



バガヴァッド・ギーター 4.17 p 217:
「行為の複雑さを理解するのは非常に難しい。したがって、行為とは何か、禁じられた行為とは何か、そして無行為とは何かを正しく知る必要がある」
(バガヴァッド・ギーターあるがままの詩)

(ランディーブ・ラクワル)

奈良で楽しむアーユルヴェーダ

神戸アーユルヴェーダカレッジ 沖縄2期卒業 野村真紀

あをによし奈良の都は咲く花の薫ふがごとく
今盛りなり」(巻3-328)

万葉集の一節ですが、現代語訳では「青丹も美しい奈良の都は、咲きさかる花が輝くように、今盛りである」と詠われ、当時の華やかな都の様子が伺われます。

奈良時代、シルクロードの東の終着点として国際色豊かな文化が伝えられました。代表的な品々約9000点が東大寺の倉庫、正倉院に保存されていました。現在は東大寺を離れ、宮内庁の管轄になっています。



毎年秋には「正倉院展」が開催されます。正倉院にはアーユルヴェーダでも使われる薬草が保存されています。

私は毎年それを見るのが楽しみなのですが、それがなかなか出てこないのです。最近では2020年コロナの年には数種類の薬草が出陳されました。だけど種々薬帳がみたいです。

種々薬帳とは、東大寺献物帳の中の1巻で、60種類の薬物名と数量、質量が記載されています。

光明皇后は、体が丈夫でなかった夫・聖武天皇のために他国から様々な植物や動物、鉱物を取り寄せておられ福祉事業にもつとめられていました。

種々薬帳の巻末には「病に苦しんでいる人のために必要に応じて薬物を用い、服せば万病ことごとく除かれ、千苦すべてが救

われ、夭折(ようせつ)することがないように願う」と言う願い分が記載されています。

慈愛あふれる光明皇后ですね。まさにアーユルヴェーダです！

奈良はくすりの発祥の地とも言われ、日本書紀によると西暦611年5月に「夏五月の五日に、菟田野(宇陀市)に薬獵す。といった記載があり、古くから漢方薬と深い関わりがありました。

「薬草は民を養うのに必要」として薬草を摘む宮中行事「薬狩り」が催されました。薬獵の際、男性は薬効の大きい鹿の角をとり、女性は薬草を摘んだと言われています。

宇陀市は奈良県の北東部にあり、四方を山に囲まれた高原都市です。夏は涼しく、冬期は寒冷。雨量も比較的多く、薬草の栽培にも適した場所で質の良い植物が育つようです。

この地域から製薬企業【ロート製薬、ツムラ(旧津村順天堂)、アステラス製薬(旧藤沢薬品)】の創設者を輩出しており、現在でも製薬会社や漢方薬局が多く存在しています。



ところで、奈良漬をご存じでしょうか？

これは奈良の漢方医が売り出したのが始まりで、茄子や瓜を酒粕に漬け込んだものです。

奈良漬には健康効果がたくさんあるようですね。

子供の頃は好きではなかった奈良漬も今はとても美味しく感じるのは何故でしょうか？

今年の正倉院展は2024年10月26日(土)～11月11日(月)まで奈良国立博物館にて開催され、正倉院事務所から60件の宝物が出陳されます。

はてさて、今年は何が出るのでしょうか？奈良時代に日本が世界と繋がっていたなんて魅力的でロマンを感じますね。



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

時間を旅するわたしたち①6

勝又允莉

涼を求めて、とある場所に行ってきました。電車とバスを乗り継ぎ道中の景色も楽しむのんびり旅です。

とにかく暑い！しか言えない昨今、暑すぎる環境は行動も思考もパフォーマンスが下がるということがよく分かりました。人間が快適に過ごせる環境のレンジはとても狭いことを実感すると共に、とはいえ絶妙なバランスを保っている地球という存在の神秘に畏敬の念を覚えます。

1日目の涼スポットは、日本一のモグラ駅土合(どあい)駅です。群馬県の水上市にある無人駅です。下りホームへ行くには486段の階段を下る必要があります。



駅舎との標高差は約70mです！閉所恐怖症の方は下り電車に乗るのは難しいかもしれません。トンネル内は薄暗くところどころから水が湧き出ており、歩みを進めるごとに涼しくなっていきます。

ホームに到着すると涼しいを通り越してむしろ寒いんです。酷暑が続く中、肉体や精神が弛緩していたのでなんとも心地よい感覚でした。そこは鉄道ファンのみならず、家族連れ・カップル・外国人など様々な人々がトンネルを体験するためにやってきます。しかしほとんどの人は乗車しません。

設備等の維持管理費はどのように捻出しているのか気になるのですが、近年オープンした「手ぶらでキャンプ」の施設が駅舎を利用する形で存在しており、一定程度の貢献をしているものと思われます。サウナやBBQ、ウォータースポーツなどが楽しめます。いつか仲間たちと貸切利用をしてみたいなあと思いました！

2日目の涼スポットは、谷川岳です。ロープウェイとリフトを利用し標高約1,500mまで行くことができます。ロープウェイでの約15分間の空中散歩、大きな窓から眺める景色

は壮大でした。どちらを見渡しても山、深い緑の木々、滝があったり登山者が小さく見えたり、日頃近くばかりに焦点を合わせている二つの瞳もおおいに喜んでるように感じました。

ロープウェイを降りると名物のパングラタンが食べられるカフェテリアがあったり、広い芝生の上ではバトミントンやボール遊びに興じる人々でにぎわっていました。大人も子供もみんなが無邪気に笑います。そう、涼しいからこそできる運動です。私達もまた、無邪気な人達に混ざってハンモックに揺られたり、シャボン玉を飛ばしてみたり、美しい景観の一部を担いました。

首都圏では日中、暑すぎて外遊びなどとても出来ません。短い時間ではありましたが、ふかふかした芝生を踏みしめる感覚や風を感じることに、遠くの音／近くの音の層を感じることに、五感をフルに使い、まさにマインドフルネスな時間でした。

非日常的な空間で過ごす時間が心の栄養となり、絡みついてなかなか離れない日頃の非生産的な思考がシャボン玉と共に空に消えていったような気がしました。

涼を求めて電車に飛び乗り得られたものは、想像以上でした。私達はリフトを使い更に上を目指します。

山の装備もなく普段着と靴で1500m地点に到達しました。こういった山の楽しみ方もいいですね。右を向くと真っ白な雲海、左を見れば真っ青な空と緑の山々のコントラスト…山の天気は変わりやすい。美しさと厳しさを同時に垣間見ました。

百名山のひとつである谷川岳は、ハイキングやサイクリング、キャンプなど様々な楽しみ方があり何度も訪れたい場所です。旅は続く…

何となく”を感じとる力

折居由加

夏休み、息子と一緒に山梨に4泊5日の帰省をしました。息子も夏休み前から指折り数えていた待ちに待った家族との時間は、温かく幸せなひと時でした。

中でも息子といとこたちとの関り、特に小学3年生になる姪とのやり取りはとても印象に残りました。

息子のために、庭でオクラを育ててくれたり、クレーンゲームで息子の好きな“バカ殿”グッズを長時間がんばって取ってくれたり...、会えない時間も息子のことを想ってくれていたようです。



彼女は、脳性麻痺をもち言葉のコミュニケーションが難しい息子の気持ちを感じ取る力があり、『置いていかないでって言ってみよう。』『何かほしいみたいだよ。』などと代弁をしてくれます。私が『気持ちがよくわかるんだね。』と言うと『テキトーに言ってるだけ。』と。

この『テキトー』こそ『“何となく”を感じとる力』、これは直観力であり感受性であり素晴らしい能力だと思います。大人でさえ、慣れていないと息子とのコミュニケーションや遊び方などに戸惑います。しかし、彼女は“何となく”感じたことを頼りにあれこれ工夫しながら、息子と遊んだりおやつを食べさせてくれたりしているのです。

また、息子に対する『この子は将来どうなるの？』という質問に、彼女なりに息子のことを心配してくれているのだろうとも感じました。

そんな彼女にも自分に対してもポジティブ

な答えを出したかった私は、『未来は今よりも医療や科学が進歩しているはずだから、歩けるようになっているかもしれないよ！』と答えました。小3の女の子がどのように感じたかはわかりませんが、『うん！』と明るく受け取ってくれた様子でした。

この姪の“何となく”を感じとる力・他者を想う心は、山梨という自然豊かな環境、バレエやチアリーディングなどで小さな頃から運動する習慣、親とはまた違う関わり方ができるじいじやばあばとの暮らし...そういった中で育まれているものなのだろうと感じました。

取り巻く環境や生活習慣によっては、他者のことはもちろん自分の気持ちや身体の状態さえ感じられなくなってしまうことがあります。『今どう感じている？』『何が食べたい？』そういったことにすら、鈍感になってしまっているという方も少なくないのではないのでしょうか。私自身も、大きなストレスを感じていた頃、そういった『ウツウツ・無気力』といった状態を体験しました。

これには、ドーパミン・セロトニンといった神経伝達物質も大きく関わっているでしょう。この状態から抜け出すには、少し時間が必要だと思いますが、小3の姪のように、自然との関わりやリズム性の運動、自分の中にたまった想いを人に話すことなどの“ポジティブな日常”の繰り返しがカギとなるのではないかと思います。



高山植物たちの夏

厳しい自然の中でつかの間の夏を謳歌

伊藤百合子



伊藤百合子さんに夏の北アルプスの写真をお願いしたら、彼女が働いているヒュッテ西岳という山荘の近くに咲く、花たちを送ってくれました。

地図で見るとそこは、槍ヶ岳を望む稜線、西岳近くの標高2,600メートルのところに位置します。

白、紫、薄いピンク、柔らかなオレンジ…と質素な色で人に見られるのを恥じらっているように思います。

夏は短い。ヒュッテの予報を見ると9月になれば、朝の最低気温が7、6℃、日中でも16、17℃程度とあります。

寒暖が激しく、強風にさらされ、冬は氷のように固い雪に覆われる。

そういう厳しい環境の中に、これほどたくさんの種類の花たちが生き抜いていることに、感動を覚えました。

玄朴記

道

荒木加奈

今年は2024年、パリオリンピックの年です。スポーツをするのも見るのも好きなので楽しみにしていました。感動した競技をあげればきりがありませんが、中でも心が震えたのが、スケボアのストリートでした。堀米雄斗選手は、2021年東京オリンピックの金メダリストで、2連覇に向けて努力を続けていました。しかしながら、オリンピックの選考大会では、なかなか上位に進めず、逆転で代表の座をつかみました。ラン2本とベストリック5本で構成された決勝。暫定4位でランを終えた堀米選手は、ベストリック1本目で94.16点を残したものの、2本目から4本目まで失敗し暫定7位。残り最後1本のチャンスにかけることとなったのです。4本目も失敗してしまった時、私も正直1位は難しいかなと思いました。他の国の選手が好調で勢いがあるのに対して、堀米選手は流れにのれていないようにも見えました。ところが、最後の5本目で完璧なトリックを決めました。世阿弥のいう男時をつかんだのかもしれませんが。黙々と技をこなしていた堀米選手が、5本目を終えた瞬間、感情をむき出しに叫んでいた姿が印象的でした。腰に真っ赤な打ち身の痕が見えたのも心を打たれました。

その後のインタビューで、5本目に至るまでの少しの時間も無駄にせずに調整し技の確認をし続けたこと、5本目を滑る時は、イヤホンをしていただけ音楽を流さずに、今まで支えてくれた人の事を思い出しながら滑ったと語っていました。その姿勢に道という日本の精神を感じました。彼は、スケボア道を歩んでいるのだなと思いました。武道、茶道、華道など昔ながらの日本のスポーツや文化ではなくても、スケボアやブレーキンといった新しいものにもその姿勢は受け継がれているのだと嬉しくなりました。

また、結果を気にしないで、黙々と今やるべきことをやるというバガヴァッド・ギーターの教えと同じであるとも言えます。しかし、それを実践するのは難しく並大抵の努力ではないと思います。ヨーガに関わっている私たちがそうなれるように毎日心掛けていて、なかなか実践できてないことはよくご存じだと思います。私はこの歳になってもなんだかんだ結果を求めたり、感謝を忘れて愚痴を言いながら物事に取り組んでいるなど反省しております。そう思うと、結果はどうあれオリンピックという大舞台で競技をやりきった若い選手たちを尚更称賛したいと思いました。



ヨーガスートラに学ぶ

高橋玄朴

sthanyupanimantrane sanggasmayakarannan punah anishtaprasanggat
स्थान्यूपानिमनत्रणे सङ्गस्मयाकरण पुनरनिष्टप्रसङ्गात्
Yōga Sūtra III-52

あこがれている人からどんなに魅力的な誘いを受けても、誇らしく喜んではなりません。妄想による執着をおこして、つらい思いをするからです。

No matter how attractive an invitation you receive from someone you admire, you should not be proud or happy about it. This is because they develop attachments due to delusions and experience painful feelings.

最近、ヨーガスートラををまともに読む必要が出てきました。

そこで、まず全文をさっと読むと、心に響く一節がありました。

第3章自在品 (Vibhuti-pada) 52節です。

辛いこと、ストレスを感じることに会った時は、心を鎮めようと、呼吸法・冥想を私はいつも以上に熱心にします。

ところが、誰かがいい仕事があるぞと誘ってくれると、「いいことか起きるぞ」と感じて、うれしくなり。呼吸法・冥想への真剣度が下がります。

それだけではありません。

いいことへの想いが膨らんで「こうなるに違いない」「ああなるはずだ」と想像します。想像が想像を呼び、様々なうれしい出来事のイメージが次々と湧いてきます。

まだ起きてもない出来事についての妄

想で、「心が躍」ります。

やがて現実とその時が来ます。現実ほとんどの場合、妄想したほどいいことにはなりません。

そして、現実と妄想との落差にがっかりします。

がっかりしただけならいいけれど、判断力が鈍ります。そして、「妄想した事柄に現実を近づけよう」と、焦りが出てきたりします。

妄想が大きく膨らんでいればいるほど、その落差に失望します。

私は今までに、このような妄想を繰り返してきました。だから、第3章自在品 (Vibhuti-pada) 52節に出会って、心に響いたのです。

日本語訳・英語訳の本を何冊か読み比べながら、サンスクリットの単語の意味を確認して、自分がすっきりする文章にしてから、上図を作りました。

Kshannatatkramayoh sanyamadavivekajam jnanam
क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम्

Yoga Sutra III-53

**瞬間と瞬間のつながりと内なる存在が一つに結びつくと
主体と客体の存在が現成する。**

**When the moment-to-moment connection
and inner being are united into one, the
wisdom of subject-object existence is
manifested.**

私は、時計屋に生まれました。家にいると、朝から晩まで、柱時計のチクタクが聞こえている家でした。終わりのないチクタク音の協奏曲を聞いていたようなものです。

チクタク音は、瞬間的な音ですが、一つ一つの音が始まってから終わるまでに時間が経過します。

この瞬間をできる限り短くした時間の単位を刹那(क्षण Khsana)と言いますね。

刹那の連鎖に意識を合わせることをサンヤマと言います。サンヤマで「内なる存在」と「刹那」が結びついた状態になります。

その状態になると、見ている自分(自己=self)とみられている自分(自我=ego)の両方がありのままに現れ(現成)ます。

そして、自分という存在は、自己と自我が車の両輪のように働き続けている状態だと解ります。

この「解る」は知識として解るのではなく「智慧が開かれる」という意味です。

これを「ヴィヴェーク=विवेक」と言います。ヴィヴェーカーナンダのヴィヴェークですね。アーナンダは、至福を意味します。

自我が覆っていて見えなかった内的智慧が外に現れ(覚醒した)状態です。日常的には、悩みが一気に消えてしまうとか、ハッとひらめくという体験をします。

普段からこれを練習していれば、日常的に、こうした経験するようになります。

むずかしいことのように見えますが、シンプルです。誰でも、静かに呼吸を意識していると、努力しなくてもサンヤマから覚醒に到ります。

※)サンヤマ：ダーラナー(集中)、ディヤーナ(禅定)、サマーディ(三昧)をまとめてサンヤマと言います。冥想という言葉に近い概念と考えていいと思います。私も、いちいち考えるのが煩わしいのでいつもは冥想と言っています。

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9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。

✓ 9月15, 16日参加者ご希望の方は、

<https://tyfa-tymc2024091516.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	
2024/9/15	日	9:00-13:00	YfA 19 強いストレスを受けている人のヨーガ 3 YfA 20 強いストレスを受けている人のヨーガ 4	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/9/16	月	9:00-13:00	YfA 21 ヨーガと香り：強力なコンビネーション YfA 22 大事な場面を見据えた長期トレーニング	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/10/?		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/?		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

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(約10分)瞑想+実践(100分)

■ 講義
1. 基本のヨガ(ハタ)コースに準ずる内容。
2. 科学的アプローチ: 人生を豊かにするために必要な身体的健康要素、それを活用出来るための心と体の関係に着眼して授業する。
3. アンチエイジング: 自分で自分自身を維持出来るための体の仕組みの発見、生き生きとした生活を送るための実践。参加者が健康な生活を送るための実践と健康な生活を送るための実践を学ぶ。
4. 実践的スキル(Asana, Breathing, Meditation)
5. It is done to deepen one's inner self by a unique process.

■ Class hours : 3 hours
Lecture, Discussion and Q&A (80 min.) + Practical Asht (100 min.)

■ Lecture
1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
2. Approaches to yoga progress from an integrative view to "Yoga for others." Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve it.
3. Antieging: Learn how to keep your body and mind healthy to make the self contented.
4. Sufficient time will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while improving their spirits. Individuals' spirits have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation)
It is done to deepen one's inner self by a unique process.

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

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

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_【OA00605】ヨーガコース / 2021: 7th year at the GGEC program - University of Tsukuba GGEC 2021_【OA00605】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.



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.

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

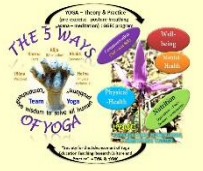
高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

☎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)





Bhagavad Gita 4.17 p 217: “The intricacies of action are very hard to understand. Therefore one should know properly what action is, what forbidden action is, and what inaction is” (Bhagavad Gita As It Is)

(Randeep Rakwal)

ENJOYING AYURVEDA IN NARA

KOBE AYURVEDA COLLEGE OKINAWA 2ND BATCH GRADUATE, MAKI NOMURA

“Awoniyoshi Narano Miyakowa Sakuhanano Niouga Gotoku Ima Sakarinari” (Volume 3-328)

This verse is from the Manyoshu, and in modern translation it means "The beautiful capital of Nara, adorned with AONI-color(blue mixed with yellow), is now at its zenith, much like the blossoming flowers." It gives us a glimpse of the vibrant atmosphere of the ancient capital.

During the Nara period, Nara served as the eastern terminus of the Silk Road, bringing a diverse international culture to the region. Approximately 9,000 representative items were stored in the warehouses of Todaiji Temple and Shosoin. Today, these items have been moved from Todaiji Temple and are under the jurisdiction of the Imperial Household Agency.



Every autumn, the "Shosoin Exhibition" is held. Shosoin houses medicinal herbs used in Ayurveda. I always look forward to seeing them, but they don't come out easily. In recent years, a few types of medicinal herbs were exhibited in 2020, the year of the coronavirus. I would really like to see the varieties of medicinal herbs.

The "Various Medicines Collection" is one scroll from the offerings at Todaiji Temple, and it lists 60 types of medicinal drugs, along with their quantities and weights. Empress Komyo imported various plants, animals, and minerals from other countries to improve the health of Emperor Shomu, who was not strong physically, and actively participated in welfare activities. At the end of the "Various Medicines Collection," it states the wish to use medicines as needed for those suffering from illnesses, to cure all diseases, relieve all pain,

and prevent premature death.

Empress Komyo had such a compassionate heart. Truly embodying Ayurveda!

Nara is also known as the birthplace of medicine. According to the Nihon Shoki (The Chronicles of Japan), in May of the year 611, medicinal herb hunting was conducted in Utano (present-day Uda City). From early on, Nara had deep connections with traditional Chinese medicine. The royal event of "Yakugari" involved picking medicinal herbs, with the belief that "medicinal herbs are necessary to nourish the people." During the medicinal herb hunting, it is said that men collected the powerful antlers of deer, while women gathered medicinal herbs.

Uda City is located in the northeastern part of Nara Prefecture and is a plateau city surrounded by mountains on all sides. It has a cool summer and cold winter with relatively high rainfall, making it a suitable place for cultivating medicinal herbs and high-quality plants. This region has produced founders of pharmaceutical companies such as Rohto Pharmaceutical, Tsumura (formerly Tsuji Shoten), and Astellas Pharma (formerly Fujisawa Pharmaceutical). Even today, there are many pharmaceutical companies and traditional Chinese medicine pharmacies thriving in the area.



By the way, are you familiar with Nara-zuke? It is said to have originated from Nara's traditional Chinese medicine practitioners and is made by pickling eggplants and cucumbers in sake lees. Nara-zuke has many health benefits. I wonder why, even though I didn't like it as a child, it now tastes delicious to me.

It has been about 10 years since we started organizing events for enjoying Ayurveda in Nara, and I can't express how enjoyable it is. I get filled with excitement and happiness during the preparations. We organize herb-related excursions in spring and coincide with the Shosoin Exhibition in autumn.

It is delightful that participants from all over, from the north to the south, have joined us.

This year's Shosoin Exhibition will be held at the Nara National Museum from October 26th (Saturday) to November 11th (Monday), 2024, and 60 treasures will be displayed from the Shosoin office.

well, I wonder what will be exhibited this year? It's fascinating and romantic to think about how Japan was connected to the world during the Nara period.



(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

TRAVELING TO TIME¹⁶

MARI KATSUMATA

We went to a certain place in search of coolness. It was a relaxing trip, taking trains and buses and enjoying the scenery along the way.

It is hot anyway! Being in an environment that is too hot reduces our performance in both behavior and thinking. It makes us realize that the range of environments in which humans can live comfortably is very narrow, but at the same time, it makes us feel awe at the mysteries of the Earth, which maintains such an exquisite balance.

The cool spot on the first day is Doai Station, the best Mogura station in Japan. It is an unmanned station located in Minakami, Gunma Prefecture. To get to the outbound platform, we need to go down 486 steps.



The difference in altitude from the station building is about 70m! People who are claustrophobic may find it difficult to ride the down train. The tunnel is dimly lit, with water gushing out in various places, and it gets cooler with each step we take.

When we arrived at the platform, it was actually cold rather than cool. The intense heat had left me physically and mentally exhausted, but the place felt incredibly comfortable. Not only train fans, but also families, couples, foreigners and many other people come to experience the tunnel. However, most people do not ride the train.

I am curious as to how the maintenance and management costs for equipment, etc. are raised, but there is an “easy camping” facility that opened in recent years that uses the station building, and it makes a certain amount of contribution. It seems that it is. The facilities include a sauna, BBQ and water sports. I thought I would like to rent it out with my friends someday!

The cool spot on the second day is Mt. Tanigawadake. We can take the ropeway and lift to an altitude of about 1,500m. The view from the large windows during the 15-minute

aerial walk on the ropeway was magnificent. Wherever we look, there are mountains, deep green trees, waterfalls, and the climbers look small. It seemed that my eyes, which are usually focused on things close to me, were very happy.

When we got off the ropeway, there was a cafeteria where we could eat the famous bread gratin, and the large lawn was bustling with people enjoying badminton and ball games. Everyone, both adults and children, laughed innocently. Yes, it is an exercise that can be done only when it is cool. We joined the innocent people, swinging in hammocks and blowing soap bubbles, and were part of the beautiful scenery.



In the metropolitan area, it is too hot to play outside during the day. Although it was a short time, it was a truly mindful time using all five senses, feeling the soft grass under my feet, the wind, and the layers of distant and nearby sounds.

The time I spent in this extraordinary space nourished my soul. At the same time, it felt like my unproductive thoughts had vanished into the air along with the soap bubbles.

What I gained from hopping on the train in search of coolness was more valuable than I had imagined. We use lifts to aim even higher.

Without any mountaineering gear, we reach the 1500m mark in our everyday clothes and shoes. It is a great way to enjoy the mountains like this. Looking to the right, there is a sea of pure white clouds, and to the left, the contrast between the deep blue sky and the green mountains... The weather in the mountains is changeable. We got a glimpse of both beauty and harshness at the same time.

Mt. Tanigawadake, one of Japan's 100 famous mountains, has many ways to enjoy it, including hiking, cycling and camping, making it a place we will want to return to again and again. The journey continues...

THE ABILITY TO SENSE “SOMEHOW”

YUKA ORII

During the summer vacation, I took my son back to Yamanashi prefecture for 4 nights and 5 days. The long-awaited time with our family, which my son had been counting down since before the summer vacation, was a warm and happy time.

In particular, I was very impressed by the relationship between my son and his cousins, especially with my niece, who is in the third grade of elementary school.

She grew okra in the garden for my son, worked hard for a long time to pick up my son's favorite “Baka-tono” goods in crane games, and seemed to think about my son even when she couldn't see him.



She has the ability to feel the feelings of my son, who has cerebral palsy and has difficulty communicating verbally, and she says, "He is telling you not to leave me." "He seems to want something." And so on. I said her, 'You know how it feels,' and her said, "I'm just saying feeling."

I thought that this "feeling" was "the ability to feel "somehow", which is intuition, sensitivity, and a wonderful ability. Even adults are confused about how to communicate and play with my sons if they are not used to it. However, she relies on what she feels "somehow" to devise and play with my son and give him snacks.

I also felt that she was worried about my son in her own way when she asked me, "What will happen to this child in the future?"

I wanted to give her a positive answer and I said, "In the future, medicine and science will be more advanced than they

are now, so I may be able to walk!" I don't know how the third-grade girl felt, but she seemed to receive it cheerfully, saying, "Yes!"

This niece's ability to feel "somehow" and her heart to think about others is the rich natural environment of Yamanashi, the habit of exercising from a young age such as ballet and cheerleading, and living with grandpa and grandma who can relate to her parents in a different way ... I felt that it was something that was nurtured in such a situation.

Depending on the surrounding environment and lifestyle, you may not be able to feel about others, or even your own feelings and physical condition. "How are you feeling right now?" and "What do you want to eat?" I think there are many people who have become desensitized to even such things. When I was under a lot of stress, I experienced such a state of "depression and lethargy".

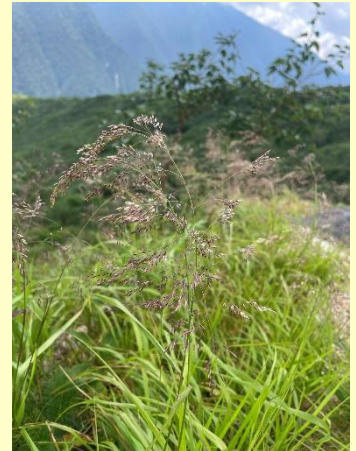
Neurotransmitters such as dopamine and serotonin may also play a major role in this.

I think it will take some time to get out of this state, but I think the key will be to repeat "positive daily life" such as engaging with nature, exercising rhythm, and talking to others about the thoughts that have accumulated inside you, like my niece in the third grade.



SUMMER OF ALPINE PLANTS

THEY ARE ENJOYING A FLEETING SUMMER AMIDST THE HARSH NATURE
YURIKO ITO



When I asked Yuriko Ito to take some photos of the Japanese Northern Alps in summer, she sent us some photos of flowers blooming near the mountain lodge where she works, Hütte Nishidake.

Looking at the map, the place is located at an altitude of 2,600m, near Nishidake, on the ridge overlooking Mt. Yari.

The flowers bloom in modest colors such as white, purple, pale pink, and soft orange, and seem to be shy about being seen by humans.

Summer is short.

According to the hut's forecast, in September the morning low temperature will be around 6-7°C, and even during the day it will be around 16-17°C.

This region experiences extreme temperature changes, is exposed to strong winds, and is covered in hard, icy snow in winter.

I was impressed that so many different kinds of flowers can survive in such a harsh environment.

By Genboku

MICHI

KANA ARAKI

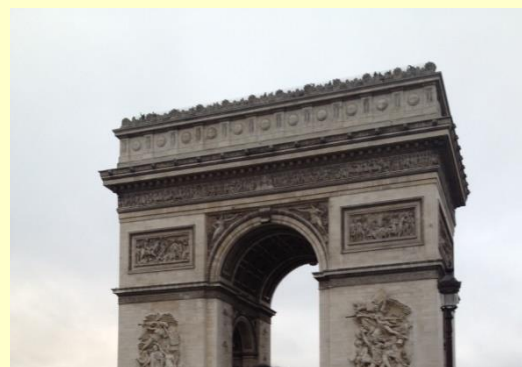
This year is 2024, the year of the Paris Olympics. I enjoy both playing and watching sports, I've been looking forward to this event. There are countless competitions that have moved me, but the one that truly resonated with me was skateboarding street. Yuto Horigome, who won the gold medal at the 2021 Tokyo Olympics, continued to strive for his second consecutive victory. However, he struggled to advance in the Olympic qualifying events and only secured his spot on the national team in a dramatic turnaround.

The final round was composed of two runs and five best tricks. After finishing his runs in provisional 4th place, Horigome scored 94.16 on his first best trick, but failed on his second through fourth attempts, dropping him to 7th place. It all came down to his final attempt. When he failed his fourth attempt, I honestly thought it would be difficult for him to win first place. The other competitors seemed to have momentum, while Horigome appeared to be struggling to find his rhythm. Yet, on his fifth and final attempt, he landed a perfect trick. It felt as though he had seized what Zeami referred to as "Odoki" (a crucial moment for a person). The sight of Horigome, who had been quietly executing his tricks, shouting with raw emotion after his fifth attempt, left a strong impression on me. The bright red bruise on his waist was also a striking reminder of his determination.

In the interview that followed, Horigome mentioned that he didn't waste a single moment leading up to the fifth attempt, continuously adjusting and refining his technique. He also shared that, while he was wearing earphones during his final run, he wasn't listening to music. Instead, he was

thinking of all the people who had supported him. In his demeanor, I felt the essence of "Michi," the Japanese spirit of the way. It made me realize that even in new pursuits like skateboarding or breaking, this spirit is being carried forward, just as it is in traditional Japanese disciplines like martial arts, tea ceremony, or flower arrangement.

Moreover, this mindset of focusing on the task at hand without worrying about the outcome aligns with the teachings of the Bhagavad Gita. However, I believe that practicing such a mindset is not easy and requires tremendous effort. As someone involved in yoga, we are probably well aware of how challenging it can be to live up to this ideal, despite our daily efforts. Even at my age, I often find myself seeking results or forgetting to be grateful, complaining as I work through tasks. Reflecting on this, I feel even more inclined to praise these young athletes who gave their all on the grand stage of the Olympics, regardless of the results.



“BAIKA” PLUM BLOSSOM

GENBOKU TAKAHASHI

sthanyupanmantrane sanggasmayakarannan punah anishtaprasanggat
स्थान्यूपानिमनत्रणे सङ्गस्मयाकरण पुनरनिष्टप्रसङ्गात्
Yōga Sūtra III-52

あこがれている人からどんなに魅力的な誘いを受けても、
誇らしく喜んではなりません。妄想による執着をおこして、
つらい思いをするからです。

**No matter how attractive an invitation
you receive from someone you admire,
you should not be proud or happy about it.
This is because they develop attachments
due to delusions and experience painful
feelings.**

Recently, it has become necessary to read the Yoga Sutra in a serious way.

So I first read the full text quickly and found a passage that resonated with me.

Chapter 3, Vibhuti-pada, verse 52.

When I encounter something painful or stressful, I try to calm my mind by practicing Pranayama and Meditation more diligently than usual.

However, when someone invites me to a good job, I feel happy and think, “Something good is going to happen,” and my seriousness in Pranayama and Meditation decreases.

But that’s not all.

My thoughts of good things expand and I imagine that “this must happen” or “this should happen”.

Imagination leads to imagination, and images of various happy events keep coming up.

My mind gets excited due to delusions

about events that have not yet occurred.

Eventually reality sets in, and in most cases, things aren’t as good as I imaged.

And I am disappointed by the gap between reality and fantasy.

I wouldn’t mind if I was just disappointed, but it clouds my judgement. And then I start to get impatient as I try to “make reality closer to my delusion.”

The more my delusions grow, the more disappointed I get by the gap.

I have had delusions like this over and over again. That’s why when I came across Chapter 3, Vibhuti-pada, verse 52, it resonated with me.

I read and compared several books translated into Japanese and English, checked the meanings of the Sanskrit words, and after writing sentences that I found refreshing, I created the diagram above.

Kshannatatkramayoh sanyamadavivekajam jnanam
क्षणतत्क्रमयोः संयमाद्विवेकजं ज्ञानम्

Yoga Sutra III-53

**瞬間と瞬間のつながりと内なる存在が一つに結びつくと
主体と客体の存在が現成する。**

**When the moment-to-moment connection
and inner being are united into one, the
wisdom of subject-object existence is
manifested.**

I was born into a watchmaker's family. When I was at home, I could hear the tick-tock of the wall clock from morning till night. It was like listening to a concerto of never-ending tick-tock sounds.

One ticking sound is a momentary sound, but time passes between when each sound begins and when it ends.

The unit of time that is the shortest possible moment is called a Kshana (क्षण).

Attuning your consciousness to the chain of Kshana is called Samyama. Through Samyama, your "inner being=inner self" and "Kshana" are connected.

In this state, both the self that sees and the ego that is seen appear as they are.

And I understand that my existence is a state where the self and the ego continue to work like the wheels of a car.

This "to understand" does not mean understanding in a knowledge sense, but rather "to have wisdom opened."

This is called "Viveka=विवेक". It is the Viveka of Vivekananda. Ananda means bliss.

It is a state of enlightenment in which the inner wisdom that was hidden by the ego appears outside. In everyday life, you may experience your worries disappearing all at once or a sudden inspiration.

If you practice this on a regular basis, everyone will have these experiences on a daily basis.

It may seem difficult, but it is simple. Anyone can reach enlightenment from Samyama without effort when they are quiet and aware of their breathing.

※) Samyama : Dharana, Dhyana, Samadhi are grouped together as Samyama. I think that it can be considered a concept similar to meditation. I also usually say meditation because it is too much trouble to think about it every time.

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 June-August

◆ 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.

(September 15th, 16th <https://tyfa-tymc2024091516.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	
2024/9/15	Sun	9:00-13:00	YfA 19 Yoga for Those Who are Undergoing Strong Stress 3 YfA 20 Yoga for Those who are Undergoing Strong Stress 4	Asana, Breathing method, Zazen
2024/9/16	Mon	9:00-13:00	YfA 21 Yoga and Fragrance : A Powerful Combination YfA 22 Long-Term Training Looking at Important Scenes	Asana, Breathing method, Zazen
2024/10/?		9:00-13:00	YfA 23 For an Emergency YfA 24 Health Care with Vegetables and Yoga	Asana, Breathing method, Zazen
2024/10/?		9:00-13:00	YfA 25 What are the Tips for Continuation? YfD 26 Characteristics of Oriental Body Technique 1	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(20分)・GAE(10分)・実技(100分)

■ 講義
1. 基本のヨガ(ヨーガ)コースに準ずる内容。
2. 科学的アプローチ: 人生を豊かにするために必要な身体的健康要素と、それを発達させるための4つの心身の健康に貢献できる一歩を学ぶ。
3. アナタ自身から: 自分で自分自身を訓練する目的から目的とするための100の発見、学び、発見。
4. 科学的アプローチ: 「自分自身」の参加が重要であり、自分の理解と成長を促進し、他人の成長を促進し、他人の成長を促進し、ヨガの発展への貢献を促進する。

○ 実技(アサナ、呼吸法、瞑想)
瞑想の目的は心身の健康を促進し、呼吸法、瞑想。

■ Class hours : 3 hours
Lecture, Discussion and Q&A (80 min.) + Practical Asht (120 min.)

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

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

- 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は言えない。
- チームの開発: ランディー・ラワール教授が玄朴先生と話し合い調整したチームヨーガ-つくばヨーガフォーオール(TYfA)は、社会貢献のために、GGECの教育と研究に基づきヨーガコースを元にして作成された。

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_【OA00605】ヨーガコース / 2021: 7th year at the GGEC program - University of Tsukuba GGEC 2021_【OA00605】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.



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.

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)

