



असतो मा सद्गमय
तमसो मा ज्योतिर्गमय

Volume 1 - 2023年 1月~6月

よりよい生き方へ
जीवनशैली की उन्नति

A Better Lifestyle



Flip through our 2023 journey so far...

ヨーガのある
生活は
ここから始まる



Our First Newsletter



ニュースレター開始の ごあいさつ



ナマステ、そしてこんにちは!



今月から始まるニュースレターのご紹介です。
まずは、我々PJFの活躍を日々サポートしてくれる皆様、
そしてヨガプログラムに参加していただいている全ての
ヨギに感謝を申し上げます。更に、日々共にヨガの魅力の
発信に努めるPJFチーム全員に大変感謝しております。

この急速に変化する現代社会では、ほとんどの人が身体的
に、そして精神的にも困惑していることでしょう。
その中で、少しの時間でも日常から離れ、心と体を
リフレッシュする時間が大切だと考えております。忙しい
スケジュールの中でセルフケアなどの時間を設ける事は
難しいことでしょう。我々はそんな皆様をサポートしたいと
考え、気軽に受けていただける様々なヨガプログラムや
カウンセリングを実施しております。共に健康な毎日を送る為、
ヨガをルーティーンに取り入れて行きましょう!

いつでもお待ちしております。

A Better Lifestyle について

健康的な日常生活を送るための主な要素は次のとおりであると我々は考えています。

1. AHARA (食)
2. VIHARA (休養・娯楽)
3. ACHARA (ルーティーン)
4. VICHARA (思考プロセス)



AHARA : BTOGO CAFE

『人にも地球にも優しく』をモットーとしたベジタリアン・ビーガンフレンドリーカフェ。日常を進んでいくためのBという意味で、Bとは Balance (バランス), Base (拠点), Be (自分自身の在り方) という意味を込めています。健康的なライフスタイルの一部でありたいという思いから、いつでも立ち寄り、バランスを整えたり、自分自身に戻ったりとあなた自身の拠点として利用していただけたらと考えています。

〒135-0005 東京都江東区高橋1-4-2



VIHARA : K'SHIKI RESORT

インドの伝統的な医学“アーユルヴェーダ”発祥の地とされるケララ州のリゾートホテル「ケシキリゾート」。本場インドを満喫しながら“アーユルヴェーダ”を学びたい方大歓迎。

アーユルヴェーダトリートメントやヨガを学びながら美味しい南インド料理を楽しみませんか？



ACHARA : DAILY YOGA

健康的な生活を保つためには日々の生活習慣が最も重要です。我々PJFの講師は様々な知識や経験を元に身体的および精神的指導を行います。ヨガのルーティン化を目指しモーニングプラナヤマ(7:00AM)を始め、様々なプログラムを提供しております。ヨガを生活の一部に取り入れ、共に健康な毎日を過ごしましょう！



VICHARA : INTERACTIVE SESSION

ヨガのルーティン化において重要な要素の一つはその本質を理解すること。毎月開催されるインタラクティブセッションでは、ヨガについて様々な観点でオープンディスカッションが行われます。講師の元で深い理解を伴った練習を継続し、一緒に日々のヨガ実践を深めて行きましょう。



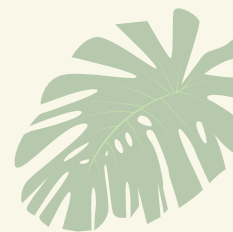
Yoga Sessions

▶▶▶ DAILY MORNING PRANAYAMA SPECIAL YOGA

毎朝のプラナヤマ セッションを無料で提供し続け、6月3日で**900日**を迎えました！
 ヨーガでは「エネルギーの流れ」としても知られている、呼吸をコントロールするために、
 当セッションでは毎朝30分、以下のテクニックを練習します：

「Om」の詠唱、ガヤトリマントラチャンティング、バストリカプラナヤマ（ジャバラブレス）、
 カパラバティ（息吹）、ウジャイプラナヤマ（海の息）、アヌラムヴィラムプラナヤマ（代替鼻孔呼吸）、
 ブラムリープラナヤマ（ビーブレス）、ディヤン（瞑想）、そして（暫定）シャンティパス
 （ヴェーダマントラチャンティング）。

落ち着きのある安定した心の状態で一日を始めたい方、在宅勤務中に朝のルーティンを維持したい方、
 コミュニティで瞑想を実践したい方はプラナヤマセッションをおすすめいたします！



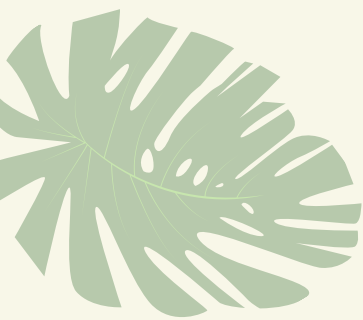
「気持ちが落ち着き、
 身体の中の空気がきれいにな
 ったような気がする。」

1日を気持ち良く
 スタートできるようにな
 った。」



▶▶▶ YOGA FOR HEALTHY LIVING (EVENING YOGA)

私たちは毎週平日午後6時と午後8時にヨガプログラムを提供して
 います。ヨギー一人一人のニーズに合わせ、レッスン内容を考えるなど
 し、実際に“ストレスの軽減”や“生産性の向上”について肯定的な
 フィードバックを得ております。引き続き、ヨガを通し皆様の
 健康をサポートし、ウェルビーイングに貢献したいと考えています。
 講師について詳しくは、“Meet Our Team”をご覧ください。



Interactive Sessions

1月～6月



1月 - コロナ禍のライフスタイルに向けたヨガのアプローチ

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、ヨガのホリスティックアプローチについて、またヨ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。



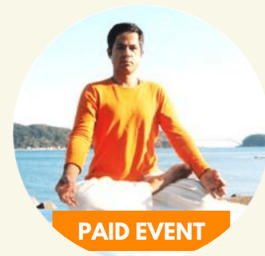
4月 - プラナヤマ：生理学的価値

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。



Events Summary

▶▶▶ 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。

「世界中にヨーガを広め、そのメリットを知ってもらおう」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ー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、ヨー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回のヨーガ・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、国際ヨー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、私たちはヨーガに造詣の深いゲスト講師の皆さまをお招きしました。



▶▶▶ GRAND FINALE + NEW LOGO

6月18日、一般社団法人Patanjali Japan Foundation は 2023年度国際ヨー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年国際ヨー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時間のヨーガプログラム、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。



Events Summary

▶▶▶ HEALTH 2.0 CONFERENCE IN DUBAI

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。



“Dubai Japan Club” (DJC)



▶▶▶ YOGA AT PARLIAMENT

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ジャパンの玉木はな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。

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

ヨーガインストラクター
PJFヨーガプログラム局長
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・セワ・オフィサー
(代表取締役社長)
ストレスマネジメント
スペシャリスト



YUMI

セールス&マーケティング
リーダー
ヘルスマネジメントアドバイザー
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, SACHI, ADITI, RAVEENA

ヨーガコミュニティに参加!