

東北地方太平洋沖地震・東日本大震災復興チャリティプロジェクト  
Japan Earthquake & Tsunami Disaster Relief Charity Project

YOGA

WITH

Y



U

※リリース用ダイジェスト版

壊 / れ / た / ら、 / ま / た / 創 / る。

The Promise of Re-creation.

僕らは 悲しみに

明け暮れた。

We lived in sadness day after day.



We are not alone.  
Together our power, wisdom,  
and courage can move us forward.

僕達は

一人ではない。

だから、力を知恵を勇気を合わせ、動いていく。

僕達は一人ではない。だから、

力を知恵を勇気を合わせ、動いていく。

We are not alone.

Together our power, wisdom,  
and courage can move us forward.



# B.K.S. Iyengar

## B.K.S. アイアンガー

1918年インド・ベルーアに生まれる。1935年より現在まで70年に渡る鍛錬と指導により、人間の心と体を知り尽くし、ヨガが持つ正確な効果が最大限にもたらされるよう研究・分類・整理し続ける。その著書は多数にのぼり、特にヨガのバイブルともいわれる『Light on Yoga』（和訳：ハタヨガの真髄：白揚社出版）は、世界各国で翻訳・出版され版を重ねている。2004年にはアメリカ『Time』誌上にて「世界で最も影響力のあった100人」に選ばれた

この度の津波において決意と勇気、そして大変な労力を持って向き合わねばならぬ程の非常に困難な事態に向き合っている日本の皆様のために、特別なヨガマガジン（電子本）の出版によって基金を集める力になればと思います。

私達が自己中心的に世界を自由に操り、傷つけ台無しにしようとする時、神または運命の手と呼ばれるものは、大災害を起こすという形で人間の健全さや謙遜というものを取り戻させようと警告しているのだと言われています。

疑いもなく、あなた方が持っている物質的な支えはすべて失われましたが、再び立ち上がり、新たな精神と素晴らしい心で新たな人生をやり直すのだという強い意志は失われていないはずです。

悲しみに暮れ、起きてしまった出来事に対して余分なエネルギーを費やす代わりに、少しの時間を感情

※紹介されたアーサナは [Facebook](#) で見る事ができます。

※iPad上では原稿はスクロールして読む事ができます





# Gurmukh Kaur Khalsa

グルムック・カウル・カルサ

Gurmukh is a pioneer of yoga referring to physical, mental, and spiritual disciplines and one of most respected yoga masters of the Kundalini Yoga and meditation. She is also known as an authority of yoga for prenatal and postnatal mothers. In 1983 she established the Kundalini Yoga Center. She is currently playing an active role as a lecturer, a manager and a course director. She gave instructions to Madonna, Courtney Love, Annette Bening, David Duchovny, Melissa Etheridge and Rosanna Arquette.

<http://www.goldenbridgeyoga.com/>

The safe place is within.

It is the place where you are really you.

There can be deep peace.

We always have our breath which brings in new oxygen, new energy (ki), new life and new opportunities with each breath.

Just close your eyes and breathe 3 minutes on left side, then 3 minutes on right side and repeat Sat Nam (I am truth, I am my essence) silently with each breath.

Breathe deep all the way down to the "tanden" below navel point.

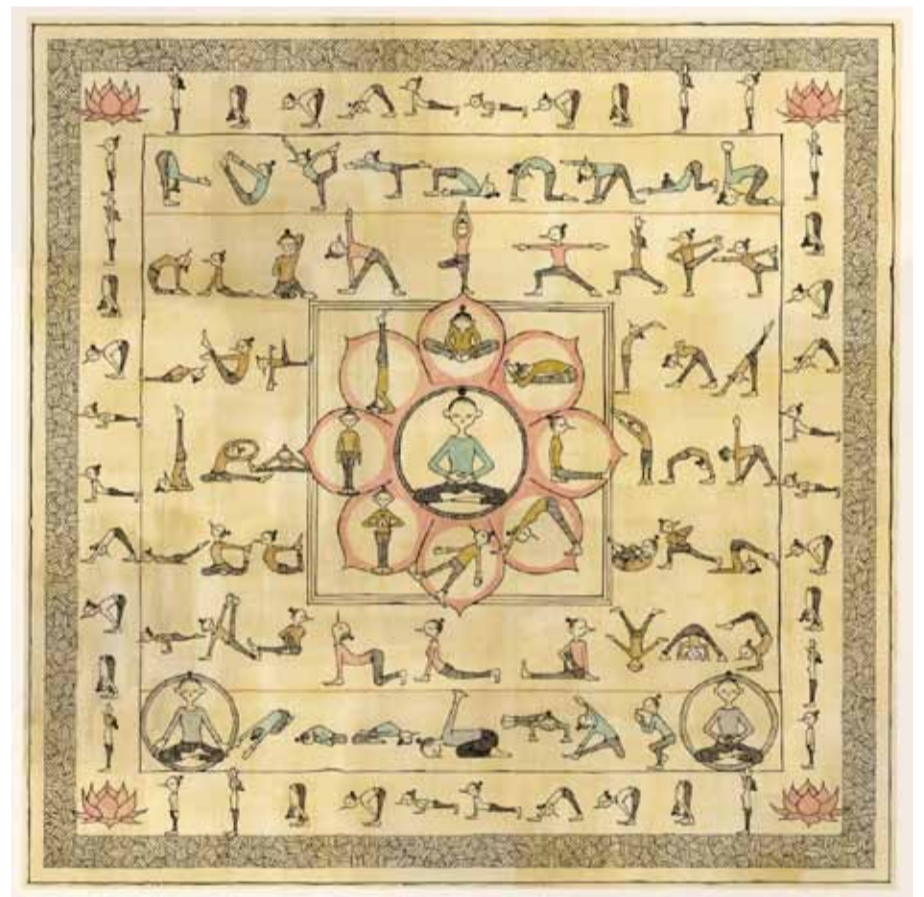
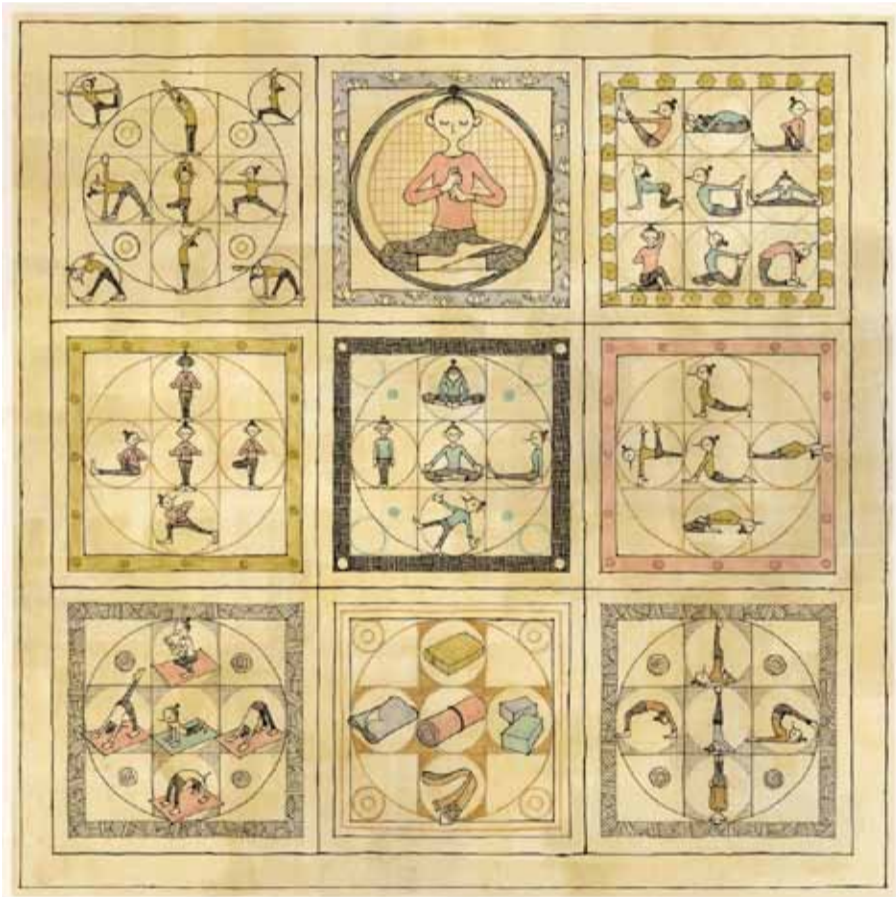
Then do 3 more minutes long deep breathing through both nostrils while chanting silently Sa Ta Na Ma.

You will feel the balance of your brain and your life.

You will be refreshed and have the courage to face your challenges.!

# Yoga akeru







東北地方太平洋沖地震・東日本大震災復興チャリティブック  
Japan Earthquake & Tsunami Disaster Relief Charity Books

## YOGA WITH YOU



How we use the donation?

- 1 : Help people that are helping those affected by the earthquake and tsunami.
- 2 : Donation to the Japanese Red Cross
- 3 : Support to the body and mind of those affected through yoga activities.

※The sales will be updated in <http://www.lotus8.jp>

皆様からの売上金は以下のように使わせていただきます。

- 1 : 支援金として。現在、被災地に救援物資や炊き出しなど実際に行動を行っている人たちへの支援金として使用（短期的支援）
- 2 : 義援金として。日本赤十字社への募金（短期的支援）
- 3 : ヨガを用いての人の心と体、そして環境への復興活動を行う中での支援金として使用（長期的支援）

※なお、売り上げは弊社サイトにて公開いたします。 <http://www.lotus8.jp>

Publisher

Lotus8 Ltd.  
Japan Earthquake & Tsunami Disaster Relief Charity Project  
『YOGA WITH YOU』 OFFICIAL OFFICE  
3-4-6 ICA3 Building Higashinohbashi Chuo-ku Tokyo, Japan  
+81-3-5614-6820

株式会社 Lotus8  
東北地方太平洋沖地震・東日本大震災復興プロジェクト  
『YOGA WITH YOU』事務局  
東京都中央区東日本橋 3-4-6 ICA3ビル 03-5614-6820