

# Diary in "MAI" veggy Life

私のとっておきのベジライフ日記

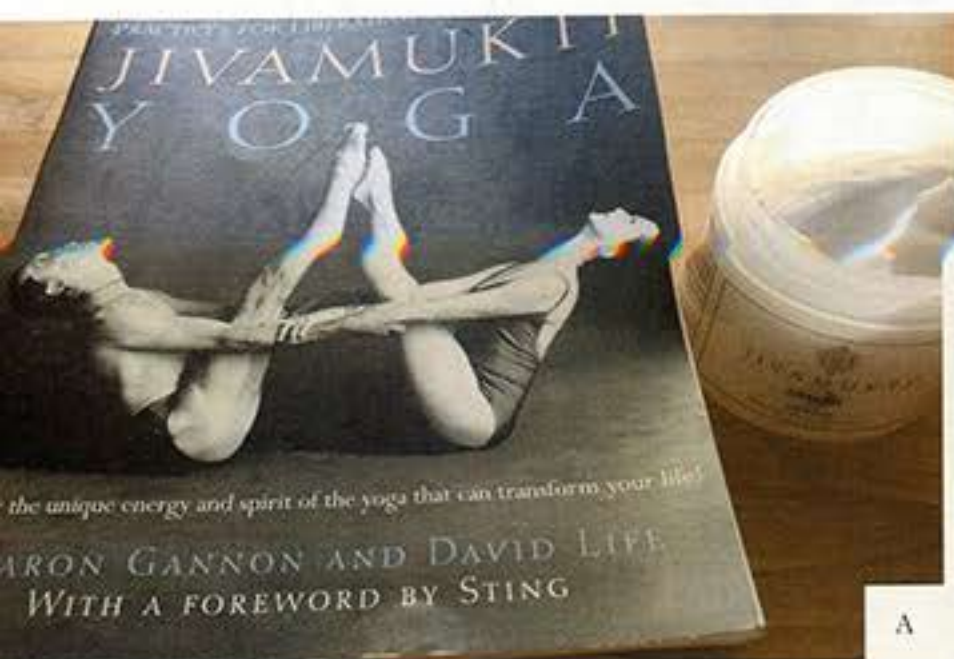


Dear readers

佐藤 舞  
veggy 企画・広報担当

「いつでもアクティブ&チャレンジ!」がモットー。ヘルシーな美味しい情報を発信するという仕事柄、どんなところでも美味しいものを求めて駆けつける。仕事もプライベートもどっぷりと、ベジライフを楽しむことが大好きなベジタリアン女子。

皆さん、こんにちは。雑誌 veggy 企画・広報の佐藤舞です。「ヨガ」とは、マットの上だけでなく、OFF the Mat = 自分自身を知り、ライフスタイルそのものに意識を向ける生き方が大切だと思います。日々の生活の中で、料理は私たちに喜びや温もりを与えてくれるもの。「ヨガの修練は美味しいお料理り...!」? 「ヨガのある生き方は、まるで料理のようだと思います。料理は、いろいろな食材のエネルギーと愛情をこめて出来上がってきますよね。ヨガでは深く穏やかな呼吸で心を整え、様々なポーズによりエネルギーが流れ、シャヴァーサナー、瞑想でエネルギーを全身で感じます。自分自身の良さに気づき、心、カラダ、意識の変化を日々感じ、愛と感謝の心をもつことが出来た時、それは人の喜びと健康にも繋がっていきます。みんなで食べる料理は、心から美味しく、たくさんのハピネスを感じます。ヨガでは、みんなで唱える Mantra (マントラ) や歌う Kirtan (キルタン) は神聖な振動を同じ空間で共有出来る愛に溢れた幸せな時間。ヨガを楽しむことは、Wellness Life Journey を楽しむことなのです。



A



B



C



D



E



F

## Loving Yoga Journey for Wellness Life

A\_ NY の Jivamukti Yoga スタジオのオリジナルのアイテムであるチャイナジェルがお気に入り。VEGAN 対応のオールナチュラル成分で、メンソール効果があり、ヨガの Before、After に塗るととっても爽快で気持ち良く、環境もカラダにも優しくお気に入りです。

B\_ 自由な魂に必要な脂肪分である心の障害物を手放すことが、魂のダイエット・ヨガなんです。ベジタリアニズムをリスペクトされ、世界中からのファンに支持されている素敵なお友だち Jivamukti Yoga の Heeki Park 先生との出会いに感謝です。

C\_ インドの伝統的なヨガを教えてくださいとムケーシュ先生は、ヨガのブラクティスにて、Harmoniyam というリードオルガンの楽器を奏でて、マントラを唱えてくださいます。響き渡る美しい音もつエネルギーの力に心身が浄化されるのです。

D\_ 生命の科学であるアーユルヴェーダを学んでいます。自分の体質の特性を知って、心とカラダのバランスを整えることが大切。私の体質は、Vata (空・風の要素) で、身体を冷やさない事、適度な油分をとる事を意識して、アボカドオイルなどの良質なオイルで炒めた野菜などウェルネスフードを積極的に摂取しています。万能な様々なスパイスを使用した南インドのミールス作りに夢中になっています。

E\_ バリ島のボカシオイルは万能薬として知られ、塗ってよし、飲んでよしのスーパー万能オイル。お水に数滴加えてスーパー・デトックスウォーターとして愛飲しています。ヨガマットは、プレマのアルファ・ウェーブマットを愛用。アルファフレッシュ加工なので、遠赤外線とマイナスイオンが放出されて心地よさが抜群!

F\_ 日曜日の朝、虎ノ門ヒルズで開催されている、パークヨガイベントに仲間たちとヨガをエンジョイ。芝生の上から見上げる青空と高層ビルは、都会のど真ん中でも自然の美しい豊かさに癒されます。そんなピースフルなウェルネスライフが大好きです。