



**「何千人もの人間のうち、一人は完璧を目指して努力するかもしれないが、完璧を達成した者の中で、私を真に知る者はほとんどいない。」**

**BHAGAVAD-GITA As It Is**

(Randeep Rakwal)

# シチリアで感じるアーユルヴェーダ

吉川 沙絵子

私がヨーロッパのマルタ島に移住したのは、浅貝先生のアーユルヴェーダ初級認定コースを終えたすぐ後のことでした。半年ばかりで帰国する予定でしたが、気付けば6年が経過。現在はご縁があり、マルタとシチリアの二拠点で暮らしています。マルタは共和国で一つの独立国です。そこからフェリーで約1時間45分でイタリア・シチリア島の「ポツァロ」に到着します。私たちが滞在するのは、そこから車で約15分のビーチに近い南シチリアの田舎町で、特に伝統文化が色濃く残る地域です。

シチリアに通い始めて約4年間。親切なご近所さんたちのお陰で、シチリアの文化を学び、体験することができています。週末になると大家族が集まり、食事を共にする。お母さんたちはそのために朝からたくさんの料理を作る。ご近所さんたちと交流する中で気付いたのは、シチリア人は「その土地で採れたもの、季節の旬のものを食す」ことを徹底していること。まさにアーユルヴェーダ。シチリアのご近所さんは地元の食事以外を食べるところを見たことがありません。日本食など勧めても断られます。シチリアのお母さん曰く、地元で採れたものしか安心して食べられないそうです。

シチリアの料理はとてもシンプル。元々、農民や漁師の料理をベースにされていて、地元の素材の味を活かすものが多いです。例えば、魚や肉を炭火焼きして、オリーブオイル、レモン、塩、ハーブをかける、茄子など野菜をトマトソースで煮込む。

シンプルな料理だからこそ、素材の質がとても重要です。シチリアでは、多くの家庭でトマトソースやオリーブオイルなどを毎年

手作りしています。私たちも毎年6月にトマトソース作りをお手伝いします。家族や親戚の一年分のトマトソースを作るので、早朝から深夜まで蒸し暑い作業場での大変な作業ですが、手作りのソースは新鮮でとても美味しいです。さらに9月には採れたてのブドウからワイン作り。大きな樽で赤ワインを作り、その際にワインビネガーも作ります。

10月頃にはオリーブの収穫。シチリアには、各町に「Oleificio」と呼ばれるオリーブオイルの搾油工場があります。オリーブを持っていくと、1時間ほどでオイルに搾油してくれるのですが、待っている間に漂うオリーブの良い香りがたまりません。さらに出来上がったオイルの美しい色と新鮮でフルーティーな味わいは、五感を満たしてくれます。シチリアでは新鮮な食材とこのオリーブオイルがあるから、シンプルな料理でも驚くほど美味しいのだと腑に落ちる瞬間でもあります。

アーユルヴェーダには、「人間は自然の一部であり、自然や季節と調和して生きるべき」という考えがあります。私はシチリアでの生活を通して、改めてその大切さを実感し、実践できることを幸せだと感じています。

もう一つ素晴らしいと思うことは、家族やコミュニティの支え合いが今も強く残ること。私たちもご近所さんから料理や庭で収穫した野菜や果物をお裾分けしてもらうこともよくあり、それがきっかけで交流が始まりました。

シチリアはカトリック教徒が多く、同じ教会に通う人同士がコミュニティとなるケースが多いようです。ご近所さんは毎年自宅でBBQを開催するのですが、教会の仲間が100名近く集まってきます。



驚いたのは、小さな子供達から90代のおばあちゃんまで3世代以上が集まり一緒に楽しむということ。シチリアは長寿国の一つだと言われていますが、食生活はもちろん、子供から年長者まで幅広い世代で交流する機会を持つことが、健康で幸福に長生きすることにも繋がるのだろうと感じています。

アーユルヴェーダは、「人が健康で幸福な人生を送るための知恵」であり、「おばあちゃんの知恵袋」と例えられることもあります。このようなシチリアの田舎町でも、先人の知恵として、あらゆるところに溶け込んでいることを発見する瞬間は嬉しくなります。この美しい伝統文化は、ぜひ後世にも残してほしいと願います。



ayurveda

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



# 国際ヨーガの日に寄せて ～インドから見た現代のヨーガの姿～ アーンドラ大学博士課程研究生(ICCR) 竹内想子

毎年6月21日は、International Day of Yoga (国際ヨーガの日)です。インドでは100日前からカウントダウンイベントが始まっています。現在所属するアーンドラ大学でもインドヨーガ協会と協働で国際ヨーガデーの祝賀の準備が進んでいます。



が主導となり、インド全土の専門家が集結して策定した標準プログラムです。

CYPは、以下の8つのステップから構成されています：

1. 静坐(落ち着いて坐る/祈り)
2. スークシュマ・ヴィヤヤーマ(関節運動)
3. アーサナ(ポーズ)
4. カパーラバーティ(呼吸浄化法)
5. プラーナーヤーマ(ヨーガ的呼吸法)
6. ディヤーナ(瞑想)
7. サンカルパ(前向きな決意)
8. プレイヤー(平和を願う祈り)



この国際ヨーガの日の中心となるのが、「Common Yoga Protocol (CYP)」と呼ばれる45分間の統一セッションです。これはインド政府・Ayush省傘下の国立ヨーガ研究所

このCYPは、インドの現代的なヨーガ教育の出発点として位置づけられており、指導者にとっても、まずこのプロトコルを実践・指導できることが大切な基礎となります。また、現在WHOが策定を進めているヨーガの国際基準「ベンチマーク」の中でも、このCYPが基盤になっています。

またインドでのヨーガの理解は、マットの上だけにとどまりません。ヨーガとは、日々の活動・休息・食事・仕事・レクリエーション・人生の目的といったライフスタイル全体を含むものであり、「ヨーガをする」のではなく、「ヨーガ的に生きる」ことが重視されます。

ここで少し視点を広げてみましょう。哲学の世界には「還元主義」と「全体論(または統合主義)」という考え方があります。還元主義とは、「複雑な現象は、個々の要素に分解して理解すれば全体も理解できる」とする立場です。一方、全体論は「全体は単なる要素の集合ではなく、相互関係やバランスを含めてこそ本質が見える」と考えます。

この違いは、ヨーガの理解にも通じます。アーサナだけ、呼吸法だけ、あるいは倫理規範(ヤマ・ニヤマ)だけを個別に練習することで、果たしてヨーガ全体の本質を理解できるでしょうか？むしろ、それらの関係性を統合的に捉え、人間存在そのものにアプローチすることが、本来のヨーガに近づく道ではないでしょうか。



インドではよく「花」に例えてこのことが語られます。花卉、がく、茎、葉を個別に観察しても、花全体を理解することは難しいものです。仮に理解できたとしても、それでは「花の美しさ」まで掴めるでしょうか？ヨーガもまた、全体として見つめ、体験し、深めていくことが大切です。

今年2025年のIDYのテーマは、Yoga for One Earth, One Health(ひとつの地球、ひとつの健康のためのヨーガ)です。



グローバル化が進む現代において、ヨーガはますます普遍的な価値を持つものとして再評価されています。特定の文化や宗教を超えて、より大きな視点から人間と地球の調和に貢献できる実践として、今こそヨーガの全体性に目を向けることが求められているのかもしれません。

これからも、インドから見たヨーガの姿を、皆さんと共有していけたらと思っています。



# 映画「ターミナル エピソード2/ヨーガ・スートラ編(1)」

小倉 俊行

今年の2月にコロナ禍終焉後の初海外旅行に出かけました。目的は37年間交流して  
るアメリカ人一家の大黒柱(お父さん)の80  
歳の誕生日をお祝する会に、サプライズ・ゲ  
ストとして日本から参加することです。息子5  
人娘1人で、曾孫も多い大家族で、学生時代  
にホームステイをさせてもらったのが最初の  
縁です。

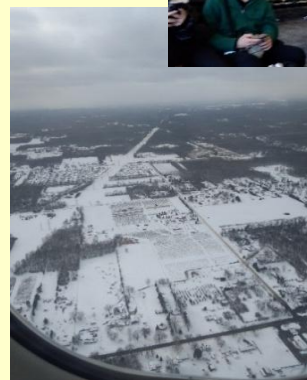
ところが、往復の飛行機を乗り換える経由  
地の空港の同じターミナルの建物に、長い  
遅延をしたフライト到着後、足止めを食らっ  
てターミナルに閉じこまれる経験を連続して  
繰り返して経験し、合計3日間以上の時間を  
このターミナルの建物の中で閉じこまれました。  
大雪で、空港を離れて、市街地に行くこと  
も、飛行機で出発地へも目的地への行け  
ませんでした。

予期せぬフラストレーションの溜まるターミ  
ナルでの拘束中に、ふと映画とヨガの教えに  
思い出して、前向きに少し穏やかな時間を  
過ごせるようになり、救われたことをご報告  
します。

最初に思い出したのが、約20年前に公開  
された「ターミナル」というアメリカのラブコメ  
ディー映画です。ご存知ですか？主演トム・  
ハンクスが演じる東欧の小国クラコウジアか  
ら来たビクター・ナポリスキー役の主演が、  
亡くなった父親が40年間の文通で集めてき  
たニューヨークのジャズ・ミュージシャンの最  
後の一人に面会して署名を手に入れるため  
に、ニューヨークJFK空港に到着します。とこ  
ろが、飛行中にクーデターで祖国が消滅して、  
彼のパスポートが無効になり、法の谷間で、  
ターミナルのドアを出てアメリカに入国するこ  
とも、出国して旧祖国に帰国することもでき  
ないまま、足止めにした空港のターミナル  
で、数か月間もホームレスのようにサバイバ  
ル生活したお話です。支給された数枚のミ  
ールクーポン(食事券)をすぐに失って、お金  
もなく、英語も理解できないで祖国のクー  
デターも自分の立場も分からないまま困惑しま

す。次第にターミナルで出会った空港の職員、  
飲食店や売店の店員、工事・清掃関係者との  
交流、応援、友情のおかげで、空港内で  
就労ビザも住所もパスポートもなくとも、お  
金を稼ぎ、食料を手に入れ、寝る場所を確  
保し、就職して、前向きに困難を乗り越えて  
生活を続けて、人気者になり、キャサリン・ゼ  
タ=ジョーンズが演じる魅惑の国際線フラ  
イトアテンダントの心を動かして、夢のよう  
なデートを経験する経験します。最後は、空  
港ターミナルを出て、ニューヨーク市内で最  
後の一人のミュージシャンの署名をもらって、  
父親のプロジェクトを完成させます。

私の場合は、発着予定時刻を何回も延長  
され、遅延で訪問先での貴重な時間がどん  
どん短くなり、航空会社への怒り、運の悪  
さを嘆く中で、自分の置かれている状況に盲  
目になっている自分に気が付かないで、何  
もできないフラストレーションだけが増えて  
いく状態でした。しかし、同じように空港に  
閉じこめられて、もっと解決が難しい車椅子  
の老婦人の状況を知り、生死の安全にかか  
わる航空機事故が起きたわけでもないこと  
に気が付いて、諦めがつかしました。自分  
が学んでいるヨガの教え、さらに共通する  
ような旅のテーマを持つ映画を思い出して、  
肩の力が抜けて、多少前向きな経験をす  
ることができました。



# 自分との付き合い方

折居由加

私は5月に誕生日を迎え49歳となります。人生が100年時代だとすると、ちょうど折り返しの時期でしょうか。

この年齢になり、“わかってきたこと”以上にまだまだ“わからないこと”の多さを感じています。“わからないこと”中でも一番の課題は『自分との付き合い方』かもしれません。

未だに人間関係において、自分の中にこんな感情があったんだと驚くこともあります。

また身体においては、更年期という時期に入り、今までとは違う感覚に戸惑うこともあります。

11歳の息子は、脳性麻痺という障がいがあり、左手は自分の意志で動かすことが難しいのですが、最近はその左手の扱いが上手になってきました。急に手を引くという動作ができない為、気をつけていないとエレベーターへの乗り降り・スーパーの狭い通路といった場所では腕が横にピンと伸びて引っかかるということがあります。本人もそれがわかっているのに、意識的に麻痺のない右手で左手を引き寄せ、腕を組むようにします。

また、両手で行った方が簡単にできることも、息子にはそうはいきません。だから、右手だけでできないかと模索する姿をよく見かけるようになりました。例えば、右手だけで帽子をかぶる方法・右手だけでキーホルダーに入るカギを取り出す方法...失敗しながらも何度も繰り返し、最後に自分だけのプロトコル(手順)を確立していく様子には感心させられます。

今日はここまでできた、またチャレンジという感じに軽やかにその過程を楽しんでいるのです。

仕事の面では、今年度からシニア向けのヨガのご指導をさせていただくことになり、4月初めてのレッスンに行ってきました。平均80代50数名の方にご参加いただきましたが、中には杖をついている方、腰が曲がっている方、腕が片方上げにくい方...さまざまなお姿がありました。それでも一緒にヨガを行う中では、個々でご自身の体の扱い方を工夫しておられる様子もありました。また、パーソナル

トレーナーという場面を通じては、その方のお身体を細かく洞察しながら、どうしたら整っていくかを考えてご指導していきます。そこには、遺伝や生まれつきのもの以外に過去の怪我・事故・職業・ライフスタイル・食、さらにはご家族や職場でのお悩みといったものも大きく影響していると感じます。こういった全てが今の『その方自身』となっているのだと。

こういった体験を通じて、情報過多な現代、五万とある健康法や教えを鵜呑みにするのではなく、自分には何が合うのか自分ならどう扱うのかといった力を養い、“自分だけのプロトコル”を身につけていくことが、重要なのではないかと感じています。

ここには、玄朴先生から学んだ“自己”と“自我”の両輪をバランスよく働かせていくといったことへの意識もとても重要でしょう。

自分が一生付き合うことのできる人間は自分自身だけ、これからの人生を気分よく過ごしていくために『自分との付き合い方』をもっと知り良好にしたい、11歳の息子のように失敗しても軽やかにチャレンジする心を忘れずに。





# 利他と感謝の心

荒木加奈

先日友人に「知り合いにこんな人がいたら紹介してほしい」と求人を頼まれました。その技術を持っている人は中々いないので、見つからないだろうとは思いますが彼女も半ば諦めていました。

私は彼女にいつもお世話になっているので、何とかしてあげたくて、片っ端からLINEしましたが中々見つかりません。そんな中、親友が彼女に似た関係の仕事をしていたので、このことを話すと沢山の知り合いにメールしてくれました。

結果見つからなかったのですが、親友が面白い話を話してくれました。半分くらいの方は「残念ながらいいですね」とすぐに返信がきて終わったのですが、残り半分くらいの方は、「今聞いた限りではないけど、もうちょっと他の人にも声をかけてみるから待っていて」と更に探してくれとのことでした。他をあたってくれた後に「お役に立てなくてごめんね。市役所や専門学校もあたってみたらいいのでは。」等の再返信が来たそうです。

親友が言うには、「更に探してくれた人ほど事業が成功しているんだよね。彼らには潜在意識に利他の心がある気がする。自分も忙しいのに人のために役立つとすると、自分に返ってきているんじゃないかな」と。実際、協力してくれた親友も事業が上手く行っていて、「久しぶりにメールした人もいて、今度会う事になったよ。加奈が良い機会をくれて有難かったよ。」と言ってくれました。親友は無意識にそう言っていたのですが、「いやいや、あなたもできているから」と伝えると二人で笑ってしまいました。

利他の心も大切ですが、この話では感謝の心も大切だなと思いました。親友が協力してくれたことにも感謝だし、私もこの経験を通して色々な学びがあったので感謝しています。

玄朴先生が、講義の中で、結局最後の落としどころは「ありがとう」という言葉だとおっしゃっていたことを思い出しました。中々普段は「感謝している」と口で言っている、本当に心から思っているのか自分でもわからないし、無理やり思い込んでいるようなところもありますが、たまにこうして腑に落ちる事もあるんだなと思いました。





# 私はどこで、人生を完全に引き受けていないのだろう？

KLAVDIJA KRANJC

世界は変わりつつあります。外を見渡すと、それがはっきりと見えます。一方には大きな混乱と人々の苦しみがあり、もう一方には、社会の嘘やルールにうんざりして、自由と本当の真実を求めて解放されようとしている人たちがいます。

私自身の中にも、それを感じています。長い間、私は社会の語られるルールと、語られないルールに縛られ、強く条件づけられていました。何が本当に私のものか(私がこの世に生を受けたもの)と、私たちが生きるためにこの世に生を受けた本当の人生を生きることを恐れさせる人類の恐怖から生まれた虚偽とは何かを何年も探求した後、私は人生を完全に受け入れていなかったことに気づきました。

多くの場合、私たちは「生きている」と思っています。でも残念ながら、それは真実ではありません。私たちは「こう生きるべきだ」と教えられた通りに生きているだけで、それが人生のあるべき姿だと信じています。でも本当は、そこから大きくかけ離れています。私も長い間、社会のルールや「他人にどう思われるか」という恐れに縛られていました。常に恐怖と不安を抱え、多くの選択がその恐れから来ていました。私は「人生を生きる」のではなく、ワクワクすることにブレーキをかけ、自分を十分に表現することもできず、社会が「受け入れられない」とする部分を、日の目を見ない場所に深く隠していました。

そうすることで、私は自分自身を感じることも、他の人間と本当の意味でつながることもできなくなっていました。地球や自然とも、心からつながることができませんでした。私は切り離され、悲しかったのです。

でも、神様(あるいは「いのち」と呼んでもいいのですが)は、いつも私たちに「本当の人生を生きるように」「この世界の真実を見るように」と、絶え間なく招いてくれています。私たちは、このシステムや社会のルールに縛られたただの肉体ではないのです。私たちは自由なのです。私たち自身が、嘘を信じることで、自らを縛ってしまっているのです。多くの人々が、何が本当に起きているのか見ようとせず、盲目的に従っているからです。

私の場合、強烈な揺さぶりと、耐え難い不安の時期があり、それが私を「真実を求める旅」へと駆り立てました。そして今、35歳の私は、社会的には「無職」で、お金も財産も

ほとんどありません。でも、私は夢を追い、自分の魂の使命を果たす仕事をしています。私はとても豊かさを感じていて、内側ではかつてないほど自由を感じています。もちろん、「普通の仕事」を持つことが間違いだと言っているわけではありません。それがあなたを満たしているなら、それは素晴らしいことです。

私は「もう嘘はたくさんだ」と、自分の幸せのために決断しました。自分に嘘をつくことはできません。だって、それはとても痛いから。そして、もう苦しみたくない。だから私は、自分の道を神様(いのち)に委ねました。その道のりは挑戦の連続で、これまでで一番深い恐れと向き合わなければなりません。でも、私は驚くほどの速さで学んでいます。それは単なるスキルの習得ではなく、内面的な学びであり、内なる成長です。「自分とは誰なのか」「何のために地球に来たのか」などを、再び学び直しています。

そして今こそ、目覚めるために生まれてきた人たちが、自らの目覚めを通して他者に奉仕し、光と真実を示す時です。これは、限られた人のためだけではなく、大勢の人たちにとっての「目覚めの時」なのです。そして、きっと多くの人々がそれを感じているのではないのでしょうか。

だからこそ、あなた自身の真実に向き合い、それを生きる勇気がありますか？ エゴを手放し光を選ぶ勇気がありますか？

苦しみに終止符を打ち、自分の本当の可能性を生きる覚悟がありますか？ どこでまだ恐れ、隠れているのでしょうか？

最もワクワクする人生を生きていない時、どんな感覚がしますか？

これらが、私が自分に問いかけている質問です。



写真：私と私のパートナー。  
最近のスロベニアにて。

# 死生観 ガンジスとフランクフル

高橋玄朴

生死をまともに見つめることができたとき、生きる意味を自覚し、「死ぬまで強く生きよう」と、心に誓うことができるのではないだろうか。

最近、フランクフル著「宿命を超えて、自己を超えて」([聞き手]F・クロイツァー;山田邦男・松田美佳訳、1997年初版)に嵌っていた。

そんな折、内場廉先生から「信州大学教育学部三年生の健康教育の授業での講義を依頼された。内場先生は、インドの思想文化、歴史に関連して人生全般にかかわる内容ならなんでもいいというものだった。

最初私は、サンキャ哲学やヨーガスートラと禅の実践思想をつなげたテーマにしようかと思った。

でも、今自分の中を駆け巡っているフランクフルのロゴセラピーの考え方をインド思想とつなげたほうが面白いと、思いなおした。理由は、健康教育と結び付けて、ストーリーを作りやすいからだ。

なぜなら、健康問題を考えるには身心だけでなく精神/魂に至る全機性的アプローチが必要なことと、身心のストレス応答への洞察がなくてはならないからだ。

たまたま私は、20歳代の前半にフランクフルの「死と愛」と「夜と霧」を繰り返し読み、そこから深く学んだ経験がある。したがって大学三年生の心にフランクフルやロゴセラピー(昔は実存分析といった)の話は、響くはずとの思いもある。

-----

「宿命を超えて、自己を超えて」の中から二つ、ヨーガに通じる言葉を拾ってみた。

「人生に耐える唯一の方法は、なんらかの課題をいつも抱えておくことだ。」p19

課題に取り組んでいるときの『私』は、だれであっても「今自分が行っていることの結果を考えてはいない。

もしその人が結果を考えていたら、ほかの何かに心が奪われていることになり、取り組んでいるとは言えない。それは、カルマヨーガではないし禅でもない。

つまり、課題に取り組んでいるときは「こんなことをしても無駄」だとか「失敗するかもしれない」などとは考えていない。それは、バガバッドギーターにあるカルマヨーガの基本そのものだ。

1945年、フランクフルが強制収容所で毎日重労働を課される生活から解放される見通しのない絶望的な状況の中での彼の内的体験を読んでみよう。p22

「私は、講演用の見台の前に立っていて、講演をしているんだ、たとえば「一心理学者の強制収容所体験」というような題で講演しているんだ、大きく、きれいで、明るい照明の、そしてなによりも暖房のよくきいたホールで講演している、聴衆は興味をもって耳を澄ましている、と、また私はこう想像したのです。いまこの瞬間に実際に切り抜けなければならぬこの現実について、その講演の中で話しているんだ、と、こういうふうにして、私は、状況を超越しようと思いました。状況から距離を置こうとしました。そのために、状況を客観化したのです。

フランクフルは、希望が全く見えない中、毎日の労働の後、宿舎へのぬかるんだ道を力なく歩いていた。その時彼の心のなかに忽然とわきおこったこと柄が、私の中のバガバッドギーターのイメージと重なり合った。



マハーバーラタ戦争がまさに始まろうとしたとき、稀代の勇者アルジュナは、親族同士のこの戦の結果は、一族の墮落から滅亡への道を歩むしかない気が付いて戦意を喪失する。

そのとき、クリシュナ神がアルジュナに、武人たるものは、いくさで戦うことが義務だと諭した。その正当性と方法を四つのヨーガで説いた。

まず、苦楽を平等のものとする者は生死を超越し不生不滅を知るものとなる。身心についての体系的な論理に基づく、サーンキヤ哲学による**智慧のヨーガ**である。

次に、喜怒哀楽のもとになる感覚刺激の入力を制御する冥想のヨーガ、つまり後の**ラージャヨーガ**を説いた。

しかし、まだ理解できないアルジュナにクリシュナ神は、何物にも執着せずに行う**カルマヨーガ**の道を説いた。

にも拘わらず、アルジュナは腑に落ちなかった。なおも疑問を投げかける彼に、クリシュナ神は、「私をバクティ(信愛)しなさい」という。**バクティヨーガ**。

こうなると読み手は、クリシュナ神とは何者なのか気になる。それに気づいたかクリシュナ神は、自分を語り始める。

「私は不生であり、その本性は不変、万物の主であるが、自己のプラクリティ(根本原質)に依存して、自己のマーヤーにより出現する」4章-6……………。

クリシュナ神は様々に説明するが、アルジュナは腑に落ちない。

そして、「私にわかるように姿を見せてください」と頼む。そこでクリシュナ神は、具体的な姿を現す:11章。

神の姿を見てようやくアルジュナが納得するのだった。

フランクルは、まったく絶望の中で、最も自分が生きがいを感じる(生きる意味を感じる)事象のイメージをありありと目の当たり

にすることで、状況を克服した。このくだりを読んでいるとき、私はアルジュナが、クリシュナ神の姿を現象世界に現した(11章)ところを思い出していたのだった。

その理由は、人生を大きく変えまた決まづける瞬間(機=チャンス)には、明確かつ、具体的なイメージが出現するからで、技術としてはイメージ法がよく知られている。

イメージが、具体的で明確であればあるほど、実際に起きる可能性が高くなる。なぜなら、脳内でイメージ化された事象を実現するように、行動を変容するからだ。イメージは、価値観、人生観をも形成し実現に向けて、内的自己とエゴとを連動させると考えていいだろう。

## ガンジス

さて、今回の健康教育について考えていたら、いきなり長渕剛の「ガンジス」が脳裏に浮かんだ。

私は、子供のころ中耳炎を繰り返し患った影響で、右耳がほとんど聞こえない。そのことから、左脳と右脳の連携がうまく出来ていないのだと思う。私のメロディーを処理する右脳と、言葉を処理する左脳との連携を取りづらくなっているらしい。歌のメロディーは聞きとれるが、歌詞を聞き取ることができない。知っている歌ならわかるが、知らない曲の場合、人の声だとはわかっても、何語で歌っているのかも、わからないのだ。

フォークソングでも同じだ。ところが、「ガンジス」を初めて聴いたとき、歌詞とともにその風景のイメージが目の当たりに見えるように浮かんだ。

その理由は、二十歳ごろにベナレスのその場に行って、死体を焼くのを見たからなのかもしれない。(イメージ記憶)

「ガンジス」を思い出したとき、大学3年生(二十歳代前半)にこの曲をぜひ聞いてもらいたいと思った。

## 死への恐怖が人生を作る

私たちが健康を願う理由の底には、「死への恐怖」があろう。

今更言うまでもないが、死への恐怖と大いなる生命への畏怖は、すべての文化、つまり思想、哲学、宗教、芸術（絵画、彫刻、音楽、踊りなど）、運動、スポーツなどを生み出す源である。商工業、農林水産業、自然科学の研究と応用など人間のすべての営みを生み出し続けている。

ヨーガは、その中の小さなアプローチの一つに過ぎない。

私は、たまたま縁あってヨーガを始め、ヨーガ、ヨーガで60年余り暮らしてきた。いまさらそれをやめるのは難しい。もし私が、19歳から20歳代前半にかけて、ほかの何かと出会っていたら、間違いなくその道に進んだだろう。例えば、漆塗りと出会っていたら、漆職人になっていたように思う。

「そうだ！来世は漆職人になろう！？」

## ガンジス

余談はさておき、長渕の「ガンジス」の歌詞の内容は奥行きは深い。

すこし拾い出してみよう。

「神様はどこにいるのか」と尋ねたら  
老婆は自分の胸を指した  
笑いながら自分の胸を指した

ベナレスで沐浴をする人たちはヒンドゥーだ。神様は沢山いらっしやる。ヒンドゥーたちは寺院で祈り、日本の道祖神のような神様の前で礼拝する。しかしヒンドゥーは、神様が自己の命の本体であることを知っている。日本人が、神社にある鏡を通して自己と向き合うのと同じだ。密教の曼陀羅も法華経や華嚴経に出てくる仏たちも、内なる宇宙のいわば飾りであって、極楽とかどこか遠くにいらっしやるのではない。地獄極楽は、内なる宇宙の風景の一つだ。

このような感覚を日本のクリスチャンから聞いたことはない。キリスト教では、神様は

天国にいらっしやるのだ。

しかし、新約聖書は、次のように言う。

神の国は目に見えて来るものにも非ず、又看よ、神の国は即ち汝らの中にあればなり。（ルカ伝17章20、21節）

この部分について少しでも語ってくれた日本のクリスチャンにまだ出会っていない。

さて、自分が死んだらどうなるか。長渕は、まともに事実を見守った。

わかっちゃいたけど人間って奴が  
確かに目の前で灰になった  
裸足で櫓をこぐ老人が  
憂い顔で俺に笑いかけた  
深いしわを顔中に刻んで  
「死んだら灰になるだけさ」と笑った

古来ヒンドゥーは、一般に輪廻転生が当たり前だと思っている。お釈迦さんを悟りへの道に向かわしめた機（トリガー）は、この問題だった。

そしてお釈迦さんは「死後の世界」について問われたとき、何も言わなかった（無記）。言えないから黙っていたのでも、議論が無意味だからだまっていたのでもない。

言わないことは、言うことと同じなのだ。

昔は山奥にひっそりと建っていた正受庵。いまでは、無粋なことに北陸新幹線飯山駅のすぐそばにある。そこの主である正受老人（道鏡慧端、1642-1721）は、晩年、坐禅三昧の生活をし、坐禅をしたまま亡くなった（坐脱）。辞世の句がある。

あまりにも急に死がやってきて、末期の一句を書こうとしたが難しい。何も言うことがない。無言がそのまま末期の一句だ。言うまい。言うまい。

座死  
末後一句  
死急難道  
言無言言  
不道不道



フランクは、精神の病の治療のためには、無意識を意識化することが必要だと述べてから、次のように語っている。

ただし、意識化されたことからは最終的にはふたたび無意識の中へ、生きている自明性の中へ沈み込むようにしなければなりません。……自分を休みなく観察し調べて、「いまの私の行為の本当の動機は何だったのか。とにか、それは、私が考えているような動機ではない。もっと別の、きっと悪い動機で、きっと恥ずかしい動機だったのだ」と考えるようになってしまうのです。

我々の表現を使うと、意識化することに執着し、苦しみから逃れられなくなるから、事実をあるがままに受け取りなさい。そうすれば、さっぱりと心が晴れる。

### 強く死ぬまで生きよう

ガンジスは 何故よどんでいるのか  
なぜ“聖なる河”と人は呼ぶんだらう  
考えながら仰向けにひっくり返ったら  
やけに空は高く青かった  
やけに空は高く青かった  
Bye bye ガンジス お前は黙ったまんま  
Bye bye ガンジス 答えなど始めからない  
あるのは今 確かに「俺」ここにいる  
そして明日 東京へ帰る  
そして明日 東京へ帰る  
Bye bye ガンジス もっと生きようと  
Bye bye ガンジス 俺の命が叫ぶ  
さよなら 名も知らない死人たちよ  
あなたのように 強く死ぬまで生きようと

絶望の日々をのりこえて、アウシュビッツの強制収容所から、解放されたフランクは、92歳で亡くなっている。

調べてみると、ほかにも長命な方々がいる。

2016年、ギネス・ワールド・レコーズ社は、112歳のイスラエル・クリスタルさんを世界

最高齢の男性と認定した。(CNN.co.jp, 2016.03.12 Sat posted at 14:51 JST)

ニューヨークタイムズ 世界の問題の記事に、アウシュビッツ強制収容所から逃げ出して生きのび、2018年6月23日、95歳で亡くなったハーマン・シャインさんの事が報じられている。

(<https://globe.asahi.com/article/11844369>)

2025年2月、国際アウシュビッツ委員会は18日、委員長でポーランド人のマリアン・トウルスキさん(98)が同日、ワルシャワで死去したと発表した。(日本経済新聞)

これらの記事でわたしははげまされた。いつ終わりが来るかわからない強いストレスすら乗り越えて生き抜く能力が人間にはあるんだ！

私は、しかし私は、必ずしも長寿がいいとは思わない。なぜなら、短命がいけないとは、思っていないからだ。人間としての価値は、寿命に依存しない。

後藤静香の詩集「権威」に次のような詩がある。

短命か  
桜の花が三日で散ってはいけないか  
きくの花が  
いく日もつから尊いか  
つるのごとき千年  
かめのごとき万年  
必ずしも光栄とは思われず  
つぼみはつぼみ、花は花  
別々に意義がある  
生後三日でねむるおさなごも  
たれかの胸には永遠に生きている

「強く死ぬまで生きよう」という言葉には、寿命の長短は含まれていない。

「今」があるだけだ。

今、今、今、一瞬一瞬、強く生きることを自分に誓ったことばだから……。

# ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会

## －健康、伝統医学、そして幸福－

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



2025-26 - Tsukuba, Japan

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

### 新みんなのヨーガ講座 2025年5月の予定

- ・オンラインで行います。
- ・筆記用具を用意してください。(感性トレーニングのため)
- ・参加者=申込者へ、講義終了後に使用したスライド(PDF)をメールで送ります。
- ・参加者限定で、アーカイブ動画を視聴できます。
- ・新たに補助資料を作成していきます。より深く理解できること、およびヨーガの効果を高めるためです。
- ・各スライドの最後に設問があります。設問には正解というものはありません。自分を知り他者を知ることで、自分の生きがいを確認するためです。答をメールで送ってください。

5月10, 11日参加者ご希望の方は、

<https://tyfa-tymc2025051011.peatix.com>からお申し込みください。

| 日     | 曜日 | 時間         | タイトル   |             |
|-------|----|------------|--|-------------|
| 05/10 | 土  | 9:00-12:35 | YCL_3 5つのヨーガの基本を理解する<br>YCL_4 冥想と冥想体験<br>(補助資料1) 感性トレーニング: 願いと直感—深層意識の活用       | アーサナ、呼吸法、坐禅 |
| 05/11 | 日  | 9:00-12:35 | YCL_5 東洋身心思想の特徴とその広がり<br>YCL_6 Fruits of Yoga<br>(補助資料2) ガンジス(長淵剛): 不思議な魅力の正体! | アーサナ、呼吸法、坐禅 |

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

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

☎ 0265-88-3893 📠 090-5554-1525

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





■ 授業時間：3時間  
講義+ディスカッション+Q&A(60分)実修(120分)

■ 対象  
■ 多くはGGECの1年次生です。ただし、興味のある方は、誰でも参加できます。また、メンタープログラムは、自分で自分を指導する経験が得られ、自分の成長を、生き生きと、自分のメンターに伝えることができます。また、自分の成長を、生き生きと、自分のメンターに伝えることができます。

■ 実修(アサナ、呼吸法、冥想)  
■ 瞑想のやり方について学びます。呼吸法、冥想。

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

■ Lecture  
1. Contents similar to the Basic Yoga Course.  
2. Application A - All people has an instinctive desire to "live for others." Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the ability to achieve it.  
3. Application B - Learn Yoga ideas and ways of life to make the self convinced.  
4. Softball game will be spent on-discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while improving their spiritual, emotional, mental and physical health.  
5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation)  
It is done to deepen one's inner self by a unique protocol.

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

- 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。
- チームの構築-ランディープ・ラワール教授が去来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。

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  
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](mailto:plantproteomics@gmail.com)

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

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

☎ 0265-88-3893 ☎ 090-5554-1525

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYFA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター (tYMC)

**WHAT DO YOU THINK?**  
"You are what you eat." - SHALL WE? -

**LOCAL**  
Reliable Japanese quality. Preserving and connecting the delicious food culture.

**HEALTHY**  
Healthy food is made from healthy raw ingredients. Be healthy in body and mind.

**A LIFESTYLE**  
To rethink one's diet is to rethink one's lifestyle. food is 'key' for better life - living.

**ORGANIC**  
Creating safe and secure soil is a sign of trust. We are grateful for the fertile soil.

**ADDITIVE-FREE**  
Without any additives, we strive to bring out the best-natural taste of our products.

**PLANT-BASED**  
Plant-based food that is also environmentally friendly. We offer a delicious new option.

- To rethink one's diet is to rethink one's lifestyle.
- Food and the environment are keys to better living.
- We desire to give you more delicious frozen choices.

**OPTION 3 ways to purchase**

**5p Trial Set ¥2500**  
You can purchase 5 of Takakura's most recommended products at a discount price.

**5p for your choice ¥2960**  
This set allows you to order any combination of 5 of your favorite side dishes.

**10p for your choice ¥5720**  
This set can be ordered with any combination of 10 side dishes of your choice.

**FROZEN DISHES recommendation**

**Potato Croquette 4 pieces**  
Perfection as croquettes. The best of the best, making the most of the ingredients.

**Soy Milk Cream Croquette 4 pieces**  
Excellent smoothness. Cream croquettes made with plenty of organic soy milk.

Scan this code to visit our online store !!

刺激的なコミュニケーション = コミュニティとローカルと食べ物、それは実際何ですか - 私たちは本当に未来を気にしていますか? クックタカクラの特徴 - 選択は未来への道を作ることができます - 違いを生み出しませんか? 私たちの料理を味わってください - 私たちに参加してください  
<https://cook-takakura.co.jp/>



# Tsukuba Yoga for ALL / tYMC/TYfA 2025/5

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



**“Out of many thousands among men, one may endeavor for perfection, and of those who have achieved perfection, hardly one knows Me in truth”**

**BHAGAVAD-GITA As It Is**

(Randeep Rakwal)



# LIVING AYURVEDA IN SICILY

## SAEKO YOSHIKAWA

When I moved to Malta in Europe, it was right after completing Dr. Asakai's certified beginner course in Ayurveda. I originally planned to return home after just six months, but time passed quickly, and six years later, I'm still here. I'm currently living between Malta and Sicily after a series of unexpected opportunities. Malta is a republic and an independent country. From there, you'll arrive at "Pozzallo" in Sicily, Italy in about an hour and 45 minutes by ferry. The town we normally stay is about a 15-minute drive from there, in a small southern Sicilian town near the beach where traditional culture is especially well preserved.

It's been about four years since we started going to Sicily. Thanks to our kind neighbors, we've been able to learn and experience Sicilian culture. On weekends, large families gather and share meals. The mothers cook many dishes from early in the morning for that.

One thing I noticed while spending time with our neighbors is how devoted Sicilian people are to "eating what is grown locally and in season." This is exactly what Ayurveda teaches. I've never seen our Sicilian neighbors eat anything outside of local food. Even when I try to offer Japanese food, they politely refuse. The Sicilian mother says that she can only feel safe when she eats what's grown locally.

Sicilian food is very simple. It's originally based on farmer and fisherman dishes that bring out the flavor of local ingredients. For example, fish or meat grilled and served with olive oil, lemon, salt, and herbs, or vegetables like eggplants stewed in tomato sauce.

Since their dishes are so simple, the quality of the ingredients is extremely important. In Sicily, many households make

things such as tomato sauce and olive oil by hand every year. We also help our neighbors make tomato sauce every June. Because it's for the entire family and relatives for the whole year, it's a tough job from early morning to late night in a hot and steamy workspace, but the fresh and handmade sauce is incredibly delicious. In September, they make wine from freshly harvested grapes. Red wine is made in large barrels, and vinegar is made during that process as well.

Around October, the olive harvest begins. In Sicily, each town has an olive oil pressing factory called "Oleificio". When you bring olives there, they press them into oil in about an hour, and while waiting, the pleasant aroma of the olives fills the air. When you finally get to taste the beautiful, freshly pressed, fruity oil, five senses are deeply satisfied. In Sicily, I come to understand that with fresh ingredients and this olive oil, even simple dishes can be incredibly delicious.

Ayurveda teaches that "human beings are a part of nature and should live in harmony with nature and the seasons." Through my experiences in Sicily, I have come to realize once again the importance of this idea, and I feel blessed to be able to put it into practice.

Another wonderful aspect is the strong presence of family and community support. We often receive food or harvested fruits and vegetables from our neighbors, and that's how our friendship started.

Sicily has a large Catholic population as well, and people who attend the same church often form communities together. One of our neighbors holds a BBQ at their house every year, and nearly 100 members from their church group gather.



What surprised me was that it's a multi-generational gathering, from small children to grandmothers in their 90s, all enjoying together. Sicily is said to be one of the regions with great longevity, and I feel that, in addition to their good diet, having opportunities for interaction across generations from children to the elderly also contributes to living a long, healthy and fulfilling life.

Ayurveda is often described as "the wisdom for living a healthy and happy life" and is sometimes referred to as "a grandmother's wisdom." I feel joy in discovering moments where such ancestral wisdom is deeply rooted in everyday life, even in a small rural town in Sicily. I sincerely hope that this beautiful traditional culture will be preserved for future generations.



*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






# REFLECTIONS ON THE INTERNATIONAL DAY OF YOGA ~ A PERSPECTIVE FROM INDIA ~

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

June 21st is celebrated annually as the International Day of Yoga (IDY). In India, countdown events begin as early as 100 days in advance. At my current institution, Andhra University, preparations are also underway in collaboration with the Indian Yoga Association to commemorate this important occasion.



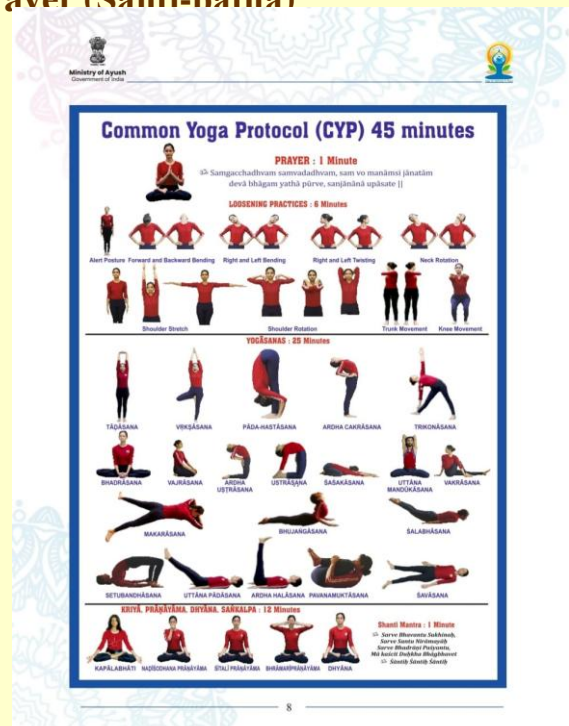
Institute of Yoga, which operates under Ministry of Ayush, India. It was formulated through the collective efforts of Yoga experts from across the country and now serves as a national/international standard for practice.

The CYP consists of the following eight steps:

1. Prayer (calm sitting)
2. Sūkṣma-vyāyāma (joint movement)
3. Āsana (postures)
4. Kapālabhātī (cleansing breath)
5. Prāṇāyāma (breathing techniques)
6. Dhyāna (meditation)
7. Saṅkalpa (positive affirmation)
8. Prayer (Śānti-nātha)



At the heart of IDY celebrations is a unified 45-minute session known as the Common Yoga Protocol (CYP). This protocol was developed under the leadership of the Morarji Desai National



This protocol forms the foundational practice of contemporary Yoga education in India. For instructors as well, being able to both perform and teach the CYP is regarded as a starting point. Furthermore, the CYP is also being referenced in the WHO Benchmarks for Yoga, a set of international standards currently under development.

However, the understanding of Yoga in India extends far beyond the mat. Yoga is seen not just as something one does, but as a way of being. It encompasses one's entire lifestyle—daily activity and rest, diet, occupation, recreation, and one's purpose in life.

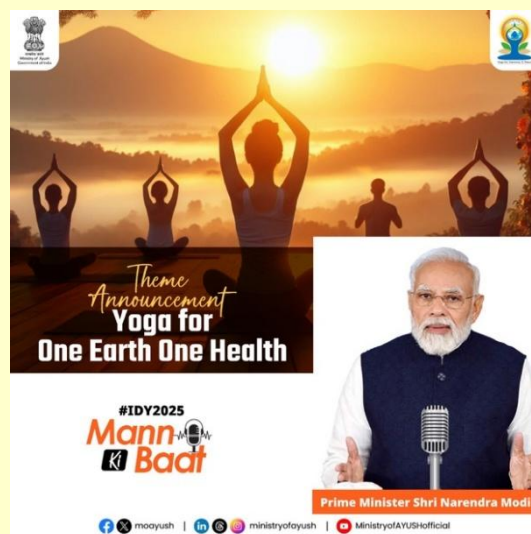
Let us take a step further and consider two philosophical frameworks: reductionism and holism (or integrative thinking). Reductionism assumes that a complex phenomenon can be fully understood by analyzing its individual parts. In contrast, holism suggests that the essence of something emerges only when we consider the whole, including the relationships and interactions between its parts.

This distinction is particularly relevant in understanding Yoga. Can we truly grasp the essence of Yoga by practicing āsana alone, or solely focusing on breathing techniques, or following ethical disciplines (Yama and Niyama) in isolation? Perhaps it is only through integrating these elements—acknowledging their interdependence—that we approach the true depth of what Yoga offers as a pathway to self-realization.

In India, this concept is often explained through the metaphor of a flower. Observing the petals, sepals, stem, and leaves separately may help us understand parts of the flower. But can we comprehend the beauty or wholeness of the flower in this way? The same applies to Yoga: it is through seeing and experiencing it as a whole that its essence is revealed.



The theme of IDY 2025 is: “Yoga for One Earth, One Health.” In today's globalized world, Yoga is increasingly being recognized as a universal value that transcends boundaries of culture, religion, and geography. It offers tools for harmonizing not only the body and mind, but also our relationship with each other and with the planet. In this light, embracing the wholeness of Yoga feels more important than ever.



In today's globalized world, Yoga is being increasingly re-evaluated as a practice that holds universal value. Transcending specific cultures and religions, it is now perhaps more important than ever to recognize the wholeness of Yoga—as a practice that can contribute to harmony between humanity and the planet from a broader perspective.

I hope to continue sharing perspectives on Yoga as it is lived and taught in India—and to explore together how this ancient wisdom can enrich our lives today.



# IN THE MOVIE "TERMINAL EPISODE 2 / YOGA SUTRA CHAPTER (1)" TOSHIYUKI OGURA

I went on my first overseas trip after the end of the COVID pandemic this February. The purpose was to participate as a surprise guest from Japan in a celebration for the 80th birthday of the head of an American family, with them whom I have kept a friendship for 37 years. They are a large family with five sons and one daughter, and many grandchildren. My first connection with them was during a homestay I did while I was a student.

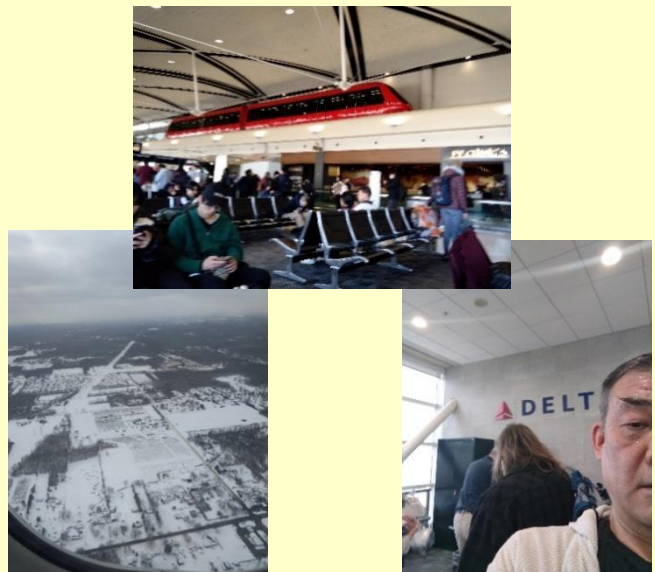
After experiencing long delays in the same terminal building of the airport where I transferred flights, I was stuck inside the terminal building for more than a total of 3 days. Due to heavy snowfall, I couldn't leave the airport terminal to go to the city, nor could I go back to my origin city or to the destination city by plane.

While being held in a frustrating and unexpected situation at the terminal, I suddenly remembered the teachings of movies and yoga, which helped me spend some positive and peaceful moments, and I would like to report that I was relieved from it.

The first thing that came to mind is the American romantic comedy film "The Terminal," which was released about 20 years ago. Do you know the movie? Tom Hanks plays the lead role of Viktor Navorski, who comes from a small Eastern European country called Krakozhia. He arrives at New York's JFK airport to meet the last of the New York jazz musicians to obtain an autograph for his deceased father's collection through his 40 years of correspondence. However, during the flight, a coup caused his homeland to disappear, rendering his passport invalid. He found himself unable to enter the U.S. by exiting the terminal door or return to his former homeland, thus becoming trapped in the airport terminal. For several months, he lived a homeless survival life there. He quickly lost the few meal coupons provided to him, had no money, and was confused by the coup in his homeland and his own situation, not understanding English. Gradually, thanks to interactions with

airport staff, waiters and shopkeepers at restaurants, and construction and cleaning personnel he met in the terminal, he received support and friendship. Without a work visa, home address, or passport, he managed to earn money, obtain food, secure a place to sleep, and even find employment, continuing to live positively and overcome challenges in the terminal. He became popular and captured the heart of a charming international flight attendant played by Catherine Zeta-Jones, experiencing a dreamlike date. In the end, he exited the airport terminal and secured the signature of the last musician in New York City, completing his father's project.

In my case, the scheduled departure and arrival times were postponed multiple times, and the expected precious time I was supposed to have at my destination continued to cut shorter due to delays. While I was angry with the airline and crying over my bad luck, I was blind to the situation I was in, and my frustration only grew as I felt helpless. However, upon learning about the even tougher situation of an elderly woman in a wheelchair who was also trapped in the airport, I realized that I am OK and no aircraft accident that endangered lives had occurred. I remembered the teachings of yoga that I have been learning, and the travel-themed movies I had seen, which helped me to relax and have a somewhat positive experience.



# BUILDING A RELATIONSHIP WITH MYSELF

YUKA ORI

I will turn 49 this May. If life is considered to span a hundred years, I'm probably at the halfway point. Reaching this age, I realize that there is far more I don't know than what I do know. Among the things I don't know, the biggest challenge might be learning how to build a relationship with myself.

Even now, in interpersonal relationships, I am sometimes surprised to discover emotions within myself that I never knew existed. Physically, I've entered a period of menopause, which brings unfamiliar sensations that leave me feeling unsettled.

My 11-year-old son has cerebral palsy, making it difficult for him to control his left hand voluntarily. Lately, however, he has become much better at handling his left hand. Since he cannot quickly move his hand aside, he has to be cautious in places like elevators or narrow supermarket aisles, where his arm might stretch out sideways and get caught. Understanding this, he consciously uses his unaffected right hand to bring his left hand closer, folding his arms as though hugging himself.

There are tasks that would be simpler with both hands, but for him, this isn't an option. As a result, I often see him experimenting to accomplish things using only his right hand. For instance, he has tried repeatedly—sometimes failing—to figure out how to put on a hat with just his right hand, or how to retrieve a key from a keychain. Eventually, he establishes his own protocol, or process, for each task. It's impressive to watch. He enjoys the process lightly, as if saying, "I managed to do this today—onto the next challenge!"

On the work front, starting this year, I have begun teaching yoga classes for seniors. I led my first lesson in April, with over 50 participants, whose average age was in their 80s. Among them were individuals with canes, curved backs, or limited mobility in one arm. Yet, as we practiced yoga together, I noticed everyone finding creative ways to adapt their bodies.

Through my role as a personal trainer, I carefully observe an individual's physical condition and consider how to guide them towards alignment and improvement. This process reveals that, beyond genetics and inherent characteristics, past injuries, accidents, occupations, lifestyles, diets, and even family or workplace concerns significantly shape a person's physical state. All of these factors combine to create the individual as they are today.

These experiences have shown me the importance of cultivating the ability to discern what truly suits oneself, rather than blindly adopting one of the countless health methods or teachings available in our information-saturated modern world. Building and mastering one's own "protocol"—a unique approach tailored to oneself—feels critical.

Here, the wisdom from Genboku about the balance of "self" and "ego" comes to mind. Achieving harmony between these two aspects is deeply significant.

The only person I will spend a lifetime with is myself. To live the rest of my life pleasantly, I want to understand myself better, become my own greatest ally, and, like my 11-year-old son, embrace challenges with a light-hearted and resilient spirit, even in the face of failure.





# THE SPIRIT OF ALTRUISM AND GRATITUDE

KANA ARAKI

The other day, a friend of mine asked me, “If you know anyone like this, could you introduce them to me?” She was looking to hire someone with a particular skill set, but since such people are quite rare, she had already half-given up hope. I’m always grateful to her for everything she’s done for me, so I really wanted to help. I started messaging everyone I could think of on LINE, but no luck.

Then, I realized my best friend works in a field somewhat related to the job in question, so I told her about the situation. She kindly reached out to many of her contacts by email.

In the end, we couldn’t find a suitable person, but my friend shared something interesting with me. About half of the people she contacted quickly replied with, “Sorry, I don’t know anyone,” and that was the end of it. However, the other half said, “I don’t know anyone off the top of my head, but I’ll ask around a bit more, so give me some time.” After they tried reaching out to others, some of them followed up with messages like, “I’m sorry I couldn’t help. Maybe you could try the city office or a vocational school?” My best friend commented, “The people who went the extra mile tend to be the ones who are successful in their businesses. I feel like they have an innate sense of altruism. Even when they’re busy, they try to help others, and I think that goodwill comes back to them.” In fact, this friend of mine who helped so much is doing really well in her business. She said, “Some of the people I emailed I hadn’t talked to in a while, and now I’m going to meet up with one of them. So really, Kana, I’m thankful—you gave me a good opportunity.” She said it casually, but I told her, “You’re just the same,” and we both laughed.

While this story highlights the importance of altruism, I also felt deeply that gratitude is just as essential. I’m thankful to my friend for her

help, and I’m also grateful for all the things I learned through this experience. It reminded me of something Master Genboku once said during a lecture: in the end, it all comes down to the words ‘thank you.’ We often say we’re grateful, but sometimes I wonder whether I truly feel it in my heart, or if I’m just convincing myself that I do. But moments like this help it really sink in—and that feels genuine.



# WHERE AM I NOT FULLY TAKING LIFE ON?

KLAVDIJA KRANJC

The world is changing. I can see it when I look around. On one side, there is immense chaos and suffering; on the other, I see people who have had enough of society's lies and rules, breaking free and searching for the actual truth and freedom.

I've been noticing this in myself as well. For a long time, I was heavily conditioned and bound to the spoken and unspoken rules of society. After years of exploring what is truly mine—what I came into this world with—and what is constructed untruth, born from the fears of humanity that keep us afraid of truly living the lives we came here to live, I realized I hadn't been fully taking Life on.

Many times, we think we're living. Unfortunately, that's not true. We're living as we're told to, thinking that's how Life is supposed to be, but we're so far from the truth. For a long time, I too was bound and fearful—afraid of what others would think, afraid of breaking the rules of society. I was living in constant fear and anxiety, and many of my life choices came from that place. I wasn't living Life; I was putting the brakes on everything that excited me. I wasn't able to fully express myself. I hid whatever society deemed unacceptable deep inside, away from the light of day.

By doing so, I was unable to feel myself or truly connect with other human beings. Unable to truly connect with this Earth and its nature. I was disconnected and sad.

But God—or Life, however you want to call it—is always relentlessly inviting us to live our true lives, to see the truth of this world: that we are not merely these bodies bound by the rules of systems or societies. We are free. We allow ourselves to be bound because we believe the lies we've been told—because most people follow them blindly, without actually looking at what's really going on.

It took a powerful shaking—a period of immense anxiety—for me to seek the truth.

And here I am: at 35, I'm "jobless" (according to society), I have no money, and I own almost nothing. BUT I am following and living my dream. I'm working with people on a divine task. I feel incredibly abundant. Inside, I feel freer than ever. That doesn't mean having a normal job is wrong—if it fulfills you, that's beautiful.

I made a choice for my wellbeing: I've had enough of lies. I can't lie to myself anymore—it hurts. And I'm tired of suffering. So I surrendered myself to God (Life) to lead the way. It's been challenging; I've had to face my deepest fears. But I'm learning at an accelerated pace. And it's not just learning new skills—it's inner learning, inner growth. I'm rediscovering who I truly am and the purpose I came to Earth for.

Especially now, the time has come for those who came to awaken—and through their awakening, be of service to others, helping them see the Light and the Truth. This is a time of spiritual growth, of awakening—not just for a chosen few, but for masses of people. And I think many of you can feel it too.

So: can you be courageous enough to face your own truth and start living it? Courageous enough to die to the ego and choose the Light? To end all suffering and live your true potential? Where are you still afraid and hiding? How does it feel when you're not living your most exciting life?

These are the questions I'll be asking myself.



Photo : Me and my partner recently in Slovenia.



# VIEWS ON LIFE AND DEATH GANGES AND FRANKL GENBOKU TAKAHASI

When we are able to look life and death squarely in the eye, we will surely become aware of the meaning of life and be able to vow to ourselves to “live strong until I die.”

Recently, I was hooked on the Japanese translation of Frankl’s “Franz Kreuzer Im Anfang war der Sinn” ([Interviewer] F. Kreuzer; translated by Kunio Yamada and Mika Matsuda, first published in 1997).

At that time, Dr. Kiyosi Uchiba asked me to give a lecture in a health education class for third-year students of the Faculty of Education at Shinshu University. Dr. Uchiba told me that I was free to talk about anything related to Indian thought, culture, and history, as long as it related to life in general.

At first, I thought I would choose a theme that would connect Sankya philosophy, the Yoga Sutras, and the practical philosophy of Zen.

However, I thought it would be more interesting to connect the ideas of Frankl’s logotherapy that were running through my mind with Indian thought. The reason was that it would be easier to create a story by linking it with health education.

This is because considering health issues requires a Zenkisei (dynamic holistic) approach that encompasses not only the body and mind but also the spirit/soul, and insight into the mind and body’s response to stress is essential.

-----  
In my early twenties, I read Frankl’s “Ärztliche Seelsorge” and “Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager” repeatedly and learned deeply from them. Therefore, I believe that talks about Frankl and logotherapy will resonate with third-year university students of a similar age.

I picked out two sentences from the Japanese translation of “Franz Kreuzer Im Anfang war der Sinn” that are related to Yoga.

“The only way to endure life is to have some kind of challenge in it all the time.” p19

When I’m working on a task, I’m not thinking about the result of what I’m doing.

If I am thinking about the result, then my mind is occupied with something other than the task, and I am not working on it. That is not Karma Yoga and it is not Zen.

In other words, when we are working on the task, we do not think that there is no point in trying or that we may fail. This is the very basis of Karma Yoga in the Bhagavad Gita.

Let’s us read about Frankl’s inner experience in 1945, when he found himself in a desperate situation in a concentration camp, with no prospect of release from the daily grind of hard labor. p22

I also imagined that I was standing in front of a lecture platform, giving a lecture, for example, on a topic like “a Psychologist’s Experiences in a Concentration Camp,” in a large, clean, well-lit and above all, well-heated hall, with an interested audience listening. I was talking about this reality that I actually had to go through in this moment. In this way, I tried to transcend the situation. I tried to distance myself from it. To do this, I objectified it.

Frankle was walking along the muddy road to his lodgings after his daily labor with no hope in sight, when something suddenly occurred to him. What suddenly occurred to him at that moment overlapped with the image of the Bhagavad Gita in my mind.

Just as the Mahabharata War was about to begin, the rare brave Arjuna realized that the outcome of this conflict between his own family members would only be the downfall of his clan and their eventual destruction, and he lost the will to fight.

At that time, Lord Krishna instructed Arjuna that it was the duty of a warrior to fight in battle. He explained the justification and method of doing so through the four Yogas.

First, one who knows that suffering and pleasure are equal will transcend birth and death and know immortality. This is the **Jnana Yoga (Yoga of wisdom)** according to the Sankhya philosophy, based on the systematic logic of the body and mind.

Next, he preached meditation Yoga, which later became **Raja Yoga**, which controlled the input of sensory stimuli that were the source of joy, anger, sadness, and joy.

However, Lord Krishna explained to Arjuna, who still did not understand, the path of **Karma Yoga**, which is practiced without attachment to anything.

However, Arjuna was not convinced. Still questioning him, Lord Krishna said, “Take bhaki (faith) in Me. **Bhakti Yoga**.”

This makes the reader curious as to who Lord Krishna is. As if realizing this, Lord Krishna to talk about himself.

Although I am unborn and My transcendental body never deteriorates, and although I am the Lord of all living entities, I still appear in every millennium in My original transcendental form. (Gita as it is 4-6).....  
(※ : My original transcendental form = ātma-māyayā—by my Yogmaya power)

Lord Krishna gives various explanations, but Arjuna is not convinced.

Then he asks, “Please show yourself so I can see.” So Lord Krishna reveals a concrete form. : Chapter 11.

Arjuna was finally convinced when he saw God’s appearance.

In the midst of utter despair, Frankl overcame his situation by vividly imagining

the phenomenon that gave him the most meaning in life. As I was reading this passage, I was reminded of the scene in Chapter 11 in which Arjuna sees Lord Krishna appear in the phenomenal world.

The reason for this is that clear and concrete images appear at life-changing and life-determining moments (機 = opportunities). The imagery method is a well-known technique.

The more concrete and clear the image is, the more likely it is to actually happen. This is because we change our behavior to realize the things we visualize in our minds. It can be said that images form values and outlooks on life, linking the inner self and ego in order to realize them.

## GANGES

Well as I was thinking about this health education, the song “GANGES” by Tsuyoshi Nagabuchi suddenly came to mind.

I have almost no hearing in my right ear due to repeated bouts of otitis media when I was a child. Because of this, I think that the left and right brains are not working well together. It seems that the right side of my brain, which processes melody, and the left side of my brain, which processes words, are having difficulty coordinating. I can hear the melody of the song, but I can’t hear the lyrics. If it’s a song I know, I can understand it, but if it’s a song I don’t know, even if I can tell it’s a human voice, I don’t even know what language it’s singing. The same is true for folk songs. However, when I first heard “GANGES,” the image of the scenery came to my mind along with the lyrics.

The reason for this may be that I went to the same place in Varanasi when I was about twenty years old and saw the burning of the corpses. (image memory)

When I remembered “GANGES,” I thought it would be great for current third-year university students (who are also in their early twenties) to listen to this song.



## The fear of death shapes our Lives

The underlying reason why we desire good health is probably the fear of death.

Needless to say, the fear of death and the awe of the great life are the source of all culture, that is, thought, philosophy, religion, art (painting, sculpture, music, dance, etc.), physical exercise, sports, etc. They continue to give rise to all human activities, including commerce, industry, agriculture, forestry, fisheries, and research and application of natural sciences.

Yoga is just one small approach within it.

I started Yoga by chance, and have lived for more than 60 years saying “Yoga, Yoga, Yoga.” It is difficult to stop now. If I had come across anything else when I was 19 or in my early 20s, I definitely would have gone down that path. For example, if I had encountered lacquer painting, I think I would have become a lacquer craftsman.

“That’s right! Let’s become a lacquer craftsman in the next life!?”

Aside from that digression, the lyrics of Nagabuchi’s lyrics for “GANGES” is profound.

Let’s pick out a few of them.

When I asked, “Where is God?”

the old woman pointed to her own chest  
laughed and pointed to her own chest.

The people who bathe in Varanasi are Hindus. There are many gods in Hinduism. They worship and pray to them at shrines and other places.

But Hindus know that God is the inner life itself. It’s the same as when Japanese people face themselves through the mirrors they find in shrines. The mandalas of Mikkyō (Esoteric Buddhism) and the Buddhas appearing in the Lotus Sutra and Kegon sutras and the Avatamsake Sutra are, so to speak, decorations of the inner universe, and they are not residing somewhere far away like paradise. Hell and paradise are part of the landscape of the inner universe.

I have never heard such an understanding from Japanese Christians. In Christianity, God resides in heaven.

But the New Testament says:

Jesus replied, “The coming of the kingdom of God is not something that can be observed, nor will people say, ‘Here it is,’ or ‘There it is,’ because the kingdom of God is in your midst.” (Gospel of Luke 17–20,21)

I have yet to meet a Japanese Christian who could tell me even a little bit about this part.

Now, what happens when I die?  
Nagabuchi looked straight at the facts.

I knew it, but humans have certainly  
turned to ashes right before my eyes.

An old man rowing a oar barefoot  
smiled

at me with a sad look on his face.

His face was covered in deep wrinkles  
as he laughed and

said, “When I die, I just turn to ashes”

Hindus have generally believed that reincarnation is a given since ancient times. It was this issue that triggered the Buddha to start on the path to enlightenment.

And when the Buddha was asked about the afterlife, he said nothing (Muji). He was not silent because he couldn’t say anything, nor was he silent because the discussion was pointless.

Not saying anything is the same as saying it.

Shojuan used to stand quietly deep in the mountains. Now, the Hokuriku Shinkansen’s Iiyama Station disturbs its tranquility. The owner of the temple, the Oldman Shouju (Dokyo Etan, 1642–1721), lived a life of zazen samadhi in his later years, and died while in Zazen. His death poem is as follows:

Death came to me so suddenly. I tried  
to write a final poem,

I have nothing to say. My silence is  
my final poem.

I will not say anything. I will not say  
anything.”

不 言 死 未 座  
道 無 急 後 死  
不 言 難 一  
道 言 道 句

After stating that in order to treat mental illness it is necessary to make the unconscious conscious, Frankl said the following.

However, what becomes conscious must ultimately sink back into the unconscious, into living self-evidentness..... You constantly observe and examine yourself, and end up thinking endlessly, "What was the real motive behind my actions? It wasn't the motive I thought it was. It was probably some other, bad motive, and it was probably an embarrassing motive."

If you use our expression, you will become obsessed with becoming conscious and will not be able to escape from suffering, so accept the facts as they are. That way, you will feel refreshed and clear.

### **I want to live strong until I die**

Why is the Ganges so stagnant?

Why do people call it the "Sacred River"?

I turned over on my back while thinking about it,

the sky was so high and blue.

the sky was so high and blue.

Bye bye Ganges, You remain silent.

Bye bye Ganges, There are no answers from the beginning.

There is certainly "I" here now and I will return to Tokyo tomorrow.

and I will return to Tokyo tomorrow.

Bye bye Ganges, To live more,

Bye bye Ganges, my life cries out.

Goodbye, dead people who don't know their names

Like you, I want to live strong until I die

Frankl overcame days of despair and was released from the Auschwitz concentration camp, and died at the age of 92. Upon investigation, I found that there are other people who have lived long lives.

In 2016, Guinness World Records recognized 112-year-old Israel Kristal as

the world's oldest man. ( CNN.co.jp, 2016.03.12 Sat posted at 14:51 JST)

The New York Times' World News article reports on Herman Schein, who escaped from the Auschwitz concentration camp and survived, and died on June 23, 2018, at the age of 95.

(<https://globe.asahi.com/article/11844369>)

In February 2025, the International Auschwitz Committee announced on the 18<sup>th</sup> that its chairperson, Marian Turcki (98), a Polish citizen, had died in Warsaw on the same day. (Nihon Keizai Shimbun)

These articles encouraged me. Humans have the ability to survive even under extreme stress, even when we don't know when it will end!

However, I don't think longevity is necessarily a good thing. Because I don't think that a short life is bad. Human value does not depend on lifespan.

The following poem appears in Goto Shizuka's poetry collection "Ken I."

Short-lived?

Shouldn't cherry blossoms fall after three days?

Are chrysanthemum flowers precious because they last for many days?

It is not necessarily an honor to live for a thousand years like a crane or ten thousand years like a turtle.

A bud is a bud, a flower is a flower, and each has its own significance.

A baby that only lives for three days after birth

lives forever in someone's heart.

The resolve to "live strong until I die" does not take into account the length of my lifespan.

There is only the "Now."

Because it is a promise to myself to live strong, now, now, now, every moment.....



# Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice – Health, Traditional Medicine, and Well-being –

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

2025-2026 – Tsukuba, Japan

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



## Schedule from May 2025

### NEW TYfA/tYMC Yoga Course : Starting in May

- It will be ONLINE.
- Please prepare writing items/equipment's (for Sensitivity Training ).
- Archive videos will be available to view exclusively to applicants.
- After the courses, applicants will be sent the slides (PDF) used in the lecture by email.
- We will be creating new supplementary materials. This is to provide a deeper understanding and increase the effectiveness of Yoga.
- There are questions at the end of each slide. There are no right answers to the questions. This is to confirm one's purpose in life by knowing oneself and knowing others; please send your answers by email.

If you would like to participate on **May 10<sup>th</sup> and 11<sup>th</sup>**,

<https://tyfa-tymc2025051011.peatix.com> Please apply here.

| Day   | Day of week | Time       | Title   |                                      |
|-------|-------------|------------|---|--------------------------------------|
| 05/10 | Sat         | 9:00–12:35 | YCL_3 Understand the Basics of the Five Yogas<br>YCL_4 Meditation and Meditation Experience<br>(Supplementary Material 1 ) Sensitivity Training<br>: Desire and Intuition —Utilizing the Deep Consciousness | Asana,<br>Breathing<br>method, Zazen |
| 05/11 | Sun         | 9:00–12:35 | YCL_5 Characteristics & Spread of Oriental Body–Mind<br>Thought<br>YCL_6 Fruits of Yoga<br>(Supplementary Material 2) GANGES (Tsuyoshi Nagabuchi)<br>: The true nature of its mysterious charm !            | Asana,<br>Breathing<br>method, Zazen |

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

高橋玄朴 [genboku@gmail.com](mailto: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)

■ 授業時間: 3時間  
講義+ディスカッション+Q&A(60分)実修(120分)

■ 対象  
■ 基本: GGECヨーガコース受講生  
■ アドバンスヨーガコース受講生  
■ アドバンスヨーガコース受講生  
■ アドバンスヨーガコース受講生  
■ アドバンスヨーガコース受講生

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

■ Lecture  
1. Contents similar to the Basic Yoga Course.  
2. Application A - All people has an instinctive desire to "live for others." Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve it.  
3. Application B - Learn Yoga ideas and ways of life to make the self convinced.  
4. Selfless love will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while improving their spiritual, emotional, mental, and physical health.  
5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation)  
It is done to deepen one's inner self by a unique protocol.

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

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

- 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と言えない。
- チームの構築: ランディー・ラワール教授が去来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](mailto:plantproteomics@gmail.com)  
Professor, Institute of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA  
高橋玄朴 [tgenboku@gmail.com](mailto:tgenboku@gmail.com),  
☎ 0265-88-3893 ☎ 090-5554-1525  
ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYFA)  
筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター (tYMC)

**WHAT DO YOU THINK?**  
"You are what you eat." - SHALL WE? -

**LOCAL**  
Reliable Japanese quality. Preserving and connecting the delicious food culture.

**HEALTHY**  
Healthy food is made from healthy raw ingredients. Be healthy in body and mind.

**A LIFESTYLE**  
To rethink one's diet is to rethink one's lifestyle. Food is 'key' for better life - living.

**ORGANIC**  
Creating safe and secure soil is a sign of trust. We are grateful for the fertile soil.

**ADDITIVE-FREE**  
Without any additives, we strive to bring out the best-natural taste of our products.

**PLANT-BASED**  
Plant-based food that is also environmentally friendly. We offer a delicious new option.

- To rethink one's diet is to rethink one's lifestyle.
- Food and the environment are keys to better living.
- We desire to give you more delicious frozen choices.

**OPTION 3 ways to purchase**

**5p Trial Set ¥2500**  
You can purchase 5 of Takakura's most recommended products at a discount price.

**5p for your choice ¥2960**  
This set allows you to order any combination of 5 of your favorite side dishes.

**10p for your choice ¥5720**  
This set can be ordered with any combination of 10 side dishes of your choice.

**FROZEN DISHES recommendation**

**Potato Croquette 4 pieces**  
Perfection as croquettes. The best of the best, making the most of the ingredients.

**Soy Milk Cream Croquette 4 pieces**  
Excellent smoothness. Cream croquettes made with plenty of organic soy milk.

Scan this code to visit our online store !!

Inspiring communication = community and local and food, what is it really - Do we really care about the future? CookTakakura's features - Your choices can make the way for the future - Won't you make a difference? Taste our food - - Join us

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