

# 地球と仲良くする方法、教えてください。

ビルの一角で

プラクティスをしていても、  
地球のエネルギーを感じることができません。



**私**は小さな頃から自然が大好きでした。木登りをしたり、芝生の上で遊んだり、草や木と親しむことで、自然を味わっていたように思います。ニューヨークに引っ越してからの都会での生活で、空気汚染や騒音などの問題を目の当たりにし、自然への関心がより強くなりました。プラクティスをするときも、ハンドスタンドで手を大きく開けば、それは大地に根差す木の根になります。たとえ、ビルの一角でプラクティスをしていても、地球のエネルギーを感じることができるのです。環境に対する意識が高い生徒も多く、その思いをクラス内で共有することができるのは、ヨガの指導者として誇りに思うことです。私はペットボトルの水は環境と人権保護の観点から飲まないようにしているのですが、私の意見を聞き、生徒たちもマイボトルを持ち歩くようになりました。それぞれが持っている情報をシェアして広まっていくことは素晴らしいですね。以前3ヵ月もの間、自分が出したゴミをつねに持ち歩くという“トラッシュツアー”に挑戦したことがあります。その経験の後、包装された食材は買わず、いかにゴミを出さずに食事を用意するかを考えるようになりました。これはマインドのプラクティスでもあります。今でもフレッシュな野菜や果物を買って、お弁当箱に入れて持ってきています。そのほか、マイ箸と2本のマイボトルは欠かせません。これは私のサバイバルキットです。



●アディ・カーター  
アクロヨガ認定教師、ダーマ・ミットラーヨガ上級500時間を認定。ハーバリストでもある。ジヴァムクティ、アシュタンガ、アヌサラなどさまざまなヨガを学び、そのなかで持続可能な社会をつくることへの意識を高める。自身で作りだしたデトックス・シリーズのWSを世界中で行う。ヨガジャヤでは、今後定期的にクラスを開催。  
[www.yogajaya.com](http://www.yogajaya.com)