



असतो मा सद्गमय
तमसो मा ध्योतिर्गमय

Volume 4 - 2023 ダイジェスト版

よりよい生き方へ
जीवनशैली की उन्नति

A Better Lifestyle



JANUARY 2024

2023 YEARLY DIGEST

一般社団法人 PATANJALI JAPAN FOUNDATION



PJF コミュニティーの皆様、明けましておめでとうございます。
今年も皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。
2024年初めに、PJF の成果やマイルストーンをまとめた
「2023 ダイジェスト・ニュースレター」をお届け致します。
2024年も引き続きヨガを日常に取り入れていきましょう。

2023 ダイジェスト・ニュースレターには 次の内容が含まれています:

- 2023年 ハイライト
- ボイス・オブ・ヨギ
- インタラクティブセッションまとめ
- イベントまとめ

2023年 ハイライト

新プログラム開講



2023年、PJFは新たに2つのヨーガプログラムを開講しました。

- 1) 18:00~ 追加 Evening Class
- 2) Routine Project M6: 毎週平日11:45AM ~ 企業様向けの15分間のヨーガセッション。お仕事の合間にヨーガを取り入れる機会を作ることで、リラックスし、生産性の向上・ストレスの軽減につながることを目的としたプログラムです。

本社 "DEN" の設立 in 山中湖

2023年8月、私たちは山中湖に新しい本社を設立しました。この場所は、アシュトシュ先生が2021年のオリンピックシーズン中の訪問以来、長年にわたり私たちの本社として熱望していた場所です。私たちは、この場所が持つ力と可能性を表すために、この場所を「DEN」（ライオンなどの野生動物が眠る場所）と名付けました。自然の癒しを求めている方にぴったりなロケーションです！



リーダーシップ賞などの受賞



一般社団法人 Patanjali Japan Foundation の代表理事、チーフ世話オフィサーであるアシュトシュ先生は、2023年にドバイで開催されたヘルス2.0カンファレンスにて「リーダーシップ賞」と、Fortuna Global Excellence 2023 による、アジアの「ヨーグ・グル・オブ・ザ・イヤー」を含む2つの榮譽ある称号を受賞しました！

Voice of Yogis



“ 自分に優しくしたり、自分の心、身体と向き合うことができた。心が穏やかになった。今後も継続したい。



“ 肩や首回りが軽くなった気がします。毎日のヨーガが楽しみになりました。



“ ヨーガを始めたことが朝活動する大きなモチベーションになり、普段より4時間早く行動できる様になった。



“ 2年間朝の呼吸法と夜のクラスに参加して、自分の中の変化に驚いています。例えば；いつも気分良くいられる、些細なことを気にしなくなった、優しい気持ちになれるなど... 柔軟性アップ、血流改善など体も確実に変化しています。



“ ヨーガで一日を始めるようになったおかげで、いつもよりもネガティブな気持ちが減り、リフレッシュした気持ちで一日を過ごせています。瞑想で深呼吸をすると、体も心も落ち着くのを感じます。



“ 時間を気にせずただそこにいることがとてもリラックスでき、とても良い影響を私に与えてくれました。



“ 早朝から活動するのは気持ちがいいですね。仕事をしている時は眠くて当たり前と言っていたけど、ヨーガをきっかけに仕事も朝早くから始められるようになり効率もあがりました。



こちらから登録

メンバーシップ内容：全ヨーガプログラムへの参加OK、
イベントなどの特別割引、ボランティア活動の機会
<https://patanjali.jp/campaign/lang=ja>



Interactive Sessions

2023年まとめ



1月 - コロナ禍のライフスタイルに向けたヨーガのアプローチ

私たちの社会はポストコロナ時代に入ろうとしており、ここ数年、私たちのライフスタイルは大きく変わり、誰もがさまざまな難しい状況に直面してきたことでしょう。当セッションでは、ヨーガのホリスティックアプローチについて、またヨーガにはコロナ後の身体的・精神的状態にどのような効果があるのかをテーマとしたセッションを行いました。



2月 - アーサナ：解剖学および生理学的価値

2月のセッションは Zen-Yoga Instituteで40年間指導されている玄朴先生がゲストスピーカーとして参加し、アーサナの目的・効果（体の安らぎ、バランス）についてディスカッションを主導しました。筋肉や心臓血管系など、人体の解剖学的システムとに応じてヨーガを実践する方法についても詳しく説明していただきました。



PAID EVENT

3月 - アーサナ：心理的および精神的価値

アーサナの効果に関する前回のセッションに続け、カルマヨーガを専門とするサラ先生は更に精神面でのアーサナの価値について共有してくれました。アーサナは体の動きとともに行われますが、心を意識せずに行われた場合はアーサナとは言えません。今回のセッションは、ヨーガの本質を学ぶ大切さ、そして身体レベルで自分の可能性を制限しないことの重要性を教えてくださいました。



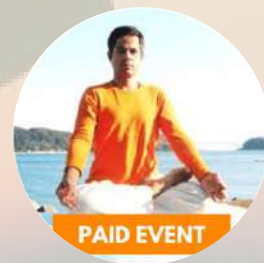
4月 - プラナヤマ：生理学的価値

4月のセッションでは、プラナヤマの価値や生理的メカニズムについてヨーガ講師のプルネンドゥ先生が説明してくれました。プラナヤマを通し正しい呼吸法を身につけることで、自律神経を整えるだけでなく、糖尿病、高血圧、更年期障害などの予防にも繋がる可能性を解説してくれました。



5月 - プラナヤマ：心理的および精神的価値

前回のフォローアップセッションとして、ヨーガ講師のガネーシュ先生はプラナヤマの呼吸法と精神状態の関係について解説してくれました。不安や恐怖の思考を軽減するために簡単に実践できるプラナヤマテクニックを指導してくれ、今回のディスカッションでは、精神的に困難な状況を乗り切る方法の一つとして“呼吸と友達になる”ことが強調されました。



PAID EVENT

6月 - 国際ヨーガの日スペシャル グランド・フィナーレ

国際ヨーガの日を祝う75日間のジャーニーの締めくくりとして6月18日にグランドフィナーレが開催されました。このイベントでは、ゲストやPJFメンバーによるスピーチ、2時間のヨーガプログラム、新しいPJFロゴの発表や音楽とダンスの生演奏、更にはマントラの詠唱などが行われました。



各インタラクティブセッションについて、詳しくは[こちらをクリック](http://www.yoga.patanjali.jp/ja/monthly-interactive-session/)

www.yoga.patanjali.jp/ja/monthly-interactive-session/



Interactive Sessions 2023 Overview

7月 - クリヤ（ネティ、カパラバディ等）について

7月のセッションでは、クリヤの概要の説明に加えて実演も行われました。ラジブ先生はこのイベント中に、スートラ・ネティとジャル・ネティを実演して、参加者を驚かせました。紹介した変革的なクリヤを参加者が日常生活に取り入れることができるよう、クリヤ・シャットカルマ（スートラ・ネティとジャル・ネティ）のやり方を丁寧に指導されました。



8月 - ムドラ（ハスタムドラを含む）とバンダについて

このセッションでは、身体のエネルギーを利用して活力を高め精神的成長を促す古代の叡智について、実演と解説が行われました。陽子先生は、様々な伝統芸術の巨匠のもとで学び、豊富な経験と専門知識をもって、ムドラとバンダがもたらす変革的な利点の共有に10年以上打ち込んできました。参加者はムドラとバンダの背景にある起源と哲学についての洞察を得て、両者が心身の健康と精神的発達に及ぼす影響について学びました。



9月 - 瞑想の心理的および精神的価値

9月のセッションでは、様々な高度なヨガ認定を取得しているトウドウ先生が、瞑想が私たちを身体的、精神的、そして社会的にどのように役立つかを説明してくれました。多くの文化や宗教的伝統に深いスピリチュアルなルーツを持つ瞑想ですが、特定の信念体系や宗教を信仰する必要はなく、瞑想は基本的に心を理解し管理するためのツールだとトウドウ先生は今回のセッションで強調しました。



10月 - ヨーガの支則（アシュタンガ・ヨーガ／ヤマとニヤマ）

ヨーガという広大な世界には、ポーズやストレッチ運動を超えた枠組みが存在します。それはヤマとニヤマとして知られる奥深いヨーガの真髄であり、実践者自身について、そして実践者と世界とのつながりについてより深い理解へと導きます。ヴァラーダ先生はこのヤマとニヤマについて解説をしてくださいました。

11月 - ヨーガの支則（アサナ、プラナヤマ、プラティヤハラ）

11月のセッションでは、アシュタンガ・ヨーガの3つの重要な教え、アーサナ、プラナーヤマ、プラティヤハラについてヴァラーダ先生が詳しく掘り下げてくれました。アーサナの姿勢、プラナーヤマの呼吸の調整、プラティヤハラの感覚器官の制御、これらがどのように連携して総合的な健康につながるのかをわかりやすく解説してくれました。



12月 - ヨーガの支則（ダーラナー、ディヤーナ、サマディ）

2023年最後のセッションでは、アンタランガ ヨーガについて解説が行われました。ヴァラーダ先生は、ヨギを内なる沈黙と心の静けさへ導く方法として、ダーラナー（集中）、ディヤーナ（瞑想）、サマディ（一定）を含むアンタランガ・ヨーガの3つのステップを教えてくださいました。

各インタラクティブセッションについて、詳しくは[こちらをクリック](http://www.yoga.patanjali.jp/ja/monthly-interactive-session/)
www.yoga.patanjali.jp/ja/monthly-interactive-session/

2023 Events Overview



INTERNATIONAL DAY OF YOGA

6月20日、一般社団法人Patanjali Japan Foundation は東京の築地本願寺で開催された在日インド大使館主催の大祝賀会に参加しました。「世界中にヨガを広め、そのメリットを知ってもらう」という私たちの使命が、インド大使館のような尊敬される組織に認められたことは光栄でした。

さらに、75回以上実施してきた様々な種類のヨガのクラスの最終日を迎え、私たちの旅を皆さんと共有できたことをとても嬉しく思います。

「食事や入浴、睡眠と同じように、ヨガを日常生活の一部として取り入れてもらう」という使命のもと、私たちの組織は、昨年と同様に75回のヨガ・セッションを行なうことにしました。しかし、昨年と全く同じではなく、国際ヨガの日をこれまで以上に盛大にお祝いするプログラムにしたいと考えました。これを実現するために、4月3日から6月21日までの約3ヶ月にわたる旅の間、私たちはヨガに造詣の深いゲスト講師の皆さまをお招きしました。

[詳しくはこちら](#)



GRAND FINALE + NEW LOGO

6月18日、一般社団法人Patanjali Japan Foundation は 2023年度国際ヨガの日の締めくくりとしてグランド・フィナーレを開催しました。私たちは、4月3日から6月21日までの75日間、2023年国際ヨガの日をチームとしてお祝いしてきました。今回のイベントは「一般社団法人Patanjali Japan Foundation」が主催し、「一般社団法人Buzz Cre」の吉田要代表理事、「合同会社HANA」、および INTAG「駐日インド大使館」と協力の上開催されました。

セレモニーでは、ゲストやPJFメンバーによるスピーチ、2時間のヨガプログラム、音楽とダンスの生演奏、更には新PJFロゴの発表が行われました。新しいロゴは、知識と光の存在を表す炎を表現しています。その下にはサンスクリット語でシュローカが書かれています：“असतो मा सद्गमय तमसो मा ज्योतिर्गमय” 訳: 「無知から知識へ、そして知識を元に闇から光へ」。PJFはこの言葉を大切にしていきます。

[詳しくはこちら](#)



2023 Events Overview

▶▶▶ ヘルス・2.0・カンファレンス

グランドフィナーレを終え、一般社団法人Patanjali Japan Foundation 代表のアシュトシュ先生、そしてマーケティングリーダーのゆみさんは次のグランドイベントであるDubai Health 2.0カンファレンスに参加しました。Health 2.0 Conferenceは、健康とウェルネスの分野における最新の進展に光を当てるイベントであり、他者の生活の質向上に貢献する専門家やビジネスリーダーへの表彰式も行われるイベントです。そして今回見事にアシュトシュ先生がリーダーシップ賞の受賞に選ばれました!

アシュトシュ先生はカンファレンスで開催されたパネルディスカッションなどにも参加をし、メンタルヘルスについての参加者個人の経験談、メンタルヘルスにつきまとうスティグマという課題、そしてそれに対する社会の取り組みなどについて語りました。アシュトシュ先生は特に日本での自殺の現状と社会背景について話し、これらの問題に対してPJFはどう活動しているかをアピールしました。今回のイベントについてゆみさんは「新しいエネルギー、そして新しい仲間と出会う絶好の機会であった。そして伝統だけに偏らず、ヘルスケアへの新しいアプローチも受け入れる姿勢の重要性を再認識できた」と振り返りました。詳しくはこちら



“Dubai Japan Club” (DJC)



▶▶▶ 議会でのヨーガ

5月23日、そして6月14日、2023年の国際ヨーガの日に際し、日本の国会が主催するイベントに参加させていただきました。

アシュトシュ先生（代表理事）は、尊敬される議員の先生のスピーチの後、ヨーガ・アーサナ・セッションを提供しました。この機会は、インド大使シビ・ジョージ閣下のご臨席により、思い出深いものとなりました。

アシュトシュ先生はヨーガがあらゆる状況において、すべての人の心に安心を得るためにどのように役立つかについて、自分の考えを共有しました。

今回のイベントにはミスワールドジャパンの星たまきさんも参加をしてくださり、ヨーガの実践と女性エンパワーメントの関係性について語ってくれました。このような素晴らしい機会を与えてくださった日本政府に感謝いたします。詳しくはこちら

2023 Events Overview

▶▶▶ BIOTOPIA MEBYO VALLEY での YOGA SHIVIR

一般社団法人 Patanjali Japan Foundation は10月28日、BioTOPIA MeBYOで行われたリトリートイベントでヨガ・シヴィルを行いました。今回のシヴィルは、伝統的なヨーガのアーサナと瞑想の実践を通して、自然と一体化し、心と体のウェルビーイングを促進することを目的としたセッションでした。

シヴィルは、準備運動のスークシュマ・ヴィヤーマから始まり、その後、太陽礼拝が行われました。続いて、身体と生命エネルギーのバランスを整えるため、アヌロム・ヴィロムが行われ、セッションは瞑想とマントラ・チャンティングで終了しました。その場は穏やかで瞑想的な雰囲気に包まれ、参加者が内なる自分を見つめることができるような空間となりました。

BioTOPIAのイベントには、ヨーガ愛好家、ビギナー、より健康的なライフスタイルを求める人など、様々な方々が参加されました。ヨーガのための育成的で包括的なスペースを作るというPJFの取り組みは、参加者全員から好評でした。[詳しくはこちら](#)



▶▶▶ 共生社会イベント @ のらくろ堂

ディワリの祭典を祝う11月12日の縁起のよい日に、一般社団法人 Patanjali Japan Foundationは、東京都江東区の「のらくろ堂」で共生社会イベントに参加しました。このイベントは、文化や健康、地域社会との連携など、様々なプログラムで構成され、江東区議会議員の吉田要氏も出席されました。

PJFは、BTOGOとコラボし、キチュリ（米と豆の料理）を提供することで、このイベントに積極的に参加し地域の健康増進に貢献しました。雨のため一時中断されたものの、ウォーキング・イベントには参加者が集まり、健康的で地域密着型の活動が行われました。

新鮮野菜の販売やリアルな体験ができる地震体験車によるシュミレーション、心臓マッサージの実演やAEDの講習会など健康に関する様々なワークショップが実施されました。

このイベントは、コミュニティのウェルビーイングとインクルーシブな社会の重要性を強調し、ディワリの精神を見事にまとめ上げました。[詳しくはこちら](#)

2023 Events Overview

▶▶▶ カルティック・プルニマイベント

1月26日に茨城県シュリ・ラム・マンディルで開催されたカルティック・プルニマを記念するイベントでは、お寺でのお祈り、神聖な木のプランテーション、文化プログラムなどの一連の活動が行われました。文化プログラムは、アシュトーシュ先生のプラナヤマセッションから始まりました。

私たちPJFはセワヨギキャンペーンのブースを出し、何人かが興味を持ってくれました。インドの方はすでにヨーガのマインドを持っていて、ご自身でされている方が多く、私たちが学ばされました。ブースは他に、手作りのアクセサリやサリー、本やコンサートの案内などが置かれ、賑わっていました。雨が降りとても寒い中、美味しいプラサーダムの配布も行われ、心もお腹も満たされました。[詳しくはこちら](#)



▶▶▶ 議会でのヨーガ

一般社団法人Patanjali Japan Foundationは、ヨガ推進議員連盟主催のヨーガ・セッションイベントに参加をしました。

「アーサナによる調和：世界紛争解決におけるヨーガの役割」というテーマで開催されたこのイベントには、ヨガ推進議員連盟の尊敬すべき皆さま、著名なヨーガ実践者、様々な分野の代表者が集まり、世界に変革をもたらすヨーガの力について話し合いました。

古くから伝わるヨーガが、対立する世界の橋渡しとなり、紛争を解決する強力な手段として認識され始めていることに我々PJFはとても嬉しく思います。感謝の意を表すると同時に、よりバランスの取れた健全な社会に向けて、今後も協力して成果を共有していきたいと考えています。[詳しくはこちら](#)

2023 Events Overview



三菱地所 ヨーガとアーユルヴェーダ

12月2日、三菱地所様向けに企画されたインドをテーマとした3つのセミナーが行われました。そのうちの一つはヨーガとアーユルヴェーダを紹介するセミナーであり、ヨーガの部ではアシュトシュ先生による実践セッションが行われました。

ヨーガとは何か、その目的、ヨーガのさまざまな道についてアシュトシュ先生が解説をされ、更にはヨーガとアーユルヴェーダのイメージがどのように誤って受けとめられているかを明らかにし、それらの本来の意味と目的を説明しました。

多くの参加者がヨーガを日課として取り入れることを決意し、毎日のヨーガ・プログラムに世話ヨギとして登録してくださいました。セールス&マーケティングリーダーのゆみさんは、世話ヨギプログラムの登録手続きを手早く進め、参加者の問い合わせにも手際よく対応してくれました。新規登録の方には、感謝の印としてアーモンド100%のオイルがプレゼントされました。

会場は非常に穏やかでポジティブな雰囲気に包まれ、とても思い出に残るインパクトのある経験となりました。[詳しくはこちら](#)



2023年プロフェッショナルヨーガ認定試験

プロフェッショナルヨーガ検定が無事に実施され、日本はヨーガの分野で大きな節目を迎えました。12月3日に東京で実施されたこの検定試験は、意欲的なヨーガ実践者の努力と力量が試されました。

著名なヨーガ専門家であるアシュトシュ先生は審査員として中心的な役割を果たしました。この検定は、バーラト（インド）政府AYUSH省のヨーガ認定委員会によって提供されたもので、厳格な試験プロセスでは、理論的知識、実践的なスキル、ヨーガの教えを効果的に伝える能力など、さまざまな側面から受験者が評価されます。

アシュトシュ先生はこの経験を振り返り、「ヨーガの知識と実践の向上に向けた個人の取り組みを見るのは心強い限りです。」と述べました。[詳しくはこちら](#)

2023 Events Overview



ウェルネス・ツーリズム @ 山中湖

山中湖観光課の企画により、12月16日と17日にウェルネス・ツーリズム・プログラムが実施されました。2日間のモニタープログラムは、観光スタイルとしての「ウェルネス」の考え方を広める目的として立案されました。最近「ウェルネス」という言葉がビジネス業界の多くの分野で注目を集めています。日本において、より健康的なライフスタイルの実現をサポートすることに専念している団体である私たち一般社団法人Patanjali Japan Foundationは、山中湖観光課によるこの特別な取り組みに、2日間のウェルネス・プログラムを提供しました。

ヨーガ・セッションは、アシュトシユ先生によって Pension Jamoo とのコラボで行われました。Jamooは2日間の朝食と夕食に健康的でオーガニックな食事を提供し、さらに参加者が滞在中にリラックスできるように、穏やかなアロマの香りに包まれた空間を作り出しました。観光を通して、あるいはライフスタイルとしてのヨーガの実践を通して、より多くの人々がウェルネスに関心を持つことを期待し、PJFとしても山中湖の取り組みの一環としてサービスを提供し続けたいと考えています。[詳しくはこちら](#)



PJF 2023 Year-end Get Together



12月23日に行われたPJFメンバーでの懇親会は大成功でした♪ 懇親会は溝の口のShagunというインド料理点で行われ、美味しいディナーが振舞われました。

食事以外に、チームワークを育むことを目的としたワークショップやブレインストーミングセッションが行われました。長年にわたる私たちPJFの成果を祝う機会でもあり、来年の活動をみんなで前向きに考えることができました。

[詳しくはこちら](#)



THANK YOU FOR A SUCCESSFUL YEAR

最後に、アシュトシュ先生からの締めくくりのご挨拶です；

ナマステ、おはようございます、スープラバート

2023年は私たちに多くの変化をもたらし、多くの個人的な挑戦がありました。PJFは総合的に成長することができました。すべてのヨギによりよいライフスタイルを提供するために、仕事に打ち込むチームメンバーの姿とチームスピリットを見て、私は非常に感動しています。私たちは1980回を超えるヨーガ・クラスを休まず遅れずに実施してきました。これは素晴らしい成果であり、チーム内の積極的な協力があったからこそ達成できたものです。私たちのチームは質と人数の面で大幅な成長を遂げました。

私はこれまでPJFを支えて下さったすべての方に心から感謝いたします。その中でも一番大切にしているのは、PJFのヨギの皆さんです。PJFメンバー全員がヨギのために全力を尽くしています。ヨギの愛とサポートが私たちの絶え間ない前進の原動力となっています。皆さんが健康で幸せな日々を送ることができたら、私たちの目標は達成されたと言えます。

2024年は私たち全員にとって非常にエキサイティングな年になるでしょう。新しい出来事がたくさん起きることを期待しています。

ヨーガとアーユルヴェーダの伝統的なアプローチを通し、日本社会でのストレスゼロ、うつ病ゼロ、自殺ゼロを目標としこれからも活動していきます。引き続き宜しく願いたします。

PJFはこの充実した1年を締めくくるにあたり、時代を超えたヨーガの叡智を広め、地域社会との関わりを深め、個人と社会全体のウェルビーイングに貢献するという決意を再確認しています。

詳細については、www.patanjali.jp をご覧ください。

Meet Our Team

我々は皆、何らかの力、何らかのスキル、そして強さを持っています。それらのシナジーを通し、共通の目標へと成果をもたらすだけでなく、次の大きな成長への道も開くことでしょう。

したがって、私たちはお互いの個性を尊重します。

PJFの講師は、インド政府の**AYUSH省**の「ヨーガ認定委員会」または同等の認定を受けた、政府発行の高度な資格と経験を持っています。

- 私たちPJFは **QUALITY, COST, CONSISTENCY**を大切にしております -



DHANASHREE DATE

理事
ヨーガインストラクター
チャクラヒーリング専門



AMAN KANDARI

ヨーガインストラクター
ヨーガ・フィットネス専門
M.A in Yoga (修士号)



VARADA KULKARNI

ヨーガインストラクター
ヨーガセラピー・
フィットネス専門



SOKO TAKEUCHI

ヨーガインストラクター
看護師
M.A in Yoga (修士号)



ASHUTOSH SINGH

チーフ・世話・オフィサー
(代表理事)



YUMI

セールス&マーケティング
リーダー
薬剤師

お問い合わせ



patanjali.japan.foundation



Japan_Yoga



PatanjaliJapan



Patanjali Japan Foundation



contact@patanjali.jp



BACK-END TEAM: HARSHIT, YOKO, ADITI, RAVEENA, DEEPIKA

ヨーガコミュニティに参加!