

筑波みんなのヨーガ ニュース 2024/10

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



**10月1日：私はここにいる - 時
が来れば、私はそこにいる。どこ
にも近くもなく、どこにも遠くもなく、
生きているか死んでいるか、私は
今存在し、決して存在しない...**

(ランディーブ・ラクワル)

アーユルヴェーダと温泉と蒸し料理

福岡アーユルヴェーダカレッジ 2期卒業 岡田り恵

温泉といえば大分県。そして温泉で蒸した名物「地獄蒸し料理」がお勧めです。

久しぶりに別府鉄輪の「地獄蒸し工房」へ。

「地獄蒸し料理」は、摂氏98度、100%地熱エネルギーの温泉噴気を利用した、別府鉄輪温泉では江戸時代から用いられていた伝統の調理法。

アーユルヴェーダでは消化力が重要だと考えます。蒸し料理が一番消化に良い調理法。

「地獄蒸し料理」は、なぜか「地獄」とついていますが、とても身体に優しい食べ物といえます。

そしてアーユルヴェーダでは、一度に6つの味を取ると、バランスが整うと言われています。

甘味、酸味、塩味、辛味、苦味、渋味。

バランスが崩れている時は、6つの味がいつも偏っていないかどうか。

6つの味を意識して食材を選ぶと良いですよ。

「地獄蒸し工房」は、食材を持ち込めるので、大分で採れた旬のもの、出来るだけ採れたての野菜、6つの味を意識して材料を選び、蒸しました。

9月はじめだったので、オクラ、ピーマン、コーン、ナス、ゴーヤ、卵、イカ、鶏めしなど♪

蒸し上がった料理に、岩塩、かぼす、七味唐辛子などを好みで。

温泉で蒸すので、ミネラルも豊富だし、出来たてのホカホカをいただけます。

近くにアーユルヴェーティックな温泉「蒸し湯」もあります。

薬草が敷き詰められていて、その上に寝っ転がって全身蒸されます。

まさにアーユルヴェーダの発汗法(スウェーダナ)が、ここで体験できます。(温泉そのものが発汗法)

別府には、長期滞在し、温泉の効能によって不調を改善する「湯治宿」もあります。

アーユルヴェーダの本場のアーユルヴェーダ施設に長期滞在し、溜まっている毒素を出して治癒力を引き出し、体調を整えるやり方と少し似ていますね。

周辺の温泉に通うための拠点となるのが湯治宿。

基本食事は自分で調達するスタイルで、地獄蒸しができる「釜」を備えた宿が数多くあります。

温泉は、全てのものを生み出す自然界のエLEMENT五大元素、空・風・火・水・土を、思い切り感じられる。

温泉と地獄蒸し料理で心身のデトックス、かなり期待出来ると思います。

皆さんも、旅行がてら、いかがでしょうか^^



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

「せまい日本、そんなに急いでどこへ行く?」

これは「湯治宿」という言葉に触れて、私(玄朴)が思い出した言葉です。

私が子供のころ親戚が箱根の強羅温泉近くに住んでいて、そこにしばらく預けられたことがあります。

散歩に出ると、ところどころ硫黄の匂いがする温泉が湧いていて、小さな温泉小屋が建っていました。親せきに連れられてよく入ったことがあります。ところどころに湯治宿があり、1-2か月、長い人は半年ぐらい湯治に来る人がいました。今ではこれほど長期間の癒しは考えられません。

時間がゆったりと流れる時代だったと思います。親も、勉強しなさいとか、塾に行きなさい、クラブに入りなさいなどとうるさいことをあまり言わない時代でした。

何時頃から、日本はおかしくなってきたのでしょうか。

1990年代に、学習塾を営む友人と話していて、偏差値が受験に導入されるようになってから、世の中がおかしくなってきたと言っていました。それまでの学習塾は、塾長の考えで、学力を高めるだけでなく、人間教育を真剣に考えていました。

偏差値による学力測定を使い合格することだけを目的とする大規模塾が、小さな塾を淘汰していきました。

何時頃からそうなったのでしょうか。ウイキペディアで調べると、偏差値による受験指導が大々的に行われるようになったのは1970年代に入ったころからとあります。

この時代は、皆が大急ぎで、せっかちに働き始めた時代と重なるように思います。

このころ、私は若宮師の道場で生活していました。神経症、うつ病、統合失調症の人、経営破綻した会社社長など、人生を見直したいという人が数か月から人によっては2-3年一緒に生活していました。まだ時間がゆっくり流れていたのです。

そこは東京の高円寺駅近くでしたがその頃、しばしば目にした標語に「せまい日本、そんなに急いでどこへ行く」がありました。調べてみると、これは1973年発表された交通安全の標語で、大流行したとあります。

70年代は、日本がおかしくなる方向へ急旋回した時代のようなのです。

先年菊芋の関係で九州に、昨年はアーユルヴェーダの関係で神戸に行きました。その時感じたことは、西日本の人は関東人と比べゆったり生きていると感じたことです。

そこで提案です。
「大分県別府温泉に湯治に行きませんか。時間を取り戻すチャンスにしましょう!」

(玄朴記)

時間を旅するわたしたち⑱

勝又允莉

海が見たい！

「イメージカラーを自分で決めるとしたら？」あるいは「一番好きな色は？」と聞かれたら迷わずターコイズブルーと答える。

落ち着くし、活力が湧く気がするのだ。

日本は島国で海に面した場所はたくさんある。私は本州の最東端にある、いわしとメロンが有名なちいさな町で生まれ育った。

その場所は、夏でも水が冷たく波が高かった。なので私の記憶の中にある海の印象は、厳格で太刀打ちできないという怖いイメージが染みついている。

海や川が身近な環境で幼少期を過ごしたが水への恐怖心があり、これが前世の記憶なのかな？！なんて思ったりもしていた。

そしてその海は、私の好きなターコイズブルーではなかった。でもその海も好きではあった。

さて、先日私の大好きなターコイズブルーがいたるところにある場所に行ってきた。沖縄県的那覇から約500km離れた宮古島だ。浜辺の砂や海底の色、水と太陽が織りなす光りのグラデーション、人と環境が創り出す空気感、全てがゆっくりとしていた。

まるで時が止まっているかのようだった。

そんなことは決してないのだけれども、こっつて子供の時に行きたかった「時計のない国」つまり、時間が存在しない国にとっても近いんじゃないか？！

時間を忘れるほどに・・・という感覚は、瞑想・スポーツ・勉強に没頭している時・芸術に触れている時などに感じられることで、おそらく誰も経験があるはずだ。

ヨーガストラでいう無種子三昧／無想三昧とは別くりとされるはずだが、その話しは一旦横に置いておく。

時間を「存在」させているのは私達の想念だ。しかしながら、肉体を持つ身としては日々の暮らしや社会との関わりをおろそかにしてはいけない。

想念の中に漂うだけでもなく、物質的な世界に陶酔することもなく、灯台守のようにただ静かに潮の満ち引きを眺め、佇むようにそこに居れたら、もしそんな日々が無理なく続けられたら、「時計のない国に行きたい」と思うこともなくなるんだろうな・・・

終わりも始まりもない旅・・・そこには絶望も歓喜もない。旅は続く。



思い込みの落とし穴

折居由加

平日は特別支援学校と週3日間の放課後デイサービスに通っている10歳脳性麻痺の息子、週末は自宅に引きこもりyou-tubeを観る時間が多くなりがちです。

暑すぎる夏の間は、熱がこもりやすい息子を外に連れ出すのも気がひけましたが、近ごろやっと秋風が気持ちよく感じるようになり、この風を体感してほしいと、息子を車椅子に乗せ、近所の公園へ。息子も気持ちの良さそうな顔をしていました。

帰り道、秋風というよりも台風のような強風になり、足早に自宅に向かっていたのですが、少しの段差が乗り越えられず、車椅子が前に傾きました。初めてのことに私はびっくり！必死にひっぱりましたが、息子の体重分も含めた車椅子は重すぎて、そのまま前に倒れてしまったのです。その後の数秒は気が動転しすぎて覚えていないくらいです。ただ、息子を助けなくてはと横にまわり車椅子を起こそうとしていたと思います。周りにいた方数人が『大丈夫ですか？』と声をかけ、起こすのを手伝っていただきましたが、『ありがとうございます！』と言いつつ、息子の状態が心配でその方々の顔をまともに見ることすらできませんでした。

息子も何が起こったのかとびっくりした様子で、車椅子を起こすと『わあ～！！』と大きな声で泣き始めました。

私も身が震える状態のまま、手伝ってくださった方にお礼を言い、目の前の自宅に向かいました。自宅にいた夫に息子を車椅子から下ろしてもらい、布団に寝かせてケガをしていないか全身を確かめました。幸い車椅子に守られ無事だったようです。少しホッとしたところで、自分が膝とふくらはぎにケガをし、血が出ていることに気がつきました。

『どうもすみませんでした！』と頭を下げると、私の様子が面白かったのか息子は泣き笑いで応えてくれ、パパと一緒にyoutubeを観ながらいつもの様子に戻ってくれました。

私は、しばらく放心状態が続き、頭の中で転ぶ状況を何度も繰り返し思い出し、息子が本当にどこか打っていないか、ケガをして

いないかをシミュレーションしました。数日間は息子の体調に変化がないか様子を見た方がいいとは思いましたが、恐らく、大丈夫だろうとやっと思えてきました。とは言え、自分の不注意で息子を危険な目に遭わせてしまったことが申し訳なく、自分を責める想いと重なってその晩は食欲もなく、寝る前に軽くヨガをし、心落ち着かせてから床に入りました。一方息子は、夕食もしっかり食べ、翌日も元気いっぱい学校に行ってくれ、本当にありがたかったです。

これほどまで、呼吸が乱れた出来事はもう何年経験していなかったでしょう。なぜそうなったかもわからない膝の傷からも自分自身の動転ぶりがわかりました。

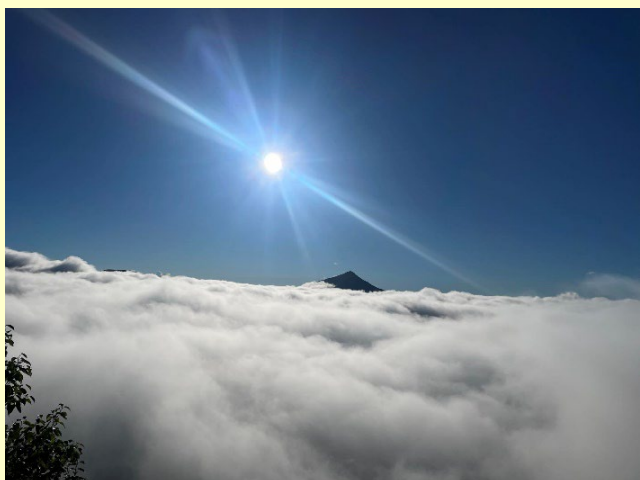
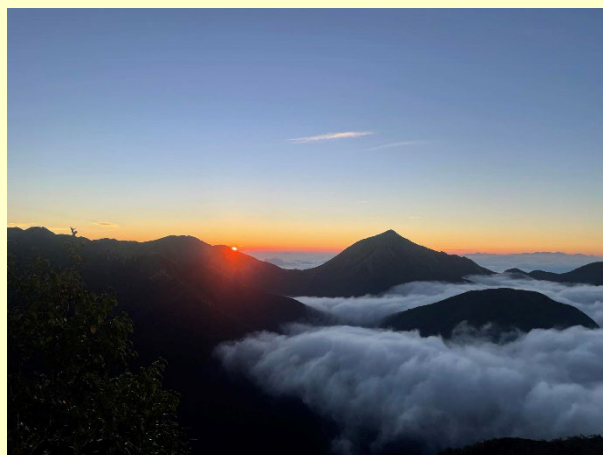
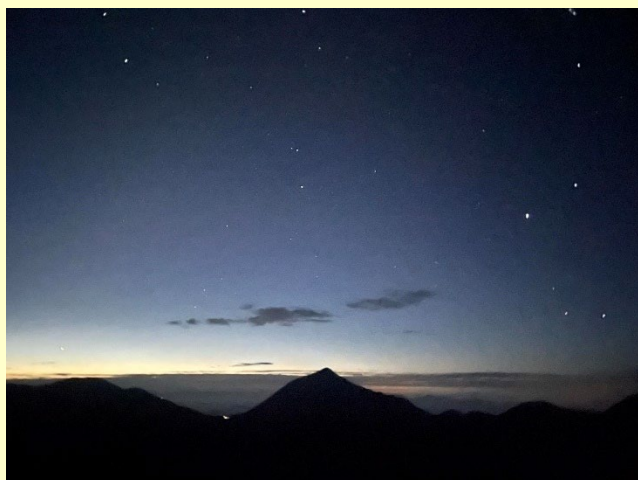
この話を車椅子に乗るお子さんのママ2人になると、やはりそれぞれ同じような経験をしていました。気持ちを共有できたことで心が救われましたが、それと同時にこの『ちょっとした段差』の恐さを痛感しました。

いつも通っている道、いつも乗り越えている段差・・・だから大丈夫という思い込みが、強風が吹き“少し”あわてていた、散歩帰りで“少し”疲れていた...といった“ほんの少しの誤差”が、今回のような事故につながったこと。これこそ日常にある“思い込みの落とし穴”であり、頭の片隅にいつも置いておかなくてはいけない心得だと痛感する出来事でした。そして、この“誤差”を感じる時こそ、呼吸を整えることを意識すべきなのだを教えてもらったように思います。



初秋の夜明けを楽しむ

伊藤百合子



ブロッケン現象



地獄極楽絵図

荒木加奈

石川県に帰省中に、お彼岸だったので、照円寺の地獄極楽絵図の御開帳がありました。

私は仏教に関するものが大好きなので、たいして調べずに出かけましたが、期待以上でした。

「地獄極楽絵図」は約百五十年前、照円寺十五代住職教連の時代に、狩野派の仏絵師に依頼し作成されました。十八枚の大幅の掛け軸に、六道の世界そして地獄と極楽を1つずつ収めるという全国でも珍しいものです。江戸時代後期の技法により、鮮やかで色彩豊かな躍動感溢れる様子が描かれ、現代まで地獄の恐ろしさと極楽の美しさを我々に伝えてくれます。

十九代の現住職さんが丁寧に絵の解説をしてくれました。中でも、地獄の様子がとてもおどろおどろしくて印象に残りました。地獄の絵はどんどん罪が重くなっていくのですが、窃盗や殺人よりも、嘘・悪口の方が後にきています。おかしいなと姉と顔を見合わせていたら、住職さんが、「皆さん、なぜ嘘・悪口の方が、殺人よりも罪が重いのか不思議に思いませんか。人が発したり書いたりした言葉で他の人を扇動したり、自殺に追い込んだり、すごい力を持っていることは、現代のSNSの力を見てもわかるでしょう。口は禍の元と言いまして、本当に気を付けなければいけないのです。」と説明して下さいました。

その絵では、罪人が鬼に舌を抜かれました。子供の頃に「嘘をつくともんさまに舌を抜かれるよ」と教えられたのと、ヨーガのヤマにも「嘘をつかない」サティヤがあるなど思い出しました。

もう一つ印象に残ったのが、極楽の絵の

左上に小さく描かれている「自力」の絵です。凍った地面に桶のお湯をかけ続けている男の絵です。そんなことをしても無駄だという人の意見を聞かず、「自力」を続けています。

住職さんは、「周りの人の意見や話をちゃんと聞いて、自分を着飾る事ばかり考えず、欲張らず周りに与えて下さいね。そうすれば、阿弥陀如来が迎えに来て極楽に行けますよ。それが他力本願です。」と教えて下さいました。

他力本願とは、「人任せ、人の力を当てにするという」意味だと思っていたので、本来の意味が知れて良かったです。(浄土真宗より)

私はまだ一周目なのか?! 死んだ後の事はわかりませんので、本当に地獄や極楽があるのかも謎です。しかし、この様な絵を見ていると、現在の生き方が引き締まる気がします。今の自分を見つめ直す良い機会になりました。



命への詩 KLAVDIJA KRANJC

私はすべてのものの中に主(命)がおられるのを感じる、
すべてに浸透しておる。
肌に触れる風の感触にも主を感じる。
寒い冬の日、私の吐く息の中にも主がおられる。
私が行く家々の壁にも。
私が目にし、手にするすべての分子の中に、
私の想像を超えて、
すべて、そしてそれ以上のものが、命なのだ。

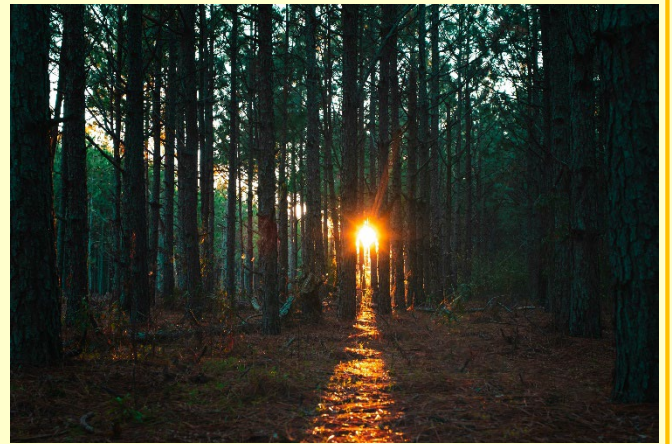
それは、私がもう分離していること(エゴ)など気にしていないときだ。
私の頭が、私の周りに容赦なく築き上げた城の妄想に目覚めたとき。
それがただの薄い空気にすぎないことに気づいたとき、
私はそこで彼(命)に出会う。
私がすべてを受け入れるとき、
肉と血、さまよう心、
現れるものすべて、
彼が待っておる。

彼(命)こそがすべてに先立つ元なのだ、
絵の具の裏側に、
白いキャンバスの裏にも。
というより、彼(命)はその両方なのだ。

私は自分が彼(命)の中に溶けていくのを感じる。
彼(命)と完全に身をゆだねる。
私は木であり、太陽であり、空気である、
しかし、そのどれでもない。
その中間の境界を失う。

ひとつになる。

時々、私が人々の目を見つめるとき、彼(命)はそこにおる。
私を見つめ返しておる。ひとつとして。



冥想タイム：エゴがなくなる瞬間 (youtube動画URL <https://youtu.be/HKaWwQW5cnw>)
「生活冥想と悟り」: 私たちは、困難に遭遇して、悩み苦しみます。これを内的に乗り越えることができたとき、その瞬間、エゴが消えていることに気が付きます。
そこに真実の实在=「命」だけが現成し、エゴによる思考も消滅しています。
その「命」を人は「神」と呼のでしょう。
そして、「命」が「神」だと気が付いた時、新しい人生に移行します。

Klavdija Kranjc vs. 高橋玄朴

卵を立てる

高橋玄朴

先日、黄素媚とディスカッションをする中で、ターダーサナ (Tādāsana、ताड़ासन) の重要性が話題になった。

人間が自然に立っているのは、どうしてなのか？

その力学的な理由をハタヨーガのテキストや説明の中で観たり読んだりした記憶が玄朴にはなかった。

そこで、中国や日本で昔から行われている立禅のイメージを思い浮かべながら、立位のアーサナについて彼女と考察を深めた。

その後、帰宅してからメールの交換や赤上智子先生に実験して頂いたりしながら、このテーマを東洋的身心技法の文化現象の中で多角的に掘り下げる試みをしてみた。

1. ヤシの木のポーズ

Tādāsana の基本は自然体で立つことだ。そのあと、合掌/上に手をあげる/背伸びをする/片足で立つ/片足立位から腰を折る... 無数の立位のアーサナに変化する。

tāḍaはヤシの木。近い発音で、tālaは掌を広げた形で、これはヤシの葉、あるいはヤシの葉が生い茂るイメージにつながる。

生命体は、基本的にしなやかな構造を持っている。なぜなら、植物でも動物でも、細胞(細胞膜の中は液体でありそこに構造物が浮いている)で出来ているからだ。

ヤシは大地に根を張りしなやかで折れにくい。そんなイメージでTādāsanaのバリエーションを考えるといいだろう。英語では山のポーズというが、間違った名前のように感じられて仕方がない。

ヤシの木のイメージは、次項の「2.ホームラン王 王貞治」と関連する。



上の写真:小学三年生用のヨーガの教科書の挿絵

また、「ヤシの木のように自然体」で立つためには、足首から、膝関節、大腿関節、仙腸関節にむだな力がかからない姿勢が望まれる。

これは、立禅に通じる。

「3.立禅は極東の身心技法の基本」を参照されたい。

2. ホームラン王 王貞治

日米プロ野球選手の中で、最多ホームラン数は王貞治選手の868本。この世界記録は、2024年今日でも破られていないらしい。

彼がホームラン王となるまでの物語は、『新刊書の抄訳 王貞治自伝 756号への道』(リーダースダイジェスト 1985年7月号、デビッド・フォークナー著)に詳しい。この概要は「ここの一番に強くなるセロトニン呼吸法」(地湧社、有田秀穂/高橋玄朴著)でも紹介した。興味のある方には読んでいただくとして、彼が繰り返し行ったトレーニングは、
a.左足が一本の鉄の棒になっていて地面深く突き刺さっているイメージのトレーニング。
b.細長い和紙を濡らして天井からぶら下げ、これを日本刀で切るトレーニング。

切ろうとすると濡れた和紙は、刀身に巻き付いてちぎれてしまう。これを一刀両断する練習を次のように語っている。「私は刀とバットを繰り返し振った。繰り返しなんて生易しいものではない。文字どおり百万遍と言っていいほど振った。しかし荒川さんが言うには、完璧なスウィングを正確に繰り返せることこそ私たちの目標だった。…まったく同じスウィングが三回出来ればよろしい、というのである。」



この自伝から、身体技法を考える上で実践的であると同時に極東文化の智慧を読むことができる。

いまここでは、大切なメッセージを一つだけ見ておきたい。

王選手と荒川コーチが合気道の開祖植芝盛平先生に指導をお願いに尋ねた後、植芝先生が荒川コーチに語った言葉がある。「いいですか、ボールは否応なしに飛んでくる。そうなればバッターはボールが飛んでくるのを待つしかない。待つこと、これが伝統的な日本の流儀なんだ。待つことのみ。王君に待つことを教えてやりなさい」

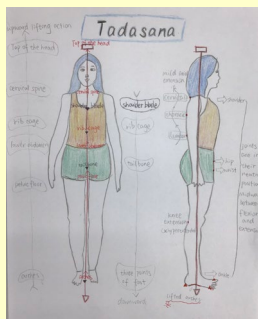
(リーダーズダイジェスト 1985年7月号、p186、上段の中ほど) ターダーサナは、待つ姿勢にもつながる。

3. 立禅は極東の身心技法の基本

昨年来、黄素媚とのディスカッションの中で、折に触れ極東の身心技法とインドのヨーガとを統合する斬新なアイデアを我々は模索してきた。その中で、ターダーアーサナと立禅の違いと共通点が話題になった。立禅は、カンフー(功夫 Kung fu)や空手、能楽師が行っている。立禅ではどの場合も、丹田呼吸法(セロトニン呼吸法、腹筋性呼吸気呼吸)が強調される。

カンフーや空手などでは膝を少し曲げ、肘をあげて抱える姿勢がとられる。攻撃を待ち構えている姿勢だ。能楽師の立禅では、自然体で立つこともある。これは、足を少し開いたターダーアーサナに似ている。

自然体で立つこと、自然体で座ることを基本として、全身の筋肉の緊張を解き放った姿勢がアーサナだ。生活のすべての瞬間がアーサナであり呼吸法であるヨーガを理想として世界中に定着することが我々の目標と言っている。



図写真: 黄素媚の下書きレポートより

4. 原初生命体としての人間

野口三千三(1914-1998)先生は、日本独自の身心思想による体操を考案し、主として有能なダンサーや演劇関係の人材を養成した。ウイキペディアで彼の経歴を見るとおおよそ以下のとおりである。

1934年群馬師範卒業後、1944年東京体育専門学校(東京教育大学体育学部、筑波大学体育専門学群の前身)助教授を経て、1946年ダンサーの江口隆哉・宮操子舞踊研究所に入門。1948年文部省の体育指導要領に創作舞踊導入のきっかけを彼が作り、草案を担当。1949年、東京芸術大学助教授から教授になる。1964年「野口体操教室」を開き、ダンサーや女優を養成した。

もしあなたが、ハタヨーガを究めたいと考えているなら何よりもまず野口体操をしっかりと学んでほしい。学べる内容も質も、群を抜いて優れているとともに深い内容があるからだ。

「原初生命体としての人間」(野口三千三著、三笠書房、1972)の「第1章 体操による人間革命」の書き出しを読んでみよう。「戦後の虚脱からようやく抜け出した体操教師である私は、体の動きという極めて素朴な方法によって、もっぱら「自分の体は、今日、ただ今、どう感じ、どう考え、どう信じているのか」という「ただ今の自分」という立場をどこまでも大切にして、人間における「何か」をさぐりつづけてきた。」

また、生理学などの進歩と本質について説明した後、彼は次のように指摘している。「人間の外側から何かを付け加えたり、破壊して取り去ったりするのではなく、人間の一生における可能性のすべての種・芽は、『現在の自分の中に存在する』のだと考えて、いま自分自身の中に持っていないながら、自分をふくめて誰も気づいていない**無限の変化発展の可能性を、自分自身の体の動きを手がかりとして、それを発見して育て、また、それがどんなものであるかさえ認識の網ですくうことのできないものまでも、そのまま発達させることができる**と考えるのである」

彼は、自分自身に課した体操教師の使命と真正面に向き合い人生を追求していた。これは、禅あるいはヨガでなくて何であろう。ある意味では、現代日本ではほとんど失われてしまった生き方とも言える。なお、他に「野口体操・体に貞(き)く」(野口三千三著、柏樹社、1977年初版)「野口体操・重さに貞(き)く」(野口三千三著、柏樹社、1979年初版)があり、必読書と言えよう。

黄素媚とのディスカッションの中で、この三冊に書かれていることと、野口体操教室に通っていた私の友人でヨガも教えている中島みどりさんが、しばしば「脱力してうごかすと、体はぐにゃぐにゃにやわらかい」といって実演してくれたことを思い出していた。そして、**生卵を立てるイメージで立つことが、ターダーアーサナの最も合理的な立ち方ではないか**と考えた。

5. 卵を立てる

「コロンブスの卵」の逸話をご存じのことと思います。みんなが卵を立てることができなかったとき、コロンブスは卵の先端をたたいて平らにして立ててみせたという話です。これは、強引に自然をぶち壊しながら便利な社会を作り出してきた西洋的思想を象徴するような話です。これはこれで、いいことはたくさんありましたが、この考え方が見直され始めて、1世紀と四分の一ほど立ちましたが、まだまだ足りません。生卵を自然のまま立て、もう一度、時代を見直してみませんか。

野口三千三は、生卵は平らな鏡の上に載せて簡単に立つと書いている。「原初生命体としての人間- 卵との対話—生卵は誰でも鏡の上で立てることができる」p21-24)

この本を読んだのは私が竜ヶ崎か牛久に住んでいた時で、近くの農家で鶏を飼っていてその時頂いた卵で立てみたことがある。気持ちが落ち着いている時ならすぐに立てられた記憶があった。

今、家には普通に売っている卵しかないので、立ててみたが出来なかった。これに

は秘密がある。売っている卵は、機械で磨きかけるように洗浄されていて表面がつるつるになっているからだ。そのむかし私も鶏を飼っていたことがあるが、普通は生卵を磨くようには洗わない。そういう場合、卵の表面の小さな凹凸は削り取られていない。

話を戻すと、生卵を立てることができることを読んで実験した時、どうして立つのか疑問に思いガラス板に卵を載せ板と卵の接点を観察した。卵の表面にある小さな凸が3つガラスに接するとき立つと解った。

しかし、このことだけでは立たない。ゆで卵は立たないからだ。

また新鮮で黄身がしっかりとて大きいほど立てやすい。

卵の中は、ドロドロした液体なので、黄身はおのずと殻の表面の三つの凸の垂直線上(重心のある線)にとどまり静止する。つまり、**重心が3凸の真上に移動するから、立つ**。これが、生卵が立つ理由だ。上野の寛永寺の五重塔の心柱が宙吊りなのと同じ理屈だ。

(写真:下の左 旧寛永寺の五重の塔:ウィキペディア File:Five-storied Pagoda - Kan'ei-ji.jpg)

今回、鶏を飼っていてしかも合気道をしている赤上智子さんに事情を話し生卵を立てる実験をしていただいた。立てるのに10秒かからなかったとのコメント付きで、すぐに写真を送ってくださった。(写真:下の右)

わずか10秒間、軽く卵に触れながら立てるだけでも、姿勢維持筋、肩から指先の筋肉そして眼球の筋肉を使う運動だ。同時に、静かに呼吸を調えているから呼吸法であり冥想でもあり、ハタヨガでもあるということだろう。



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10月-12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。

✓ 10月5, 6日参加者ご希望の方は、 <https://tyfa-tymc2024100506.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	
2024/10/5	土	9:00-13:00	YfA 23 いざという時のために YfA 24 健康管理は野菜とヨーガで	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/10/6	日	9:00-13:00	YfA 25 継続のコツとは？ YfD 26 東洋的身体技法の特徴 1	アーサナ、呼吸法、坐禅
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	YfR 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 直感を磨く！ 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

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

- 授業時間：3時間
講義(アサナの解説)10分+実践(120分)
- 講義
 1. 基本のポーズ(アサナ)を学ぶ
 2. アサナ(ポーズ)に入るまで(呼吸)についての本格的な説明がある。それは実際に試みるための呼吸法(呼吸)を学ぶこと。
 3. アサナ(ポーズ)に入るまで(呼吸)についての本格的な説明がある。それは実際に試みるための呼吸法(呼吸)を学ぶこと。
 4. アサナ(ポーズ)に入るまで(呼吸)についての本格的な説明がある。それは実際に試みるための呼吸法(呼吸)を学ぶこと。
- 実践(アサナ、呼吸法、瞑想)
数回のアサナ(ポーズ)と呼吸法、瞑想。

- Class hours : 3 hours
Lecture (10 min.) + Practical (120 min.)
- Lecture
 1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
 2. Application 8 – All people has an instinctive desire to “love for others.” Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the ability to achieve it.
 3. Application 9 – Learn Yoga ideas and ways of life to make the self contented.
 4. Sufficient time will be spent on discussion and Q&A, and participants will discuss 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.
 5. Practical with Asana, Breathing, Meditations.

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

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

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

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

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

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

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

7-YEARS: around
400 STUDENTS
(1 Credit)

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

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



1: スタート: 体育での先生と出会う: 玄朴ヨーガマスター

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

Genboku TAKAHASHI*, and Randeep RAKWAL** *Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice –TSUKUBA TEAM YOGA – YOGA FOR ALL* (TYfA) / **TAIKU-University of Tsukuba

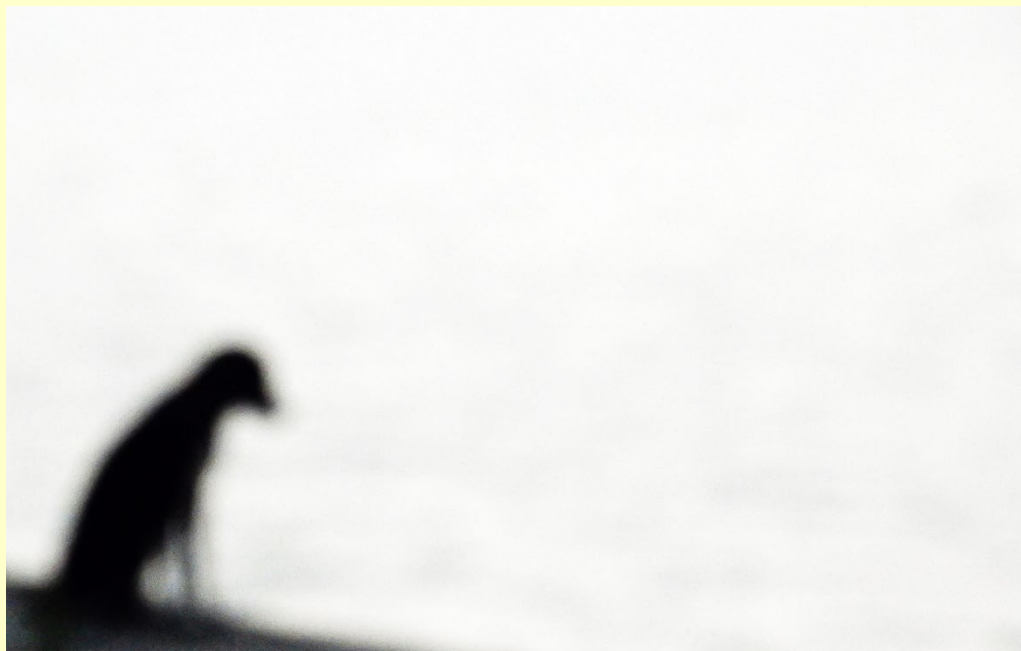
Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com

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

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

☎0265-88-3893 ☎090-5554-1525

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





**October 1st : I am here where
I am – whenever it is time, I
am there, nowhere near
nowhere far, alive or dead, I
exist now and never...**

(Randeep Rakwal)

AYURVEDA, HOT SPRINGS, AND STEAMED CUISINE

FUKUOKA AYURVEDA COLLEGE 2ND BATCH GRADUATE, RIE OKADA

When it comes to hot springs, it's Oita Prefecture. And the recommended dish is the steamed specialty called "Jigoku-mushi Ryori".

I went to "Jigoku-mushi Kobo" Beppu Tetsuwa After a long time.

"Jigoku-mushi Ryori" is a traditional cooking method that has been used in Beppu Tetsuwa Onsen since the Edo period, utilizing hot springs steam with a temperature of 98 degrees Celsius and 100% geothermal energy.

Ayurveda considers digestive power as important. Steaming is considered the best cooking method for digestion.

Although "Jigoku-mushi Ryori" has the word "hell" in its name, it can be said to be a very gentle food for the body.

In Ayurveda, it is believed that when you consume six flavors at once, the balance is restored.

Sweetness, sourness, saltiness, spiciness, bitterness, astringency.

When the balance is disturbed, check if the six flavors are always present in your diet.

It's good to choose ingredients while being conscious of the six flavors.

At "Jigoku-mushi Kobo", you can bring your own ingredients, so we steamed seasonal products from Oita, such as like fresh vegetables with a conscious selection of ingredients for the six flavors.

Since it was early September, we got okra, bell peppers, corn, eggplant, bitter melon, eggs, squid, and chicken rice steamed ♪

Seasonings the steamed dishes with your preferred ingredients like rock salt, kabosu citrus, shichimi togarashi, etc.

Since it is steamed in the hot spring, it is rich in minerals and you can enjoy it when its fresh and hot.

There is also an Ayurvedic hot spring called "Mushiyu" nearby.

The place is covered with medicinal herbs, and you lie down on top of them to be steamed. All over your body will be steamed.

Indeed, you can experience Ayurvedic sweating therapy (Swedana) here. (The hot spring itself is the sweating therapy)

In Beppu, there are also "Touji" accommodations where you can have a long-term stay and improve your health conditions through the efficacy of hot springs.

It's somewhat similar to staying long-term at an authentic Ayurvedic facility in the home of Ayurveda, detoxifying accumulated toxins, invoking healing power, and harmonizing your physical condition.

The Touji accommodations serve as a base for visiting nearby hot springs.

The basic style is to procure your own meals, and there are many accommodations equipped with a "kettle" for the Jigoku-mushi.

Hot springs allow you to fully experience the five elements of nature, which are the elements that give birth to everything in the natural world: ether, air, fire, water, and earth.

With hot springs and Jigoku-mushi cuisine, you can expect a detox of both mind and body. I think it's definitely worth a trip for everyone

^^



Translated by Yoriko Matsumoto

ayurveda
online

学会認定資格取得 少人数制

アーユルヴェーダ医師が直接指導

日本アーユルヴェーダ学会認定
オンライン講座

初級認定コース/全50時間

大人気

講師
浅貝 賢司先生

インド政府認定アーユルヴェーダ医師
日本アーユルヴェーダ学会副理事長
神戸アーユルヴェーダカレッジ代表
<http://kobe-ayurveda.com/>

日本アーユルヴェーダ学会認定校
神戸アーユルヴェーダカレッジ

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

“Japan is small, so where are you going in such a hurry?”

This is the phrase that came to mind when I (Genboku) read the word “Touji”.

When I was a child, I had relatives who lived near Gora Onsen (Hot spring) in Hakone, and I was left there for a while.

As we went for a walk, we came across hot springs with a sulfurous smell and small hot spring huts. I used to go here often with my relatives. There are toji inns here and there, and people come here for a cure for one or two months, or even as long as six months. It is now unthinkable to take such a long period of healing.

I think it was a time when time passed slowly. Parents also did not nag too much about studying, going to cram school, joining clubs, and soon.

Since when did things start to go crazy in Japan?

In the 1990s, I was talking with friends who ran cram schools, and they told me that the society had started to go awry even since deviation scores were introduced into entrance exams. Up until then, cram schools, based on the ideas of their principals, had not only focused on improving academic ability, but also seriously considered human education.

Large cram schools, whose sole purpose is to pass exams by using deviation scores to measure academic ability, have

eliminated smaller cram schools.

Since when did this happen? According to Wikipedia, it was in the 1970s that exam guidance based on deviation scores began to be widely used.

I think this era coincides with a time when everyone started working in a hurry and with haste. Around this time, I was living at Master Wakamiya’s Ashram. People with neuroses, depression, schizophrenia, company presidents who had gone bankrupt, and others who wanted to reassess their lives lived with him for anywhere from a few months to, in some cases, 2-3 years. Time was still passing slowly.

The place was near Koenji Station in Tokyo, and at that time a slogan I often saw was “Japan is small, where are you going in such a hurry?” When I looked it up online, I found out that this was a traffic safety slogan that was announced in 1973 and became very popular. The 1970s seems to have been the time when Japan took a sudden turn in a strange direction.

A few years ago, I went to Kyushu for Kikuimo, and last year I went to Kobe for Ayurveda. What I felt then was that people in Western Japan live a more relaxed life than people in the Kanto region.

So here is a suggestion : “Why not go to Beppu Onsen in Oita for a Toji? Use it as a chance to reclaim time!”

(Genboku)

TRAVELING TO TIME ⑰

MARI KATSUMATA

I want to see the ocean !

If I were asked, "What would be your image color?" or "What is your favorite color?" I would answer without hesitation, "Turquoise blue." It makes me feel calm and energized. Japan is an island nation with many areas facing the sea.

I was born and raised in a small town on the easternmost tip of Honshu, famous for its sardines and melons. There, the sea water was cold even in summer, and the waves were high. Therefore, the impression I have of the sea in my memory is a scary image of being strict and invincible. I spent my childhood in an environment where the ocean and rivers were close by, but I had a fear of water, and I wondered if this was a memory from my past life?! And the sea there didn't have my favorite turquoise color. But I still liked that sea. Recently, I went to a place where my favorite turquoise blue is everywhere. Miyakojima is located approximately 500km from Naha in Okinawa Prefecture. The sand on the beach and the color of the ocean floor, the gradation of light created by the water and the sun, the atmosphere created by the people and the environment, everything was slow.

It seemed as if time had stopped. That's not true at all, but isn't this very close to the "country without clocks" that I wanted to go to as a child, in other words, a country where time doesn't exist?!

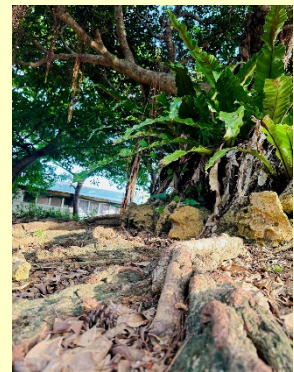
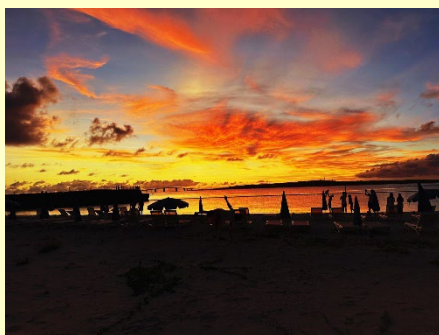
The feeling of losing track of time is something that you get when you are engrossed in meditation, sports, studying, or experiencing art, and I'm sure everyone has experienced it.

This should be considered separately from the seedless samadhi/non-thought samadhi mentioned in the Yoga Sutras, but let's put that aside for the moment.

It is our thoughts that make time "exist." However, as a body with a physical body, we must not neglect our daily lives and our relationships with society.

If we could just quietly watch the ebb and flow of the tides like a lighthouse keeper, without drifting in thoughts or becoming intoxicated by the material world, and just stay there, if we could continue living like that every day without difficulty, then I'm sure we would no longer think, "I want to go to a country without clocks"...

A journey with no beginning or end... There is neither despair nor joy. The journey continues.



THE PITFALLS OF ASSUMPTION

YUKA ORII

My 10-year-old son with cerebral palsy, who attends a special needs school and an after-school day service three days a week on weekdays, tends to spend a lot of time at home watching You-Tube on weekends.

During the summer, when it was too hot, I was reluctant to take my son outside, who tends to get hot, but recently the autumn breeze has finally become pleasant and cheerful, and I want him to experience this wind, so I put him in a wheelchair and went to a nearby park. My son also looked comfortable.

On the way home, the wind turned into a strong wind that was more like a typhoon than an autumn wind, and I was heading home quickly.

I couldn't get over the slightest bump and son's wheelchair leaned forward. For the first time, I was surprised! I tried desperately to pull it, but the wheelchair, including my son's weight, was too heavy, and I fell forward. I was so upset for the next few seconds that I don't even remember. However, I think I was trying to get my son to the side and get him up in a wheelchair because I had to help him. A few people around me called out to me, 'Are you okay?' and helped the wheelchair wake up, but I said, 'Thank you!' But I couldn't even look at their faces.

My son was also surprised by what had happened, and when he got up his wheelchair, he started crying loudly, "Wow~!!"

With a shudder, I thanked the people who had helped me and headed home. I asked my husband, who was at home, to take my son out of the wheelchair and lay him on the futon to check his whole body to see if he was injured, but fortunately he was protected by the wheelchair and seemed to be safe. I was a little relieved when I realized that I had injured my knee and it was bleeding.

When I bowed my head and apologized to my son, he replied with a crying laugh because I thought it was funny, and returned to his usual state while watching youtube with his dad.

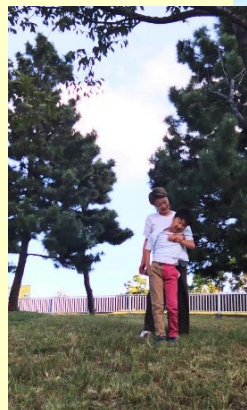
I was in a daze for a while, recalling the situation over and over again of falling in

my head, simulating whether my son really hit somewhere or if he was injured. I thought it would be better to wait and see if there was any change in my son's physical condition for a few days, but I finally thought that he would probably be fine. However, I was sorry that I had put my son in danger due to my carelessness, and I had no appetite that night, so I did some short yoga before going to bed to calm my mind before going to bed. On the other hand, my son ate a good dinner and went to school the next day full of energy, and I was really grateful that he did not have a serious matter.

I don't think I've experienced an event in years that has caused me to breathe so badly. I didn't know why it happened, but I could see how upset I was from the wound on my knee.

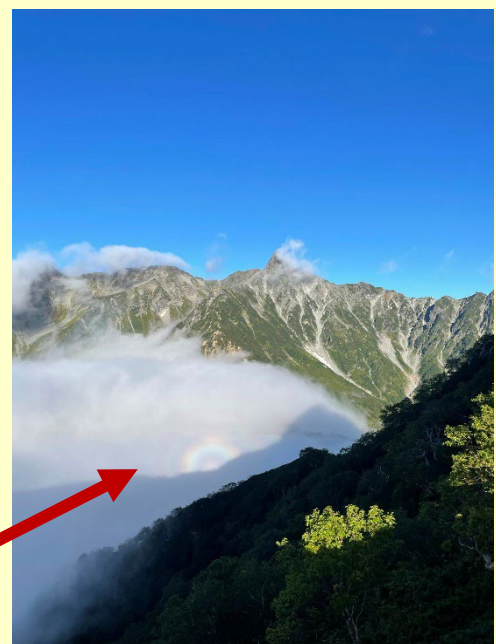
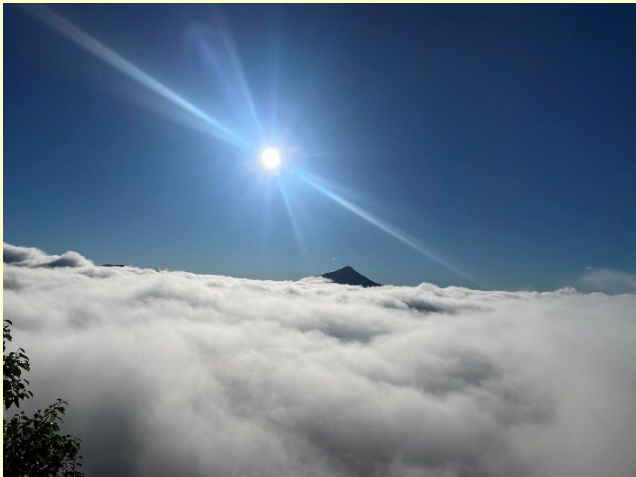
When I told this story to two moms of children in wheelchairs, they all had similar experiences. Being able to share my feelings saved my heart, but at the same time, I was keenly aware of the horror of this "slight bump".

The road I always take, the steps I always overcome, so I thought it would be okay, but the strong wind blew and I was "a little" in a hurry, I was "a little" tired on the way home from a walk... The fact that such a "slight error" led to an accident like this one. It was an event that made me realize that this is the "pitfall of assumptions" in everyday life, and that it is a knowledge that must always be kept in the back of my mind. And I think I was taught that when I feel this "error", I should be conscious of adjusting your breathing.



ENJOY THE EARLY AUTUMN DAWN

YURIKO ITO



Brocken phenomenon

HELL AND PARADISE PICTURE SCROLL

KANAARAKI

During my visit to Ishikawa for the Obon holiday, I had the opportunity to see the unveiling of the "Hell and Paradise Picture Scroll" at Shoen-ji (Temple). As a lover of anything related to Buddhism, I went without much prior research, and it exceeded my expectations. The "Hell and Paradise Picture Scroll" was commissioned about 150 years ago by the 15th-generation head priest Kyoren of Shoen-ji and created by a Buddhist painter from the Kano school. It consists of 18 large hanging scrolls depicting the realms of the Six Paths, with one each dedicated to Hell and Paradise. This type of artwork is rare, even on a national level. Created with late-Edo-period techniques, the scrolls vividly portray dynamic scenes, conveying the terrifying nature of Hell and the beauty of Paradise, which continues to resonate with us even today.

The 19th-generation head priest kindly explained the details of the paintings. What left the deepest impression on me was the terrifying portrayal of Hell. The punishments intensify as the sins grow worse, but interestingly, lying and slander are depicted as more severe than theft or murder. My sister and I exchanged puzzled looks, and the priest explained, "Why do you think lying and slander are shown as worse sins than murder? Words, whether spoken or written, have great power—they can incite others, drive people to despair or suicide. This is evident even in the power of modern-day social media. There's a saying, 'The mouth is the source of calamity,' so we must be especially careful." In the painting, the sinners are shown having their tongues pulled out by demons. It reminded me of being told as a child that if you lie, the Yama King will pull out your tongue, and that the Yamas in yoga also include Satya, the teaching of "not lying."

Another striking scene was the small painting of "self-effort" depicted in the upper left corner of the Paradise painting. It shows a man pouring hot water over frozen

ground, despite being told it's a futile effort. The man continues his "self-effort" regardless. The priest explained, "It's important to listen to others and not focus solely on adorning yourself. Don't be greedy—give to those around you. If you do that, Amida Buddha will come to guide you to Paradise. That's what we call relying on 'other power' (Tariki Hongan)." I had always thought that "other power" meant relying on others or depending on their strength, so it was enlightening to learn the true meaning behind it (as taught in Jodo Shinshu Buddhism).

Am I still on my first cycle of life?! I don't know what happens after death, and whether Hell or Paradise actually exists remains a mystery. However, looking at these paintings made me feel the need to reflect on how I live my life now. It provided a good opportunity to reconsider my current self.



POEM TO LIFE

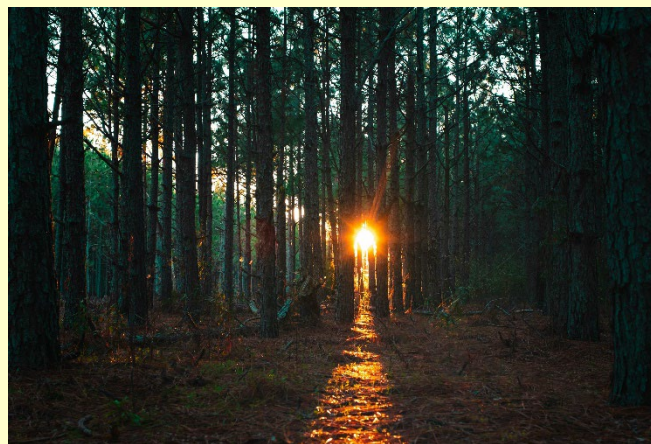
KLAVDIJA KRANJC

I can feel Him present in everything,
permeating it all.
I can feel Him in the touch of the wind on my skin.
He is there in the air of my exhale on a cold winter day.
In every wall of the houses I go to.
Every molecule I see and get a hold of,
beyond what I could ever imagine,
all that and more is He.

It is when I don't care for being separate anymore.
When I awaken to the delusion of the castle my mind is constructing so relentlessly
around me.
When I notice it is only but thin air,
I meet Him there.
When I accept all that is,
flesh and blood, wandering mind,
all that appears,
He awaits.

He is the Base,
behind the paints,
even beneath the white canvas.
Rather, He is them both.

I can feel myself melt into Him.
Loosing myself in Him completely.
I am the tree, the Sun, the air,
but also, none of them.
Losing the boundaries in between.



Becoming One.

Sometimes, when I stare in people's eyes, He is there.
Staring back at me. As One.

Meditation Time : The Moment the Ego Disappears

Video <https://youtu.be/HKaWwQW5cnw>

“Life meditation and Enlightenment” :

When we encounter difficulties, we worry and suffer. When we are able to overcome this internally, we realize that in that moment there is no ego.

Only the true reality=“life” appears there, and egoic thinking is a state disappearance.

People probably call that “life” “He(God)”.

And when we realize that “life” is “God”, we move on to anew life.

Klavdija Kranjc vs. Genboku Takahashi

PUT UP AN EGG

GENBOKU TAKAHASHI

Recently I was having a discussion with Huang Sumei and the topic of the importance of Tādāsana (ताड़ासन) came up.

How is it that humans can stand naturally?

I don't recall ever seeing or reading about the mechanical reasons for this in any Hatha Yoga text or explanation.

Therefore, we have deepened our consideration of standing Asana, in relation to the ancient Chinese and Japanese practice of Ritsuzen (Standing Zazen).

After returning home, I exchanged emails with Sumei And had Tomoko Akagami san some experiments, in an attempt to delve deeper into this theme from multiple angles within the cultural phenomenon of Eastern mind-body techniques.

1. Tādāsana (Palm Tree Pose)

The basis of Tādāsana is to stand naturally (Shizen-tai). After that, After that, it changes to the Asanas of joining palms /raising hands above /stretching /standing on one leg/folding at the waist from one-legged standing position..... countless standing Asanas.

Tāḍa is a palm tree. Closely pronounced, tāla is an outstretched palm, which leads to the image of a palm leaves, or palm fronds, growing thickly.

Living organisms are fundamentally flexible in structure. This is because both plants and animals are made up of cells (with liquid inside the cell membrane and structures floating in it.)

Palm trees have strong roots in the earth and are flexible and difficult to break. It is good to think of variations of Tādāsana with this image in mind. In English it's Mountain Pose, but I can't help but feel like it's a misname.

The image of palm trees is related to the next section, "2. Home Run King Sadaharu Oh."

Furthermore, in order to stand "naturally like a palm tree," it is desirable to adopt a posture that does not put unnecessary force on the ankles, knee



Photo: Illustration from a Yoga textbook for third graders

2. Home Run King Sadaharu Oh

Among Japanese and American pro baseball players, Sadaharu Oh has 868 home runs, the most of any player in the world. This world record is still unbroken as of 2024.

The story of how he became the home run King is detailed in "Abridged Translation of a New Book: Oh Sadaharu's Autobiography: The Road to No. 756" (Reader's Digest, July 1985 issue, written by David Faulkner). This overview was also introduced in "Serotonin Kokyuhō to Become Stronger When It Matters" (Jijyusha, by Arita Hideho/ Takahashi Genboku). The training he did repeatedly:

- Training in which he imagined his left leg was an iron rod that was stuck deep into the ground.
- Training in which he wetted a long, thin strip of washi paper, hung it from the ceiling, and cut it with a Japanese sword.

When I try to cut with it, the wet washi paper wraps around the sword and gets torn off. "I swung the sword and the bat repeatedly. I repeated so many things that you can't imagine. I literally shook it a million times. But Coach Arakawa said that our goal was to be able **to repeat the perfect swing accurately**....All you need to do, he says, is make the exact same swing three times."



This autobiography provides practical insight into physical techniques and at the same time conveys the wisdom of Far Eastern culture.

I would like to highlight one important message here.

After Oh and Coach Arakawa asked Morihei Ueshiba Sensei, the founder of Aikido, for guidance, there are words that Ueshiba Sensei said to Coach Arakawa.

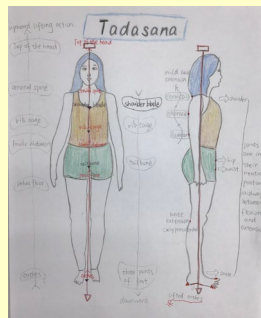
“Look, the ball is flying to come whether you like it or not. When that happens, the batter has no choice but to wait for the ball to come. Waiting, this is the traditional Japanese way. Only wait! Teach Oh to wait.” (Reader’s Digest, July 1985 issue, p.186, middle of top row) Tādāsana also leads to a posture of waiting.

3. “Future Yoga” that utilizes the body-mind techniques of the Far East

Since last year, in my discussions with Huang Sumei, we have explored innovative ideas for integrating Far Eastern body-mind techniques with Indian Yoga. During the discussion, the differences and similarities between Tādāsana and Ritsu-zen (Standing Zazen) were discussed. Ritsuzen is practiced by kung fu, karate, and Noh practitioners. In all standing meditation, emphasis is placed on Tanden breathing (serotonin kokyuhō, abdominal expiratory breathing).

In kung fu and karate, the knees are slightly bent and the elbows are raised and held. A posture in which one waits for the enemy’s attack. In Rtsuzen, Noh performers sometimes stand in a natural posture, which resembles Tādāsana with the legs slightly apart.

Asana is a posture that releases muscle tension in the entire body, based on the principle of standing and sitting in a natural position. It can be said that our goal is to establish Yoga, in which every moment of life is filled with Asana and Kokyuhō, as an ideal throughout the world.



Illustration/photo: From Huang Sumei’s draft report

4. Man as Primordial Life Form

Michizo Noguchi (1914-1998) Sensei devised gymnastics based on his own body-mind philosophy, and primarily trained talented dancers and theater-related personnel. His biography on Wikipedia is roughly as follows: After graduating from Gunma Normal School in 1934, he became an assistant professor at Tokyo College of Physical Education (the predecessor to the Faculty of Physical Education at Tokyo University of Education and the College of Physical Education of Tsukuba) in 1944, before entering the dance studio of Takaya Eguchi and Misako Miya in 1946. He was responsible for the drafting of the Ministry of Education’s physical education guidelines for creative dance, which he initiated in 1948. In 1949, he became a professor at Tokyo University of the Arts, moving from an assistant professor position. In 1964, he opened the “Noguchi Taiso (Gymnastics) Class” to train dancers and actresses.

If you are thinking of mastering Hatha Yoga, I would recommend that you first study Noguchi Taiso (gymnastic) thoroughly. This is because the content and quality of what you can learn is by far the best and the content is very deep.

Let’s read the opening of “Chapter 1: Human Revolution through Gymnastics” from “Man as Primordial Life Form (Genshyō seimeitai tositeno Ningen)” by Noguchi Michizo, Misaka Shyobo, 1972.). “As a gymnastics teacher who had finally emerged from the postwar collapse, I have continued to explore “something” within humanity through the very simple method of physical movement, placing great importance on the position of “myself right now, asking, “how is my body feeling, thinking, and believing right now, today?”

Also, after explaining the progress and “Rather than adding something from the outside of a person, or destroying and taking away something, I believe that all the seeds and buds of potential in a person’s life exist within the present self, and that using the movements of one’s own body as a guide, **one can discover and nurture the infinite potential for change and development that one currently possesses but which no one, including oneself, is aware of.** I also believe that **one can develop** things as they are, even those that one cannot even grasp in the net of one’s awareness.

He pursued his life by facing head-on the mission he had imposed on himself as a gymnastics teacher.

What is this if not Zen or Yoga? In a sense, it can be said to be a way of life that has almost been lost in modern Japan. Other books he has written include “Noguchi Taiso : Karadani Kiku”(by Noguchi Michizo, Hakujusha, first published in 1977) and “Noguchi Taiso : Omosani Kiku” (by Noguchi Michizo, Hakujusha, first published in 1979) , which can be said to be must-read books.

During my discussion with Sumei, I remembered what was written in these three books and that my Friend Midori Nakajima, who attended the Noguchi Taiso School and also teaches Yoga, often demonstrated how when you completely release muscle tension, your body becomes soft and supple.” Then, **I thought that standing as if standing up like a raw egg was the most logical way to stand for Tādāsana.**

5. Put up an egg

You may have heard of the Columbus’ Egg anecdote. When everyone else could not stand up their eggs, Columbus flattened them by tapping the tip of egg and made them stand up. This story is symbolic of the Western way of thinking, which has created a convenient society while forcibly destroying nature. There have been many good things, but this way of thinking has started to be reconsidered, and although it has been about a century and a quarter, there is still much to be done. Why not let raw eggs stand naturally and reconsider the times once again?

Noguchi Michizo writes that a raw egg can easily stand up on a flat mirror. (“Gensho Seimeitai to siteno Ningen —Anybody Can Stand a Raw Egg on a Mirroe” p21-24)

I read this book 20-30 years ago when I lived in Ryugasaki or Ushiku. I had tried making eggs with chickens I received from a nearby farm. I remember that I was able to stand the egg right away if I was calm.

Right now, I only have eggs that are normally sold at home, so I tried to stand them up, but I couldn’t. There’s a secret to this: eggs sold in stores are washed mechanically in a polishing manner to give them a smooth surface. When I was a kid, we had chickens, but we didn’t wash the

raw eggs like we would polish them, so the little bumps on the surface of the egg weren’t scraped off.

Going back to the story, when I read that it was possible to make raw eggs stand up and did an experiment, I wondered why the eggs could stand up, so I placed the eggs on a glass plate and observed the contact between the plate and the egg. I found that the egg stands when three small bumps on the egg’s surface make contact with the glass evenly.

But this alone will not make it stand. For a boiled egg does not stand.

The fresher the yolk is, the firmer and larger it is to make it easier to stand.

Because the inside of the egg is a viscous liquid, the yolk naturally remains stationary and stays on the perpendicular line between the three convexities on the surface of the shell (the line where the center of gravity is). In other words, **the center of gravity moves directly above the three convexities, so it stands up.**

This is the same logic behind the central pillar of the Gojyu-no To (five-storied pagoda) at Kan’ei-ji Temple in Ueno, which is suspended in the air. (Photo :Lower left Five-story pagoda of the former Kan'ei-ji Temple: Wikipedia File:Five-storied Pagoda - Kan'ei-ji.jpg)

This time, we spoke to Tomoko Akagami, who keeps chickens and also practices Aikido, and asked her to carry out an experiment with standing raw eggs. She immediately sent me a photo with the comment that it took less than 10 seconds to stund it up. (Photo: bottom right)

Even just standing for 10 seconds while lightly touching an egg is an exercise that uses the muscles that maintain posture, from the shoulders to the fingertips, and the muscles in the eyeballs.

At the same time, because you are calmly regulating your breathing, it is a breathing technique, meditation, and Hatha Yoga.



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

– Health, Traditional Medicine, and Well-being –

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

2024 – Tsukuba, Japan

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



2024 TYfA/tYMC Yoga Course Schedule for October-December

◆ We will have 2 lectures (2 slides) and practical skills (Asana, Breathing method, Zazen) for each session. We will let you know once detailed plans are decided.

✓ We will be held online in Japanese.

For more information on how to apply, please visit [peatix](https://tyfa-tymc2024100506.peatix.com).

(October 5th, 6th <https://tyfa-tymc2024100506.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	
2024/10/5	Sat	9:00-13:00	YfA 23 For an Emergency YfA 24 Health Care with Vegetables and Yoga	Asana, Breathing method, Zazen
2024/10/6	Sun	9:00-13:00	YfA 25 What are the Tips for Continuation? YfD 26 Characteristics of Oriental Body Technique 1	Asana, Breathing method, Zazen
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		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

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

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

☎0265-88-3893 📠090-5554-1525

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

- 授業時間：3時間
講義(アサナの解説)15分+実践(120分)
- 講義
 1. 基本のヨガポーズに専らする時。
 2. アサナ(ポーズ)に入るまで(人)の呼吸に専らする時(呼吸の感覚から、それを実感出来るまでの呼吸)と、その後の呼吸(呼吸の感覚)とを学ぶ。
 3. アサナ(ポーズ)に入る時(呼吸)と、その後の呼吸(呼吸の感覚)とを学ぶ。
 4. アサナ(ポーズ)に入る時(呼吸)と、その後の呼吸(呼吸の感覚)とを学ぶ。
- 実践(アサナ、呼吸法、瞑想、数珠の使い方)

- Class hours : 3 hours
Lecture (15 min.) + Practical (120 min.)
- Lecture
 1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
 2. Application A – All people has an instinctive desire to "love 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 contented.
 4. Sufficient time will be spent on discussion and Q&A, and participants will discuss 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 with (Breath, Breathing, Meditation).

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・プラワール教授が玄朴先生と話し合い調整したチームヨーガをつくばヨーガフォーオール (TYfA) は、社会貢献のために、GGECの教育と研究に基づくヨーガコースを元にして作られた。

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

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

7-YEARS: around
400 STUDENTS
(1 Credit)

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

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



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

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

1: スタート: 体育での先生と出会う: 玄朴ヨーガマスター

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

Genboku TAKAHASHI*, and Randeep RAKWAL** *Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice –TSUKUBA TEAM YOGA – YOGA FOR ALL* (TYfA) / **TAIKU-University of Tsukuba

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

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

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

☎0265-88-3893 ☎090-5554-1525

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

