

◆山本ヨガ研究所の仲間からもメッセージをお届けいたします◆

《こんな時こそ、皆が一つになり大きな力となって恩返しできるんですね。私も阪神大震災の時は大変な思いをし、ずいぶん多くの方々にお世話になり助けていただきました。その感謝の気持ちを思い出しながら今また同じように被災されてる方たちのためにお祈りをしたいと思います。ガイヤ(地球)にまずお詫びとお許し、そして復興へのお願い、今後私達人間が自然を守り通し愛し続けていくことの誓い、平和の祈りなどを毎日朝晩欠かさずさせていただきます。個人的ですが、仙台宮城で家を全壊し困っている友人兄弟がいて心配でなりません。お米やトイレトーパーが足りないらしくそれを送らせていただくことしか今のところ出来ずにいて心苦しく思っています…。》

**大沼より**

《日々厳しい寒さの中過ごされていると思うと言葉になりません。ちょっとやってみて下さい。足が冷えたら足の指、足首をクルクル回す(足先が温まり、免疫力アップ)腰が張ったら、腰をフリフリ振ったり回したり(腰痛緩和)ちょっと温まります。阪神大震災を体験し、心も体もクタクタになりました。でも支えられてるって知りました。まずご自分を大切に。毎日ニュースで見えています。何かお力になりたくてと皆さん同じ思いです。祈っております、応援しております!合掌。》

**松岡より**

《地震から一週間たちました。何もできない自分にもどかしさを感じます。ただ毎日祈るばかりです。阪神淡路大震災の時は何人かでボランティアに行きました。電車は無く、線路の上をひたすら歩いたのを思い出します。被災地は 寒く本当に凄惨な状態でした。今回はもっとひどい状態です…。現地で何かしたいくらいです。ることしかできないけど 人びとの幸せを願う毎日です。癒やし人になりたいと思います。》

**智香子より**