



私は幸せになりたい、私が幸せにすることだけをします、と人々は言います...これはどのように読み、どのように聞こえますか、そのような声明をどのように解釈しますか? 時々、「私」が望んでいることのように聞こえませんか...そして、他人への配慮がありません...そして、幸せとは何ですか? 幸福とは、人が「している」/「していた」ときに起こるものではないでしょうか? 「私」が幸せになることを(表面的ではなく、心の底から、本当の意味で)行うことが幸せではないでしょうか、そしてそれは、「私」が幸せになることをするだろうと考えるのではなく、違いを生みます.....

(ランディーブ・ラクワル)

ネパールとインドへ旅行に行った。出発前に決めていたことは、ジャッジしないただ感じる。

飛行機から見たのは、絵本のようなカトマンズの夜の優しい灯り。車窓から眺めると暖かな優しい灯りに照らされているのはカラフルな果物屋、店先にお菓子がたくさんぶら下がった雑貨屋、お肉屋などの個人商店。幾度も同じ種類のお店が繰り返される。お店の木製のアーチ状のドア飾りや木製のシャッターも、色使いや質感に味わいがある美しい。それらが町ごとに身近にあることで物が手に入り、交流が生まれ互いを支え合う人々の暮らしが成り立っていることを教わった。小さな共同体がある暮らしをずっと眺めていたい。



(NEPAL Bhaktapurの男の子)

朝日の中散歩すると、犬や猫、たくさんの子供たちに加えて、お爺さんが道の片隅の風景に溶け込んで寝ている。お花も綺麗。お店をオープンさせる人がお祈りをしているよと教えてもらい、一日の始まりに玄関の前で香を捧げ祈る姿を眺めながらどんどん進む。売り物も衣服も目に映る色がとても鮮やかで楽しくなる。魚屋の魚は水槽にぎゅうぎゅうで、水は水槽の半分で苦しそう。新しく建った寺院に向かう道にびっしり敷き詰められた煉瓦、デコボコしながら大きく波打った道を進む。人が優しく親切で穏やかなので居心地が良い。

インドでは一気に日差しが強くなり、暑季のインドを体感する。喧騒と熱を持った日差しの中、道に迷っていることに気が付かず、かなり歩く。気が付いた瞬間から体力、精神力の加速度的な消耗を感じる。リキシャやバイク、人の波の中を荷物や路面の安全を確認しながら進む。忍耐力、人間性。息を整え心を乱さず皆で支え合って協力して進む。疲れた身体をホテルでリフレッシュさせてガンジス川でお祈りをしてもらった。時間をかけてたくさん丁寧に祈りしてもらえることに驚く、とても心地が良い。

お祈りと言えば、グルドワラでは少しボランティア体験もした。大きな釜でダルカレーが煮える向かい側で全粒粉をこね、チャパティを焼いてお祈りに来る方に配る食事を作った。材料は寄付された物で、作る人や配る人もボランティア。皆の思いが形になって循環する。



(INDIA ガンジス川に昇る朝日)



(INDIA Dashashwamedh Ghat

僧侶の持ち物)

バラナシからデリーへ約800km、寝台列車での移動もした。色々あって一台の寝台を2人でシェアしながら朝まで過ごす過酷な

夜、相手を気遣い寝ずに過ごす人の優しさと強さに驚く。列車は麦畑や農村を照らす朝日の中進んだ。向かい側の方達は家族や同行者の区別無く同じ寝台で一緒にのんびり過ごしていて、出会ったばかりの人もインドでは皆家族なんだと教えてもらった。洗面ではニームの木で歯磨きする人に出会い、歯磨き中に後から来た女性と歯磨き粉をシェアしながら私も歯磨きした。列車の中にも小さな共同体があった。



(INDIA Gurudwara
Sri Bangla Sahib 厨房にて)

ほんの僅かの旅行であったが、インドではそれぞれが懸命に生きながら、他者と繋がり交わろうとするエネルギーを浴びた。そこで暮らす人々の生活の一部に自分も入り込めたような、同行者と小さな共同体を築けたような暖かい気持ちを感じた。この経験が自分自身を、そして誰かを支える時の力に必ずなるだろう。いつも道しるべとなってくれる先輩方に感謝したい。

時間を旅するわたしたち⑬

余白を怖がらないってこと

勝又允莉

書道の作品は墨の黒と紙の白、2つの色しかない。厳密に言えば、墨の色や艶は様々だし、紙の厚さや材質などで表情を変えるので単純な白とは言い切れないが、ここでは白と黒として話を進める。そういえば書道と混同しやすいものに習字がある。

習字は文字を正しく書く技法を学ぶものであり、書道は自己表現であり芸術だ。書道の学びの基礎として手本(法帖等)をまねて書くという臨書があるが、単にカタチの追求ではない。筆運びの技術はもとより、作品の趣きや空間への気配りをしながら練習を重ねていく。手本を傍らに置く場合や、手本を見ずに行うことは背臨という。

この臨書は創作の準備として行われるが、私は臨書が大好きだった。というよりも、臨書をやればやるほど創作に取りかかるのが怖くなった。

書は、重ね塗りのようにやり直しはしない一発勝負だ。まずは筆に必要なだけ墨を含ませる。これだけの所作でもすごく気を遣う。必要なだけといっても、なかなかふんぎりがつかないものなのだ。そして初めにおろす筆の角度や圧や位置、ああ失敗したなと思っても、最終的には調和する場合もある。黒と白の世界はごまかしがきかない。

自己肯定感の低さや畏敬の念、力量不足、集中力、体調など様々な要素が黒と白によって顕現されてしまう。描かれていないところ、つまり白い部分は余白ではなく作品の

一部なのだが、そのバランスはとても難しい。むろん書は芸術なのだから、創る人・見る人が自由に愉しめる世界だ。正解はない、美の基準もひとそれぞれ、時代によっても変わる。白を怖がらずに作品を創ってみたい、伸び伸びと…誰の評価も気にせずに。

さて、暮らしの余白についてはどうであろう。ゆとりとか、自分時間とか、リフレッシュとかいうのが余白に相当するだろうか。

何もしていないときの自分をゆるしていこうと思うのだ。それは単に自分が何もしていないと思っているだけだから。肉体を維持する機能が止まっていることはただの一秒もない。人生において虚も実も区別はない。全ては一体不可分のものとして、個々に社会に世界に備わっているのだから。区別をするから争いが生まれた。



写真:
ふるさと(青森)の夜桜
さいとうえみ



私自身の完璧主義とミス許さない「ポリシー」

クラウディア・クランツ

「ミスは許されない。『私』は何があっても強い。私は嵐に立ち向かい、決して倒れない。」

でも、うまくいかない。

まるで世界に逆らっているかのようだ。それはできないからではない。自分自身を全体的に見ていないのだ。私はこれまでの人生で、常に理想的な人物を選び、彼らを尊敬し、彼らとその理想を発揮していなかったり、『人間的すぎる』と判断したりした。しかし実は、私は自分自身を理想化し、台座に置いていたのだ。私が選んでいた他の人たちは、ただの鏡だった。

『常に強くあること』にも強さはあるけれど、私は自分自身を全人的に把握することに、より大きな、より名誉ある強さを感じる。ミスをも自分のものとすることも含めて、それを矢印として、常にポジティブなものとしてとらえる(罪悪感や嫌な気持ちを燃やす)。それを見つめられることは本当に強い。そして、感情が揺さぶられたときでも、幸せなときでも、あらゆる感覚を受け入れることができる。肉体的な痛みでさえも。痛いし、不快だけど、それでも私は大丈夫なんだ。

そして最近、私は過ちを犯した。幼い女の子のように揺さぶられ、自分が大きなミスをするはずがないと思っていた！他の人はそうだけど、私は違う！私はその小さな泡の中からそれを正そうとした。しかし、それがさらに悪い結果を招いた。私はそのことにとっても真剣で、すぐにでも直したかったし、自分の立場を正したかったし、償いたかった。それはとても緊急なことのように思えた。しかし、私は忘れていた。私はそれにじっと耐えることなく、その反応空間から周囲のことを考えずに進んでしまった。周囲に誤解を与えたかもしれない。

しかし、重要なのは、間違いを認めてそれを認めることは立派なことだが、それが何を指し示しているのかに目を向けることではなかった。頭のない鶏のようにならない。一時停止して、引き金の外側を見ることだ。そもそもなぜそのようなことが起こったのか、どこから反応したのか。そして、たとえ現実に対して多くの"スピリチュアル"な洞察力を持っていたとしても、(否定的な意味ではなく、美しい指摘として)間違いを犯すことを認める番だった。そして、自分が扱える以上のことを引き受け、心配りが足りなかったことも。そしてそれを認めること。私の涙と注ぐ心を受け入れてくれた美しい人々の前で、弱音を吐いたこと。しかしそれ以上に、私自身を全体として見つめること。私は人間だ。しかし、私は他のものでもある。そして、そのすべてを受け入れられることに関して大丈夫だと感じる。

私は、他のすべての人々を同じように見ることができるようになり、安心した。それは美しい過ちだった。そして、私はその責任を取ることを恐れなかった。私が今いる空間から、愛の空間から。そこからは敵はいない。



言葉の奥にあるもの

折居由加

10歳の息子は脳性麻痺があるため、言葉もハッキリと聞き取れるものは限られ、知的な発達にも大きく遅れがあります。しかし、息子の感情表現に驚かされ、感心させられることも多くあります。

例えば『ママ』。息子が発する言葉はかぎられたものですが、『ママ』は日常的によく使います。その時々『ママ』から息子のさまざまな『感情』『欲求』が伝わってきます。

そして、『あまえたい』とか『食べたい』といった単純なものではなく、成長とともにさらに複雑になってきたように感じています。

『今日は学校行くの嫌だなあ～。(本当はじいじとばあばに会いに行きたい！)』とか『可愛い女の子を目の前にするとドキドキしちゃう。(あの女の子とお話がしたいな。)]』とか…。

状況と表情、態度から推測し『こう思っている？』と聞くと『はい。』と答えます。

私の推測が本当に当たっているのかそれ以上確かめる術はありませんが、確かにさまざまな『感情』と『欲求』が芽生えてきているようです。ここを捉え伝えてあげると、息子は『わかってくれた！』というような、輝きの表情・リアクションをします。

このように、息子は『ママ』という一つの単語の中に確かにさまざまな感情・欲求を持たせて発しているのです。

これは大人の社会の中でも日常的に起こっていることではないでしょうか？

『ありがとう』だって、本当に心からの感謝がこめられているとは限りません。お店の人が決まり文句のように何となく言っている場合もあったり、親しい仲であっても怒りや不満を隠すために言う場合もあったり。『すみません。』だって、心から悪かったと思って使っていない場合もあります。

私が舞台演劇をしていた時の稽古で今で

も印象に残っているのが、ひとつの言葉にさまざまな感情をこめて伝え合う即興演劇があります。例えば、『ありがとう』に怒り、悲しみ、憂い、喜び…などの感情をのせて相手にぶつけ、またそれを受けて相手も別の感情をのせて『ありがとう』で返すというものです。言葉は『ありがとう』のみ、動作、表情、相手との距離感などで感情を伝えます。そこでどのような着地点があるかもわからない、しかし逆に目の表情など細部に意識が向くため、相手の感情に敏感になり、不思議と通じ合うことができる場合もありました。

今でも息子とのやり取りの中でこの稽古を思い出し、役に立っているように思います。

自分や相手の感情を『察する』という能力は、呼吸法やヨーガ、冥想で心身を整えることで高まります。心身が乱れている時は、自分の気持ちにさえ鈍感になりがち。今どのように感じ、その奥にはどんな欲求があるのか、それがわかれば客観的に自分を捉えられ、ストレスや不安や心配などの改善法も見つかりやすいのです。そして、複雑な感情が交差するこの社会を生きる中で、生きやすくなる『お守り』のようなものだと感じています。



キャベツの千切り

荒木加奈

3月末に玄朴先生から、瞑想に関するお話を聞く機会がありました。静的瞑想・動的瞑想・生活瞑想の3種類の説明をして下さいました。

静的瞑想と動的瞑想は、つくばのヨーガでも只管打坐、アーサナなどお馴染みですし、動的瞑想は私もテニスやダンスで何度か経験したことがあります。

しかしながら、生活瞑想を改めて意識したことはありませんでした。生活瞑想とは、単純な作業を繰り返していると、いつの間にか無心になることです。玄朴先生は、掃除をする、沢山の餃子を作るという例を挙げて下さり、なるほどと思いました。自分の日常で他にそういうことはないかなと思い返してみました。仕事では大量の資料をコピーしている時かな、家だとお皿を洗っている時かなと、どれもぴったりくる生活瞑想ではありませんでした。

ある時、「あなたのストレス解消法は何ですか？」と芸能人に聞くテレビ番組を見ました。一人の女性タレントが「キャベツを千切りすることです。千切りしているうちに嫌なことを忘れてしまいます。」と話していました。それを聞いて、「私も千切りをしているとそうなる！私の生活瞑想だ。」と思いました。

本当は千切りをするのはとても面倒くさくて嫌いなのですが、細く切ろうと集中しているうちに余計な事が頭から消えて無心になっていることが多いです。「そっか、自分は

さっき腹を立てていたな」と後から思い出したり、「そんな大したことじゃなかったな」と再認識したりすることができます。また、キャベツは胃腸にも良いので、沢山切ってベジファすれば一石二鳥だなと思っています。

生活瞑想は、静的瞑想や動的瞑想をするより、瞑想や運動からのスタートを意識していない分、いつの間にか無心になっている状態が分かりやすいなと思いました。瞑想の無心になるという状態についてよく分からない方に、生活瞑想を例にとって説明すれば理解しやすいかもしれません。これからも、日常の中で生活瞑想がないか探してみたいと思います。



演技における心と体と呼吸

高橋玄朴

能での心と体

私が、呼吸法を基にヨーガ活動を行うようになったのには、きっかけがある。

それは、1998年11月20日NHK3チャンネルのETVスペシャル「能に込められた人格・最新科学が解き明かす心の世界—呼吸法が脳の活動を研ぎ澄ます」の視聴だった。

当時私は「आश्रम(あーしゅらむ)」という通信を毎月発行していた。そこで、「あーしゅらむ」第210号にこの番組を紹介した。

この番組は「『能』の演技における心と表情と呼吸についての科学的な解説だった。能で能楽師は顔を能面で覆ってしまう。だから表情で心の内面を表現できない。従って能楽師は、全身で感情を表現する。

身振りによって、感情を観客に伝えるには、「能楽師自身が演技する人物の感情を完全に持たなければならない」のだという。

感情の変化にしたがって、血圧、脈拍、そして呼吸のパターンは変化する。能の演技では能楽師の身体にこの変化が顕著に見られるという。

例えば深い悲しみの表情を表現するときには浅く短い呼吸になり、それに反して安堵を表現するには大きく深い呼吸をしている。脳細胞の活性状態を見ると、感情の変化に応じて、脳の活性状況がダイナミックに変化している。

この目的のために能楽師は、常日頃、丹田呼吸法の訓練を怠らないという。

これに比べて、普通の舞台俳優は顔の表情で感情を表現する。この時、脳の活性状態を調べると、悲しみ、喜びなどどんな感情状態を演技していても、脳は冷静でほとんど変化がないという。したがって、呼吸や、血圧、脈拍などは表現している感情とは関係のない。日本の芸能では、役柄になりきることが求められているのだ。

丹田呼吸法

また、この番組では「日本文化は腹の文化だと規定し、その腹の文化が現代では失われている」と指摘している。「例えば、若者の呼吸と、六十歳過ぎた人の呼吸を比べると、以前の日本に生きた人は自然にあたりまえに丹田呼吸を行っているのに、若者は浅く短い呼吸しかできていない。若者に『深呼吸をしてください』というと、胸郭を大きく動かすことしかできない。

今日の若者に『キレる』という現象が見られるのは、この呼吸法に起因するのではないか。それは、脳内物質と呼吸法との密接な関係を示唆している」という。

NHKのホームページで、この番組の紹介を読んでもみると「座禅のように深い呼吸は、脳の中のセロトニンという神経間伝達物質を放出する神経細胞の活動を高めているらしい。セロトニン神経は、攻撃性や不安を抑える重要な働きがあり、逆に浅い呼吸が、キレたりする現象に関係している可能性が出てきた。

番組では、「能に代表される日本の伝統文化を支えてきた呼吸法が、精神に及ぼしてきた影響を探りながら、衰退してしまったこの“腹呼吸”の意味を再考してゆく」とある。

さて、COVID-19以来の在宅勤務とスマホ時代の今日大きな呼吸をしない人が増えているらしい。

いよいよ「ヨーガをしましょう」「呼吸法をしましょう」という呼びかけの重要さは増えているといえよう。武道もいい、スポーツもいい、コーラスもいい、カラオケもいいだろう。

あるいは、昔の文化を新たに取り入れることも可能ではないか。私の子供時代、父親たちの間では、謡曲を習って毎日家で練習するのが流行っていた。母親の仲間は、生け花やお茶、日本舞踊をしていた。

数百年以上続いてきた民間の文化現象には、身心を落ち着かせる不思議な力があるように思う。

そうしたことの一つ「吉祥の舞」を次ページで紹介したい。

吉祥の舞

日本舞踊志賀次派坂東流の家元の志賀次(坂東 遥)さんから、2013年4月4日、小淵沢のアルソア本社で、日本の舞踊と彼女の創作「吉祥之舞」についてお聞きしたことがあります。

彼女は、西洋のダンスやジャズダンスから日本舞踊に転向し、舞を追求してその到達点として1998年に「吉祥之舞」を創作し1999年に伊勢神宮で奉納舞をしています。

お聞きした録音の中から、呼吸法と冥想と姿勢に関する部分を拾うと、「呼吸を意識しながら、身体を調整し、それから舞に入っていきます。……吉祥之舞は、最初から呼吸を意識して「息を吐きながら」ということを身体になじませながら、だんだん踊りへ入っていくという工夫をしています。…何の準備も要りません。ただ素直にそこにいて、深い呼吸と共に自分を見て行くのです。…**身体を動かすということは、人のためにやるものではありません**から、自分に意識を戻すことになると思います。…自分以外の所に意識があつて動かすのではなく、自分の身体がどういう風になっているかを意識しながら動かすことが大事で、深呼吸することも、自分に意識を持ってくるという作業だと思うのです。…ある時、**「全部呼吸が大事じゃないか」と気がついて**、それで呼吸と云うものをもう一度見直してみようと思ったのです。そう思って気をつけてみると、本当に全て上手くいっている時は「息が合う」「気が合う」のです。」

舞を指導するときの話をして下さいました。「無心にも種類があると思いますが、踊りの場合、無心というのは我を捨てて、深い集中力を持った状態の時をいうような気がします。

無心になるためにこの吉祥之舞があるのだと私は思っているのですけれども、吉祥之舞はうまく踊らなくてもよく、自分を力以上に見せようとしなくてもよく、ただのびのびと大きく、息をして動いたら気持ちいいというところをまず経験してもらうことが目的です」。

日本舞踊

このとき志賀次さんは、日本の舞踊や歌舞伎に共通することと、西洋の演劇とかバレエダンスとの違いも語ってくれました。「ジャズダンスをやっていた私自身の体験なのですけれど、ダンスは今ここにいる自分が最大の最良のエネルギーとパワーを出すの

です。未来に向かって、バーツとやるのです。そういうダンスなどと対比させると日本舞踊は、今まで生きてきた私が、いろいろなものを総て中に入れて、それをぐっと一度押して、ファーツと湧き出るというか、にじみ出るというか、そういうものを出すのです。」

「日本の芸能の特徴は役柄になりきることです。動作や姿勢を役柄の人物の模倣をするだけではありません。呼吸の仕方、心拍数も役柄になりきることで感情も同一化することです。

つまり、意識する対象と同一化する、なりきる、一つになるという形の冥想であることです。」

再び吉祥の舞

吉祥の舞は、能のような日本の芸能とも、西洋の踊りや演技とも異なり、禅・ヨーガに通じるものになっています。

志賀次(坂東 遥)さんは、次のように語りました。「お茶のお点前をやっている間に、心がシーンと静まってくる瞬間があつて、これは気持ちいいという風に思ったのです。多分私が知っている爽快な気分、境地というのと坐禅をして無の境地になっているのと同じです。そして、何かやりながら、動いているけれども、自分の心のなかが静かになっていくことと同じです。我々普通の人はいきなりそのような境地になれませんが、何かをやることによって、この気持ちになっていくことはできます。

そして、その境地……。例えば、お茶が好きだったら、何人かと一緒にお茶をして、その人とその境地を共有して、お茶をいただくというのは素晴らしい世界だと思うのです。」「吉祥の舞はしーんとします。わりとすぐにしーんとします。日本舞踊は、しーんとはしないです。」

興味のある方は坂東遥 吉祥の舞 (<https://gekka.tokyo/kisshounomaiodorite>) をご覧ください。



ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会

－健康、伝統医学、そして幸福－

- ✓ 今日、明日のヨーガのための教育を開発する
- ✓ 研究とコラボレーションの拡大
- ✓ 講義 - 研究論文 - 意見書 - 教科書、ニュースレターの出版
- ✓ オンラインリソースの作成 - 教育ビデオ
- ✓ アウトリーチプログラム：
セミナー - ワークショップ - カンファレンス

2024 - Tsukuba, Japan

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



みんなのヨーガ講座5月～6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。

5月11日、18日に参加者ご希望の方は、peatixからお申し込みください。

(<https://tyfa-tymc2024051112.peatix.com>)

✓ 以後、毎月ごとに募集します。

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

日	曜日	時間	タイトル	
2024/5/11	土	9:00-13:00	YCL3 5つのヨーガの基本を理解する YCL4 冥想と冥想体験	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/5/12	日	9:00-13:00	YCL 5 東洋身心思想の特徴とその広がり YCL 6 ヨーガの効果	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/5/18	土	9:00-13:00	YCL 7 ハタヨーガ独自の技法 YCL 8 呼吸法のための呼吸運動の基礎 知識	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/5/26	日	9:00-13:00	YCL 9 冥想法 YCL 10 ヨーガと宗教	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/6/22	土	国際ヨーガの日 福島県飯館村交流センター「ふれ愛館」にて =イベントタイトル「菊芋・ヨーガ・アーユルヴェーダの可能性と役割 ～飯館村の活性化～農業～経済復興のアイデアを探り、村民が安心して暮ら せる環境づくり～」		
2024/6/23	日			

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

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

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

☎ 0265-88-3893 📠 090-5554-1525

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会(TYfA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター(tYMC)

■ 授業時間: 3時間
講義+アサナ+ディスカッション+実践(100分)

■ 講義
1. 基本のヨガコースに準ずる内容。
2. 実践的アサナ: 大衆向きから上級者向け(ヨガ)まで様々な種類の講義あり。それは実用出来るものから心身の健康に貢献できる一歩手前。
3. アンチエイジング: 自分で自分自身を鍛錬するから自然と若々しくなる。その効果、生き生きとした生活スタイルの向上。1日15分程度 毎日 効果は驚異的。その効果、健康にも貢献する。個人が実践している場合は、ヨガの指導者の働きかけも必要。
4. 実践的アサナ: 呼吸法、瞑想、集中力の向上、健康にも貢献する。呼吸法、瞑想、集中力の向上。

■ Class hours : 3 hours
Lecture, Discussion and Q&A (60 min.) + Practical (30 min.)

■ Lecture
1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
2. Application of 22 programs from an intensive desire to "Yoga for others." Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve it.
3. Application of 22 programs from an intensive desire to "Yoga for others." Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve it.
4. Sufficient time will be spent on discussion and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while enjoying their session. Individuals' growth has something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation)
It is done to deepen one's inner self by a unique process.

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。
- チームの開発: ランディーブ・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き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)

大学院生のための
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行うことで、学際的な教育と異文化理解につながります。

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

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

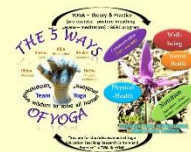
Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com
Faculty of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA

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)





I want to be happy, I will do only what makes me happy, people say... How does it read, how does it sound, how does one interpret such a statement? Does it not sound sometimes that ‘I’ want.... And, there is no consideration for others..... And, what is happiness? Is happiness not something that has happened when one ‘is’/‘was’ ‘doing’? Is not happiness in doing (in the real sense of the word, with a deepness of the heart, not superficial) and, that makes a difference, rather than just thinking ‘I’ will do what makes ‘me’ happy.....

(Randeep Rakwal)

YOGA AND ME

COM COM

I went to Nepal and India. What I had decided before I leave is not to judge instead just feel.

I saw the warm lights of Kathmandu from the airplane and the sight was just like in picture book. From the window of the car,

I admire the view from car window, the warm gentle lights illuminated colorful fruit shops, general stores with lots of sweets hanging from the storefronts, butcher shops, and other small stores. There are similar stores repeatedly. The wooden arched door decorations, wooden shutters of the stores are beautiful and tasteful in color and texture. I was taught that the availability of these things in each town makes it possible for people to obtain goods, to interact with each other, and to support each other's livelihood. I would like to admire the view of a small community always.

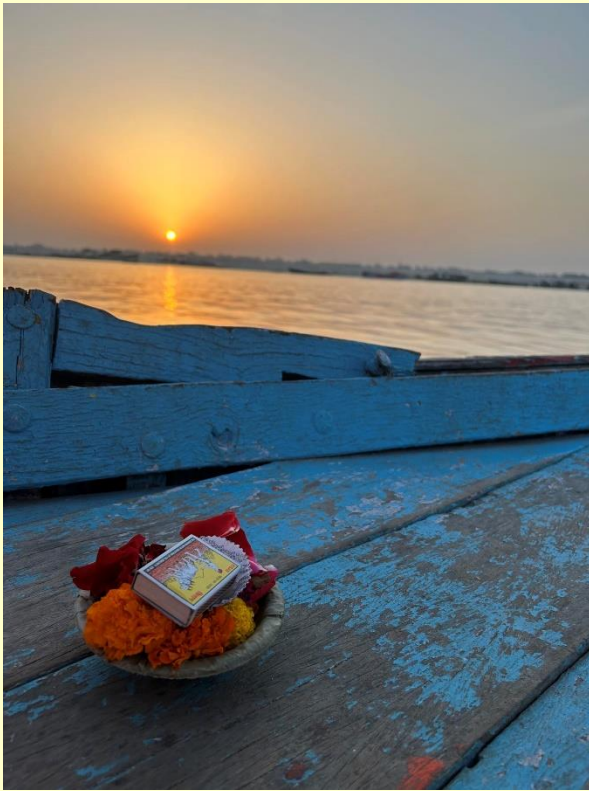


(NEPAL Bhaktapurの男の子)

Walking in the sunrise, dogs, cats, and many children, in additionally an old man is sleeping in a corner of the street blending into the landscape. Flowers are glorious. We are told that people who are opening stores are praying, watching them offer incense and pray in front of the entrance to start their day on and on. The vivid colors of the goods and the clothes for sale made me feel joyful. The fish in the fish shop are crammed into their tanks, and the water is only half of it, so it looks suffer. The road to the newly built temple is lined with bricks, and the path is bumpy and rippled I am moving on. The people are kind, friendly, and peaceful, making you feel right at ease.

In India, the sun is at once strong and we experience the hot season. You won't even notice that you are lost in the hustle and bustle and the heat of the sun. You will feel an accelerated drain on your physical and mental strength once you aware of the status. We proceed through the waves of rickshaws, motorcycles, and people, checking the safety of luggage and the road surface, resilience and patience. We all supported each other and align keep our breath and mind in line. I took some rest to refresh my tired body at the hotel and had received a prayer in the Ganges River. I was ease and surprised for long and detailed prayer.

Speaking of praying, I did a little volunteer work at a gurudwara. Across the street from a large kettle boiling dal curry, I kneaded whole wheat flour, baked chapattis, and prepared meals to be distributed to those who came to pray. The materials are donated, and the people who make and distribute them are also volunteers. It'd circulating and a circle of heart.



(INDIA ガンジス川に昇る朝日)



(INDIA Dashashwamedh Ghat
僧侶の持ち物)

We also took a sleeper train from Varanasi to Delhi, a distance of about 800 km. I was surprised at the kindness and strength of the people who were so considerate of each other that they did not sleep through the tough night. The train moved forward in the sunrise, illuminating the wheat fields and farming villages. The train moved forward in the sunrise, illuminating the wheat fields and farming villages. I met a person brushing one's teeth with a neem tree, I brushed my teeth while sharing toothpaste with a woman who came after me. There was a small community on the train as well.



(INDIA Gurudwara
Sri Bangla Sahib厨房にて)

Although it was only a short trip, I was exposed to the energy of people in India, each trying their best to live and connect with others. I felt a warmth as if I had become a part of the lives as if I build a small union with my companions. I am sure that this experience will give me the strength to support myself and others. I would like to thank my seniors for always guiding me along the way.

(Translated by Yoriko Matsumoto)

TRAVELING TO TIME ⑬

IT MEANS NOT BEING AFRAID OF BLANK SPACES

MARI KATSUMATA

Calligraphy works have only two colors: black ink and white paper. Strictly speaking, the color and luster of ink vary, and the expression changes depending on the thickness and material of the paper, so it cannot be simply called white, but here we will talk about it as white and black. It is easy to confuse the Japanese calligraphy (Shodo) with exercises in penmanship. Exercises in penmanship are about learning how to write letters correctly, and Shodo is self-expression and art.

There is Rinsho, which involves writing by imitating a model (Hojo (the old books), etc.) as a basis for learning Shodo, but it is not simply a pursuit of form. They practice not only the technique of brush strokes, but also paying attention to the taste and space of the work. They practice not only the technique of brush strokes, but also paying attention to the taste and space of the work. When you have a model by your side or draw without looking at the model, it is called Hairin (without using the book).

This Rinsho is done as a preparation for creative writing, and I really loved it. In fact, the more I practiced Rinsho, the more I became afraid to start creating.

Shodo is a one-shot process that does not involve repainting like layering. First, dip the brush in as much ink as you need. Even with such a gesture, it is very careful. I don't really know how much. And even if you think you've failed at the angle, pressure, and position of the brush at the beginning, sometimes everything turns out fine in the end.

Black and White hide nothing and reveals it. Various elements such as low self-esteem, awe, lack of ability, concentration, and

physical condition are manifested by Black and White. The areas that are not drawn, that is, the white areas, are not blank spaces but part of the work, but it is very difficult to maintain that balance. Of course, Shodo is art, it is a world that can be freely enjoyed by both creators and viewers. There is no right answer; beauty standards vary from person to person and change over time. I want to create works without being afraid of white, and feel free to do so without worrying about anyone's opinion.

Now, what about blank space in our daily lives? I wonder if things like leisure, time for myself, and refreshing are equivalent to blank space. I'm trying to forgive myself for the times I'm not doing anything. It's just because we think we are not doing anything. The functions that maintain the body are suspended for not a single second. There is no distinction between reality and fiction in life. Everything is inseparable and is present individually in society and in the world. Conflicts arose because humans made separated.



Photo:
Cherry blossoms at
night in my
hometown(Aomori)
Emi Saito



MY OWN PERFECTIONISM AND NO MISTAKE ALLOWED 'POLICY'

KRANJC KLAVDIJA

"Mistakes are not allowed. 'I' am strong no matter what. I can stand against the storm and never step down."

But, it's not working.

It is as if I am going against the world. And it is not about not being able to. It is about not seeing myself holistically. Throughout my life I always picked ideal people and looked up to them, and judge them when they weren't displaying that ideal or were 'too human'. But actually I idealized myself and was put on the pedestal. Others I was picking were just mirrors.

There is power in 'always being strong', but I feel even greater and more honorable power in owning yourself holistically. Including owning mistakes, and see them as a pointer and always as a positive thing (burn the guilt and feeling bad about it). Being able to look at it is truly strong. And being okay when triggered, being okay when happy, being okay with all this spectrum of sensations. Even with physical pain. It hurts, yes, it is unpleasant, but notice, I am still okay.

And lately I made a mistake. I was triggered as a little girl, thinking it's impossible that I would do a mistake that I interpreted as big! Others, yes, but not ME! I tried to make it right from that little bubble. But made it even worse. I was so serious about it, wanted to fix it right away, to fix my position, to make amends. It seemed so urgent. But I forgot, I forgot to make a pause and look at it. I did not sit with it, but from that space of reaction went on without considering my surroundings. I

could have made people misunderstand.

But what was important was not that, yes, it is honorably to admit mistake and own it, but to look at what is it pointing to. Not be like a headless chicken. But to PAUSE, and look at it outside of the trigger. Why did that happen in the first place and from where was the reacting. And it was my turn to admit to myself that I make mistakes (not in a negative way, but as beautiful pointers), even if I have many other 'spiritual' insights into the Reality. And that I took on more than I could handle and was not being attentive. And admit that. To be vulnerable in front of beautiful people who held space for my tears and pouring heart. But moreover, that I look at me as a whole. I am human. But I am also other things. And feel okay with the WHOLE OF IT.

I felt relieved, to also be able to see all other people in the same way. It was a beautiful mistake. And I was not afraid of taking responsibility for it, from the space where I am now, from the space of Love. From there, there are no enemies.



WHAT LIES BEHIND THE WORDS

YUKA ORII

My 10-year-old son has cerebral palsy, so he is limited in what he can hear clearly, and his intellectual development is greatly delayed. However, I am often surprised and impressed by my son's expression of emotion.

For example, "Mom". My son speaks only a few words, but he uses "mom" a lot on a daily basis. From the "mom" at that time, the various "feelings" and "desires" of the son are conveyed.

And I feel that it is not as simple as "I want to give it to my mom" or "I want to eat", but it has become even more complicated as he has grown.

"I don't want to go to school today(I really want to go see my grandpa and grandma!). or "I get excited when I see a cute girl in front of me(I want to talk to that girl.). Or something like that.

I guessed from the situation, the expression, the attitude, and asked my son, 'What do you think?' and he said, 'Yes.'

I don't have any further way of confirming whether my guess is really correct, but it certainly seems that various "feelings" and "desires" are emerging. When I capture this and tell him, my son has a radiant expression and reaction, such as "You understand!"

In this way, my son is certainly uttering a variety of emotions and desires in one word, "Mommy."

Isn't this something that happens on a daily basis even in adult society?

"Thank you" does not necessarily mean that you are truly grateful. In some cases, the person in the store says it like a cliché, and sometimes even if you are close to them, they say it to hide their anger or dissatisfaction. "I'm sorry," you may not be using it because you think it was really bad.

One of the things that still leaves an impression on me during my rehearsals when I was doing stage theater is improvisational theater in which a variety of emotions are conveyed in a single word. For example, "thank you" makes I angry, sad, joyful... It is a way to put emotions such as

"thank you" on the other person, and in response, the other person also puts another emotion on it and returns it with "thank you".

The only words are "thank you," and emotions are conveyed through movements, facial expressions, and a sense of distance from the other person. I didn't know what kind of landing point there would be, but on the contrary, because I was more aware of details such as eye expressions, I became sensitive to the other person's emotions and was able to communicate with them in some cases. Even now, I remember this practice in my interactions with my son, and I think it is useful.

The ability to "sense" one's own emotions and those of others is enhanced by preparing one's mind and body through breathing exercises, yoga, and meditation. When your mind and body are disturbed, you tend to become desensitized to even your own feelings. If you know how you feel right now and what kind of desires you have behind them, you can objectively grasp yourself and find ways to improve stress, anxiety, and worry. And as we live in this society where complex emotions intersect, I feel that it is like a "talisman" that makes it easier to live.



SHREDDED CABBAGE

KANA ARAKI

At the end of March, I had the opportunity to hear from Master Genboku about meditation. He explained three types of meditation: static meditation, dynamic meditation, and daily life meditation.

Static meditation and dynamic meditation are familiar to Tsukuba yoga, such as Shikantaza and asana, and I have also experienced dynamic meditation several times while playing tennis and dancing.

However, I had never thought about daily life meditation again. Daily life meditation is when you repeat a simple task and before you know it, you become mindless. Master Genboku gave examples of cleaning and making lots of dumplings, which I thought made a lot of sense. I tried to think of other things like this in my daily life. At work, I am probably copying a lot of materials, and at home, I am washing the dishes. None of them were perfect daily life meditations that I think.

One day, I was watching a TV program to ask celebrities, "What's your way of relieving stress?" One female entertainer said, "It's about shredding cabbage. While I'm shredding it, I forget about the bad things." When I heard that, I thought, "That's what happens to me when I'm shredding cabbage. It's my life meditation."

I actually don't like julienne cutting because it's such a hassle, but as I concentrate on cutting cabbage into thin pieces, I often forget about all the unnecessary things in my head and end up

being completely mindless. I can later think to myself, "I see, I was angry earlier," or realize again, "It wasn't that big of a deal." Also, cabbage is good for your stomach and intestines, so I think you can kill two birds with one stone by cutting up a lot and eating veggie first.

I think that with daily life meditation, it is easier to notice that you become mindless than with static or dynamic meditation because you are not conscious of starting with meditation or exercise. For those who don't understand the state of mindlessness in meditation, it may be easier to understand if I explain it using daily life meditation as an example. From now on, I would like to continue to look for other daily life meditation.



MIND, BODY AND BREATHING IN ACTING

GENBOKU TAKAHASHI

Mind and Body in Noh

There is a reason why I started doing Yoga activities based on breathing techniques.

It was on November 20, 1998, when I watched the ETV special on NHK 3 Channel, "The personality in Noh and the world of the mind revealed by the latest science-Breathing techniques sharpen brain activity".

At that time, I published a monthly newsletter called "आश्रम" (Aashuram). Therefore, this program was introduced in the 210th issue of "Ashram".

This program was "a scientific explanation of the mind, facial expressions, and breathing in Noh acting. In a Noh performance, the Noh performer covers his face with a Noh mask. Therefore, Noh performers cannot express their inner feelings through facial expressions. Therefore, they express their emotions with their whole body.

In order to convey emotions to the audience through gestures, "the Noh performer himself must fully embody the emotions of the character he is performing."

Blood pressure, pulse, and breathing patterns change as emotions change. It is said that this change is noticeable in the Noh performer's bodies during Noh performances.

For example, shallow, short breaths are taken when expressing deep sadness, whereas large, deep breaths are taken to express relief. The activity status of brain cells shows that the brain's activity status changes dynamically in response to changes in emotion.

For this purpose, Noh actors are said to regularly train in Tanden Kokyūho (breathing techniques).

In contrast, ordinary stage actors express their emotions through facial expressions. Examining the active state of the brain at this time reveals that no matter what emotional state the person is acting out, such as sadness or joy, the brain remains calm and hardly changes. Therefore, breathing, blood pressure, pulse rate, etc. have nothing to do with the emotion being expressed.

Tanden Kokyūho

The program also points out that "Japanese culture is defined as a Belly (Hara) culture, and that belly culture has been lost in modern times." "For example, when we compare the breathing of young people with the breathing of people over 60, we find that people who lived in Japan in the past naturally performed Tanden breathing, but young people can only take short, shallow breaths. If you ask a young person to take a deep breath, all they can do is move their ribcage.

The phenomenon of 'snapping' in today's youth may be attributed to shallow breathing. It suggests a close relationship between brain matter and breathing techniques."

The introduction to this program on the NHK website explains as follows.

"Deep breathing like Zazen seems to increase the activity of nerve cells in the brain that release an interneuronal transmitter called serotonin. Serotonin nerves have an important role in suppressing aggression and anxiety; It has emerged that shallow breathing may be related to the phenomenon of getting angry. This program explores the influence that the breathing techniques that have supported traditional Japanese culture, such as Noh, have had on the psyche. We will reconsider the meaning of "belly (Hara) breathing," which has declined."

Nowadays, in the age of working from home and smartphones since COVID-19, it seems that more people are not taking deep breaths.

"Let's do Yoga", "Let's do breathing exercises" are becoming increasingly important. Budo or sports are good, Chorus or Karaoke is also good. Or,....

Isn't it possible to introduce as new cultures from the past? When I was growing up, it was popular among my fathers to learn Noh songs and practice them every day at home. My mother's friends were doing flower arranging, tea ceremony, and Japanese dance. I believe that folk cultural phenomena that have continued for hundreds of years have a mysterious power to calm the body and mind. I would like to introduce one of these, the "Kissho no Mai (Auspicious Dance)," on the next page.

Kissho no Mai (Auspicious Dance)

I interviewed Master Shigaji (Haruka Bando), head of the Bando school of the Shigaji faction of Japanese dance, about Japanese dance and her creation “Kissho no Mai” on April 4, 2013 at the Arsoa headquarters in Kobuchizawa, Yamanashi Prefecture.

She switched from Western dance and Jazz dance to Japanese dance, pursued Mai (Japanese dance), and created the “Kissho no Mai” in 1998, which she performed as a dedication at Ise Grand Shrine in 1999.

Let’s pick up and write down the parts of the recordings we heard that relate to breathing, meditation, and posture. “I adjust my body with an awareness of my breathing, and then I go into the Mai (Japanese dance).In the Kissho no Mai, the dancers are conscious of their breathing from the start, ‘exhaling’ as they go along, and gradually move into the dance, letting their bodies become familiar with this....No preparation required. Just be there, take deep breaths, and look at myself....**Moving the body is not something is not something I do for others.** So I think I’m going to turn my attention back to myself....I think that, It is important to move while being conscious of how my own body is, rather than moving with my awareness being somewhere other than myself, and taking deep breaths is also a process of bringing awareness to myself. ...**One day, I realized that “breathing is everything,”** and I decided to reevaluate breathing. When I put my awareness on it, when everything is really going well, I am ‘in the breath’/ in the right spirit.’”

She told me a story about teaching dance. “I think there are different types of Mushin, but in the case of dance, I feel like Mushin refers to a time when I let go of my ego and am in a state of deep concentration.

I think this Kissho no Mai is in order for students to become Mushin, but Kissho no Mai doesn’t have to be dance well, or try to show themselves beyond their abilities., the purpose is for students to first experience that it feels good just to take a deep breath and move freely.

Japanese dance

At this time, Master Shigaji also talked about the commonalities between Japanese dance and Kabuki, and the difference from Western theater and ballet dance.

“This is my own experience doing Jazz dance. In dance, I give out my best energy and

power in the here and now. I move towards the future with a bang. In contrast to that kind of dance, Japanese dance expresses the emotions of all the experiences I have had in my life, which I put into my ‘self’, push them in strongly and then let them come out/ooze out.”

“A characteristic of Japanese performing arts is the ability to completely become the character. It’s not just about imitating the character’s movements and posture. By becoming the character, my breathing, heart rate, and emotions become the same as the character.

In other words, it is meditation in the form of identifying with, becoming, or becoming one with the object of consciousness.”

Kissho no Mai again

Kissho no Mai is different from Japanese performing arts such as Noh, and from Western dance and acting, and is similar to Zen and Yoga.

Master Shigaji (Haruka Bando) said the following. “During the tea ceremony, there was a moment when my mind became quiet and I thought it felt good. It’s probably the same exhilarating feeling and state of mind Mu. And it’s the same as when we are doing something, and even though we are moving, our mind becomes quiet. We ordinary can’t suddenly get into that state, but we can get into this feeling by doing something. And that state..... For example, if you like Ocha (tea ceremony), I think it would be a wonderful world to have Ocha with them, and enjoy tea.” “Kissho no Mai makes your mind quiet. It becomes Mu. But, Japanese dance is not Mu (silent).”

If you are interested, please visit “Haruka Bando Official Web Site”.

(<https://gekka.tokyo/kisshounomaiodorite>)



Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice

– Health, Traditional Medicine, and Well-being –

- ✓ Developing Education for Tomorrow's Yoga, Today
- ✓ Expanding Research & Collaborations
- ✓ Publishing Lectures – Research Articles – Opinions – Text Books, News Letter
- ✓ Creating Online Resources - Educational Videos
- ✓ Outreach Program : Seminars – Workshops – Conferences



2024 - Tsukuba, Japan

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

2024 TYfA/tYMC Yoga Course Schedule for May-June

- ◆ We will have 2 lectures (2 slides) and practical skills (Asana, Breathing method, Zazen) for each session. We will let you know once detailed plans are decided.
- ✓ We will be held online in Japanese.
For more information on how to apply, please visit peatix.
(<https://tyfa-tymc2024051112.peatix.com>)
- ✓ Our social innovation project is based on the lectures of the University of Tsukuba Graduate General Education Courses (GGEC), and we have newly enriched and expanded the content and established the "Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice" as an independent organization was established.

Day	Day of week	Time	Title	
2024/5/11	Sat	9:00-13:00	YCL3 Understand the basics of the five Yogas YCL4 Meditation and Meditation Experience	Asana, Breathing method, Zazen
2024/5/12	Sun	9:00-13:00	YCL5 Characteristics & Spread of Oriental Body-Mind Thought YCL6 Fruits of Yoga	Asana, Breathing method, Zazen
2024/5/18	Sat	9:00-13:00	YCL7 Hathayoga's own Technique YCL8 Basic Knowledge : Respiratory Movement for the Breathing	Asana, Breathing method, Zazen
2024/5/26	Sun	9:00-13:00	YCL9 Meditation Method YLC10 Yoga and Religion	Asana, Breathing method, Zazen
2024/6/22	Sat	International Yoga Day Venus: litate Village Exchange Center "Fureaikan"=The event title : ``The potential and role of Jerusalem artichoke, yoga, and Ayurveda - Revitalization of litate village - Agriculture		
2024/6/23	Sun	- Exploring ideas for economic recovery and creating an environment where villagers can live with peace of mind."		

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+アサナ+ディスカッション+実践(100分)

■ 講義
1. 基本のヨガコースに準ずる内容。
2. 実践的アサナ: 大衆向きなアサナを中心に、少人数での実践的指導あり。そのほか、実用出来るものから4種ほど、自分の実践で出来るように指導する。
3. アサナ+ディスカッション: 自分で自分の身体を動かすから自分の体の状態、その改善、生き生きと、生きるためのヨガ。1. 自分自身で動かすから自分の体の状態、その改善、生き生きと、生きるためのヨガ。2. 自分自身で動かすから自分の体の状態、その改善、生き生きと、生きるためのヨガ。3. アサナ+ディスカッション: 自分で自分の身体を動かすから自分の体の状態、その改善、生き生きと、生きるためのヨガ。4. 実践的アサナ、呼吸法、瞑想。

■ Class hours : 3 hours
Lecture, Discussion and Q&A (60 min.) + Practical Asht (120 min.)

■ Lecture
1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
2. Application of 22 asanas from an intermediate class to "Yoga for others." Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve it.
3. Application of 4-5 asana types and ways of life to make the self conscious.
4. Sufficient time will be spent on discussion and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while enjoying their session. Individuals' growth has something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation)
It is done to deepen one's inner self by a unique process.

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。
- チームの開発: ランディーブ・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.

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

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



Class hours : 2 hours
Lecture (about 30 min.) + Asana (about 90 min.)

7-YEARS: around
400 STUDENTS
(1 Credit)

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

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

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)

