

- ★ 日時 11月28日(月) 午前 10:00~12:00
 - ★ 場所 大槌 吉里吉里中仮設集会場
 - ★ 参加人数 女性 5名
 - ★ ボランティア同行者 前沢良子、新沼満代
 - ★ 状況 沿岸に向かう道中濃雨が濃くて運転者が大変だったと思う。11月の末で曇り空なのに暖かい一日でした。同行のスタッフも慣れた手順で計測を行いヨーガ療法を開始しました。
 - ★ 内容 <アーサナ
 - ◎ 立位 アンクル、ストレッチ、ブリージング(呼吸を意識)
バックワード、ハウワード、ベンディング(呼吸を意識)
 - ◎ 座位 シャシャンカ、アーサナ、ブリージング(有音)
足裏合わせ前屈(呼吸を意識) 膝と手のアイソメトリック、上下
ヨーガムドラー(有音)
 - ◎ 安定座 手と手を合わせ アイソメトリック(有音)
手と手をつなぎ引き合う アイソメトリック(有音)
手と肘の上下 アイソメトリック(有音)
 - ◎ シャバーアーサナ 手と足で アイソメトリック(呼吸を意識)
両足を胸に引き寄せ ローリング、ロックキング(体の変化を意識)
-)
- ◎安定座 呼吸法 カパーラバーティ(浄化法) ナーディ、シュッディ 1:2の
呼吸の意識化 ブラマリー(蜂の羽音を体に響き渡らせ意識)

瞑想 3分間 1週間間に何か楽しいと思う事を思い出してもらおう。

- ① 孫の発表会の出来事 可愛い服を着て舞台に並び幕が開いたとたん「アと声を出し何もできなかったこと笑いを入れて話してくれた。
- ② 園児達の服を作ってあげ可愛いくて泣けてきたことを話してくれた。
- ③ 方言(吉里吉里語)の辞書が各家庭に1冊あったが震災で流され2冊だけ見つかった話感想

*前はアーサナをする事で気持ちが良かったなどと言っていたが、今では色々話を聞いてもらいたく話を出し合う、前進出来ていることが伺えると感じ取れた。

希望が出てきているように思えます。

皆さんが心を開いてくれ始めているようです。大笑いをして、あっという間に時間が過ぎ、次回会える事を楽しみに元気に帰られました。