

アーユルヴェーダの若返り

オイルケア

大分1期

佐藤昌美

大分市の自宅サロンを拠点に、アロマセラピー、ヨーガ、フラ、アーユルヴェーダと多様に活動をしています。これらの共通する部分は、自然の摂理に沿ったライフスタイルを送るという点でしょうか。

アーユルヴェーダを学び始めたのは、2018年。神戸から浅貝先生が月1回大分へ来てくれるということで、大分で学ぶことができる貴重なチャンスに一声で飛び乗りました。それまでは、アロマセラピーの植物の歴史やオイルトリートメントで言葉を聞いたり、ヨガ関係のワークショップで単発参加をしたりして、興味を持ちながらも15年ほど経っての初めてコース参加でした。

ヨーガやフラ、アロマトリートメント時に裸足が多い私は、足元はアロマでオイルケアはしていましたが、アーユルヴェーダで使うセサミオイルでのケアはしたことがありませんでした。そしてセサミオイルは粘性と抗酸化作用が高く、私の体質にとって特効薬のようなもので重要だったことを学び体感していくのでした。

アーユルヴェーダには体質論があります。

自分自身を知るための体質論で私の体質は「空と風」のエネルギー（ヴァータ）が優勢な体質でした。

イメージーションが得意で、動くことが多い一方で年齢を重ねるごとに身体は細く軽くなり、乾燥し、関節の痛みも当たり前で不安定になりやすい傾向があるのです。

そして、老年期（50歳？以降）からこの性質（老化）は加速していくとのこと。

「あ～、今ぎりぎりの私の年齢で理解できてよかった～」と心の声が漏れてきます。女性として、いつでも若くありたいものです。

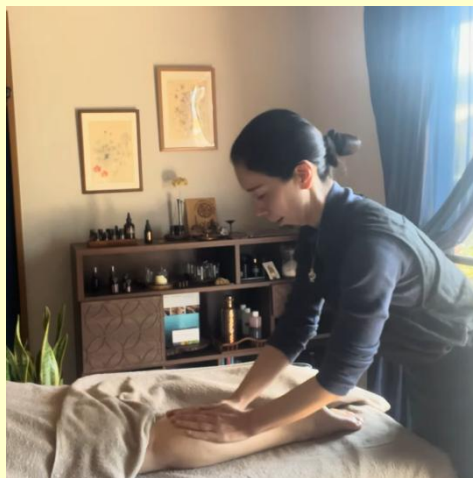
通常オイルセルフケアはお風呂に入ったあとにオイルを塗りますが、アーユルヴェーダでは、オイルを塗る→温める（お風呂）発汗という順番でした。オイル塗布後にお風呂に入り湯船につかるということを実践するまで時間を要しましたが、一度やってみると通常よりも身体が落ち着き、関節も筋肉も柔らかく強くなった感触で身体の若返りを体感できました。今ではできるだけオイルを塗ってお風呂に入ることをしています。

軽い身体が油分をもって落ち着くと、精神も落ちつくようです。ヨガとはまた違う身体の感覚から精神へと繋がっていきます。生命科学のアーユルヴェーダは、身体の本来の機能を維持、回復し、若返らせる知識であり、五感を通した身体からの喜びを豊かに味わうものだと思えました。

古典書の言葉で、「乾燥した木も油を塗って火で温めるとゆっくりと曲がるのだから、硬くなった手足もオイルを塗って温めるとゆっくりと元の状態に戻る。（Ca.chi.28）」という言葉をお教えたとき、そもそも自然が教えてくれているということをおオイルを通した違う角度で視野が広がりました。

浅貝先生のゆっくりで丁寧に積み上げていくアーユルヴェーダ講座は、オンラインを含めて2回受講させていただき、やっと腑に落ち始めてきているところです。

アーユルヴェーダという世界観に出会ったことは、変化し続けるこの身体を豊かにとらえて扱うことができるということで、これらの経験を自分だけのことにせず、周りへも伝えていきたいと思っています。



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

- ・「アーユルヴェーダの若返り」を読んで、とても新鮮な感じがしました。昔私がおま油に凝っていたことがありましたが、マッサージのことは知らなかったからです。
- ・昨年に続き、アーユルヴェーダコースの中で、ヨーガの時間をいただきました。改めて、皆様が極めて柔軟な考えで、日本人に合ったアーユルヴェーダの活用をしていることを深く実感しました。
- ・コースのディスカッションタイムで、今年もアーユルヴェーダとヨーガを組み合わせる活動している方々が想像以上に多いことと共に、ヨーガとアーユルヴェーダにはそれぞれ得手不得手があり両者を組み合わせる効果的な手順を明確につかめそうになりました。今年、このディスカッションを深めていきたいと強く思いました。 (玄朴)

食生活

荒木加奈

2月中旬を過ぎて花粉の季節がやってきました。第一子を出産後突然発症して、それ以来長年鼻水と目の痒みに悩まされています。耳鼻科で飲み薬や目薬を貰ってなんとか凌いでいましたが、今年は昨年ほど症状がひどくありません。今だけかもしれませんが、まだ薬を飲むほどではありません。娘も花粉症ですが、同じ症状で昨年ほどひどくありません。どうしてか原因を考えていると、「わりと健康的な食生活を心掛けていたからかな」と娘が思いつきました。娘もヨガや健康に興味を持っているので、去年から二人なるべく旬の物を食べて、無添加のものを選ぶようにしてきました。と言っても、無添加やオーガニックなものだけ食べてきたわけではありません。そういったものは、高額で量も少ないからです。また完璧を求めていると食べるものがなくなってしまいます。

特に、子供たちが育ち盛りの時代は到底無理でした。うちの子はよく食べるし、食べても食べてもお腹がすくので部活や勉強の合間には菓子パンやスナックを与えていました。しかしながら、成人して食べる量も落ち着いてきたので、なるべく体に良いものと思うようになったのです。白糖より甜菜糖や黒砂糖を使って料理したり、ほんだしよりだしパックを使ったりと本当にちょっとしたことですが、変えていっています。いくら私と娘が気を付けていても、主人と息子は家系ラーメンや体に悪そうなものを好んで食べているので、意味はないかもしれませんが、ですが、「ベジファネ」と野菜から食べるようにと注意したり、

「今この野菜が旬だから美味しいよね」と刷り込みはしています。

若いころからそこまで食生活に気を付けていたわけではないので、もう遅いかもしれませんが、ヨガで「食べ物は体を作る」と学んだので続けてみようと思います。菊芋もそうですが、体に良いものは何でも取り入れたいと思っています。ずっと菊芋のきんぴらにハマっていましたが、最近クックパッドで見つけた「ごま油で炒めて塩コショウ」のレシピが気に入っています。その他に取り入れていることは、白湯をずっと前から朝飲んでいました。アーユルヴェーダの記事で白湯を取り上げていたのを読んで、それも良かったのかなと思います。そうした小さな試みが体を変えていくかもしれないと思うと少しワクワクします。



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

竹内想子

皆さん、こんにちは。竹内 想子と申します。現在、アーンドラ・プラデーシュ州のアーンドラ大学で 博士課程(Ph.D. in Yoga & Consciousness)に在籍し、研究を進めています。インド政府給費留学生(ICCR)として昨年10月より再び長期留学生生活をスタートしました。

本来は修士課程を履修したプネー大学での研究を考えていましたが、諸事情によりアーンドラ大学での学びとなりました。しかし、これもまた与えられたご縁と受け止め、新たな環境で日々奮闘しています。

このたび、玄朴先生のお声がけにより、今月から記事を寄稿させていただくことになりました。どうぞよろしくお願いいたします。

マハー・クンブメーラーへの参加

先月ウッタラプラデーシュ州プラヤーグラージで、ヒンドゥー教最大の祭典「マハー・クンブメーラー」が開催されました。この期間中、一昨年デリー本部でインターンシップをしていたインドヨーガ協会/IYAが10日間にわたり特別企画「ヨーガクンブ」を実施することになり、一時的にIYAのインターンに復帰し、スタッフとして現地入りしていました。

そこで今回は、「クンブメーラー」とは何か、そして実際に参加して感じたことを共有させていただきたいと思います。

クンブメーラーとは？

皆さんはインドの「クンブメーラー」という祭典をご存知でしょうか？

「クンブメーラー(कुम्भ मेला / Kumbh Mela)」は、ヒンドゥー教最大級の宗教行事で、12年に一度、インド国内の4つの聖地(プラヤーグラージ、ハリドワール、ウジャイン、ナシック)で巡回して開催されます。インド全土から数百万人のサドゥ(修行者や聖者)、巡礼者、観光客が集まり、神聖な河で沐浴を行い、精神的浄化と解脱を求めます。この祭

典はインド文化と信仰を象徴する行事として広く知られ、2017年にはユネスコの無形文化遺産にも登録されています。

興味深いことに、この祭典はヒンドゥー教の経典に記されているサムドラ・マンタン(海の攪拌)の伝説に基づいています。神々と悪魔がアムリタ(不老不死の霊薬)を巡って争った際、その霊薬のしずくが4つの聖地に落ちたとされ、その場所が現在のクンブメーラーの開催地となっています。



特別な「マハー・クンブメーラー」

通常の12年ごとのクンブメーラーも大規模な祭典ですが、今年のクンブメーラーはさらに特別な「マハー・クンブメーラー」です。これは144年に一度の特別な天文配置に基づいて開催されるもので、今年はその貴重なタイミングにあたります。この希少な機会を求め、世界中から4億人以上の巡礼者やサドゥたちがプラヤーグラージに集まりました。



クンブメーラーへの旅

この大規模な祭典に辿り着くこと自体が一つの挑戦でした。電車や飛行機のチケットは数ヶ月前から予約が埋まり、キャンセル待ちが続く状態です。会場への車両規制により駅から3-4時間歩く方も少なくありませんでした。また会場のみではなく、ニューデリー駅でも群衆による事故で死傷者が出ています。それでもなお、多くの人々が「クンブメーラー」に向かう理由は何なのか？ 私自身も「クンブメーラーとは何か？」「サドゥとはどのような人々なのか？」を知りたくて、この旅に出ました。



ヨーガ・クンブでのスケジュール

クンブメーラーの会場は広大で、主にガンジス川とヤムナ川沿岸に分かれています。今回私が滞在したインドヨーガ協会主催「ヨーガ・クンブ」のキャンプエリアは、ヤムナ川沿岸のVIPエリアに設置され、静謐でどこか神聖な雰囲気さえ漂っていました。

ここで毎日朝晩のヨーガセッション、ガンジス川での沐浴、アールティ(礼拝儀式)、周辺ツアーが組み込まれ、私もスタッフとして、レセプション業務、ヨーガのインストラクション、沐浴への同行、引率などを担当しました。



つづく

あたり前”ではなくなる日のために

折居由加

2月玄朴先生とのFacebookライブは、ゲストに現役言語聴覚士の林愛奈さんをお迎えし、“うまく伝わらないワケ”というテーマで、お話を伺いました。

脳性麻痺の息子を育てる中では小さな頃から言語聴覚士の方との接点がありますが、知らないという方も多いかもしれません。言語聴覚士の方がサポートすることのひとつにライブの中でもお話いただいた“嚥下障害”がありますが、“食べ物をうまくのみこめない”というのは高齢になると身近な問題となり得るものであり、この“嚥下”にも呼吸がとても大きく関係しているということは、とても興味深いお話でした。

息子が2歳の頃、静岡にある医療福祉センターに1ヶ月母子入所しました。そこでは、リハビリ(PT)・作業療法(OT)・言語聴覚(ST)・保育と毎日のカリキュラムが学校の授業のようにあり、寝泊りしながら親子で取り組みました。私たちにとってはこの時が初めてのST体験だったと思います。

入所当初から言語聴覚士の方が食事の様子を見てアドバイスをしてくださいました。その時の記録に、『舌の使い方が発達途上、目標は舌を使って左右に食べ物を動かせること』『奥歯が使えていない、奥歯で噛めるように奥歯に食べ物を入れる、ダイナミックに顎が動かせるようになる』『舌の動きが発達したり奥歯を使ったりできることで、言葉もハッキリ発音できることが期待できる』などとあります。その後STの時間は絵本やオモチャを使いながら、発語をうながす練習『シャボン玉=あわわ』『蛇口=ジャージャー』といった感じに。リハビリの最終あたりでは、大人に何となくわかるレベルで『アンパンマン』と言えびっくりした思い出があります。

実生活では、やはり“嚥下”の問題は日常的で、特に息子は頭をいい位置で長く支えることが難しく、感情と身体につながりが思うようにいかないことがあるため、姿勢が保持できているかの観察と、急な動きで嘔まずに飲み込んでしまわないよう気をつけながら、食事介助を行います。これまでも食べ物を詰まらせそうになったことが何度もありますし、飲み物でさえ“むせる”ことはよくあります。

健康な大人であっても老化や怪我や病気といった原因から“むせる”ということさえ“あたり前”にできなくなる可能性は誰にもあります。“人生100年時代”と言われる現代、物が食べられないとなれば生きる楽しみも半減してしまうでしょう。言葉がうまく伝わらないとなれば、孤独を感じるかもしれません。元気に長く人生を謳歌するためにできること、よい姿勢を保つ力を養うこと、深い呼吸ができるように心や体を整えること、普段から人と関わり“話す”こと。

そんな、大切なヒントをいただいたライブとなりました。



愛と光の大事さ

KLAVDIJA KRANJC

私たちは皆、いや、ほとんどの人が、人生の中で何かを恐れていると思います。大人になると、怖いと思うことは少しばかり、子供っぽく聞こえるかもしれないが、それが現実なのだもの。私たちは自分の知らないもの、不快なものを恐れています。自分自身の中でそれに直面することを恐れるのです。私たちは、外に出て真に生き、人生が提供するものを愛するよりも、偽りのない快適さの中で生きることを好んでしまいます。

私は自分の嫌な部分を見るのがいつも恐ろしかったです。時には意地悪になったり、人生や人々に不平を言ったり、必要なものはすべて持っているにもかかわらず、決して満足できず、怒りが湧いてくることもある、と思いたくありませんでした。そして、こうした不快な感情を感じるのが恐ろしくて、それを避けていました。気分転換のために無性に甘いものを食べたり、テレビやパソコン、SNSなどで時間を埋め尽くしたり。自分一人だけの静かな時間が少なくなるように。黙っていると、嫌な考えが小さな声のように強く出てくるからです！

それは、私が抑圧していた私の一部分の声でした。私は耳を傾けたくなかったけど。それは、本当の私ではないことに気づくまでは。それらは感情を引き起こす思考、あるいはその逆でしかありません。長い間、私はそれらから逃げ続けていました。それが私はもう逃げるができなかったまで、あまりにも大きくなりました。私はすべての恐怖と向き合わなければなりませんでした。

辛かったです。私の人生で最も暗い時間だったと言えるだろう。しかし、私がそれらを受け入れ、その一つひとつを許し、愛するようになるまで、それらは私を悩ませることを止めませんでした。自分の中の嫌な部分を愛することがどんなに難しくても、でも、私はそれができたことをとても嬉しく思っています。

私はまだ常に学んでいます。真の愛とは何かを学んでいます。神様(人生)の目から見た愛とは何だろう？最近、私はその問い

をよく神様に投げかけています。特に、重苦しい感情がよみがえり、私がふさわしくない人間だと説得しようとするときや、人生は辛く恐ろしいものだときです。

でも今日、私は逃げたいとも、力強く戦いたいとも思っていないことに気づきました。思考をコントロールすることはできないから、私は身をゆだねることにしました。思考は無限にあり、決して止まることはない。でも私にできることは、その存在を認め、愛で解放することです。どんなことが起ころうとも、それを愛し、光を当てます。どんなに不愉快で不快でも。そして、私が身をゆだねるとき、そこには平安があるのです。もう争うことはなく、ただひとつひとつを私の意識の中に存在させるのです。

坂入先生は、マインドフルネスとは孫を見守る優しく愛情深い祖母のようなものだとおっしゃいました。そういう感じです。自分に厳しくしすぎない。そしてリラックスして、どんなことも愛せるようになります。この世で起こっている悪いことさえも。神様(命)はそれらに計画を立てています。ただ、神様(命)を完全に信頼すること。命を信じること。それは私たちの誰よりも賢い。しかし、私たちは神様(命)の子どもであり、それゆえ私たちは自分の人生の創造者になることができます。

自問自答することから始めよう：なぜ私はここにいるのか？そして深く問い、自分自身に正直になることだ。その答えは楽しいものではないかもしれないが、真実である！

探求することを楽しんでくださいね！



卑弥呼の鏡

高橋玄朴

お化粧で自分を知ることは可能か？

日本が倭(わ)と呼ばれていた3世紀、女王卑弥呼が魏の皇帝から100面の鏡を与えられたといわれています。その鏡のうち、籠神社歴代宮司家海部氏伝世鏡の辺津鏡(へんつかがみ)と息津鏡(おきつかがみ)という大小二面が現存しています。直径は辺津鏡が9.5cm、息津鏡が17.5cmあります。中国や日本の遺跡から二面出土する例がありますが、これらは埋葬された方が生前に合わせ鏡として使っていたからだと考えられています。

古代人もお化粧していたのですね。鏡というと、私の先生(若宮章嗣)に言われた言葉を思い出す。「自分の顔は嫌いだ」といったときだった。「自惚れているからだ。『自分が立派な人間だと自惚れていれば顔も立派な顔だ』と思い込んでいる。ところが鏡に映った顔は何の変哲もない顔だ。だから嫌いなんだよ……。」

鏡によって客観視される自分にはがっかりするから嫌いになるというわけだ。一方、先生はナルキッソス(Narcissus)のことをしばしば話題にした。



ナルキッソスは、大変な美少年なので、女性からも男性からも愛されていた。あるとき、彼がムーサの山にある泉の水を飲もうと水面を見るとそこには美しい美少年がい

るではないか。彼は一目でこの少年を恋してしまった。そして、水面の少年から離れられなくなり、食べることを忘れて餓死した。あるいは、水面の少年に口づけをしようとして水に落ちておぼれ死んだ。

化粧のとき、鏡に映った顔に惚れて、みとれてしまうというイメージだろう。

人間の欲望とは不思議なものだ。

不細工な自分の顔を極め巧妙な化粧を施して、目を見張るような美人にして、それをSNSだかで公開し世界中の話題をさらったことが、何年も前にあった。ところが、今ではそんな面倒なことをしなくても、AIの技術で簡単に作れる。私は知らないがスマホのアプリには、自撮りした写真をみると自動的に美人や美少年になっているのがあるらしい。SNSで自己紹介の写真など見ても本物だと信じられないのだ。

こうなると、バーチャルで恋をし、結婚し一生を終わることが普通になる時代は目の前にきているのかも知れない……？

「自惚れる」というエゴのありようは、驚くほど多様だから、今後どんな時代になるか見当がつかない。

さて、仏教では、四智といって四種類の智慧があるという。すなわち大円鏡智、平等性智、妙観察智、成所作智であるがこの中で大円鏡智がその根幹をなすとされている。(なお、真言密教では四智に法界体性智が加わり五智ある)

「大円鏡智」: 鏡のように、すべてのものをありのままに映し出す智慧。

「平等性智」: 自分の都合ではなく、平等にものを見る智慧。

「妙観察智」: 対象を十分に観察する智慧。

「成所作智」: 状況を把握した上で、やるべきことをやる智慧。

大円鏡智の「大」は限りなく広いこと、「円鏡」は大洋を表す。



煌々と輝く満月は大海原の表に映るが、地球一周の航海をするとどこに行っても夜空の月は同じように海面に映る。大いなる存在(無限に大きい内なる自己)には、いつでもどこでどんなことに出会おうとも、ありのままの姿が映し出されている。満月は満月のまま、三日月は三日月のままに映し出されている。

私たちが鏡を見るのと同じこと……。目の前の顔はありのままの顔だ。うれしければ、うれしい顔、悲しいときは悲しげな顔、元気があるとき、ないとき、そのままの顔がそこにある。

ところが、うぬぼれていると誤った自分を「ありのままの自分だ」と間違ってしまう。このことがヨーガスートラの第1章1-9節に分かりやすく説明されている。

「エゴ(心=チッタ)は大きく分けて五つの姿を持っている。正知、誤謬、分別知、睡眠、記憶の五つだ。それは、苦悩に満ちたもの(煩惱性のもの)と苦悩していないもの(非煩惱性のもの)である」と。「見る主体とみられる客体とは、本来の状態にあるか混同しているのかで正しい智慧か錯誤の智慧かが分かれる。」

鏡のたとえでいうと、……。

鏡の中の自分は、映し出された姿(マヤー)だと自覚しているか、自分だと思い込んでいるかには、根本的に異なる。その違いをわきまえるところから、ヨーガが始まる。しかしこれはまだヨーガを始める準備ができたところなのだ。

次に、「鏡の中の自分」と「鏡を見ている自分」の両方を知っている「何か」を自覚す

る作業が必要になる。……。

合わせ鏡を使い映っている顔を見ると、次々に反射して顔の映像は数えきれないほど映っている。私たちが智慧の本体にたどり着こうとすればするほど、この無限の罫にはまる。しかし、この無限の罫に意図的にはまることで、カイヴァリヤ(心底から心の闇(あらゆるストレス)が払われ本当の自由な境地)にたどり着けると気が付いた人がいる。

紀元前8世紀ごろに生きた、哲人ヤージュニヤ ヴアルキヤ(याज्ञवल्क्य)だ。彼は、「ネーティ(これではない)、ネーティ(これではない)、ネーティ(これではない)と繰り返し言うしか、エゴが自己の本体(アートマン)にたどり着くことができないこと」を説いた。(ブリハッド・アーラニヤカ・ウパニシャッド**बृहदारण्यकोपनिषद्**)

このネーティという作業は、結局、ヨーガスートラ1章-2でいう「心の働きを止滅」する営みと同じことに他ならない。

エゴがあってはいけないのか?

自惚れていれば苦悩への道を、そうでなければ安穩への道が開かれている。このことを、鏡で知ることができる。これが、ヨーガスートラをはじめとした智慧のヨーガの実践思想だといえよう。

以上を次のように置き換えることができる。「自惚れ」はエゴが「私は、今ここに生きている存在の主役である。自己=セルフは、モブキャラクター(脇役)だ」と考えている状態だ。この状態では、やが苦悩がうまれる。

しかし、人生という演劇には主役も脇役もない。エゴも自己もなければ生きていけない。

ヨーガスートラに、身体を見えなくできたり、遠くのものが見えたり、空を飛ぶことができるなど様々なシッディ(超能力)を得られると書いてある。我々は、超能力が得られたら嬉しい。だから「シッディにこだわってはいけない」と書かれている。

ところで、超能力を得て喜ぶのはだれだろう？

エゴだ。

普段意識していなくても「空を飛べたらいいな」と思っているからうれしい。だから、それにこだわることになる。

結論を言うと、執着していなければ超能力を得られてもうれしくない問題にならない。

ヨーガスートではヨーガの実践(アビヤサ)を熱心に継続することで、シッディは得られる。好むと好まざるとにかかわらずだ。

だとすれば、シッディを利用して、人生に役立てない手はない。

信念の魔術

その方法の中に鏡を使うものがある。生徒の自惚れあるいは傲慢さを徹底的に叩き潰した私の師匠は、一方で積極的に生きる道を説いていた。

先生の談話をもうほとんど忘れていたが、「いい本だ！」と薦めた本の1冊に「信念の魔術—成功と繁栄のための心理学」(クラウド・M・ブリストル著、ダイヤモンド社発行、初版昭和39年7月)があるのをよく覚えている。

この本には人生を豊かにする様々な知恵が書かれているがその一節に「鏡が潜在意識を躍動させる」がある。

自分の潜在意識に命じる

やり方は、鏡の中の自分に向かって、自分が望んでいることを言い続けて潜在意識に願いを叩き込むと、願っている事象は自動てきに実現されるというものだ。原著書発行が1948年。この時代はこのようなハウツウ物の本が次々と出版された。

当時のハウツ一本の源の思想はキリスト教思想だった。具体的には新約聖書マルコによる福音書11章20-26節だ。

「だれでもこの山やまに、動うごき出だして、海うみの中なかにはいれと言いい、その言いったことは必かならず成なると、心に疑たがわないうで信しんじるなら、そのとおりに成なるであらう。

そこで、あなたがたに言うが、なんでも祈り求めとめることは、すでになえられたと信しんじなさい。そうすれば、そのとおりになるであらう」

しかし、願いを一つに限定すると足元をすくわれる可能性がある。想像もしていないことがいつ起きるかわからないからだ。

だから、師匠は「すべてよくなった」と心の中で念じなさい。「よくなる」は未来のことだ。これだと「今はよくない」と自分に言いかせているのと同じになるからだ。未来は永遠にこないのだ。

このようなわけで信じて願うときに使うフレーズは、「よくなった」「しあわせだ」「ありがとうございます」が、最適だという。

エゴを上手に使う方法は、ほかにも「信念の魔術」にはたくさんある。類書は今日では無数に出され続けているからこの話はこのくらいにしておこう。

今日の話は、世界一周心の旅となった。

お化粧という普遍的な人間の営みの話題を、日本の神社に必ずある鏡からスタートした。補足すると神社の鏡は、儒教思想と中国古代神話世界との関係も持っている。

そして話題はチベットとインドのヨーガ、地中海、ヨーロッパの神話、ユダヤ/キリスト教、そしてアメリカの現実主義的な「信念(信じる)」に及んだ。

このことで、エゴと自己を通して真実自己(アートマン)にたどり着く道筋に時間と空間の隔てのないことをおぼろげながら見ることができたように思う。

私は、この道筋を仮にヨーガと呼ぶことにしている。

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)



2025年 春からの予定

みんなのヨーガ講座 第5回: 4月から開始

講座は「ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)」が実施するソーシャルイノベーションプロジェクトの一環です。

**筑波大学エクステンションプログラムを
春夏秋の3回予定しています。**

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。

日	曜日	時間	タイトル	
2025/04/05	土	9:00-13:00	YCL 1 ハタヨーガ実践の要点 YCL 2 ヨーガとは何か その歴史	アーサナ、呼吸法、坐禅
2025/04/06	日	9:00-13:00	YCL 3 5つのヨーガの基本を理解する YCL 4 冥想と冥想体験	アーサナ、呼吸法、坐禅

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

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

☎ 0265-88-3893 ☎ 090-5554-1525

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

Tsukuba Yoga for ALL / tYMC/TYfA 2025/3

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



**– Shall we? for the country, for
the future 2 – CAN WE??**

*** a learned man in India told me – Randeep – There is
nothing as a good teacher, there are only good
students or bad students – True I said, I always see that
– why???***

(Randeep Rakwal)

AYURVEDIC REJUVENATION OIL CARE

OITA 1ST GRADUATE
MASAMI SATO

I engage in various activities such as aromatherapy, yoga, hula, and Ayurveda in my home salon in Oita City. The common thread among these practices is living a lifestyle aligned with the laws of nature.

I started learning Ayurveda in 2018. When I learned that Professor Asagai from Kobe would come to Oita once a month, I jumped at the chance to study Ayurveda locally. Until then, I had been interested in the history of plants in aromatherapy and had participated in various yoga workshops, but it took me about 15 years to finally participate in a formal course.

Being barefoot often during yoga, hula, and aromatherapy treatments, I had been caring for my feet with essential oils, but I had never used sesame oil for care in Ayurveda. I learned and experienced that sesame oil, with its high viscosity and antioxidant properties, was like a remedy for my constitution and was very important.

Ayurveda has a theory of constitution. To understand myself better, I discovered that my constitution was dominated by the energies of "space and wind" (Vata). I am good at imagination and tend to be active, but as I age, my body naturally becomes thinner and lighter, drier, more prone to joint pain, and unstable. It is said that this nature (aging) accelerates from old age

(around 50 years old). I often think, "Oh, I'm glad I understood this at my present age." As a woman, we always want to feel young.

In general, oil self-care is done after a bath, but in Ayurveda, the order is to apply oil first, then warm up (in the tub) and sweat. It took me some time to practice soaking in the bath after applying oil, once I tried it, my body felt calmer than usual, and I could feel my joints and muscles becoming softer and stronger, experiencing the rejuvenation of my body. Now, I try to apply oil before taking a bath as much as possible.

I was reminded of the words from classical texts:

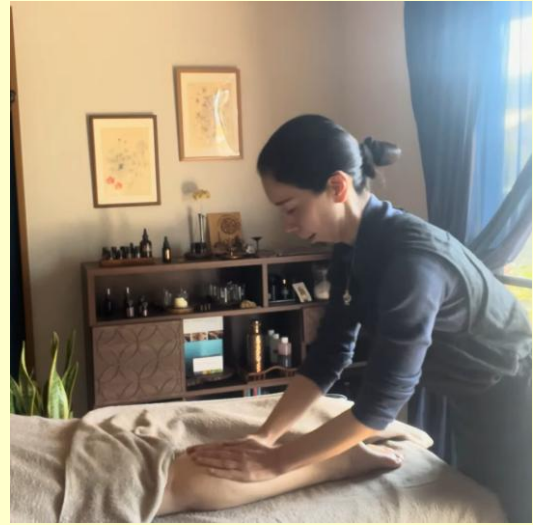
"If a dry wood is coated with oil and warmed by the fire, it slowly bends; similarly, if hardened hands and feet are oiled and warmed, they gradually return to their original state." (Ca.chi.28)

When I learned this, I realized that nature is inherently teaching us, and it broadened my perspective through the lens of oil.

I have taken the slow and thorough Ayurvedic course offered by Professor Asagai twice, including online sessions, and I'm finally beginning to grasp its essence.

Encountering the worldview of Ayurveda has enabled me to perceive and handle this ever-changing body richly, and I want to share these experiences not just for myself but with those around me as well.

(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

- “Ayurvedic Rejuvenation Oil Care “ was a very new topic for me. That’s because I used to be obsessed with sesame oil, but I didn’t know anything about massage.
- Following on from last year, we had the opportunity to do Yoga as part of the Ayurveda Course.
Once again, I was deeply impressed by how everyone has a very flexible mindset and is utilizing Ayurveda in a way that suits Japanese people.
- During the discussion time of the Course, I realized that this year again, there were more people than I had expected who were combining Ayurveda and Yoga. I also learned that Yoga and Ayurveda each have own strengths and weaknesses, and I was able to clearly grasp the effective steps of combining the two.
This year, I would like to deepen this discussion. (Genboku)

DIETARY HABITS

KANA ARAKI

Since mid-February, the pollen season has arrived. I suddenly developed allergies after giving birth to my first child and have been struggling with a runny nose and itchy eyes for many years since then. I managed to get by with medications and eye drops from the ear, nose, and throat clinic, but this year my symptoms are not as severe as last year. It might just be for now, but it's not severe enough for me to take medication yet. My daughter also has hay fever, but her symptoms are not as bad as last year. While thinking about the possible causes, my daughter suggested, "Maybe it's because we've been trying to maintain a relatively healthy diet." My daughter is also interested in yoga and health, so since last year, we have been trying to eat seasonal foods and choose additive-free options as much as possible. That said, we haven't exclusively eaten only additive-free or organic foods, as these tend to be expensive and in smaller quantities. Moreover, if one strives for perfection, there would be nothing left to eat.

This was particularly impossible when the children were growing rapidly. My kids eat a lot, and they always seem hungry, so I would give them snacks and sweet breads between their club activities and studying. However, now that they are adults and their appetites have settled down, I've started to think about eating healthier. I've been making small changes, like using beet sugar or black sugar instead of white sugar in cooking and opting for dashi packs instead of hon-dashi. Despite my daughter and I being careful, it may not make much

difference since my husband and son prefer unhealthy foods like oily ramen. However, I do remind them to start with vegetables when we eat, saying things like, "This vegetable is in season now, so it's delicious!"

I haven't been particularly careful about my diet since I was young, so it might be too late, but I learned in yoga that "food creates the body," so I want to continue improving. I want to incorporate anything that's good for the body, like Jerusalem artichoke. I've been hooked on Jerusalem artichoke Kinpira for a long time, but recently I've found a recipe on Cookpad for "stir-fried in sesame oil with salt and pepper" that I really like. Additionally, I've been drinking warm water in the morning for quite some time. I read about warm water in an article on Ayurveda, and I think that might have been beneficial too. I feel a bit excited thinking that these small efforts might change my body.



PARTICIPATING IN MAHA KUMBH MELA 2025 I A CHALLENGE IN PRESERVING TRADITION FOR THE FUTURE

SOKO TAKEUCHI

Hello everyone, my name is Soko Takeuchi. I am currently pursuing a Ph.D. in Yoga & Consciousness at Andhra University in Andhra Pradesh, India. Since October last year, I have resumed my long-term studies in India as a scholarship student under the Indian Council for Cultural Relations (ICCR).

Originally, I had planned to continue my research at Savitribai Phule Pune University, where I completed my master's degree. However, due to various circumstances, I am now studying at Andhra University. I see this as a new opportunity and am doing my best to adapt and thrive in this environment.

This month, I am grateful for the opportunity given by Genboku sensei, allowing me to start contributing articles. I look forward to sharing my experiences with you.

Participating in Maha Kumbh Mel

Last month, the Maha Kumbh Mela, the largest Hindu festival, was held in Prayagraj, Uttar Pradesh. During this period, the Indian Yoga Association (IYA)—where I previously did an internship at their headquarters in Delhi—organized a special 10-day program called “Yoga Kumbh”. I temporarily rejoined IYA as an intern and participated in this event as part of their staff.

In this article, I would like to introduce what Kumbh Mela is, along with my personal experiences and reflections from attending the festival.

What is Kumbh Mela?

Have you ever heard of Kumbh Mela, one of India's grandest festivals?

Kumbh Mela (कुम्भ मेला / Kumbh Mela) is the largest religious gathering in Hinduism, held once every 12 years at four sacred sites in India: Prayagraj, Haridwar, Ujjain, and Nashik. Millions of sadhus (ascetics and saints), pilgrims, and tourists from all

over India gather to bathe in the sacred rivers, seeking spiritual purification and liberation (moksha). Widely recognized as a symbol of Indian culture and faith, Kumbh Mela was inscribed as a UNESCO Intangible Cultural Heritage in 2017.

Interestingly, this festival is rooted in Hindu mythology, particularly the Samudra Manthan (Churning of the Ocean) legend. According to scriptures, gods and demons fought over Amrita (the nectar of immortality), and drops of this divine elixir fell at four locations, which became the present-day Kumbh Mela sites.



The Special Maha Kumbh Mela

The regular 12-year Kumbh Mela is already a massive festival, but this year's event was even more extraordinary because it was a Maha Kumbh Mela, which occurs once every 144 years based on rare planetary alignments. Due to its immense significance, over 400 million pilgrims and sadhus from around the world gathered in Prayagraj to witness this sacred event.



The Journey to Kumbh Mela

Just getting to Kumbh Mela was a challenge in itself. Train and flight tickets had been fully booked for months, with waiting lists extending indefinitely. Within India, severe traffic regulations meant that many pilgrims had to walk 3–4 hours from the nearest railway stations just to reach the festival grounds. Tragically, even in New Delhi Railway Station, crowd surges led to casualties.

Still, despite these hardships, what compels so many people to make this pilgrimage? Seeking answers, I embarked on this journey myself to explore what Kumbh Mela truly represents and to understand who the sadhus are.



Daily Life at Yoga Kumbh

The festival grounds of Kumbh Mela span vast areas along the Ganges and Yamuna rivers. The “Yoga Kumbh” camp organized by the Indian Yoga Association (IYA) was located in a VIP zone along the Yamuna River. Unlike the bustling public areas, this site shared its space with Chakra Mandir, a temple, and maintained a serene and sacred atmosphere.

Every day, the program included: Morning and evening yoga sessions, bathing rituals in the Ganges, Aarti (ceremonial worship), Guided tours of the Sacred sites, etc., As part of the staff, I was responsible for: Conducting yoga session, Reception management, accompanying participants for river bathing, guiding visitors through the event, etc.,



to be continued

FOR THE DAY WHEN THIS IS NO LONGER "TAKEN FOR GRANTED"

YUKA ORI

In February, the Facebook Live with Genboku sensei featured active speech-language-hearing therapist Aina Hayashi as a guest, and we spoke about the topic of "Why communication isn't working."

Raising my son who has cerebral palsy, We have had contact with speech-language-hearing therapists from a young age, but many people may not know this. One of the things that speech-language-hearing therapists help with is "swallowing disorders," as you mentioned during the live show. Inability to swallow food properly can become a common problem as people get older, and it was very interesting to learn that breathing is also closely related to swallowing.

One of the things that speech-language-hearing therapists help with is swallowing disorders, which you mentioned during the live performance. Inability to swallow food properly can become a common problem as people get older, and it was very interesting to hear how breathing also plays a major role in swallowing.

When my son was 2 years old, We stayed at a medical welfare center in Shizuoka for a month. There, we had a daily curriculum like a school class, including rehabilitation (PT), occupational therapy (OT), speech-language-hearing therapy (ST), and childcare, and we worked on it together as a parent and child while sleeping there. I think this was our first experience with ST.

From the beginning of his admission, a speech-language-hearing therapist observed his eating and gave him advice. The notes at that time included comments such as, "His tongue is still developing, and his goal is to be able to use it to move food from side to side," "His molars are not being used, so he will be able to put food into his molars so he can chew with them, and become able to move his jaw dynamically," and "By developing his tongue movements and being able to use his molars, we can expect him to be able to pronounce words clearly."

After that, during ST time, we practiced using picture books and toys to encourage speech, such as "bubbles = あわわ" and

"faucet = ジャージャー". I remember being surprised at the end of rehabilitation he was able to say "Anpanman" at a level that adults could somehow understand.

In real life, swallowing problems are commonplace. My son before and difficulty holding his head in the right position for long periods of time, and the connection between his emotions and body sometimes does not go as smoothly as he would like, so when I assist him with eating, I observe whether he is maintaining his posture and am careful to make sure he does not make sudden movements that cause him to swallow food without chewing. He has come close to choking on food many times before and even chokes on drinks. Even healthy adults can become unable to choke due to aging, injury, or illness. Today, we live in what is said to be a "100-year life", not being able to eat will halve the joy of living. If you can't communicate well with words, you may feel lonely.

What we can do to enjoy a long and healthy life, such as cultivating the ability to maintain good posture, preparing the mind and body so that we can breathe deeply, and interacting with people and "talking" on a regular basis.

This live performance provided us with such important tips.



IMPORTANCE OF LOVE AND LIGHT

KLAVDIJA KRANJC

I think, all if not most of us have something we are afraid of in our lives. As a grown up I could almost say that it sounds a little silly or childish to be scared, but that is what it is. We are scared of things we do not know and are uncomfortable. We are afraid to face it within ourselves. We prefer to live in an untrue comfort, than to go out there and truly live and love what life has to offer.

I was always afraid to look at parts of myself I didn't like. I didn't want to believe that I can sometimes be very mean or complain about life, people, or even though I have everything I need, I would never be satisfied, and there would be anger. And I kept being afraid of feeling these unpleasant emotions, so I would avoid them. I would eat sweets uncontrollably to feel better, or just fill up my time with whatever, TV, computer, SNS, just so I wouldn't have much time alone with myself in silence. Because in silence, all of these unpleasant thoughts would come up so strongly, like little voices!

Those are voices of parts of me that I suppressed. And I did not want to listen. Until I noticed that they are not who I really am. Those are just thoughts that cause emotions or vice versa. For a long time I kept running away from them. Until they became so big, I wasn't able to run away anymore. I had to face all my fears.

It was hard. I could say, facing those seemed to me as the darkest hours of my life. But they did not stop bothering me, until I started embracing them, forgiving and loving every one of them. No matter how hard it seems to love an unpleasant part of myself. But I am so happy I was able to do it.

I am still always learning. Learning what

true love is. What is love through God's (Life's) eyes? I have been giving God that question a lot lately. Especially at times when some heavy feelings would return, and try to persuade me I am unworthy, or just whisper that life is hard and scary.

But today I noticed I don't desire to escape, or fight forcefully. Because I cannot control my thoughts, I decided to surrender. They are infinite and will never stop, but what I can do is, admit they exist, and let them go with love. Love whatever may arise and shine Light on it. No matter how unpleasant and uncomfortable. And when I surrender, there is peace. No more fighting, just being PRESENT with each and every one of them, having them in my awareness.

Sakairi sensei said, mindfulness is like a kind and loving grandmother that is looking over a grandchild. That is how it feels. Not being too hard on yourself. And then you can relax, and love anything. Even the bad things going on in this world. God (Life) has a plan for them. Just trust God (Life) completely. Trust in Life. It is more intelligent than any one of us. But we are God's (Life's) children, thus we can be the creators of our own lives.

We can start doing so by asking ourselves: Why am I here? And inquire deeply and be honest with yourself. The answer might not be pleasant, but it will be the Truth!

Happy inquiring!



Is it possible to know yourself through makeup?

In the 3rd century, when Japan was called WA (倭), Queen Himiko was said to have been given 100 mirrors by the Emperor of Wei (魏). Of these mirrors, two mirrors, one large and one small, named the Hentsukagami and Okitsukagami, have been handed down through the generations of the Kaifu clan, the chief priests of Kago Shrine. The diameter of the Hentsukagami is 9.5 cm, and the Ikitsikagami is 17.5 cm. There are examples of two mirrors excavated from Chinese and Japanese sites, and it is believed that these were used as a matching mirror before the burial person's death.

People in ancient times also wore makeup?

Speaking of mirrors, I am reminded of something my teacher (Wakamiya Akitsugu) once told me.

It was when I said, "I hate my face."

"It's because you're conceited. You believe that if you think of yourself as a great person, then your face will be great too. But you look in the mirror, you see nothing special. That's why you hate your face...."

This is because they feel disappointed when they see themselves viewed objectively in the mirror.

Meanwhile, the teacher often spoke of Narcissus.



Narcissus was a very beautiful boy and was loved by both men and women. One day, when he went to drink from a spring on Mount Musa, he saw a beautiful young boy there.

He fell in love with the boy at first sight, and was unable to leave the boy on the

surface of the water, so he forgot to eat and starved to death. Or maybe he tried to kiss reflection in the water and fell in and drowned.

The image is probably of someone falling in love with the face they see in the mirror while putting on makeup, and becoming entranced.

Human desires are strange things. Many years ago, someone took their ugly face and applied some clever makeup to transform it into a stunning beauty, which they then posted on social media, becoming a topic of conversation around the world. However, nowadays, we can easily create them using AI technology without having to go through all that trouble. I don't know about this, but apparently there are some smartphone apps that automatically turn your selfie into a beautiful woman or a beautiful boy. Nowadays, even when I see self-introduction photos on social media, I can't believe they're real. If this is the case, we may soon be entering an era where it will be normal to fall in love, get married, and spend the rest of your life in the virtual world.....

The forms of ego that constitute "self-conceit" are surprisingly diverse, so it is impossible to know what kind of era we will be in the future.

In Buddhism, there are said to be four types of wisdom called the "Four Wisdoms." There are: "Daien Kyou Chi, Byoudou Sei Chi, Myoukansatu Chi, Jyou Syosa Chi". Among there, Daien Kyou Chi is said to form the core.

"Daien Kyou Chi": Wisdom that, like a mirror, Reflects everything as it is.

"Byoudou Sei Chi": Wisdom to see things equally, not according to one's convenience.

"Myoukansatu Chi" : Wisdom to fully observe the subject.

"Jyou Syosa Chi" : Wisdom that does what needs to be done after understanding the situation.

The “Dai” in Daien Kyou Chi means infinitely wide, and the “En Kyou” represents the ocean.



The brilliant full moon is reflected on the surface of the ocean, but if you sail around the world, the moon in the night sky will be reflected on the sea surface in the same way no matter where you go. The Great Being (your infinitely vast inner self) reflects you as you are, no matter where or when or what you encounter. Full moon are projected as full moons, and crescent moons are projected as crescent moons.

It's the same as when we look in the mirror..... The face in front of me is the face as it is. If you are happy, you see a happy face, if you you're in high spirits/low spirits, your face is there just as it is.

However, when people are conceited, they mistakenly believe that their false selves are who they really are.

This is clearly explained in the Yoga Sutras, Chapter 1, Verses 1-9.

“The ego (mind=Chitta) has five major forms: knowledge, error, discriminatory knowledge, sleep and memory. They are either full of suffering (defiled) or free of suffering (non-defiled).

“Whether the seeing subject and the seen object are in their original state or confused determines whether wisdom is correct or erroneous.”

To use the mirror analogy,.....

There is a fundamental difference between being aware that the image you see in the mirror is a reflection (Maya) and believing that it is you. Yoga begins with recognizing that difference.

But this is just beginning of your preparation for Yoga.

Next, you need to become aware of “something” that knows both “yourself in

the mirror” and “yourself looking in the mirror.”

Using a matching mirror to look at the reflected faces, the images of the faces are reflected one after the other, and the images of the faces are countless. The more we try to reach the essence of wisdom, the more we fall into this infinite trap. However, some people have realized that by intentionally getting caught up in this infinite trap, they can reach Kaivaliya (a state of true freedom in which all darkness (stress) is completely cleared away from one's heart).

He is the philosopher Yajna Valkya, (याज्ञवल्क्य) who lived around the 8th century BC. He taught that the only way the ego can reach its True self (Atman) is by repeatedly repeating “Neti (not this), Neti (not this), Neti (not this),

(Brihadaranyaka Upanishad बृहदारण्यकोपनिषद्)

This act of Neti is, in the end, nothing other than the act of “Cessation of the activities of the mind” described in Yoga Sutra Chapter 1-2.

Should there be no Ego?

If you are conceited, you are paving the way to suffering; if you are not, you are paving the way to peace. This can be seen in the mirror. This can be said to be the practical idea of Wisdom Yoga, as found in the Yoga Sutras and other teachings.

The above can be replaced with the following.: “Conceit” is the Ego's belief that “I am the main character of my existence here and now. Self is a mob character (supporting character).”

This state of affairs will eventually lead to suffering.

However, in the drama of life, there are no leading roles or supporting roles.

It is written in the Yoga Sutras that one can acquire various siddhis (superpowers) such as being able to become invisible, being able to see things far away, and being able to fly. We would love to have superpowers. That is why it is written, “Do not be attached to siddhis.”

Therefore, would be happy to gain superpower?

Even if I don't usually think about it, somewhere in my heart I think, "It would be nice to fly in the sky." That's why I'm obsessed with it.

To sum up, If I don't want a superpower, I don't obsess over it even If I get it.

In Yoga Sutras, siddhis are attained through diligent and persistent Yoga practice (abhyāsa), whether one likes it or not. If that is the case, there is no reason not to use siddhis to benefit your life.

MAGIC OF BELIVING

One way to do this is to use a mirror. My master, who thoroughly crushed the pride and arrogance of his students, also preached a positive way to live.

I have almost forgotten what the master said, but I remember that one of the books he recommended as a "Good book" was "MAGIC OF BELIVING" by Claud. M. Bristol; published by Prentice-Hall International Inc., 1948."

This book contains a variety of wisdom that will enrich your life, and one of the passages is, "Mirrors make your subconscious mind more dynamic."

Command my Subconscious

The method is to keep saying what you want to yourself in the mirror and drive your wishes into your subconscious mind, and the things you wish for will automatically come true. The original book was published in 1948. During this period, many such how-to books were published one after another.

The source of thought for the how-to books at the time was Christian thought, specifically Mark 11:20-26 in the New Testament.

Truly I tell you, if anyone says to this mountain, 'Go, throw yourself into the

sea,' and does not doubt in their heart but believes that what they say will happen, it will be done for them. Therefore, I tell you, whatever you ask for in prayer, believe that you have received it, and it will be yours. And when you stand praying, if you hold anything against anyone, forgive them, so that your Father in heaven may forgive you your sins."

However, limiting yourself to just one wish can leave you stumped. Because you never know when something you never imagined will happen. So, the master said to us, "Just tell yourself that everything has become well," "It will get better" refers to the future. This is the same as telling myself "not good now." The future will never come.

For this reason, the best phrases to use when wishing and believing are "I'm better," "I'm happy," and "Thank you."

There are many other ways to use your ego effectively in "The Magic of Believing." There are countless similar books being published today, so I'll leave this discussion alone.

Today's topic became a round-the-world journey of the heart.

We started the topic of makeup, a universal human activity, by looking at the mirrors that are always found in Japanese shrines. Additionally, shrine mirrors also have connections to Confucian thought and the world of ancient Chinese mythology.

Topics ranged from Tibetan and Indian Yoga, the Mediterranean/European mythology, Judaism/Christianity, and American realist "believing."

Through this, I think I was able to vaguely see that there are no barriers of time or space on the path that leads through the Ego and Self to the True Self (Atman).

I am tentatively calling this path Yoga.

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)



Schedule from Spring 2025

2025 TYfA/tYMC Yoga Course: The fifth session will start in April.

The Course is part of a social innovation project conducted by the “ Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice (TYfA).

University of Tsukuba Extension Program

2025th : 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.

Day	Day of week	Time	Title	
2025/04/05	Sat	9:00–13:00	YCL 1 The Point of Practice of Hathayoga YCL 2 What is Yoga? History	Asana, Breathing method, Zazen
2025/04/06	Sun	9:00–13:00	YCL 3 Understand the Basics of the Five Yogas YCL 4 Meditation and Meditation Experience	Asana, Breathing method, Zazen

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

