

❖ 50年、60年、80年と人生経験を経るうちに、初等教育から大学受験まで学んだ知識や経験、思考が、重要な意味を持っていたことを痛感するようになります。それは、次の3つの意味を持っています。

1. 日常生活や仕事など社会生活をする上で必要な基礎的な知識がその中にあることです。
2. しかし、このような基礎的な知識には大きな間違いや誤謬があることがわかるようになることです。
3. そして経験を重ねるうちに、自分の誤った知識や思い込みに気が付き修正することが、今の学業/研究生活における困難の、何倍も困難なことを痛感するようになると思います。

❖ GGECで皆さんは、こうした危険性や困難を回避できる智慧をたくさん学べると思います。

## □このヨーガコースは、どのように役立つでしょうか？

- このコースでは「アーサナ」「呼吸法」「冥想」の実践を学ぶと同時に、アーユルヴェータを含むインド思想や文化、歴史に含まれている人生の智慧を学びます。
- ヨーガの実践をすることで、思い込みをしている自分に気づきやすくなります。そして、自分の誤りを改めることが出来るようになります。自分の驕りや傲慢さに気が付いて、自分自身に対して素直になることが出来ます。

❖ As you gain 50, 60 and 80 years of life experience, you become acutely aware that the knowledge, experiences, and thoughts you learned from elementary school to university entrance exams had an important meaning. It has 3 (three) meanings.

1. It contains the basic knowledge necessary for social life such as daily life and work.
2. However, you will come to understand that there are major mistakes and fallacies in this basic knowledge.
3. As you gain experience, you will come to realize that realizing and correcting your own incorrect knowledge and beliefs is many times more difficult than the difficulties you face in your current academic/research life.

❖ At GGEC, we believe you will learn a lot of wisdom that will help you avoid these dangers and difficulties.

### □ How can this Yoga Course help you?

- In this course, you will learn the practices of Asana, Breathing, and Meditation, as well as learn about wisdom of Indian philosophy, Culture, History, and Ayurvedic thought.
- Practicing Yoga will make it easier for you to notice when you are making assumptions. And you will be able to correct your mistakes. You can realize your own arrogance and insolence and become more honest with yourself.