

ecocolo

「エココロ」自分に優しく地球に優しい暮らし方



No.7
October 2006

charity price: ¥600
www.ecocolo.co.jp

特集:

ココロと カラダ

ココロまでキレイになる
最新フィットネス

コラム:

水とカラダ、
女性専用スタジオ、
水道橋博士 他

アスリート・インタビュー:

武田美保、為末 大



特別付録

ninemillion

難民支援キャンペーン
チャリティ・ステッカー

*売上金の一部は国連難民高等弁務官事務所 (UNHCR) に寄付され、同キャンペーンの活動資金となります。

第二特集:メゾン マルタン マルジェラ

インタビュー:綾瀬はるか

Landscape Ecology:岩根 愛+加瀬 亮

ダンカン・ウォンの

ヨギック アーツ・セッション:佐藤江梨子

エココロ・ツーリング:南アフリカ

リリー・フランキー:エコ酒場

連載:安田成美、猪本典子 他

2

しなやかに 鍛える

しなやかに美しく。体の芯から鍛えることができるヨガやピラティスは、「カラダ」と「ココロ」のつながりがとても大切。リラックスしながら、じっくり自分と向き合うことで、また新たな自分を発見できるでしょう。

今回、ヨガワークスの新作、天然ゴムと繊維素材製の、ヨガマットナチュラルパーを使っていたきました!

Ashtanga Yoga

アシュタンガヨガ

キャメロン・ハリス

01

「なんでも知りたい」と
思うことが、とても大切

キャメロンがヨガを始めたのは、1999年、ヒーラーとの運命的な出会いがきっかけでした。初めての会合に、自分の名前はもちろん、友人の名前、過去の人生など、すべてを言い当てられ、かなり衝撃を受けたそう。それまでスピリチュアルなこととは信じなかったが、このことをきっかけに、「もっと知りたい！」という欲求にかられたのだとか。最初は瞑想からスタートし、その後アシユ

タンガヨガを始めました。日本へは高校の英語教師として来日。現在、Sun & Moon Yogaで、本当の「ヨガ」を教えています。「ヨガは深い。エネルギーをたくさん出してバランスをしっかりと取る、それを何回も繰り返すと、いい流れができてくるんだ」彼は、「なんでも知りたいと思うことが大切」だと言う。その思いこそが、本当の自分というものを気づかせてくれるのでしょう。



Sun & Moon Yoga

●東京都品川区上大崎3-1-5 目黒駅前
マンション204号 ☎03-3280-6383
<http://www.sunandmoon.jp>

