Life) and not belittle or dismiss their thoughts simply because we find them difficult to handle. Often, the truth is we lack genuine curiosity about our children, and that's where the struggle lies.

Being a parent is a divine role—helping guide a child into becoming a full human being. Our role is to nurture what is already within them, not to control their lives. We are entrusted with stewardship over them, not ownership.



Photo: Kids from behind

THE POWER OF AGING II

VIBRATIONS OF JOY AND DEFEATING THE GREAT STRESS DEMON

GENBOKU TAKAHASHI

VIBRATIONS of JOY

We found that a surprisingly large number of people were interested in last month's "The Power of Aging.

I received emails from several people asking, "What can I do to help my elderly parent regain their vitality?", and the topic also came up in my Yoga classes.

These themes, including general depression, can be said to be one of the problems that many people face in modern Japan.

As I was talking about this topic, the phrase "Vibrations of Joy" came to my mind and wouldn't go away.

When a child sends out "Joyful Vibrations" to a parent, the parent resonates with those vibrations and they amplify each other.

Isn't the desire to "be useful to someone" or "do something to benefit society" an instinctive desire that all people share?

While talking about Valmiki (वाल्मीकी), the author of the Ramayana, during the December 2024 Yoga for All Class, it occurred to me that this instinctive desire was a major turning point in his life. The robber, a vicious and cruel murderer, would bring stolen property home every day, hoping that it would please his wife and children. When he realized that this was not going to make him, his wife, or his children happy, he made a complete turn around in his life. He wrote the Ramayana and is known as a saint to this day.

This was probably because he had a strong desire to "live for someone else."

A newborn baby is unlikely to think, "I want to do something for someone," and I don't think it has that kind of urge. So when will people learn such things?

I think this is learned through smiles. Mother and Children smile at each other.

As they grow up and repeat this process over and over, won't they naturally learn that "my smile calls for your smile, and

your smile calls for my smile?"

Wouldn't they naturally learn that "a smile makes people happy" or in other words, that "a smile is helpful to others? (If you can't see, it goes without saying that your voice and the feel of your skin when you touch it can be tools for transmitting vibrations of joy.)

And gradually they learn what kind of actions they do that make people smile.

Eventually, the vibrations of joy will spread throughout the world and produce beautiful music. The vibrations of joy can be transformed into paintings that move many people and into various forms of performing arts.

It can be both a dance and a game. It spreads among the children having fun and playing. Play eventually becomes a sport.

Expanding and deepening the joy of knowing, and creating the joy of learning and research.

From realizing the joy of knowing oneself, discovering one's inner self, and finding ways to do so, humans have also invented breathing techniques/meditation.

It would be fair to say that Zen/Yoga exists within all of the above.

In this sense, Zen/Yoga has no "what for" Purpose or successful or unsuccessful outcome. Yoga is the resonant action of the vibrations of joy. Because Yoga is the resonant action of the vibrations of joy.

Now you can see that there is nothing difficult about how to harness the power of old age But old people have a twist. The twist that is hard for the young to understand. So, if you throw a straight ball, you can easily get hit. The change pitch needs to be devised. So, if you take your time and don't rush, you will definitely find something that resonates with you in vibrations.

These are the stories when there are no obstacles to the “Vibrations of Joy”.

But life is not so easy.

Why is it not easy?

Stress Means Disability

Stress comes in many forms. It can be mild stress, unbearably intense stress, stress that ends quickly, or stress that goes on and on and on.

When we encounter a stressful situation, we call it an obstacle. Stress can lead to trauma. It can also lead to twisted mental illness and personalities. Stress can also invade the body, cells or DNA.

It can be said that stress also has a devilish function that brings life down to the depths of obstacles.

Considering that “disability means some kind of disadvantage caused by stress,” we can say the following.

The word “disabled person” can be said to be a general term for people who are constantly under strong stress.

However, when it comes to generating vibrations of joy, differences in disabilities are completely irrelevant and meaningless.

Together with Yuka Orii, FaceBook Live’s December 26th at the end of last year, we invited Tomoko to talk about “How to Enjoy ‘Cannot do it’”, also based on the same concept. (Please watch the archive of the FaceBook Live on Yuka Orii’s page on December 26th.

(<https://www.facebook.com/yuka.orii.3>)

You will discover something unexpected in your life.

The usefulness of expressing disability in terms of stress lies in a surprising way.

This is because there is no standard for evaluating the value of stress itself.

Prof. Soya Hideaki, who studies the body’s information system in response to stress, said, “In stress research, we are always debating, ‘Is this stress a good

thing or a bad thing?’” In other words, the stress can cause both positive and negative conditions for the body.

Selye’s 1936 Nature article of less than one page, with the term ‘general adaptation syndrome (GAS)’ for stress, was a revolutionary paper in biology.

What it means. From this time on, biology became a science that studied and considered the body of living organisms from a Zenkisei (dynamic holism perspective) rather than by isolating and studying its parts.

Zenkisei’s meaning is that while a dynamic interaction occurs between the subject applying stress (stressor) and the subject receiving stress, the relationship between the same subject and subject can produce good results depending on the way they exist. There is freedom in the possibility of negative outcomes. This has led stress researchers to base their work on the concept of allostasis, which relates to the range of possibilities for change. If we look at the relationship between “I” and “You” from the above perspective, we can see that it is dynamically changing and that it is impossible or meaningless to label it as a good or bad relationship.

How to Erase Faults

Now that we have a rough understanding of what stress is, we would like to consider how to repel the vibrations (stress vibrations?) that interfere with the “vibrations of joy”.

Let’s think about it simply.

To cancel out a wave of a certain wavelength, simply emit a wave of the same length and amplitude but with the opposite phase.

Is such a thing even possible?

The vibrations that life creates are not simple sine curves. Countless waves overlap.

It would be an extremely difficult task to intentionally create reversed vibrations.

This means that anti-phase waves are produced organically (Zenkisei).

To achieve this, we have to rely on our inner self. Our inner wisdom will automatically create reversed vibration.

This can be achieved through “MU”.

However, this is merely an answer based on my own experience and Zazen (samyama; संयम).

There are probably many better ways to do this. But, this is the only way I know of, so I want to continue.

“MU” is a state in which the functioning of the ego is temporarily suspended.

This is related to the Yoga Sutra 1-2, which says, “Ceasing the activities of the mind/body (योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः)”.

What is written in this sutra may seem difficult at first glance, but it is actually not that difficult. It is difficult to understand logically. If you dig deep into your own experiences, you will realize that it is written about obvious things.

Everyone has experienced it and practices it on a daily basis. However, because it is realized suddenly, no one is able to learn the experiential knowledge that this is how to become MU. MU manifests itself without us realizing it, so when an emergency situation arises, we are just flustered without knowing how to make MU come true.

Defeat the Great Stress DEMON

At this point, a four-panel comic for children came to mind.

I have no artistic talent, so I can only express things through words.....

Defeat the Great Stress Demon with Mushin-chan’s drop kick.

1. Mom goes shopping.
2. The prices of vegetables and fish are rising. The Great Stress Demon is tempting the store manager.
3. Mom takes a deep breath and calls for Mushin-chan.
4. Mushin-chan appears immediately. Mushin-chan defeated the Stress Demon who has taken over the manager’s mind with a drop kick. As a result, Mom

realizes that even if I cannot change the fact that prices are rising, I can still but in this way. The store manager also smiled and said, “Okay, I’ll give you a discount,” and the shopping negotiations came to a close on a smile.

Vibration of joy spread all around.

Hmm! Is it difficult to do this in a four-panel comic?

If that’s the case, a skit is fine..... I’m sure there are many silly skits that could be created.

“MU” reverses our values.

Or rather, it erases our values.

The value standards of what is good and what is bad are erased.

Good and evil, friend and foe, melt into one another and disappear.

If we feel pain in our lives, “MU” will surely appear when we sit on the pain and Chinshi Mokko (stop for a while the words that come to our mind)..

“Sitting on pain” does not mean meditating. It means “allowing the pain to exist within you, since you cannot escape it.”

This is not just my experience. I think a lot of people have experienced this.

The story that teaches us this is the Mahabharata. The Mahabharata is not a story of war. It is the story of a man (Yudhishtira) who honestly stuck to his own values, and at the very last moment, is able to face his true self before God and live a happy life in heaven with both his hated enemy and his loved one.

The Mahabharata is a story of a surprising deep living meditation.

In term of the concept of Vibrations of Joy, this is the story of Great Stress DEMON transforming into the Goddess of Great Peace of Mind.

The stronger the stress, the more powerful Mushin-chan’s drop kick is.....!

I haven't faced my painting for a long time, but when I paint in Japanese style, it becomes necessary to focus on the subject and internalize it into my body and mind.

As I repeatedly sketch and sharpen my senses, observing the life energy and forms that the subject possesses, I make fresh discoveries each time, such as,

“Oh, I didn't expect this part to be like this,” or, “This is softer than I thought, and it connects like this,” or, “There's a change happening from this area where it's basking in sunlight.” I gain many insights. I continue to draw lines as if copying the subject in an attempt to understand it better.

After a while, I start to notice less and I get tired of facing it, and there are days when I think "Nah, I want to give up," but if I continue, I can see that the subject is becoming familiar to my mind and body.

The subject I was observing has quietly come to exist within me, and the boundaries dissolve.

There's no longer a need to seek the subject, and my mind becomes still and untroubled. Once I reach that point, I can create it and complete the rough sketch. Looking back, I realize that focusing intently on painting was a form of yoga. This path transcends not only painting but all aspects of life.

To walk this path and reach beyond, classical yoga, such as what I learned from Genboku-sensei, resonates greatly with me.

It is truly magnificent.

Rhythmic breathing and aerobic exercise increase breathing rate, heart rate, and body temperature as preparation for meditation, then slowly decrease activity while deepening breathing.

The body is not wasting energy. The parasympathetic nervous system becomes dominant, heart rate decreases, muscles relax, blood vessels expand, and blood pressure and body temperature stabilize. Just before death, a person's heart rate increases and then decreases, and breathing rate also increases at first but eventually decreases drastically.

In the case of death, the heartbeat often leads, while in meditation, breathing takes the lead. Deep, deep breathing and a series of movements are vital, and having these makes it relatively easy to achieve a state of nothingness.

By smoothly entering meditation in harmony with my breath, I initially feel as if I'm diving deeply into the ocean or expanding and dissolving into the universe, but soon that sensation fades, allowing me to become nothing. Dwelling in profound silence, my revived mind and body are serene, and my senses are fulfilled.

From now on, I wish to live calmly while feeling nature within society, and once I complete my role as a nurse, I want to paint vibrant and lively pictures that convey the energy of life, savoring my life as I do so. (Translated by Yoriko Matsumoto)

Happy New Year

- 2025 will mark the 9th year of our activities.
- As part of the TYfA/tYMC YOGACourse “Special Feature” on February 9th, we plan to announce a record of our significant progress in 2024 as well as our planned activities for 2025.
- As we make plans, we would like to hear your opinions and suggestions on anything, including how the “Yoga for All Yoga Course” class should be conducted, and the date and time it should be held.
- Please let us know by email or phone to Genboku Takahashi or Randeep RAKWAL.

Information about YOG KUMBH 2025

Soko Takeuchi

It has been two months since I started my doctoral program in Yoga at Andhra University in Visakhapatnam. I have finally settled in and have begun my studies and research.

We are contacting you regarding Yog Kumbh 2025, “IYA/Indian Yoga Association”.

The Kumbh Mela, which is held once every 12 years, will be held in Prayagraj (formerly known as Allahabad) from January to February 2025. The Kumbh Mela is held at four different locations in India, changing approximately every three years, but Prayagraj, located at confluence of the Ganga and Yamuna rivers, is considered the most important of the four. This year, the event will be returning to Prayagraj for the first time in 12 years, so the scale of the event will be even larger than previous years.

On this occasion, the Indian Yog Association (IYA) will be holding a 10-day Yog Kumbh from February 7th to 16th at its Prayagraj venue. Specially equipped accommodation has been allocated for the IYA during this period and is available to both IYA members and non-members.

In addition, local programs organized by IYA are planned every day during the 10-day stay. You can adjust the length of your stay according to your wishes.

This time, I will be participating in all the dates as a staff member of the Indian Yoga Association and will be involved in local support. I will be helping to ensure that those participating from Japan have a safe and secure stay.

Please note that participants are requested to make their own arrangements for transportation to the venue. Nearest airport is Varanasi Airport.

For car transportation from Varanasi Airport, the Indian Yog Association (IYA) can introduce you to an agent.

I think this opportunity, which only happens once every 12 years, is a valuable experience to deeply experience the spiritual aspects of Yoga and Hindu culture. As the date approaches, we would appreciate it if you would invite your friends and consider joining us.

Please see the attached brochure below for more details. If you have questions or concerns, please feel free to contact us. Thank you for your continued support.

Indian Yoga Association
yogatushasanam

YOG KUMBH @PRAYAGRAJ 2025

Deep Dive into the Journey of Yoga & Spiritual Exploration with IYA

07-16 FEBRUARY 2025
Location: Prayagraj, Kumbh Mela

Scan to Register

966 7181 329
Call us For More Information & Registration

www.yogaiya.in, www.yogavani.info

<https://kisoyoga.com/wp-content/uploads/2024/12/IYA-Kumbh-Brochure-2025-1.pdf>

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.
(Jan 12th and 13th ; <https://tyfa-tymc2025011203.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	
2025/01/12	Sun	9:00-13:00	YfD 35 Question2 : Do You Need a Teacher for Yoga? YfD 36 Message from Prime Minister Narendra Modi on International Yoga Day	Asana, Breathing method, Zazen
2025/01/13	Mon	9:00-13:00	YfD 37 Health Management and Lifestyle Learned from SARS-CoV-2 (Covid-19) Infection Epidemic YfD 38 Insight into the Japanese and Yoga/Ayurveda: the Case of KIKUIMO as a Medicine	Asana, Breathing method, Zazen
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	Asana, Breathing method, Zazen

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

■ 授業時間：3時間
講義(45分)・実践(15分)・実技(15分)

■ 講義
1. 基本のヨガコースに準ずる内容。
2. 学生が自分の心と身体とのつながりに気づき、心と身体の関係性を知る。その結果、実践的なヨガの修習を通じて心と身体とのつながりを深める。
3. アサナ・ヴィニヤサ・呼吸法・瞑想・マントラ・音響療法・ヨガの歴史・ヨガの哲学・ヨガの文化・ヨガの芸術・ヨガの音楽・ヨガのファッション・ヨガのライフスタイル・ヨガのビジネス・ヨガのマーケティング・ヨガのコミュニケーション・ヨガのリーダーシップ・ヨガのマネジメント・ヨガのインスピレーション・ヨガのイノベーション・ヨガの未来

■ 実践
1. 基本のヨガコースに準ずる内容。
2. 学生が自分の心と身体とのつながりに気づき、心と身体の関係性を知る。その結果、実践的なヨガの修習を通じて心と身体とのつながりを深める。
3. アサナ・ヴィニヤサ・呼吸法・瞑想・マントラ・音響療法・ヨガの歴史・ヨガの哲学・ヨガの文化・ヨガの芸術・ヨガの音楽・ヨガのファッション・ヨガのライフスタイル・ヨガのビジネス・ヨガのマーケティング・ヨガのコミュニケーション・ヨガのリーダーシップ・ヨガのマネジメント・ヨガのインスピレーション・ヨガのイノベーション・ヨガの未来

■ 実技
1. 基本のヨガコースに準ずる内容。
2. 学生が自分の心と身体とのつながりに気づき、心と身体の関係性を知る。その結果、実践的なヨガの修習を通じて心と身体とのつながりを深める。
3. アサナ・ヴィニヤサ・呼吸法・瞑想・マントラ・音響療法・ヨガの歴史・ヨガの哲学・ヨガの文化・ヨガの芸術・ヨガの音楽・ヨガのファッション・ヨガのライフスタイル・ヨガのビジネス・ヨガのマーケティング・ヨガのコミュニケーション・ヨガのリーダーシップ・ヨガのマネジメント・ヨガのインスピレーション・ヨガのイノベーション・ヨガの未来

■ Class hours : 3 hours
Lecture+ Discussion and Q&A (30 min.) + Practical Skill (120 min.)

■ Lecture
1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
2. Application: Asana and people has an instinctive desire to "live for others." Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve it.
3. Application: 3 - Learn Yoga that can contribute to the health of the self and others.
4. Sufficient time will be spent on discussion and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while improving their abilities. Individually, groups take something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation)
It is done for 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

- 日本では、ヨーガは狭い理解で受け入れられている。
- ヨーガの真価が認められているとは言えない。
- チームの関与: ランディー・ラワール教授が玄朴先生と話し合い調整したチームヨーガ-つくばヨーガフォーオール(TYfA)は、社会貢献のために、GGECの教育と研究に基づくヨーガコースを元にして作成された。

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.

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。

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: 玄朴ヨーガマスター

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

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

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

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

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

☎0265-88-3893 ☎090-5554-1525

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター (tYMC)

