

# Studio 空 Yoga by Aki

～おひさまと共に～



(C) はせくらみゆき

私達の内には、いつも おひさまが いらっしゃいます。  
おひさまと共に素敵な日々を過ごしてゆきましょう。  
日々に感謝しつつ、調和しつつ、ヨガが出来たら最高です。  
ヨガを通し、皆さんの心と身体が調和され、素敵なエネルギーに満たされますように。

TOP

日記

ヨガ日記

アシュタガ ヲガ

その他の  
ヨガ

レッスン案内

お問合せ

2025年03月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

プロフィール

ヨガスタジオ空

久留米市国分町1544-3  
丸博ビル2F

ヨガ by Aki

～おひさまと共に～

ご質問、お問合せ等は、  
右上の「お問合せ」より  
お願いします。

新着記事

(03/10)[今を、より良い受け](#)

[止め方で～ギターと共に～](#)

(03/07)[光を拡げつつ～スー  
トラと共に～](#)

(03/05)[集中を繰り返しつつ  
～スートラと共に～](#)

(03/03)[3月クラス状況～ヨガ](#)

<<2022年01月 | [Main](#) | 2022年03月>>

2022年02月28日

[地道に、ちょっとずつ～スートラと共に～](#)

2月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆2月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました↑週末は、  
ゆっくりされました!私には、またまた、お家  
ごろごろ(笑) ♪ほぼ、出かけずの2日間で、  
「コロナが終息したら、活動しよう～」って、  
今のぐうたらな週末の、言い訳にしています ♪  
コロナが収束～終息し、安心して、お出かけ  
出来るようになったら～って、想いを馳せて、  
いろんな計画を立てるのも、楽しいですよ! ↑  
予防、対策しつつ、収束に向けて、みんなで  
今を乗り切りましょ! ♪

今日のスートラの言葉

「ヨガの規則正しい練習無しに、  
一気に悟り、光を得ようとしてはいけない  
日常の心持ちを正してゆくことから始まり、  
心、身体を浄化、強化してゆくヨガの道  
日々の地道な練習で、  
しっかりとした基盤を創ることが大切  
鍛錬された心と身体が有ってこそ

## QRコード



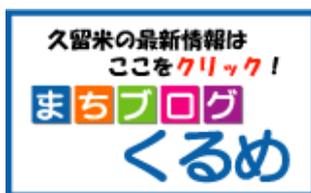
## 記事検索

検索語句

検索

## 過去ログ

[2025年03月](#)(4)  
[2025年02月](#)(13)  
[2025年01月](#)(12)  
[2024年12月](#)(12)  
[2024年11月](#)(13)  
[2024年10月](#)(12)  
[2024年09月](#)(12)  
[2024年08月](#)(11)  
[2024年07月](#)(14)  
[2024年06月](#)(12)  
[2024年05月](#)(13)  
[2024年04月](#)(12)  
[2024年03月](#)(13)  
[2024年02月](#)(12)  
[2024年01月](#)(12)  
[2023年12月](#)(12)  
[2023年11月](#)(13)  
[2023年10月](#)(12)  
[2023年09月](#)(13)  
[2023年08月](#)(10)



## いろんな経験と向き合い、魂を磨いてゆける」

アシュタンガヨガを始めた時に、「もっと早く始めてたら良かった〜」って、思ったものです。ヨガは、大学時代にやったことが有ったものの、アシュタンガヨガは、30代のスタートだったので、よく思ってた記憶が有ります。そして今、うちの両親を含め、60代、70代、80代の皆さんが、アシュタンガヨガをやっている姿を見ると、「いつ始めるかが問題じゃなくて、その年齢に合わせ、練習を重ねてゆくことが、大切なんだな」って、教えられます。↑出会ったタイミングが最善なんですよ。そこからは、地道に、自分のペースで、進めてゆけば良いのだと思います。♡ヨガに関わらず、日常の全てのことは、「最善のタイミング」で、やって来るのだと思います。♡今の巡り合わせに感謝しつつ、目の前の縁有るものを、大切にしていゆきましょう。そして、地道に、少しずつ、基盤を固めましょう。

最後は・・・



スタジオに飾っている、インドの絵です。♡女の人たちに囲まれ、音楽を奏でるので、「モテ男、美男子クリシュナ神」との認識だったのですが、クリシュナは、青い姿の「横笛」だったはず!? 「横笛じゃないから、違うのかな」なんて、突然思い始め(笑)♡この神様は、どなたでしょう〜って思う、今日この頃です♡

posted by Aki at 06:50 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年02月25日

[自分にも、周りにも～スートラと共に～](#)

2月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆2月クラス☆

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね。↑今週も、本当に寒かったですね。週末は、少し寒さが緩む予報なので、暖かくなると嬉しいですね。寒さに負けず、しっかり頑張ってくれた心と

身体を、労ってあげて下さいね ♪久留米では、  
3回目のワクチン接種が始まって、すでに  
接種された会員さん達も、居らっしゃいます。  
ワクチン接種された後は、無理されないよう、  
ゆっくりされて下さいね ♪週末、心と身体が  
緩まる、楽しい時間を、お過ごし下さいね ♪❤

今日のストロの言葉

「ヤマ・守るべきこと

『アヒムサー』非暴力

言葉、想い、行動の全てにおいて、  
暴力を振るわない、誰も傷付けないこと  
アヒムサーに徹してゆくと、  
調和的な波動を発するようになってゆく  
アヒムサーの人の前では、  
全ての敵意が静まり。消えてゆく」

自分の心、身体が弱っている時は、無理せず、  
労ってあげることが、大切です ♪自分に対する  
「非暴力」を重ねることで、周りの人たちにも、  
さらに調和的なエネルギーを、拡げてゆけると  
思います ♪暴力とは、「行ない」だけではなく、  
言葉や想いにおいても、自分自身や周りの人を  
傷つけてしまいます ♪発する言葉や、想いにも  
責任を持ち、思いやりを忘れずにいきましょ ♪  
週末、アヒムサーを意識して、自分に、周りの  
人たちに、優しくいきましょ ♪↑

最後は・・・



先日、ピンクの梅をアップしましたが、  
今日は、白い梅を。今年の梅は、今日の  
午後、仕事合間に、観に行こうかなって  
思ってます ♪楽しみです❤

2022年02月23日

光いっぱいの日を～ストラと共に～

2月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆2月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今日は、祝日～「天皇誕生日」ですね。ついこの前、祝日だったような!?って、時間の速さに、びっくりです。あっという間に、2月も終わるんでしょうね。祝日の今日、山本公民館ヨガは、お休みです。午前中の、みのう市民センターのヨガは、通常通りです。お仕事お休みの皆さん、祝日ゆっくりされて下さいね。私も、午前のクラスが終わったら、午後からは、ゆるゆる過ごそうと思ってます。まずは、ヨガクラス、しっかり頑張ろうと思います。

今日のストラの言葉

「心の奥深くには、悲しみなどなく、  
いつも光に満ち溢れている  
心を波立たせることなく、  
自分の内なる光に、意識を向け続けていよう」

週の真ん中に、1日休みが有るって、ちょっとお得な気分ですよね。OLしてた頃は、ほんと、前日夜、休みの日が、楽しみでした（笑）。

そんな嬉しい気分になれるオフ日。普段よりも、心は緩んでるし、余裕が有り、穏やかかもです。そんな日は、しっかり自分の心、身体の安定に使ってあげて下さいね。内なる光に意識を向け、心臓を聞いて、心を観てゆきましょう。今日が、光いっぱいの、満ちた1日になりますように。

最後は・・・





光に満ちた～こんなイメージです💜  
穏やかなエネルギーを届けましょ💜

posted by Aki at 07:59 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年02月21日

内を観て、内に向かって～ギターと共に～

2月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆2月クラス☆

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました👆週末は、  
ゆっくりされました👉週末も、寒かったですね👉  
私は、週末、両親と夕ご飯食べに行きました💜  
個室での乾杯🍷自宅と同じように、3人だけ。  
安心空間で、美味しいお料理とお酒を楽しみ、  
心も身体も、とっても満たされました❤️まだ、  
大人数での乾杯は出来ませんが、コロナ収束  
してからの、お楽しみですね。今週も、予防、  
対策しつつ、笑顔で、自分のやるべきことと  
向き合ってゆきましょ💜

今日のギターの言葉

「風の吹かないところでは、  
火は揺るがない  
心をコントロールし、  
ヨガの練習に専念する人は、  
やるべきことに専念する人は、  
不安、執着、欲望に揺るがない  
自分の内なる幸せ、安定は揺るがない  
自分の内側を観てゆこう  
内に向かって練習してゆこう」

いつもの日常で、いつもの毎日を過ごしてても、  
いつもと違うこと、思わぬことが起きてしまって、  
心が不安定になり、コントロールが大変なことも  
有るかもです👉そんな時に、揺るがず、どーんと  
構えておけるよう、内を観る機会を増やしましょ👉  
ヨガ、やるべきことに専念し、内を観て、自分を  
より深く知って、内なる強さを培ってゆきましょ。  
ヨガに集中し、無心になると、囚われてる想いを  
一旦、心から、切り離してゆけるようになります👉  
バタバタ、セカセカしていても、自分を客観的に  
観れる、そんな静かな自分を、常に持てるように  
なれたら、最強ですよ👉いろんな経験を通して、  
一緒に、前に進んでゆきましょ💜

最後は・・・



両親との乾杯～ふぐのヒレ酒を頂きました♥  
ヒレ酒、香ばしくて、美味しいですね。  
ついつい、飲みすぎてしまいます（笑）☆  
心も身体も、ぽかぽか、幸せな乾杯でした↑

posted by Aki at 08:09 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年02月18日

食べるものを意識しましょ～ギターと共に～

2月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆2月クラス☆

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね↑今週は、  
中旬から 木当て寒かったですね。週明けの

月曜は、春みたいな暖かさだったので、今の寒さが、なおさら堪えます❄️寒さで固まった身体が、滞らないように、ヨガで、しっかり内から温めて、代謝を上げましょ❄️寒い中、頑張ってきて下さったからには、心と身体が温かく、元気になれるよう、しっかりクラス頑張ります❄️週末、温かい心と身体をキープしつつ、ぬくぬく時間をお過ごし下さいね❄️

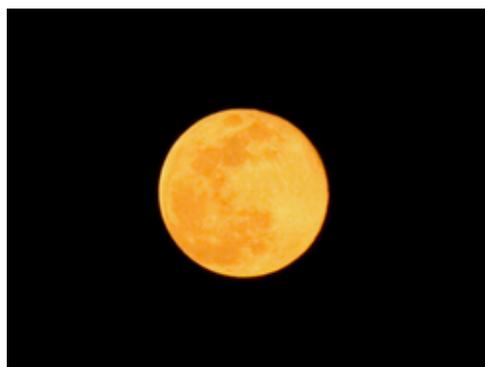
### 今日のギータの言葉

「純粋な心、身体は、純粋な食べ物から造られる心、身体を重く、鈍くするタマスの食べ物を自分の食生活から、除いてゆこう  
新鮮でないもの、味がないもの、調理して、長時間経つもの、

肉やお酒などの不浄なもの、これらは、タマス（暗質的）の性質を持つ頂くものを、意識してゆこう」

身体が冷えて、滞りやすい時期、いつも以上に、今の自分に必要な食べ物を、しっかり意識して摂ってゆきましょ❄️身体に優しいもの、元気になれるもの～そんなサットヴァの食べ物を選び、内から元気にしてあげましょ❄️ギータなどでは、「肉」「お酒」は、不浄なものとして扱われていますが、タンパク質いっぱいのお肉は、必要なものだし、適量のお酒は、身体に良いとも言います（笑）❄️インドの聖典通りでなくても、現代の私たちに合う、日本の風土に合う、そんなサットヴァを心がけ、タマスの食べ物を減らしてゆけるよう、自分の食生活を、整えてゆきましょ❄️美味しく頂いて、元気いっぱい～そんな楽しい、幸せな食事をされて下さいね❄️❤️

最後は・・・



以前、Tさんが撮ったスーパームーンです。昨日は、満月だったので、綺麗な満月をアップしたくて、再登場です。満月は、エネルギーが満ちる日です❄️お月さまのパワーを頂いて、パワーアップですね❄️

2022年02月16日

全ての経験は意味有るもの～ストラと共に～

2月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆2月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今朝も、ほんと寒いですね🥶  
今週は、真冬の寒さが続く予報なので、風邪引かないよう、身体が冷えないよう、しっかり暖かくされて、お過ごし下さいね💖心と身体の声を聞きつつ、自分のペースで、日々の仕事、今のやるべきことと、向き合ってゆきましょ💖  
午前は、みのう市民センターヨガです。暖房が効いてると良いな～と思いつつ、支度してます。皆さん、今日も、お待ちしてますね💖👉

今日のストラの言葉

「この世界、宇宙、すべてのものが無ければ、  
真の自分、内なる神様を知ることが出来ない  
この世界は、いろいろな経験を重ね、魂を磨き、  
真の自分に近付いてゆくためのもの  
今と向き合うことで、真の自分を見出し、  
自己実現が可能となってゆく」

先週、仲良しの友に「お誕生日おめでとう」のメッセージを送り、ラインのやり取りをした時、「コロナ禍で、2年ちょっと、会えてないけど、こうやって繋がっているのは、嬉しいことだな」って、感じました💖今と、一緒に過ごせてた頃、お互い、やるべきこと、向き合うことが変化し、違うことを経験してます。違う時間を過ごして、違う成長を重ねているんだろうなって、思うと「次に会うまで、頑張るところ👉」って、自分の楽しみ、励みになります💖今のどんな経験でも、魂を磨き、今よりも、純粹になってゆくための1歩だと思って、自分らしく、向き合いましょ💖

最後は・・・





まだ、今年は、満開の梅の花を見てません。  
これは、以前撮った写真ですが、梅の花って  
ほんわか和みますよね ♪ 満開が、楽しみです♥

posted by Aki at 08:05 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年02月14日

知らぬが仏で～ストラと共に～

2月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆2月クラス☆

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました♪週末は、  
ゆっくりされました?私は、ヨガの部屋予約で  
青少年ホームに出かけただけ(笑) ♪あとは、  
お家で、ごろごろ三昧でした☺午前に、ヨガや  
DVDで身体を動かし、午後は、母と、ドラマや  
アマゾンプライム。コロナ禍の定番過ごし方  
になってます ♪ しっかり充電した、心と身体で、  
今週も、元気にヨガクラス頑張ります。皆さん、  
お待ちしておりますね ♪↑

今日のストラの言葉

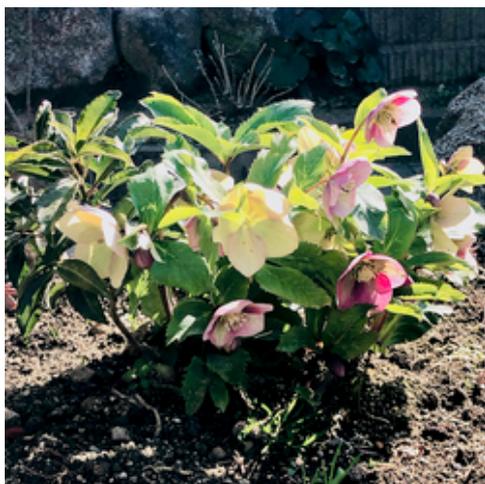
「心が外の世界に向いていると、  
欲望や執着が生じ、真の自分を見失う  
この世界、苦しみ、執着、全ては  
自分の心が造り出しているもの  
心が造り出している世界に振り回されないで」

「外向きの意識を、内に向けて」それが、ヨガの  
教えです ♪世界、日本で起こっている、いろんな  
ことに目を向けたら、心が、ざわざわ～?さらに  
日常においても、見なくてもいいことを見たりで、  
心が、ざわざわ。私たちの心は、外向きになれば  
なる程、不安を感じ、ネガティブになりがちです\*\*  
コロナ禍で、ままならないことも多いので、最近  
「知らぬが仏」で良いんじゃない?と、思う時が  
多々有ります。見ると、ざわつくって分かってる  
ことは、スルー ♪最初から、見ずにいけば、心は  
惑うことも無いし、自分自身も楽ちんです ♪今の  
世の中は、SNSやネットで、何でも見れるだけに、  
心が、いろんなところに行ってしまう、舵取りが  
大変かもです。そんな時こそ、「知らぬが仏」で、  
外を見ずに、自分自身を観てあげる時間を増やし、

自分の内を、安定させてゆきましょう💜ほんとなら、

目の前のことと向き合って、心のコントロールを計るのが、ベストですが、たまには、こんな風な選択も有りかな💜って、思います。心に無理なく、自分らしく、過ごしてゆきましょう💜❤

最後は・・・



こんなに寒くても、庭には、可愛い花が咲いてます💜クリスマスローズ～グリーンがかった白に、ピンク色が混ざり、とても綺麗な色合いです。暖かい春が、待ち遠しいですね👉

posted by Aki at 08:08 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年02月11日

明るいエネルギー満ちる3連休を～スートラと共に～

2月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆2月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日。今日は、建国記念日ですね👉祝日で、3連休の皆さんが、多いかな💜いつも通りの金曜は、山本公民館と青少年ホームでのヨガですが、休館、休講なので、私も3連休です。

まん延防止期間中で、お出かけ出来ずなので、仕事したかったな~と思いつつ、ブログ更新してます🍷お家で、ゆるゆる三昧の3連休になりそうですが、暖かい部屋で、好きなこと楽しもうと、思っています🍷安心、安全な、暖かい週末を、お過ごし下さいね🍷❤

#### 今日のストロア言葉

「ネガティブな、否定的な想いに囚われたなら、  
ポジティブな、明るい想いを呼び起そう  
もしくは、ポジティブな気持ちにしてれる、  
そんな人、場所、もののところへ行こう  
心を切り替えることで、  
明るいエネルギーに触れることで、  
ネガティブな想いの連鎖を絶つことが出来る」

寒いし、お出かけ出来ないしで、なんとなく、気持ちが上がらない時は、明るいポジティブエネルギーを満たしてくれる人、ものなどに触れて、元気チャージしましょ🍷コロナの今、ポジティブになれる場所には、思いのままに行けないかもですが、それも「行けた暁には、あれしよう、これしよう👉」って、いろんな楽しい計画を立てたりして、明るい気持ちを呼び起こしましょ🍷いつもの日々には、沢山、気付きの素~宝箱が、眠っていると思います。ポジティブになれば、その分、嬉しい気付き、発見、成長も増えると思います🍷だからって、無理して、自分を上げる必要は無いですよ。今の自分の心の声を聞いて、自分に心地良い、幸せなエネルギーで、満たしてあげましょ🍷

最後は・・・





先日のお料理教室のデザート♥  
ショコラショー（ホットチョコレート）と  
フィナンシェです。ホットチョコレート〜  
しっかりチョコ味で、美味しかったです🍮  
連休中に、作ろうかな👆って、思ってます。

posted by Aki at 08:38 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年02月09日

自己管理してゆきましょ〜ギターと共に〜

2月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆2月クラス☆

おはようございます

水曜日、週半ば。毎日、寒いが続いていますね🐼  
うちの母が、人生初の「しもやけかも👁」って、  
足の指が、しもやけになったと嘆いてました。  
この寒さ、手足の先が冷えますよね👁しっかり  
代謝を上げて、指先、足先に、血液を巡らせ  
ましょ👁今日も、冷えないよう、暖かくされて  
お過ごし下さいね。心と身体の声聞きつつ、  
自分のやるべきことと、向き合いましょ👁👆

今日のギターの言葉

「感覚器官が心を乱し、  
執着をもたらすと分かっている、  
なかなか誘惑に勝てない  
熟練したヨギーでさえ、  
何度も誘惑に負け、苦戦する  
それ程、私たちの感覚器官は強力であり、  
手強い敵である

感覚器官をコントロールし、  
執着をなくしてゆこう  
何にも揺るがない自分になってゆこう」

寒いと、じっとしてる時間が長くなり、身体の  
代謝が落ちがちです。動かないと、なんとなく  
食べてしまったりで、冬は太りやすいですね👁  
コロナ禍で、思うように、外出出来なかったり、  
物事が進まなかったりすると、なおさら食べて  
ストレス発散してしまうことも、有るかもです👁  
心が抱えてる想いを、ちゃんと観てあげなきゃ、  
思わぬところで、感覚器官が、暴走してしまう  
かもです。自分に厳し過ぎず、優し過ぎず〜で、  
今の自分を、コントロールしてゆきましょ👁👆

適度に身体を動かして、心と身体が流れやすい状態、サットヴァの状態を、作ってゆきましょう🌟

最後は・・・



会員さんお手製・ビワエキス  
「かゆみに効くよ」って頂いたのですが、父が、しもやけに困ってたので、試しに塗って見たら、調子が良くなりました🌟  
今、母も塗ってます。自然のパワーって、すごいですね🌟自然に近いものの方が、身体にとって、安心な気がします🌟👉

posted by Aki at 08:05 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年02月07日

誰もが、誰かの師～ギターと共に～

2月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆2月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました👉週末は、ゆっくりされました🌟私は、昨日、今年初のお料理教室でした。ブイヤベースや、パテを習いました。とっても美味しくて、大満足の1日でした🌟なかなか自分では作れませんが、「いつの日か」と知識だけ蓄え中です(笑)🌟まん延防止中ですが、こうやって、美味しい、楽しい時間が過ごせ、幸せです🌟予防、対策しつつ、向き合うこと、自粛すること、今は、様々な選択が必要な時です🌟今週も、自分や周りの人たちの安全を意識しつつ、守りつつ、笑顔で、楽しく過ごしましょ🌟👉

今日のギターの言葉

「真理、智恵を知るには、師が必要  
師は疑問に答え、正しい道へと  
導いてくれる、素晴らしい存在  
師に問いかけ、習い、学んでゆこう  
あなたの準備が出来た時、  
素晴らしい師が、現れる」

先週のことですが、山本のアシュタンガクラスに、  
ヨガクラスを受講されている会員さんが、体験に  
来られました。お二人とも、「大丈夫かな」って  
不安だったそうですが、体験後は、清々しい笑顔  
その日、両親も参加してたのですが、「ご両親の  
パワーに勇気を貰った」~とても嬉しい言葉を  
頂きました 70代、80代の両親。無理せず、  
自分のペースで、ヨガをやっている姿が、誰かに  
勇気を与え、力になるなんて、嬉しいことです  
何か難しいことを教える人だけが「師」ではなく、  
その人にとって、何かの気付き、教え、パワーを  
与えてくれる人も、また「師」なんだろうなって  
思いました 「昔のように、体が効かん」って、  
嘆いてる父。でも、その姿が、お手本になって、  
みんなのモチベーションを上げていたら、老いも  
捨てたもんじゃないですよ みんな、誰かの  
師になっているのかも そう思うと、人生って  
楽しいものです。周りの人たちと、楽しい時間を  
過ごしつつ、刺激を与え合ってゆきましょ

最後は・・・



ブイヤベース  
レバーのパテ  
イチゴとトマトのサラダ  
彩り華やかで、美味しそうでしょ  
ブイヤベースは、スープを楽しむお料理  
だそうで、まずは、スープだけを頂いて、  
後ほど、先生が、具材のお魚を取り分けて  
下さいました。





美味しい出汁を取るのに、これだけのお魚たちが👉



豪華でしょ。先生が、しっかり分け分けして下さって、美味しく頂きました🍴  
月1回のお楽しみ、心も身体も、しっかりチャージされた、大満足の1日でした❤️

posted by Aki at 08:07 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)