

闇に光が差し込む... 心優しい
人々、そして勇気を持って夢と挑
戦に向かって進み続ける素晴らしい
学生たちに - このディワリの夜
が道を示してくれますように

(ランディーブ・ラクワル)

北海道にアーユルヴェーダがやって来た！！

札幌アーユルヴェーダ1期 ゲーマン房子

私の1日はアーユルヴェーダの習慣から始まる。舌の掃除から、歯磨き、鼻うがい、時々鼻にオイルを注ぐ、白湯を飲む、ヨーグルトに蜂蜜を入れ、そこにアーマラキーを入れていただくなど、儀式のように始まる。またお風呂上がりにはオイルマッサージ、ヘナとヘッドマッサージなど私の人生にアーユルヴェーダの習慣は欠かせないものとなっている。私とアーユルヴェーダの繋がりは、今となっては必然か偶然なのかよくわからない。

ことの始まりは2003年頃になる。当時私は大阪に住んでいた。私の夫はアメリカ人でその当時は合気道を熱心にやっていて、ある時夫はある集まりの会で「合気道をやっている人に会ったよ」と、興奮して帰ってきた。それが浅貝先生との出会いである。

その出会いからしばらくして、夫はアメリカ人ではあるが、アメリカのアラスカ大学に留学することになり、時期を同じくして、浅貝先生もアーユルヴェーダ医師になるためにインドに留学するという話になった。

夫の方が一年早くアラスカ大学に留学し、極寒のアラスカと灼熱のインドで、お互いメールでの新年の挨拶を交わすようになった。アラスカから帰国してからは九州に住んでおり、2012年くらいにfacebookで、浅貝先生が日本でアーユルヴェーダ医師としてアーユルヴェーダ講座を広く各地で開催しているということを知った私は、神戸での開催に申し込むが講座が、講座は始まったばかりで締め切ったということで、「また参加の機会がありますよ」と軽い返事でその時は終わった。

2015年、私達はすでに2012年から札幌に住んでおり、神戸での参加は厳しくなった。ふと札幌で開催できないかとの考えが

浮かび、先生に相談した。

この無謀な考えはあっという間に現実となった。というのも、私は札幌での知り合いは皆無。会場探しをするにも良い場所すら知らないのに、まず周知のために2015年11月にワークショップを開催することになり、その場所が用意されたように決まり、あっという間に札幌での認定講座一期の講座が2016年1月に開催されることになった。一期生は順調に12名のメンバーが集まった。札幌に人脈もなく、私一人では絶対無理なこの運びは、まるで何か見えない計画のもと勝手に動いていくようなスピードでことは運んだ。私はほとんど努力していない。

私がやったことといえば、チラシを作り、会場で配る、それだけである。認定講座の会場は、2014年に私たちが偶然見つけた広いリビングのマンションを購入していたこともあり、自宅開催にして、4期まではそこで続けることができた。このような経緯で、北海道札幌にアーユルヴェーダは定着することとなった。私は今でもアーユルヴェーダの神様に使われたと信じている(笑)。



札幌一期が終わった時点で、私はアーユルヴェーダにラサーヤナという「不老長寿学」なるものがあることを知り、興味をもち、これからの人生にアーユルヴェーダを取り入れていくことに決めた。要するに若返りの学問と私は簡単に考えたが、それが学問的に存在するアーユルヴェーダに魅せられてしまった。そして、予防医学としても卓越したアーユルヴェーダは一生取り組んでいくに値するものだと思っている。

私は西洋医学が嫌いで、医者にはかからず、自分の健康は自分で予防対処しようと思っているので、アーユルヴェーダやヨガ、エドガーケイシー療法は私の人生には欠かせないツールである。

アーユルヴェーダですごいものといえば、私はアーマラキーだと思っている。古来から日本に伝来しているアーマラキーは不老長寿、若返りには欠かせないし、実際私の生活には欠かせないものとなっている。

またオイルマッサージも体の老廃物を取り除き体を活性化して健康を維持する予防の技術として取り入れている。もちろんアーユルヴェーダの学問体系もすごいが、それを知らなくても実践するだけで、効果は期待できる。アーユルヴェーダを知ってからというもの、私は医者にかからない人生をアーユルヴェーダと共に生きていこうと思っている。



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

初めてのインドを経験して

小松義隆

この度、人生で初めてインドを経験しました。ちなみに、時差2時間以上かつフライトが8時間以上は初めて。行った場所はデリー空港と、仕事先？となったホテルに、そこから歩いて7分ほどのショッピングモールだけで、ほぼホテルに缶詰めでした。ちなみに、インドの国土面積は328.7万 km²であり、日本の約8.7倍に相当する広さ。また、人口は14億人以上であり、宗教、文化、気候にも多様性があるため、デリーだけではインドを経験したとも言えないのですが、ここでは簡単な旅行記をつらつらと。



地下鉄工事



学生時代の友達がデリーに会いに来てくれた

第一関門として？ホテルからタクシーを呼んでいたものの、我々の入国審査等に時間を要してしまったため、運転手さんは空港の外に出てしまっていたことにくわえ、誰一人連絡先が分からずに立ち往生を。なんとか連絡ができたものの、2台用意するように依頼をしていたのに、1台しか来ていないことに加え、2台目を呼ぶとなったら時間がかかるという事態に。インド駐在を経験された上司は怒るだけでなにも解決しなかったものの、学生時代の友達がデリーまで会いに来てくれたことで、タクシーの手配等のみならずすべてを手伝ってくれたことで、無事にホテルまで移動することができました。



牛が横断歩道で休憩



最終日になって、やっとインドらしい？カレーを



友達が連れてきてくれたピリヤーニのお店@同僚と

よく、インドのタクシーは運転が荒いとか、ぼったくりに会うかもしれないなどと言われますが、全然そのようなことはなかったです。ちなみに、タクシーを呼ぶのにはスマホのアプリ(OlaやUber。今回はOla)で完結しており、中国にいたときのことを思い出しました。

ITに関しては進んでいる国であると思う一方で、外国人以外でも紙によるホテルのチェックインであったり、食事の注文も口頭で伝えるなど、中国ほどは進んでいないのではないかと感じました。それは、私の宿泊したホテルや友達が連れて行ってくれたレストランというように限定的にしか知らないが、まだまだすべてがオンライン化されているわけではないというところを経験しました。

来月号に続く…はず。

豊かに生きるカギ

折居由加

脳性麻痺の息子は、一般的な視力・聴力テストを受けることが難しく、10歳となった今も息子がどの程度見え・聞こえているのかはわかりません。

しかし、乳児のころから音には敏感で、せっかく寝たと思えば小さな音でも起きてしまうことがよくありました。最近では、大人の話を知らぬ顔してよく聞いています。特に自分の話題に関しては遠くにいてもしっかり聞こえていて、急に相槌を打ったり怒ったり、はたまた都合の悪いことは“聞こえないふり”(笑)

私たちが暮らす狭いマンションでは、お互いの“音”はよく聞こえます。

別の部屋にいても息子の寝息、何かを倒した、背這いで移動しているなど…音を通じて息子の状態を把握しています。最近はおまわりのてんかん発作も、いつもと違う動きの音からわかることがよくありましたし、以前夫がトイレで倒れた時も、音によりいち早く異変に気づくことができました。息子も、リモート仕事の多いパパが仕事部屋でパソコンを閉じ仕事を終える音を認識していて『終わった』という反応をします。

そんな中、息子にとっては“安心の音”なのかもしれないと感じるのが、『料理をする音』『食器を洗う音』です。リビングとキッチンは一続きになっている為、音に敏感な息子にとっては“うるさい”のではと思うのですが、キッチンからの音の中ではスヤスヤと寝ていることもよくあります。子どもの頃、熱を出し寝込んでいると、母が掃除機をかける音がよく聞こえてきました。その音に母の存在を感じ、何となく安心できたことを覚えています。息子にとってはキッチンの音が同じようなものなのかもしれません。

また、音には“感情”が宿ることをよく感じます。

声色もそうですが、ドアを閉める音、歩く音…さまざまな生活音から怒りや焦り、イライラなどを感じることもあります。これは、安

心の音とは逆に不安や恐れにつながる、できれば聞きたくない音です。しかし、こういった音から自分の身の振り方を変える“リスクヘッジ”をすることもできます。私も以前そういった音に怯えた経験がありますが、その場から離れる、別の心地よい音を意識的に聞くといった方法でだいぶ楽になりました。

ここ2年ほど仕事の関係でシニア層の方と接する機会が増え、耳が遠いという方が多いことを実感しています。また、認知症の原因のひとつに“耳の聞こえが悪い”ということがあるとも知りました。人が生きていく中、聴覚だけではなく五感または六感が研ぎ澄まされているということは、暮らしを豊かにすることにつながる大切な要素。ヨガや呼吸法により、この身体感覚を養うことが、人生100年時代と言われる現代、歳を重ねる上で体だけではなく心にとっても大きな差を生むカギとなるのではないのでしょうか。



楽しいお祭り

深山の秋

伊藤百合子



北アルプス 燕岳付近
標高 1400m
秋のいろどりに心奪われ
「食べられるか?」なんて、野
暮なことはいうまい。



経験と共に

荒木加奈

玄朴先生からヨーガの思想を教わるようになって、わかったようでわからない概念が多かったのですが、「バクティ」もその一つです。玄朴先生は、「絶対に信頼しきっている心の状態」、「孫を見守るような温かい気持ち」など色々例えて下さいます。なるほどと思っておりましたが、完全には理解できていませんでした。ところが、最近愛犬の御萩を見ていると「絶対に信頼しきっている心の状態」が少しわかるような気がしてきました。

御萩が私の体に顎をのせて寝ている顔を見ていると、すっかり安心しきっているなと思います。その寝顔を見ていると私に命を預けてくれているような気がします。ペットは意志がありますが、食べたい時に自分でご飯を食べたり、友達に会いに外出したりできません。すべて飼い主次第です。私達家族に御萩の犬生が委ねられているなど責任も感じます。

また、不思議な事ですが、ペットは飼い主の影響を受けやすいと言われています。娘は特に御萩を可愛がっているので、二人の心身の状態が連動しているようです。娘の調子が悪いと御萩も調子が悪くなります。知り合いのアニマルコミュニケーターによると、飼い主の心身の辛さを分かち合って引き受けてくれるそうです。そう思うと、御萩の方が私達飼い主より器が大きいなと感心してしまいます。さらに、御萩のお腹の調子が悪くて獣医さんに診てもらった時も、「家族の中に御萩ちゃんと接する時間が減った人はいませんか？」と聞かれて、娘がちょうど忙しく散歩に行けない時期でした。獣医さんも、「不思議な話で、動物は医学的ではなくて愛情のかけ方で病気になったりするんですよ。良い子だね～と撫でていても形式的で適当だと、動物はわかるんですよ。」と話してくださ

いました。すごくヨーガ的だなと思いました。

また、最近知り合いの赤ちゃんを抱っこする機会があり、私に必死にしがみついてくれる様子を見ていると、暖かい気持ちになりました。自分の子供が赤ちゃんの時は必死過ぎてそんな暖かい気持ちではなかった気がします。玄朴先生が例えてくれた「孫を見守るような温かい気持ち」とはこれかもしれないと思いました。

初めてわんちゃんを飼ったり、歳をとって赤ちゃんを抱っこしたりと、何事も経験してみないとわからないことが多いなと改めて思いました。また、経験していても自分が受け取れる心境にまで成長していないと理解ができないのかもしれないかもしれません。やはり、私のヨーガの道は終わりが見えません。



神の道

KLAVDIJA KRANJC

実はここ数日、いや数カ月、神が存在していることをより強く感じています。しかし、神が「より」存在するようになったのではなく、私が今この瞬間にいて、神をより認識するようになったのです。

私たち人間は、周囲のあらゆる刺激に振り回されています。それは尽きることがなく、私たちは自分の考えでさえも、あらゆる種類のもの自分自身を楽しませ続けています。でも実はちょうど今日、自分の脳が何を思いつこうとしても、それはすべて嘘で、自分勝手な理由のためだということに気づいたのです。それは、『私』が誰かのために良いことをして良い気分になれるようにするためです。なぜなら、『私』はとても偉大で、とても良い人間だからです。しかし、これはすべてでたらめだ。実際は自分のためだけであり、そこには無私の心はあまりないことに気づきました。

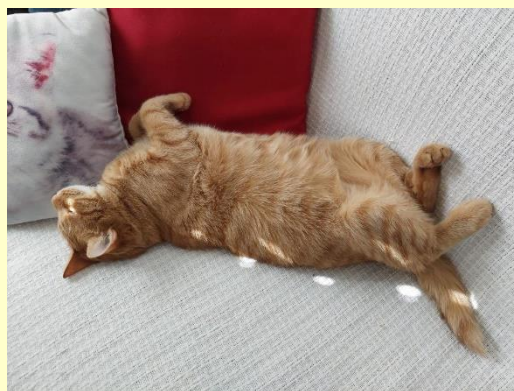
でも、もう自分に嘘をつけないことに気づきました。神様(命)は、それが他者への純粋な奉仕ではないことをはっきりと示してくださっています。良い恋愛相手とか、家族を持つとか、お金に恵まれた素晴らしい仕事を持つとか、どんなことを思い浮かべようとしても、それが自分のため、自分だけのためだと思つたびに、それが良いことだと感じられなくなってきました。心が傷つき、真実でないように感じます。そして私はその虚しさにぶつかりました。神様(命)は私に、真の無私とは何かを知り、経験するよう招いているような気がします。私利私欲はもはやそこにはあり得ない。個人的な欲望をすべて手放して(エゴが欲望に執着するため、それは痛みを伴うこともある)、完全に今ここにいることを教えてください。これまで知ってきたことや経験してきたこと、未来に願っていたことなど、すべて忘れて、完全に100%今この瞬間にいるようなものです。そこで私は神様(命)を本当に認め、彼(命)を受け入れることができます。私がこの地

球で実際に何をするために来たのか、どうすれば人類に貢献できるのか、神様のささやきに耳を傾けることができます。それは、私の脳(あるいはエゴ)が見るのとは違います。それは未知の空間にいて、脳が知ることは不可能だからです。でも、ほんの一瞬でも脳を休ませれば、神様(命)からの言葉を聞くことができます。そうすれば、脳はあなたに使われる道具に過ぎず、脳のゲームに利用され、操られるあなたではありません。そうすれば、あなたは自分の体を神様(命)の行いのための乗り物として使うことができます。

ジョエル・S・ゴールドスミスの『The Art of Spiritual Healing』という本から、この一節を紹介したい:

『「子よ、あなたはいつも私と共におられ、私の持っているものはすべてあなたのもです。」私はキリストと共に天の富の共同相続人である。「私は自分の力では何もできない」—しかし、父なる神と一体であるゆえに、神がおられるすべてのものが私なのです。私がどこにしようとも、私の内におられる父は、ご自分の仕事に取り組んでおられる。』(34ページ)

この一節は、すべてが神である以上、あなたもまた神の一部であることを思い出させてくださります。だから、あなたがどこに行こうとも、何をしようとも、主(命)はいつもあなたとともにおられます。そして、もしあなたが自分を十分に空っぽにして彼を迎え入れるなら、あなたはそれを認識することができます。



漢字で遊んでいるとヨーガが見える

高橋玄朴

先月、黄素媚とターダーサナ(Taḍāsana、ताड़ासन)の重要性について話し合ったことから、卵を立てることや野口体操を話題にした。

その後さらに野口三千三のことを調べていくと彼の体操は、西洋の体操とも、ヨーガやカンフーなどとも、発想が異なる独創的なものだと解ってきた。

彼の教室へ通っていた友人の中島みどりさんからお借りしているノートで見ると、体と運動を理解するうえで必要なキーワードは、体・形・言葉・漢字(成り立ちと意味)・大和言葉(成り立ちと意味)だ。

こうした言葉が多用されていることから彼の体操が日本国内で知られても、外国には伝えられていないらしい理由がわかった。英訳をしようと思うと、カルチャショックの渦の真ただ中に突入する羽目に陥り、立ち往生してしまうに違いない。

だからと言って、読むのに高度な知識は必要ない。日本の高等学校で学ぶ古文と漢文の知識があれば十分に理解できる。誰か一緒に英訳できるような人がいたら、英訳したいと思う。

野口体操は演劇や音楽、ダンスなど体の動きによる自己表現する人たちに広まった。

後述する漢字「人」のイメージを敷衍すると、野口三千三は、胴体から足までを中心に考えて行動している。踊りや演劇の基本はそこにあるのではないか。それでは、手の動きは何を意味するだろう？

言葉ではないだろうか。

ヨーガのムドラーは、手の形に意味がある。インド舞踊はこの点顕著だし、日本舞踊も手のひらを反したり、肘をちょっと曲げ伸ばしすることで、ストーリーを語っている。

そこで、今月はターダーサナにちなんで、「立つ」ことをテーマに野口体操の思想を発展させたい。

その理由は彼の体操をヨーガに取り入れることは新たなヨーガの創造につながると

考えるからだ。

A 身心は人という文字に含まれている
現在の「人」という漢字は、甲骨文字の「𠤎」から変化したもので、立っている人を横から見た形だ。これはもとより、2画の文字で、第1画が頭から手を象った「丿」で、第2画が胴から足を象った「乚」である。

この「𠤎」を見ていると、古代人が人間の在り方を直観的につかみ取ったイメージが浮かび上がってくる。それは、人のダイナミックな動きだ。言い換えると、立ち止まったまま心も体も静止している状態でないことが表されている、……。

解釈してみよう。

人の行動パターンは2つのパーツに分けて説明できる。

① 我々は、頭で考えて表情や言葉で意志を表す。そして手を使って仕事をする。作る。書く、イメージを形にする。心の働き。

② 仕事をするには、材料を取りに行ったり人と会いに行くなど移動なくては、不可能だ。この役割を胴から足が担当する(ロコモーション)。体の働き。

「人」という2画の文字の第1画は心の働きの具現化で、第2画は体の働きの具現していると見て取れる。つまり、人の行動パターンは2つのパーツに分解でき、それが統合されているから「人」であることができる。

以上、科学的理解を書いているのではない。「𠤎」をみていると、私には古代人の直感をがそう言っているように見えるのだ。

(注)甲骨文字：中国は殷の時代、紀元前13世紀ごろ、亀の甲羅に熱した金属の棒を当てるとひび割れが出来る。このひび割れの形で占いをを行った。この時、占う事柄とその結果を記述するために使われた文字が甲骨文字である。



「漢字の成り立ち博士」より
<https://kanjinonaritachi.com/804.html>

B人は孤独だから人間であろうとする
「人」という文字は、一人を表している。
通常我々は「人間」という言葉を自然に使う。
「人間として生きる」とか「社会性のある人間」というような熟語が当を得ている。生物学的な意味を込めるときは「人」と1字にする。

では、「間」という漢字はどう言う
発想から生まれたのか。

右図の「D」は月の形、「PQ」は、
観音開きの扉を表している。

つまり「観音開きの扉が少し空いていて、
その隙間から月が見えるありさま」が間という文字だ。

この情緒的なイメージから私は中学校で
習った漢詩に出てくる故事を思い出す。

中央官庁で役職にいる大臣が失脚して、
辺境の地に左遷させられた。彼は、一人寂しく日々を送り、夜中に目を覚まして、眠れない日々を送っている。どう考えても、都に戻れるチャンスが来る可能性がない。

「ここで果てるのか...」
そう思うと、眠れない。

床の中で悶々と過ごす夜、永遠に朝が来
ないように思える。

胸が締め付けられるような苦痛に耐えか
ねて、起き上がり、観音開きの扉を少し開くとその隙間から更待月(満月から、20日目の月)が煌々と輝いているのが見える。

一瞬、その美しさに見とれる。
けれども、たちまち孤独の寂しさがよみがえってくる。

人と人の間に橋渡しをする何かを人(個人)は求めていることを感じる。人は一人では生きていけない。何らかの人間関係を維持し続けて、やっと人は人間として生きていくことができるのかも知れない。

今、扉が開いて見える月に焦点を当てて考えた。

今度は扉の開閉に注目すると、扉は開いたままでも閉じたままでも用を満たさない。必要な時に開き、閉じるべき時に閉じられなくてはならない。

人間関係は、くっつきすぎていても生き苦しい。ずっと離れていれば空しい。「適度な距離感のある人間関係が望ましい」という意味をここで考え及ぼすのも無意味なことではあるまい。

文字を横にすると何が見える.....

また、「人」から別のイメージを読み取ることができる。

第1画の「ノ」は、頭から手を象った部分(オプション)であり、第2画の「レ」は、胴から足を象った部分(オプション)だった。第2画の「レ」でわかることは、「人」は垂直に立っていない。ちょっと膝を曲げ胴を前屈させている。

膝が直角に曲げてあれば、腰かけ姿勢。完全にひざを折り曲げていれば、坐位(正坐や結跏趺坐を真横からみた形ということができる。腰かけ姿勢と坐位の時は、腿が水平になるので、胴は垂直になる。例えば、腿が水平になるように回転させると「ノ」足を投げ出して腰かけているように見える。

こういう姿勢でくつろいでいるとき、第2画を組み合わせると、「ノ」となる。これでひざを折った図にすれば、何か作業をしている姿にも、静坐や結跏趺坐の姿にもなる。このように見ていくと、形状を簡素化して表してできた漢字の独創性に感服してしまう。

ほかの象形文字を少し調べてみたが、漢字のような発想で作られている象形文字は見つからなかった。それは今日でも同じ。スマホで代表されるコンピューター社会で作られているアイコンは、漢字と比べると感性が貧弱に思える。



「漢字考古学への道」より

[https://asia-](https://asia-allinone.blogspot.com/2021/01/p261.html)

[allinone.blogspot.com/2021/01/p261.html](https://asia-allinone.blogspot.com/2021/01/p261.html)

金文：甲骨文字より後の時代。筆で書いた文字に金属の器に写し取った文字。盛んに使われたのが西周時代(11-8th C.B.C.)。篆書、隸書では金文にかなり忠実に書かれている。

4000年経ったらまた会いましょう

ヨーガや禅を行う私は「最高のパフォーマンスは無心になることによって得られる」という。

無心の時、胴を垂直に保つための筋肉群は、一定の緊張が保たれつつ、頭から手の先に到る筋肉群には、脱力(リラックス)している。つまり、「人」の第1画の心の働き(8ページの①)と、第2画の体の働き(②)とを分けて考えることができる。逆に言うと、「人」という文字は心の働きと体の働きが統合した状態で生きている「私」を示している。

私たちは、しばしば身心一如と言うが、体と心とは異なる次元の存在だから、身心が一つになることを確信をもって実感することは、難しい。

私は、ヨーガの話でも禅の話でも、また運動の話をする時でも、心底から身心一如を的確に説明をしているという実感が実はない。いくら理詰めでも説明しても、脳や身体の情報システムを組み込んで説明したり、どこかの誰かの論文を引き合いに出しても、隔靴搔痒の感がある。

本当にわかるためには科学は全く無力だなと思う。道元も正法眼蔵のいろいろなところで手を変え品を変えて説明しているが、結局のところ坐禅行をしなくてはならない。ヨーガについてもヨーガスートラにいくら書いてあっても、サンヤマを実践して自分でわかるには時間がかかる。

ところが、今から3000年、4000年前に生きていた人は、当たり前前にそれを認識していたのではないか。

甲骨文字の「人」に思いを寄せたとき、私はそのように理解した。

私が古代人の心になればいい。このシンプルなことを難しく考えすぎているように思う。

心と体は、初めから一つ。心と体がセットで、これが人間の活動の基本単位(モジュール)である。

この「基本単位(モジュール)」は、人類に

共通する。

時代や住んでいる場所が異なっても、「人」は同じ条件が与えられれば、同じか極めて近い文化現象を生み出す。

私たちは、地域や文化に応じて発達したものとして、ヨーガや坐禅、武道、茶道、書、絵画を考えている。それだけでない、日常生活行動、宗教、音楽、舞踏、演劇、スポーツなども同様に考えている。

「基本単位」を別の言い方をすれば、人間活動の元型(Archetype)といえるだろう。

現生人類が誕生したのがおおよそ20万年前と言われている。その時から、人類が存続する限り、元型に変化はない。

一方、すべての文化現象は、時間と共に変化する。新しい文化が生まれ、そして衰退する。……。

もし、今これを書いている私が5000年後に生まれ変わったとしよう。その時の私が目の当たりにする文化、つまり生活、宗教、音楽、舞踏、演劇、スポーツなどは、どんなものだろう。5000年という時間の違いにもかかわらず、「人」が生み出したものとしての共通項を見ることができないに違いない。

ヨーガはどうだろう。

5000年後の私は、ヨーガという名前を知ることなくその一生を閉じるかと思う。そのころは古代遺跡の中からようやくヨーガと書かれた文字やそれらしき図を発見できるかもしれない。でもそれを正しく解釈できたか証明する手段がないに違いない。現代のインターネットのような通信システムもデータも痕跡をとどめていないにちがいないのだ。

転生した私は、どうするだろう。

あらゆる記録が残されていないなくても、5000年前と同じように育ち、喜び、苦悩し、なやむ。しかし私は「人生の問題を統合し理解し解決する方法に出会う」。そして、その方法を用いて生きようとし、私の友達と一緒に実践しようとするに違いない。もしこれを読んでくださっているあなたが私のソウルメイトなら、その時に会いましょう。

そして、一緒に活動しませんか……。

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11月-1月の予定

- ◆ 講座は1回ごとに2講義(2スライド)と、実技(アーサナ、呼吸法、坐禅)行います。
- ✓ オンラインで行います。
- 各回ごとに募集します。
- ✓ 11月16, 17日参加者ご希望の方は、 <https://tyfa-tymc2024111617.peatix.com> からお申し込みください。

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

日	曜日	時間	タイトル	
2024/11/16	土	9:00-13:00	YfD 27 東洋的身体技法の特徴 2 YfD 28 東洋的身体技法の特徴 3	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/11/17	日	9:00-13:00	YfD 29 生活のヨーガ：癒し⇒決断⇒実行 バガヴァッドギーターに学ぶ YfD 30 相手を変える? - 種子をまく	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/12/14	土	9:00-13:00	YfD 31 直感を磨き! 幼木を大切に見守る YfD 32 自分を自由に! 柔軟で強靱な幹を創る	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/12/15	日	9:00-13:00	YfD 33 意義あるもの! 大樹に育てる YfD 34 質問1: ヨーガか、ヨーガでないのか?	アーサナ、呼吸法、坐禅
2025/01/12	日	9:00-13:00	YfD 35 質問2: ヨーガに先生は必要か? YfD 36 ナレンドラ・モディ首相が国際ヨガの日に寄せたメッセージ	アーサナ、呼吸法、坐禅
2025/01/13	月	9:00-13:00	YfD 37 新型コロナ感染症流行から学ぶ健康管理とライフスタイル YfD 38 日本人とヨーガ/アーユルヴェーダへの洞察:薬としてのキクイモの場合	アーサナ、呼吸法、坐禅

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)



**“Light over darkness ::: To goodness
of heart and great students who are
still there and continue towards their
dreams and challenges with courage
- may this DIWALI night show the
paths”**

(Randeep Rakwal)

AYURVEDA HAS COME TO HOKKAIDO!

SAPPORO AYURVEDA COLLEGE , FUSAKO GAYMAN

My day begins with Ayurvedic rituals. It starts with tongue scraping, brushing teeth, nasal irrigation, occasionally putting oil in the nose, drinking warm water, adding honey to yogurt, and adding Amla to it, like a ritual. After bathing, I incorporate oil, Henna, and head massage into my daily Ayurvedic routine. The connection between me and Ayurveda, I can't tell if it's fate or just a coincidence.

It all started around 2003. At the time, I was living in Osaka. My husband, who is an American, was enthusiastic about Aikido, and one day he came back excitedly saying, "I met someone who practices Aikido." That was how he met Dr. Asakai. After that encounter, my husband decided to study abroad at the University of Alaska in the United States. In contrast, Dr. Asakai decided to study Ayurveda in India to become an Ayurvedic physician. My husband went to the University of Alaska a year earlier, and we started exchanging New Year greetings via email, despite the extreme cold in Alaska and the scorching heat in India. After returning from Alaska, my husband and I were living in Kyushu, and around 2012, I found out through Facebook that Dr. Asakai was holding Ayurveda workshops across Japan as an Ayurvedic physician. I applied to attend one in Kobe, but the workshop had just started and registration was closed.

The opportunity to participate ended with a casual response saying, "There will be another chance." In 2015, we had already been living in Sapporo since 2012, so attending the workshop in Kobe became difficult. The idea of holding a Workshop in Sapporo suddenly occurred to me, so I discussed it with Dr. Asakai. This crazy

idea quickly became a reality. The reason was, that I had no connections in Sapporo. I didn't even know a suitable venue, yet we decided to hold a workshop in November 2015 for publicity purposes, and a venue was arranged. In no time, the first phase of the certification course in Sapporo was scheduled to take venue in January 2016 with a group of 12 members. Without any personal efforts on my part, things were moving forward as if driven by an invisible plan. The only thing I did was create flyers and distribute them at the venue. As for the venue for the certification course, we had coincidentally purchased a spacious apartment with a living room-style layout in 2014, so we could host it at home, and we continued to do so until the fourth phase. In this way, Ayurveda became established in Sapporo, Hokkaido. I still believe that I was sent by the gods of Ayurveda into this process (lol).



After the first phase in Sapporo ended, I learned about "Rasayana," a concept of "longevity and rejuvenation" in Ayurveda, and I became interested. I decided to incorporate Ayurveda into my future life. In essence, I thought of it as the study of anti-aging, but I was captivated by the existence of Ayurveda as an academic discipline. Furthermore, I believe that Ayurveda, with its excellence in preventive medicine, is worth dedicating a lifetime to. I don't like Western medicine, and I don't go to doctors. I believe in preventing and dealing with my health, so Ayurveda, yoga, and Edgar Cayce therapy are indispensable tools in my life. When it comes to remarkable aspects of Ayurveda, I think of Amla. Amla, which has been passed down in Japan since ancient times, is essential for longevity and rejuvenation, and it has become an indispensable part of my daily life. I also incorporate oil

massages as a preventive technique to remove toxins from the body and revitalize my health. Of course, the academic system of Ayurveda is impressive, but even without knowing it, practicing Ayurveda itself can yield expected results. Since learning about Ayurveda, I have decided to live a life without relying on doctors, alongside Ayurveda.



(Translated by Yoriko Matsumoto)

Certified by Ayurvedic Society in Japan
Online Course : Beginner certification Course/50 hours in total
Instructor : Kenji Asagai; Certified by the Indian Government
Ayurvedic Doctor

ENJOYABLE FIRST EXPERIENCE IN INDIA

KOMATSU YOSHITAKA

From the 16th to the 20th of Oct., I experienced India for the first time in my life. Incidentally, this was also my first trip, with a time difference of more than 2 hours and a flight duration of over 8 hours. I visited only Delhi Airport, a hotel, and a shopping mall where I could walk for around 7 minutes. I was essentially confined to the hotel for most of my stay.

India's land area is about 3.28 million Km², approximately 8.7 times the size of Japan. Moreover, with a population exceeding 1.4 billion and a diverse range of religions, cultures, and climates, it's fair to say that experiencing Delhi alone doesn't equate to experiencing India as a whole.

So, I'll share a brief travelogue of my limited experience.



Subway construction



My friend came to see me in Delhi.

Fortunately, my friend came to Delhi to meet me and helped us with the cab arrangements. So, we were able to arrive at the hotel without incident.



Cows resting at a pedestrian crossing



On the last day, I finally got to eat an Indian curry!



My friend and colleague @ biryani restaurant

As a first step??, we called two taxis from our hotel before we left Japan. But we took a long time for immigration; the driver had gone outside the airport, and none of us had contact information or something, leaving us stranded. My boss, who said, "I am India's master", was only angry and did nothing to solve the problems.

People often say that Indian cabs are rough to drive or that you might get ripped off. But we did not have the case at all. Incidentally, my friend called a cab via a smartphone app (Ola or Uber, this time Ola), which reminded me of when I was in China. While we think India is advanced in IT, it is not as advanced as China, where not only Indians but also foreigners check in to hotels by paper and even order meals orally. I felt this way at the hotel where I stayed and the restaurant where my friend took me. So, I experienced that not everything was online yet. To be continued in next month's issue...

THE KEY TO LIVING PROSPEROUSLY IN THE 100-YEAR ERA“

YUKA ORII

My son, who has cerebral palsy, has difficulty taking general vision and hearing tests, and at the age of ten, I still do not know how much he can see and hear.

However, since he was an infant, he has been sensitive to sounds, and even the slightest sound often wakes him up when I think he has fallen asleep. These days, he often listens to adults, pretending not to hear them. Especially when it comes to his own topics, he can hear them clearly even if he is far away, and he suddenly wrestles or gets angry. Or if it is not convenient for him, he "pretends not to hear". (lol)

In the small apartment where we live, we can hear each other's "sounds" well.

Even if I am in another room, my son is sleeping, I have knocked something over, he is crawling on his back, etc. I keep track of my son's condition through sound. Epileptic seizures, which have subsided recently, were often recognized by the sound of unusual movements, and when my husband collapsed in the toilet before, I was able to quickly notice the abnormality by the sound. My son also recognizes the sound of his dad, who often works remotely, closing his computer in his workroom and finishing his work, and reacts by saying, "Dad is done."

In such a situation, I feel that the "sound of cooking" and "washing dishes" may be "reassuring sounds" for my son. Since the living room and kitchen are connected, I think it may be "noisy" for my son, who is sensitive to sound, but he often sleeps in the sound from the kitchen. When I was a child, I often heard my mother vacuuming when I had a fever and was in bed. I remember feeling my mother's presence at the sound and feeling relieved. For my son, the sound in the kitchen may be the same.

In addition, that "emotion" resides in sound.

As well as the tone of voice, the sound of closing doors, the sound of walking... I may feel anger, impatience, and irritability from

various sounds of life. This is a sound that I preferably do not want to hear, which leads to anxiety and fear, as opposed to the sound of reassurance. However, I can also use these sounds to "hedge your risk" to change the way I behave. I used to be frightened by such sounds, but it became much easier by moving away from the place and consciously listening to other pleasant sounds.

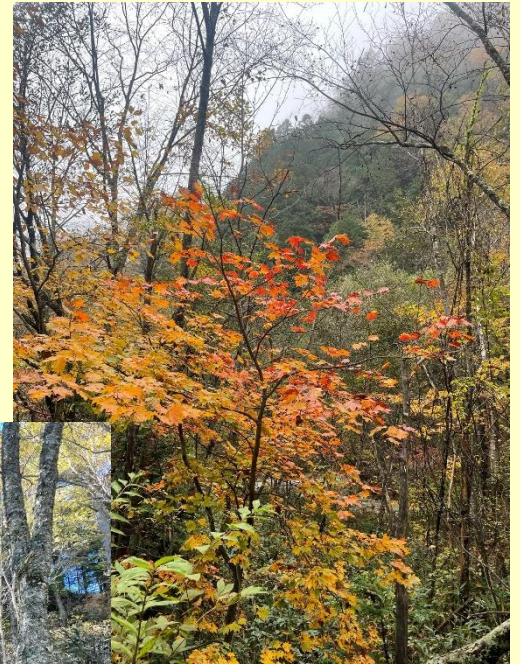
Over the past two years, I have had more opportunities to interact with seniors due to my work, and I realize that there are many people who are deaf. I also learned that one of the causes of dementia is "poor hearing." During human life, the fact that not only hearing but also the five or six senses are cultivated is an essential element that leads to the enrichment of life. Cultivating this physical sensation through yoga and breathing techniques is the key to making a serious difference not only for the body but also for the mind as we age in today's age of 100-year lifespans.



Fun Festival

AUTUMN COLORS

YURIKO ITO



Near Mount Tsubakuro in the Northern
Apls, 1400 m above the sea level.
Was captivated by the autumn colors.
“Can I eat it?” I’m not going to say
anything boorish.



WITH EXPERIENCE

KANA ARAKI

When I began learning about the philosophy of yoga from Master Genboku, there were many concepts that I thought I understood but didn't fully grasp, and "Bhakti" was one of them. Master Genboku explained it in various ways, such as "a state of mind where you trust absolutely" or "a warm feeling like watching over a grandchild." I thought that make sense, but I didn't fully get it. However, recently, I've started to feel like I understand what "a state of mind where you trust absolutely" means when I look at my beloved dog, Ohagi.

When I see Ohagi resting her chin on my body as she sleeps, I can tell she is completely at ease. Looking at her peaceful sleeping face, I feel like she has entrusted her life to me. Pets have their own will, but they can't eat when they want or go out to meet friends on their own. Everything depends on their owners. I feel a sense of responsibility, knowing that our family is entrusted with Ohagi's life.

It's also said that pets are very sensitive to the influence of their owners. My daughter dotes on Ohagi, so it seems like their mental and physical states are linked. When my daughter isn't feeling well, Ohagi doesn't feel well either. According to an animal communicator I know, pets share and even take on the mental and physical burdens of their owners. When I think about it that way, I'm impressed by how much more generous Ohagi's heart is compared to ours. Moreover, when Ohagi had some stomach issues and we took her to the vet, the vet asked, "Has anyone in your family been spending less time with Ohagi recently?" My daughter had indeed been too busy to take her for walks around that time. The vet told us, "It's strange, but animals can fall ill not for medical reasons, but because of the way they are shown affection. Even if you pet them and say,

'Good girl,' they know if it's just a formality and not genuine." That struck me as very much aligned with yoga philosophy.

Recently, I also had the chance to hold an acquaintance's baby. As the baby clung tightly to me, I felt a warm feeling in my heart. When my own children were a baby, I was too preoccupied to feel such warmth. I realized that this might be what Master Genboku meant by "a warm feeling like watching over a grandchild."

Experiencing things for the first time, like owning a dog or holding a baby in my older age, has made me realize that there are so many things we can't truly understand without firsthand experience. And even with experience, we may not fully comprehend something until we reach a certain state of mind or maturity. It seems that my journey on the path of yoga has no end in sight.



GOD'S PATH

KLAVDIJA KRANJC

Actually it has been happening for the past few days, or I could say months, that I have been feeling God being more present. But it is not God who has been 'more' present, it was that I started recognizing God more, by being more in the present moment.

We humans are so swept by all the stimuli in our environment. It is never ending, and we keep entertaining ourselves with all sorts of things, even with our own thoughts. But actually just today I noticed that whatever my brain tries to come up with, it is all a lie and is for my own selfish reasons. Even when I try to be of service to others. It is so that 'I' can feel good about doing a good thing for somebody else, because 'I' am so great and such a good person. But this is all bullock. I noticed it is actually only for myself and there is not much selflessness in it.

But I noticed that I can not lie to myself anymore. God is showing me so clearly, that that is not pure service to others, and I am noticing whatever I try to conjure up, like a good relationship, or having a family or having a great job with lots of money, whenever I think that would be for me, and me alone, it started to not feel good. It actually hurts my heart and feels untrue. And I bumped into the emptiness of it. I feel like God is inviting me to know and experience what true selflessness is. There is no place for personal interest anymore. He is teaching me to really let go of all my personal desires (and it can be painful, because my ego attached itself to them), and be completely in the now. Almost like forgetting everything I have ever known or experienced or wished for in the future, and be completely 100% in the present moment.

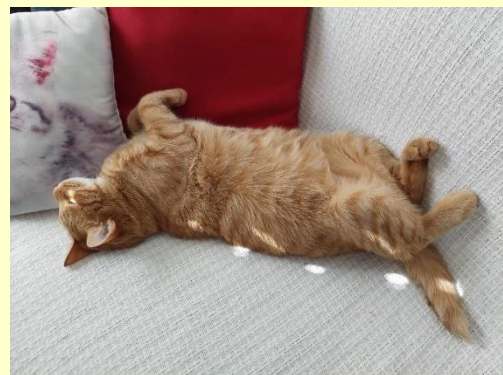
And there it is, where I can truly

recognize God and let him in. There it is, when I can listen to his whisper in my ears, of what I actually came to do on this Earth, how can I be of service to humanity. It is different from how my brain (or ego) sees it. It is being in the space of the unknown, because it is impossible for your brain to know. But when you, even if just for a moment, let your brain rest, you can hear that word from God, and he will tell you what to do. And then the brain will only be but an instrument used by you, not you being used and manipulated by the games of the brain. And then you can use your body as a vehicle for God's deeds.

I would really like to share this passage from a book called 'The Art of Spiritual Healing' by Joel S. Goldsmith:

"Son, thou art ever with me, and all that I have is thine." I am joint-heir with Christ to all the heavenly riches. "I can of mine own self do nothing"--- but because of my oneness with the Father, all that God is, I am. Wherever I am, the Father within me is; therefore, wherever I am, the Father within me is about His business." (page 34)

This passage reminds us that you are also God, because everything is God, so you are also part of God. So wherever you go and whatever you do, He is always with you. And you can recognize that, if you empty yourself enough to let him in.



PLAYING WITH KANJI REVEALS YOGA

GENBOKU TAKAHASHI

Last month, we discussed the importance of Tādāsana (ただसन) with Huang Sumei, which then expanded to talk about egg standing and Noguchi Michizo.

Later, as I further looked into Noguchi's work, I realized that his gymnastics was different from Western gymnastics, Yoga, Kung fu, etc., in that it was different in its conception. I came to understand that his gymnastics was unique and original.

Looking at the notebook I borrowed from my friend Midori Nakajima, who used to attend his class, I found that the key words needed to understand the body and movement are body, shape, words, Kanji (structure and meaning), and Yamato Kotoba (Ancient Japanese words).

Because of the frequent use of such words, even though his exercises are known in Japan, they have apparently not spread abroad. If you try to translate it into English, you will surely find yourself plunging into the middle of a whirlpool of culture shock and feeling stuck.

However, advanced knowledge is not required to read it. It can be fully understood with the knowledge of classical Japanese and classical Chinese studied in Japanese high schools. If there is anyone who can help me translate it into English, I would like to do so.

Noguchi Michiso became popular among people who expressed themselves through physical movement, such as in theater, music, and dance.

If we expand on the image of the Kanji character for “人”, which we will discuss later, Noguchi focused his activities on the body from the torso to the feet. Perhaps this is where the basis of dance and theater he speaks of lies. If so, what does the movement of the hands signify?

It would be words.

In Yoga mudras, the hand shapes have meaning. This is evident in Indian dance, and Japanese dance also tells a story by turning the palms back and slightly bending and straightening the elbows.

Therefore, this month we would like to develop the idea of Noguchi Michizo with the theme of “standing” in connection with Tādāsana. The reason is that we believe that adopting his exercises into Yoga will

lead to the creation of a new type of Yoga.

A Body and soul are included in “人”

The modern Kanji for “人” evolved from the oracle bone script “𠤎” and depicts a standing person seen from the side. This is of course a two-stroke character, the first stroke is a “/” representing the head through to the hands, and the second stroke is a “)” representing the body from the torso to the feet.

When I look at this “𠤎”, I get an image of how the ancients intuitively grasped the human condition. It's a dynamic human movement. In other words, it represents a figure that is not standing still with its body and mind working,……

Let's try to interpret it.

Human behavioral patterns can be explained by dividing them into two parts.

① We think with our heads and express our intentions through facial expressions and words. And then we work with our hands. We create. We write. We give form to images. And it's the workings of the mind.

② For people to work, it is impossible to do so without moving to get materials, meet people, etc. This role is played by the torso and legs (locomotion).

The first stroke of the two-stroke character for “人” appears to embody the workings of the mind, while the second stroke appears to embody the workings of the body. In other words, a person's behavioral pattern can be broken down into parts, and because they are integrated, it can be said that they are “person”.

I am not expressing a scientific understanding here. It seems to me that the intuition of the ancients says so when I am looking at “𠤎”.

(Note) Koukotsu-moji : This was during the Yin dai in China, around the 13th century B.C. When a heated metal rod is applied to the shell of a tortoise, cracks are formed. Divination was carried out using this crack. At this time, the characters used to write fortune-telling and their results were oracle bone characters.



「漢字の成り立ち博士」より

<https://kanjinonaritachi.com/804.html>

B A person is lonely. That's why they try to be human.

The character “人” represents one person. Japanese people use the word “人間 (ningen)” naturally. For example, phrases such as “Living as a human being(人間)” or “A social human being(人間)” would be appropriate. Biologically, it is written as one character, “人”.

So, what was the idea behind the Kanji character “間”?

In the image on the right, “D” represents the shape of the moon, and “門” represents a double door.

In other words, the character “間” means the state where a double-door is slightly open and the moon can be seen through the gap.”

This emotional image reminds me of a story from a Chinese poem I learned in junior high school.

A minister holding a high position in the central government was ousted and demoted to a remote area. He spends his days lonely, waking up in the middle of the night and having trouble sleeping. No matter how I think about it, there's no chance I'll ever get to return to the capital.

“Is it going to end here...?”
I can't sleep when I think about that.

The nights I spend agonizing in bed, it feels like morning will never come.

Unable to bear the tightening pain in my chest, I get up and open the double door a little, and I see a Waning gibbous shining brightly through the gap.

For a moment, I'm captivated by its beauty.

But then the loneliness of my solitude immediately returns.

I feel that people (individuals) are looking for something that can build a bridge between (間) people. People cannot live alone. It may be that people can finally live as human beings by continuing to maintain some kind of human relationships. Up until this point, we have focused on the moon seen through the open door.

Now, if we focus on the opening and closing of the door, a door serves no purpose whether it remains open or closed. It must open when needed and close when it should be closed.

Relationships are hard to live with if we are too close. If we stay away from them all the time, we are empty. It is not meaningless to think about the meaning of

“human relationships with an appropriate sense of distance are desirable” here.

What do we see when we turn the letters horizontally?

It is also possible to read another meaning into “人”.

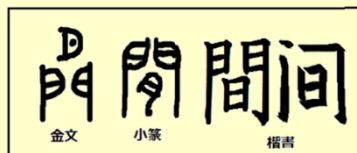
The first stroke, “/”, represents the part from the head to the hands (optional), and the second stroke, “\”, represents the part from the torso to the feet (optional). The second stroke “\” shows that the person is not standing upright. The knees are slightly bent and the torso is leaning forward.

In this pictogram, if the knees are bent at a right angle, the person is in a sitting position. If the knees are completely bent, it can be said to be a Seiza or full lotus position seen from the side. When sitting and Seiza or lotus position, the thighs are horizontal and the torso is vertical. For example, if you rotate the figure “人” so that its thighs are horizontal, it will appear as if the person is sitting with their legs outstretched.

When you are relaxing in this position, when you combine the second stroke it becomes “人”. If you depict this figure with knees bent, it can appear to be doing some kind of work, or sitting in meditation or in a cross-legged position.

When I look at it this way, I am impressed by the originality of the Kanji, which are created by simplifying their shapes. I did a little searching for other hieroglyphs, but could not find any hieroglyphs that are conceived of like Chinese characters.

The same is true today. The icons created in our computerized society, typified by smartphones, seem to lack any real sensibility.



From “漢字考古学への道(The road to Kanji archaeology)” <https://asia-allinone.blogspot.com/2021/01/p261.html>
金文: Later than oracle bone script. Characters written with a brush were copied onto metal vessels. They were widely used during the Western Zhou period (11-8th C.B.C.). 篆書 and 隸書 are written quite faithfully to the 金文.

Let's meet again in 5000 years

As someone who practices Yoga and Zen, I say, "The best performance can be achieved by being Musin (無心)."

When doing Mushin, the muscle groups that keep the torso upright are maintained at a certain tension, while the muscle groups from the head to the fingertips are relaxed. In other words, we can think of the mental function of the first stroke of "人" (① on page 22) separately from the physical function of the second stroke (②). Conversely, the character "人" represents the "I" who lives in a state of integration of the functions of the mind and body.

We often say that body and mind are one, but since the body and mind exist on different dimensions, it is difficult to realize with certainty that the body and mind are one.

The truth is, when I talk about Yoga, Zen, or exercise, I don't really feel that I am truly explaining the unity of body and mind from the bottom of my heart. No matter how logically I explain it, even if I explain it by incorporating the information systems of the brain and body, or cite a paper written by someone somewhere, I still feel left feeling unsatisfied.

I think science is completely powerless to really understand it. Dogen also explains it in various ways and at various points in Shobogenzo, but ultimately we can't really understand it unless we practice Zazen. Even in Yoga, no matter how much is written in the Yoga Sutras, it takes time to practice Samyama and understand it for myself.

However, people who lived 3000 or 4000 years ago would have naturally recognized this.

As I continued to look at the oracle bone inscription "人", I came to the following realization.

All I have to do is be the mind of the ancients.

I think I am thinking too hard about this simple thing.

The mind and body are one from the beginning. The mind and body work together as a set, and this is the basic unit (module) of human activity.

This "basic unit (module)" is common to all of humanity.

Regardless of the era or place of residence, given the same conditions, people will produce the same or very similar cultural phenomena.

We think of Yoga, Zazen, Budo, Chado, Shodo, and painting as things that have developed in accordance with region and culture. We also think of everyday life activities, religion, music, dance, theater, and sports in the same way.

Another way of saying the "basic unit (module)" is that it is the archetype of human activity. It is said that modern humans first appeared about 200,000 years ago. From then on, as long as humanity continues to exist, it will remain unchanged in its archetypes.

On the other hand, all cultural phenomena change over time: new cultures emerge and then fade away.

Suppose I am writing this now reincarnated 5000 years from now. What kind of culture would I witness then? What kind of life, religion, music, dance, theater, sports, etc.? Despite the difference in time of 5000 years, we must be able to see the common denominator as something created by "human".

What about Yoga?

I think that if I am reincarnated 5000 years from now, I will end my life without ever knowing the name Yoga. People back then might finally be able to find writings or diagrams that read like Yoga in ancient ruins. But they would have no way of proving that they interpreted them correctly. There would surely be no traces of data or communication systems like the modern internet.

What would I do in my new incarnation? Even if no records were kept, I would surely grow up, rejoice, suffer, and worry just like I did 5000 years ago. But I believe that I will encounter a way to integrate, understand, and solve life's problems. And I will try to live that way and practice it with my friends.

If you are reading this and you are my soulmate, then let's meet.
And let's work together.....。

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 November-January

◆ 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.

(November 16th, 17th <https://tyfa-tymc2024111617.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	
2024/11/16	Sat	9:00-13:00	YfD 27 Characteristics of Oriental Body Technique 2 YfD 28 Characteristics of Oriental Body Technique 3	Asana, Breathing method, Zazen
2024/11/17	Sun	9:00-13:00	YfD 29 Yoga of 'Daily Life' : Healing ⇒ Decision ⇒ Execution (Learn from the 'Bhagavad Gita') YfD 30 Can We Change Our Opponent ? - Sow The Seeds	Asana, Breathing method, Zazen
2024/12/14	Sat	9:00-13:00	YfD 31 To Hone Your Intuition - Watch the Young Tree Carefully YfD 32 To Make Myself Free ! - Create a Flexible and Strong Trunk	Asana, Breathing method, Zazen
2024/12/15	Sun	9:00-13:00	YfD 33 To be Meaningful - Grow your Life into Big Trees YfD 34 Question 1 : Yoga or Not a Yoga?	Asana, Breathing method, Zazen
2025/01/12	Sun	9:00-13:00	YfD 35 Question2 : Do You Need a Teacher for Yoga? YfD 36 Message from Prime Minister Narendra Modi on International Yoga Day	Asana, Breathing method, Zazen
2025/01/13	Mon	9:00-13:00	YfD 37 Health Management and Lifestyle Learned from SARS-CoV-2 (Covid-19) Infection Epidemic YfD 38 Insight into the Japanese and Yoga/Ayurveda: the Case of KIKUIMO as a Medicine	Asana, Breathing method, Zazen

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(15分)+実践(15分)+実践(15分)+実践(15分)
- 講義
- 1. 基本のポーズ(アサナ)について学ぶ内容。
- 2. アサナ(ポーズ)は、人は誰でも人のためにできるという利他的な目的がある。それを実践出来るようになることを目指す。
- 3. アサナ(ポーズ)から、自分の自分自身を尊重する目的があることを学ぶ。
- 4. アサナ(ポーズ)から、自分の自分自身を尊重する目的があることを学ぶ。
- 5. アサナ(ポーズ)から、自分の自分自身を尊重する目的があることを学ぶ。
- 実践(15分+15分+15分+15分)
- 1. 実践(15分+15分+15分+15分)
- 2. 実践(15分+15分+15分+15分)
- 3. 実践(15分+15分+15分+15分)
- 4. 実践(15分+15分+15分+15分)
- 5. 実践(15分+15分+15分+15分)

- Class hours : 3 hours
Lecture (15 min.) + Practical skill (15 min.) + Practical skill (15 min.) + Practical skill (15 min.)
- Lecture
- 1. Content 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 conscious.
- 4. Sufficient time will be spent on discussion and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while expressing their opinions. Individuals’ worries have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
- Practical skill (15 min., 15 min., 15 min., 15 min.)
- It is done to deepen one’s inner self by a unique protocol.

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

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

2: 2021年: GGECプログラム7年目-筑波大学 GGEC 2021_【0A00605】ヨーガコース / 2021: 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)。

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.



- 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・ラクワル教授が玄朴先生と話し合い調整したチームヨーガ=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。

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を行うことで、学際的な教育と異文化理解につなげられます。

- 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)

