

今月のクローズアップ
ビューティ

Beauty Navi

ヨーガの効果でますますきれいに邁進している二人の、楽しい対談は必読。
今月の注目コスメは、美肌の救世主・パウダーをクローズアップ。

撮影・長沼GaKU (P213コスメ)、土佐麻理子 (P213対談)、金子吉輝 (P214~215コスメ) 文・久保なお (P213)、中込久理 (P214~215)

Beauty Talk Vol.04

自然に美しくなる
ヨーガとは。

ヨーガの世界でも有名なチバレイさんとその
お弟子さんが、ヨーガ美容を語ってくれました。



千葉麗子さん

チェリーパイブ代表取締役。
インテグラル・ヨーガ・イン
ストラクター統括。弊社より
『ポジ鬱本』(仮)が発売予定。

武谷友香さん

'05年にインテグラル・ヨーガ・
インストラクターの資格を
取得。仲間内での美容情報を
常に持っている。

後のブルームも難なく
解消されました。い
ろんな障害を乗り越え
えられたのも、ヨー
ガのおかげ。

ヨーガで内面を
見つけ直す。

Ｑ 気持ちと身体
のつながりって大事で
すよね。教室にも悩
みを持った人が多く
来ますし。

Ｑ 働く女性の時代

Ｑ 恋愛を含めた人間関係に悩
んでる人がたくさんいますね。リラ
ックス効果も高いから、そういう人
にこそぜひヨーガをやってみてほし
い。始めてからどんなふうに変った
？

Ｑ 内面を見つめ直すきっかけにな
ったし、3か月くらい経った頃、身
体が柔らかくなり、難しいポーズも
できるようになって、どんどん楽し
くなりました。気がついたら5kgも
痩せてたんですよ。

Ｑ ヨーガをやることで筋肉がつく
から、体脂肪率が下がるし、体重の
増減の幅も狭くなるからね。毎日続
けることで確実に身体は変わる。

Ｑ 誰でも女性らしい身体つきにな

れますよね。

Ｑ リンパの流

れも改善する
から、老廃物が流
れて肌ツヤもよ
くなるし。

Ｑ 吹き出物も
出にくくなりま
したね。

自然に食生活も
改善されていく。

Ｑ 食事とかは気をつ
ける？

Ｑ お水はよく飲みますね。1.5ℓの
ペットボトルを持ち歩いています。あ
とフルーツはよく食べますね。

Ｑ そうだね。大地から育った野菜
やフルーツを中心に、ヨーガの基本
は一日2食。お肉や加工品はあまり
食べないですね。

Ｑ ヨーガをしていると食事の量も
調整される気がします。

Ｑ 必要な食べ物をきちんととって
リラックスする時間があれば、自然
と「美」が手に入るんだよね。

Ｑ 老廃物が促されて、肌も強くな
るんですよ。美容面ではどうです
か？ スキンケアとか。

Ｑ 自然とオーガニックものに惹か
れていくんだよね。「回帰
水」にしても、「パンゲア」
にしても。

Ｑ 私もあまりこだわ
りはないですけど……。今
インストラクターの間で
は「ヴェルツール」の下地
が流行ってて。すぐさら

クリニークラボラトリーズ
クリニークハッピー

男女ともにウケがよく、その
名のおりハッピーな気持ち
に導いてくれる。ベルガモ
ットなどのシトラス系の香りや
フローラル系の香りが混じり
合いながら様々な表情を見せ
る。50ml ¥6,825

ヴェルツール
ヴィネス ベースクリーム

さらさらのテクスチャー。
軽い使用感に優れる数種類
のシリコンが、お肌の凹凸
感を即時になくしファンデ
ーションののびをサポート。
ソフトフォーカス効果で毛
穴や小ジワも目立たせない。
20g ¥6,825



UNITED ARROWS
ミラー・ハリス シトロン シトロン
オードトワレ

爽やかで、個性的なシトラス・フレグランス。シシリア・レモン・スパンニッシュなどが新鮮なミントとスイート・バジルのクールな香りとともに調和されている。参考商品(ユナイテッドアローズ日本橋店)



パンゲア オーガニクス
フェイシャルトナー
イタリアングリーンマンダリン
with スウィートライム

今年5月、伊勢丹メンズ館に上
陸予定のオーガニックボディケ
ア専門ブランド。植物エキスを
肌状態にあわせて開発。120ml
¥3,990(予定価格/アリエルト
レーディング)



タイセイ
回帰水ピック21
スプレータイプ

大自然のエネルギーを蓄
えた本来の「水」を、自然
のメカニズムを考えて作り
出した「回帰水」。添加
物が一切入っていないので、
肌につけても安心。携
帯に便利なスプレー
タイプ。50ml ¥3,150

さらになるからレッスン前につける
にもぴったりなんです。
Ｑ フレグランスもつけるよね。で
もレッスンの邪魔にならないような
香りの爽やかな「ミラー・ハリス」の
シトロン シトロンが気に入る。
Ｑ 私は「クリニーク」を愛用中。
Ｑ 「ハッピー」ね。いいね、そう
いう気持ちで常にいたいね！