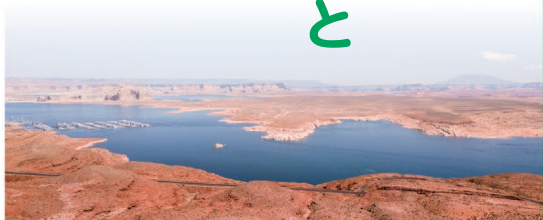


自然環境



ECOの取り組み

レイクパウエルと 環境問題



多くの日本人観光客を感動
させてきた観光スポット、グ
ランドサークル(米国)。

グランドサークルの 中心

最大標高差1700メート
ルの切り立った岩山がまるで
屏風のように並ぶザイオン国
立公園や、生け花の剣山を置
いたような無数の岩の尖塔群
が連なるブライスキャニオン

国立公園、20億年の歳月が生
み出した景観、グランドキャ
ニオン国立公園をはじめとし
たアメリカ西部の大自然が満
喫できるエリアです。

そのグランドサークルの中
心点となるのが、「レイクパウ
エル(パウエル湖)」です。ユタ
州とアリゾナ州の境に位置し
ています。レイクパウエルから
半径約230キロメートルの
円弧を描いた内側に、国立公園
が広がっています。



コロラド川から 造られた人工湖

レイクパウエルはコロラド
川から造られた人工湖です。澄
んだエメラルドグリーン湖の湖
水。湖を囲む岩石の美しさ。オ
レンジ色やピンク色のサンド
ストーンで出来た不思議な景
観が、世界中の人たちを魅了し
てきました。

近くにある「レインボーブ
リッジ」は、世界最大級の自然
の橋とされ、最大の見どころの
一つ。アメリカ先住民のナバホ
族にとっても、雲と虹と雨の形
成を司る神の象徴として神聖
視されてきました。



水位低下で 危機的な状況に

このレイクパウエルが、危機的な状況に陥っています。コロラド川周辺では旱魃（かんばつ）が20年以上続き、水位が史上最低のレベルに下がってしまいました。

アリゾナ、ネバダ、ニューメキシコ、南カリフォルニアは、パウエル湖の水に頼っています。水不足になると、数千万人に影響が出ると言われています。

李承憲氏の想い

世界的な脳教育者、一指李承憲（イルチ・スンホン）氏は、約20年間にわたり、レイクパウエルを何度も訪問しました。この動画では、李承憲氏が2011年にレイクパウエルを訪れたときの様子と2022年現在の様子を紹介しています。



2011年8月にレイクパウエルを訪れた際、船の上で李承憲氏は次のように語りました。「ここで多くのインスピレーションを感じ、誰よりもレイクパウエルを愛していました。私たちが見ているのとは違う地球を私たちに見せてくれるのがレイクパウエルです。砂漠、川、大きな赤岩。巨大な古代都市を見ているようなそんな感じ。様々な神秘的な感じ。母なる地球の体の中にあるような感じ」

その11年後の2022年8月にレイクパウエルを訪問したときには、水位が下がって岸の岩肌がむきだしになっていました。アメリカ西部で23年間続いた大規模干ばつの影響でレ

イクパウエルの水位は過去最低になっていました。

李承憲氏は次のように語っています。

「地球というこの地は、所有できるものではありません。人間は地球に来てまた去ります。次にやってくる生命のために次に来る人のために今、人間がすべきことは何か？所有と支配という次元を脱し、管理して次世代の人々と生命体に引き継ぐことが人間のすべきことです。それをどうして人間が所有したり支配できますか。人間には限界があります。これ（レイクパウエルの現状）を目の当たりにして人間の限界を感じないといけません」



地球市民ライブ

気候変動の影響と指摘される災害や惨事が相次いで起こっています。干ばつ、日照り、山火事などは毎日のように米国のニュースになっています。夏も極端に暑くなっています。

地球は今、危機に瀕しています。人類を含むあらゆる生命体は、空気や水がなければ存在できません。自然環境の保全や回復のために、今すぐできる小さなことから始めて地球と共生しましょう。

一般社団法人ECOでは、毎月15日にYouTubeチャンネルでライブ配信を行っています。自然や地球に関するお話や瞑想など、地球を感じられる様々なコンテンツを提供しています。

毎月15日は
地球の日

ライブ配信やってます



人間性回復



瞑想、呼吸
ホメホメ
FUN! FUN! FUN!

健康



HBCブレイン体操
地球市民1分運動
へそヒーリング

自然環境



クリーンアップ
災害支援
ライトダウン

教育



学校脳教育
ベンジャミン学校
福島プロジェクト

文化・アート



地球気功
ブレインアート
コンサート

イーシーオー

ECOは
5つの分野の
地球市民活動を
展開しています

ストレッチとピッカーマンと一緒に♪

1 時間に 1 分間運動しよう

地球市民 1 分運動

今月のおすすめ

へそヒーリング

冷え対策で
肩こり・腰痛予防

11月になると、日中と朝方、夕方、夜で気温差がいちだんと激しくなります。そんな時季にこそ注意しなければならぬのが、腰痛や肩こり。慢性化すると、どんどんつらく、悪化する恐れがあります。

冷えて腰痛、肩こり

腰痛や肩こりの原因はたくさんありますが、秋から冬にかけては日中と朝夕などの気温差、そして室外と室内の空調による気温差などによる、体の冷えが原因となりやすいです。

また、寒さでストレスを感じると筋肉が硬直し、肩こりや腰痛が引き起こされてしまいます。デスクワークなどで一定時間座ったままなど同じ姿勢でいることも、肩や腰のコリを引き起こします。

血のめぐり

腰痛や肩こりの改善には、体内の血のめぐりを良くすることが大切だとされます。血液の通り道である「血管」を柔らかく、元気にするのがポイント。

血管には、血液をスムーズに

流し、全身に酸素と栄養をめぐらせるという役目があります。「人は血管とともに老いる」といわれる通り、加齢とともに血管は弾力を失って硬くなりがちですが、生活習慣に気をつければ血管を若返らせることができます。

免疫力

冷えは腰痛・肩こりだけでなく、免疫力低下の原因にもなります。風邪やインフルエンザなどのウイルスは体温が高いと死滅しやすくなるとされており、風邪のときに熱が上昇するのは、ウイルスを撃退しようとする免疫反応の一環です。その一方で、体温35℃～36℃くらいの低体温だとウイルスが元気になるため、風邪をひきやすくなります。

へそヒーリングで
ポカポカに

へそヒーリングは、へその周辺に働きかけることで腹部の血行を促し、リンパ節の働きも活発にして、免疫反応や老廃物の排出を盛んにする健康法です。

おへそから胃腸を刺激して腸内環境を整えるとともに、腸の中に溜まっている血液をポンピングし、全身に循環させていきます。血液循環の改善によって、短時間で腹部から下半身や足先まですぐに温かくなるのが感じられるのが特徴。腸のぜん動運動の活発化により、

ダイエット効果も期待できます。また、硬くなっていた腸の緊張とともに感情的な緊張もほぐれるため、心のリラクセスやストレス解消へとつながります。これから一段と寒さが増してきます。へそヒーリングで冬を乗り越えましょう！

へそヒーリングを
やってみよう！

Point

- ① おへそやおへその周りをゆっくり押します。
 - ② 肩の力を抜き、リズムカルにおへそを押します。
 - ③ 押しながら口または鼻から息を吐き出します。
- 時間は1～3分。短い時間で1日に数回行うほうが効果的です。





体の健康、心の健康に



地球市民1分運動とは—

1時間ごとに**1分間**、何らかの運動をします。体操でも筋トレでも何でもOK。たった1分でいいのです。ちょっと息抜きをする感覚で、1時間に1分だけ自分自身に投資しましょう。

<https://onemin.jp>

地球市民1分運動サイトでは登録された方に、おすすめ地球市民1分運動の動画をプレゼント! 「参加する」からお申込みください(登録無料)



仕事や勉強の効率アップに



ワンポイント瞑想とは—

重さあるものを乗せたり、押して刺激したりして**一点に集中**することで、老若男女問わず誰でも簡単に瞑想状態に入れる「誰でも」「簡単に」「短時間でOK」の画期的な瞑想法です。

<https://onepoint-meditation.com>

ワンポイント瞑想サイトでは、企業、教育現場、福祉施設など様々なシーンに合わせた方法を詳しく解説! 登録特典もぜひご活用ください



一般社団法人 Earth Citizens Organization



Earth Citizens Organization



YouTubeライブ配信では地球のための5分間瞑想を行っています! その他にも地球や皆さんの健康に役立つ情報を発信中!



Youtubeライブ配信やイベント情報など配信中



インスタグラムでも、コラム記事を読むことができます

毎日、楽しく暮らそう

どんな状況でも楽しく過ごしましょう。
すべてを楽しめば
すべてが楽しいのです。

楽しく生きるというのは
心に余裕があるということで
夢と希望があるという意味です。

どんな状況でも
楽しく生きられる心の余裕がある人が
共生ヒューマンです。

そんな心を見つけるために
私たちは脳教育をしているのです。
私たちで楽しい世界をつくりましょう。

一指 李承憲