

## **Masala Tea and Yoga**

Almost one and a half year ago I came to Japan for the first time. There were two things which instantly connected me with Japanese people. One was Masala Tea and another one was Yoga. I was surprised to see the popularity Masala Tea and Yoga amongst Japanese people.

Masala Tea or Chai is a flavored tea beverage made by brewing black tea with a mixture of aromatic Indian spices and herbs. Indians are very fond of it and almost every household prepares it daily. In Japan, tea ceremony is very popular which involves ceremonial preparation and presentation of matcha, powdered green tea. Similarly in India too we have tea parties. My Japanese friends often invite me for tea ceremony and I invite them for masala tea where our bond grows stronger.

Japanese people are also very conscious of their health and fitness. Everyone has their favorite sport which they practice regularly. Recently Yoga became very popular exercise. In India too Yoga is widely practiced. Even I do Yoga every day. It cannot be learnt or taught in a single day. It is an ongoing process which needs lots of patience to reap benefits. But once you get used to it, it helps in calming your mind and body.

I hope there will be more to connect with Japan and Japanese people.

NEHARIKA CHOUDHARY (House Wife from India.)

ほぼ1年半前、私は初めて日本にきました。そして、2つの事がすぐに日本の人々と私をつなげました。ひとつはマサラ茶でもうひとつはヨガでした。私は日本人の間で、マサラ茶とヨガの人気を知り驚きました。マサラ茶は紅茶に香りのあるインドのスパイスとハーブを混ぜて作られる、深みのある飲み物です。インド人はマサラ茶を好み、ほとんどの家庭で毎日それを作ります。日本では茶道が伝統的に行われています。それは儀式のようであり、抹茶を点てるパフォーマンスのようでもあります。インドにも同じようなお茶会があります。日本人の友人が日本のお茶会に私を招待してくれました。私もインドのお茶会に友人を招待しました。

日本人は健康にとっても気をつけています。たくさんの人が好きなスポーツを定期的にしています。最近、日本でヨガが人気になりました。インドではヨガは広く行われています。私も毎日ヨガをします。それは一日で学んだり、教えたりできるものではありません。体得するためには多くの忍耐を必要とします。しかし慣れてくるとそれは心や体を癒してくれます。

私は日本や日本人との交流がこれからも増えることを願っています。

ネハリカ チョダリ