

Volume 3 - 2023年 10月~12月



असतो मा सद्गमय
तमसो मा ज्योतिर्गमय

よりよい生き方へ
जीवनशैली की उन्नति

A Better Lifestyle

Flip through our 2023 journey so far...

A new life
with yoga
starts here

Yoga Sessions

**DAILY MORNING PRANAYAMA
SPECIAL YOGA**
毎朝 7:00AM

**YOGA FOR HEALTHY LIVING
(EVENING CLASSES)**
毎週平日 6:00PM / 8:00PM

ROUTINE PROJECT M6
毎週平日 11:45AM

‘世話ヨギ’メンバーシップ

¥1980



こちらから登録

patanjali.jp/campaign

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

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。 ”

Interactive Sessions Summary

10月～12月

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。[詳しくはこちら](#)

11月 - ヨーガの支則 (アシュタンガ・ヨーガ／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。[詳しくはこちら](#)

12月 - ヨーガの支則 (アシュタンガ・ヨーガ／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、ヨー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。[詳しくはこちら](#)



2024年 Interactive Sessions

2023年のインタラクティブセッションは大きな反響を呼び、さらに多くの人々が今後のセッションに参加することを我々PJFは楽しみにしています。

2024年には、zoomの“break-out rooms”機能を使用し、ディスカッションベースのセッションを行なっていきたいと考えています。年明けに2024年度インタラクティブセッションのトピックスをリリースします!

[こちらのリンク](#)から見逃したセッションをご視聴いただけます。

どうぞ皆様、来年のインタラクティブセッションもよろしく願いいたします。





Events & Updates

A little farewell...

栄養たっぷりの食事とフレンドリーな環境を提供し続け約3年、BTOGO Cafe (9月号ニュースレターでご紹介) は2023年10月29日をもって、閉店いたしました。

今後はお店という形ではなくなりますが、BTOGOに込めた想いはそのまま生き続けます。PJFとBTOGOは、これまで以上に緊密に協力し、皆様のヘルシーライフスタイルをサポートいたします。



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も包まれ、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](#)





Events & Updates

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



カルティック・プルニマイベント

11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





Events & Updates

議会でのヨーガ

一般社団法人Patanjali Japan Foundationは、ヨー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、ヨー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](#)



[Read more](#)



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も包まれ、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](#)



Events & Updates

▶▶▶ 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](#)



FORTTUNA Global Excellence Award

一般社団法人 Patanjali Japan Foundationの代表理事兼チーフ世話オフィサーのアシュトシ・シン先生が、Forttuna Global Excellence 2023で「Yog Guru of the Year - Asia」という栄誉ある賞を授与されました。

この受賞は、アシュトシ先生のヨーガ界への並外れた貢献と、心と体のウェルビーイングを日本だけでなく世界規模で広めようとする彼の取り組みが評価された証しです。

Forttuna Global Excellenceは、アシュトシ先生の功績をたたえ、彼の活動が世界中の人々やコミュニティに継続的にプラスの影響を与えていくことを期待しています。[詳しくはこちら](#)





Events & Updates

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、アシュトシュ先生によって 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、より多くの方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。

来年もよろしくお願ひいたします! [詳しくはこちら](#)



Atha Yoganusasanam

(ヨーガをやるなら今...)



- ヴァラーダ先生に学ぶヨーガの本質 -

"Atha yoganusasanam" は Patanjali yoga Sutra (パタンジャリ ヨガ スートラ)の1章1節になります。私はこのテキストと自身のヨーガライフスタイルの間に重要なつながりがあると考えています。



私たちは皆、特定の責任や義務を持って生まれてきます。

そしてこれらのアイデアに非常に執着し、成長するにつれて、自分の心と体を大切にすることなく暮らし始めます。自分の好みに合った食べ物を食べ、自分の好みに合ったドレスを着ます。しかし、なぜ体と心の健康のこととなると、自分が見えなくなってしまうのでしょうか。

病気にかかったり、体の痛みを感じたり、心の中でストレスを感じたりすると、私たちはやっと健康を気にしだし身体に良い食事や運動を心がけます。なぜ私たちは最初から自分の体と心の管理がうまくできないのでしょうか。

世の中は益々仕事中心の生活になり始めています。そんな中で時には"責任"、"義務"といったものを忘れる時間を作ることが大切です。

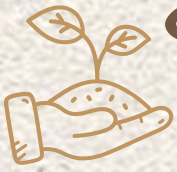
パタンジャリのヨーガ・スートラでは、"人生における私たちの最大の義務は自分自身の世話をすることである"と私たちに教えてくれています。

適切な運動、適切な食事、質の高い睡眠を通し、無条件に自分自身をリスペクトすることを学ばなければいけません。そのステップ1として、"Atha yoganusasanam" が私たちを健康なライフスタイルへと導いてくれます。

Athaとは"今"、Yoganusasanam は"ヨーガの指導が始まる"を意味します。

[詳しくはこちら](#)

フェヌグreek摂取の効果 | お家で簡単に高血圧予防・改善



メティ ダナ、またはフェヌグreekは、エンドウ豆科のハーブの一種で、世界の多くの地域、特に南ヨーロッパや地中海地方ではスパイス混合物の一部として使用されています。

更に、フェヌグreekの摂取について多くの研究は、ハーブが以下の症状を緩和するのに有益であるという結果を出しています：

- 糖尿病
- 高コレステロール
- 高血圧
- PMS
- 多嚢胞性卵巣症候群
- 喘息

アシュトシュ先生の友人であるヨシさんに3ヶ月間フェヌグreekを継続的に摂取していただき、血圧の変化を分析することになりました。



動画リンク: https://www.youtube.com/watch?v=Sb_Ddw9LK2c&t=54s

上記のYoutube動画では、アシュトシュ先生が実験の手順について解説をしています。また3ヶ月後、結果をシェアします！

[詳しくはこちら](#)



THANK YOU &
SEE YOU AGAIN
IN 2024



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!