

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 いらっしやいます。
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)[光をあげつつ～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](#)

<<2023年01月 | [Main](#) | 2023年03月>>

2023年02月27日

[バランス取りづらい時期こそ、しっかり睡眠を～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☆](#)

4月新クラスは、[ここをクリックして下さい→☆4月新クラス☆](#)

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、
ゆっくりされました?私は、先週に引き続き、
ゆるゆるした、楽しい週末でした👉しっかり
充電して、今週も元気にスタートです。残り
2日の2月～お忙しい方が多いかもですね👉
心と身体の声聞きつつ、無理されず、この
2日を乗り切ってくださいね👉頑張った後は、
楽しみ作って、リラックスされてくださいね👉
今週も、ヨガ楽しみつつ、心と身体を緩めて
整えてゆきましょ。お待ちしておりますね👉

今日のスートラの言葉

「心に影響を及ぼすもの「睡眠」

睡眠は、無意識ではない

サットヴァ的 (光、活力を与える睡眠)

ラジャサ的 (途切れる睡眠)

タマサ的 (重く、怠い睡眠)

3つの質の睡眠がある

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)



睡眠でさえ、心、身体に様々な影響を与えている
より良い質の睡眠を取ってゆこう」

よく書いてますが（笑）、私は、睡眠不足が本当に苦手です。苦手なこと、嫌いなことを書く機会があったら、「睡眠不足になること」って、書くと思います。先週末と、今週末はゆっくりした週末だったので、21時に寝て、6時に起きて～9時間睡眠の日もありました。↑
「寝過ぎじゃない!?」って言われそうですが、私は、寝るほど、元気になれる気がします。自分の心と身体の舵取りをしてゆく上で、今必要なことを知ってるって、大切ですよね。質の良い睡眠は、心と身体を癒して、疲れを取ってくれます。今の睡眠は、どんな感じで、疲れは取れていますか!?より良い睡眠が取れるように、ヨガで自律神経を整えてゆきましょ。副交感神経が優位になれば、リラックスして、ぐっすり睡眠へと繋がると思います。ヨガを楽しみつつ、元気な身体を造ってゆきましょ。

最後は・・・



友人が送って来てくれた、ハウステンボスの写真です。「もうチューリップ咲いてるんだ」って感じでしょ。よくよく見てみると、全部作り物のチューリップです（笑）。これからチューリップが咲きますよ。↑って、宣伝なのでしょうね。本物と間違いそうなお花です。チューリップの季節、楽しみですね。

posted by Aki at 07:46 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年02月24日

いろんな受け止め方をしつつ～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☆
4月新クラスは、[ここをクリックして下さい](#)→☆4月新クラス☆

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね。↑今週末あっという間で、気付けば2月下旬～ほんと早いです。28日しか無いので、残りわずか。

友人が「今年が6分の1、終わってしまうね」と言ったので、笑えました💡やるべきことに専念しつつ、日々を大切にしてください💡そして、しっかり頑張った後は、心と身体を労わり、ケアしてあげてくださいね💡心が緩み、ホッと出来る、楽しい週末になりますように💡

今日のストロの言葉

「同じ物事に対し、それぞれの心の状態により、受け止め方は、様々である
心が変化しているだけであり、物事の本質は変化しない、不変である
ヨガを練習することで、やるべきことと向き合うことで、意識が拡大し、より良い認識が出来、より良い受け止め方が出来るようになってゆく」

同じ出来事でも、心の状態によって、様々な受け止め方が変化する～ほんとそうですね💡自分自身でも、その時々で、想いが変化してしまうし、自分と他の人でも、同じ出来事に違う反応をしてしまうことも、多々あります💡今週、「以前の自分なら、こんな受け止め方しなかつたろうな」って思う出来事が有り、過去の自分と、今の自分も、同じ現象に対し、違う心の反応をしているって、気付きました💡「現象は、誰にとっても同じもの」なのに～私たちは、今の心の状態によって、それぞれいろんな想いを抱きます。だったら、自分の心が、より良い反応が出来るよう、少しずつ自分自身の舵取りを、頑張らなきゃですね👉ヨガに、やるべきことに専念しつつ、成長を重ねてゆきましょう💡

最後は・・・





来月、最新版に更新しようと思って、スタジオ空の駐車場の写真を撮ったり、加工したりしてます🌟



満車時は、「13台目は、ここに🌟」って伝えたくて、文字を入れた写真です(笑)🌟
案内が出来上がったら、アップしますね。

posted by Aki at 07:36 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年02月22日

感覚器官の誘惑に負けず～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☆](#)
4月新クラスは、[ここをクリックして下さい](#)→[☆4月新クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。午前中は、みのうヨガです。
年間通して、冷暖房の心配をしつつ、水曜の朝を過ごしてる感じです(笑)ここ2週間は、しっかり暖房効いてるので、どうかな～って思ってます🌟去年くらいから、電気代高騰が話題に上がることが多いですが、こうやって電気が使えて、快適な空間で過ごせることは有難いことですよね🌟当たり前と思っていることも、本当は当たり前じゃないんですよね🌟
いつもの日々に感謝しつつ、今日も、笑顔で元気に、自分のやるべきことと向き合ってゆきましょう🌟👉

今日のギータの言葉

「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」

冬は、暖かい時期ほど、活発に動かないので、
太る〜って言われる会員さんが、多いです。
おまけに、暖かな部屋で、ごろごろしていると、
ついつい食べてしまいます（笑）💡食欲など、
私たちの感覚器官をコントロールすることは、
本当に難しいものです。ストレスがかかっ
ている時は、さらに誘惑に勝てないかもです💡
心と身体の声聞きつつ、観つつ、しっかり
自分自身の舵取りをしてゆきましょう👉自分の
状態、性格、性質を把握することは、大切な
ことで、自分自身を楽にしてあげるためにも
必要なことです💡ストレス溜め込まないよう、
好きなことで発散しつつ、感覚器官の誘惑に
負けない強さを、培ってゆきましょう💡

最後は・・・



甥っ子から貰った、タイのお土産♥
グリーンカレーペースト&パッタイ
セット〜どちらも大好きなタイ料理。
私のツボ〜って、嬉しかったです💡
小さかった甥っ子が、海外を訪れて、
お土産を買って来てくれる歳になり、
時間の速さを、しみじみ感じてます💡
感覚器官、食欲をセーブ💡のブログ
でしたが、食べ物の写真でした（笑）

2023年02月20日

今に専念、集中してゆきましょ〜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☆](#)

4月新クラスは、[ここをクリックして下さい](#)→[☆4月新クラス☆](#)

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、ゆっくりされました👉私は、お家でゆるゆる、のんびり時間を満喫しました👉これから先の計画を立てたり、準備をしたりと、ワクワク気分で過ごしてました。楽しみが有ることは、励みになるし、頑張れるし、元気の素です👉明るい気持ちで、やるべきことと向き合って、今を、未来を、充実させてゆきたいですね👉今週も、目の前のやるべきことと、しっかり丁寧に、自分らしく向き合ってゆきましょ👉

今日のギターの言葉

「行為の結果、果実に執着せず、やるべきことを果たすのが、カルマ・ヨーガである。自分の行為が、うまく行っても、行かなくても、失うものは何もなく、努力が無駄になることもない。カルマ・ヨーガを行うことで、すべての苦しみ、恐怖から解放される。大切なのは、行為そのもの、やっていることにのみ専念しよう」

今、やるべきこと、お仕事、課題などなど、向き合っていることが、スムーズに進んでいる時は、心軽く、安定した自分で居れるかもです。でも、きつい時期、辛い場面に直面すると、心軽くは、居れないかもです👉どんな時でも揺るがず、同じように捉えて受け止め、結果に執着し過ぎない〜そんな自分で在れたら、何よりです👉新年度前のこの2〜3月は、いろんな変化も訪れるし、いつもよりも忙しかったりで、心穏やかに目の前の全てと、向き合えないかもです👉それでも、今に繋いでくれた過去の自分の努力、また、今頑張っている自分の努力は、無駄にならないと信じ、今に専念してゆきましょ👉みんな同じですよ、自分を観て、知りつつ、一緒に頑張りましょ👉👉

最後は・・・



アユタヤと涅槃像の写真です。
甥っ子が、タイ旅行中に送ってくれました。
「わ～懐かしい、また行きたいな～」って
思いつつ、写真を眺めてたら・・・



すごい角度の涅槃像の写真が👉
大きな足指～迫力有ります（笑）
甥っ子のセンス、最高でした💖

2023年02月17日

元気になれるものを頂きましょう～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☆](#)
4月新クラスは、[ここをクリックして下さい](#)→[☆4月新クラス☆](#)

おはようございます

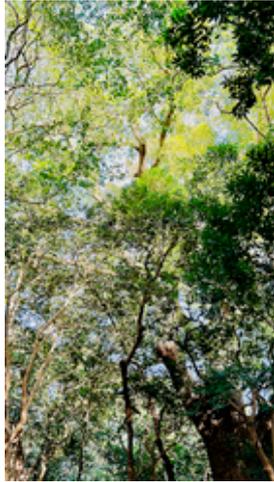
金曜日、もうちょっとで週末ですね👉今週は、4月の新クラスのお知らせをしつつ、山本の水曜クラスの皆さんに、移動案内、お願いをしつつ～仕事に専念してた感じです。水曜の皆さん、ご不便おかけします。すいません🙇
4月以降も、一緒にヨガ出来たら良いなって思ってます🙇今の時間を大切に、心に刻んで、いろんな変化と、向き合っただけです🙇
皆さん、今週は、どんな1週間でした!?今としっかり向き合ったら、週末、ゆっくり心と身体を休め、ケアしてあげて下さいね🙇❤

今日のギターの言葉

「サットヴァ（穏やかで純粋な人）は、
サットヴァ（新鮮で生命力に満ちた食べ物）を好む
サットヴァの食べ物は、生命力、力、健康、
幸せ、喜び、安定を与えてくれる
日々をより良く過ごせるよう、
日々、サットヴァの食べ物を摂ってゆこう」

今月は、体調を崩されたり、身体の不調を感じられたり～そんな方が多く、普段より、バランスが取りづらいみたいで、心配です🙇
身体が不調になると、心も落ちやすくなり、悪循環ですよね。すっきりしない身体だと、どうしても気が晴れにくいものです🙇今の自分に必要なもの、必要なことを探りつつ、まずは、サットヴァの食べ物を頂きましょう🙇
身体の内、エネルギーを上げ、今の心と身体をサポートしてゆきましょう。美味しい、身体に優しい、元気になれる、自分に合う食べ物を頂きつつ、無理なくいきましょ🙇

最後は・・・



すごい見上げて撮った、楠の樹です。
揺るがない、真っ直ぐな樹が大好きです❤️
心や身体がブレたら、ずっと伸びる姿から
揺るがなさ、穏やかさを感じてゆきましょ💜

posted by Aki at 07:40 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年02月15日

スタジオ空～4月より、水曜クラススタートです

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。2月も半ばで、日々の速さに
びっくりです。セカセカせずに、地に足付けて、
自分らしく、過ごさなきゃですね。私は、今月、
皆さんへのお知らせが数件有って、いつもより、

そわそわしてる感じです。目分が決定したことですが、皆さんの反応を見たり、聞いたりして、「有難いな」「申し訳ないな」って、いろんな感情が湧いてます。今、感じてる想いを大切にしつつ、感謝を忘れず、頑張ってゆきたいです💜

先日、お月謝価格改定のお知らせをしましたが、今日は、4月からの新クラスのお知らせです👉

3月までで、山本公民館の夜2クラスが終了となります。水曜クラスの皆さん、他クラスへの移行等、ご検討有難うございます💖4月からはスタジオ空にて、クラス開催致します。

～ 4月 水曜・新クラス ～

14:00 (午後クラス) リラックスヨガ
19:00 (夜クラス) ヨガ

現クラスと同じ内容、1時間クラスです💜

※4月以降、体験お申し込み受け付けます。
入会お申し込みは、今からお受けします。
(定員になりましたら、4月以降の体験は、無しとなります。ご了承下さい💜)

お申し込み、お問合せは、メール、もしくは、ブログのお問合せより、よろしくお願ひします。

お問合せ : こちら→☆お問合せ&お申し込み☆
メール : sora.2012.03@ezweb.ne.jp

- ・お名前
- ・入会ご希望クラス
- ・駐車場 要・不要
- ・携帯番号

をお知らせ下さい。

体験お申し込みは、4月の空き状況によって、4月より、お申し込み受け付けます。

新年度より、新たな皆さんとヨガ出来ることを楽しみにしつつ～生徒さん募集、頑張ります👉
ご質問等、お気軽に、お問合せ下さい💜





荻原交差点の、丸博ビル・2Fです。
1Fの韓国料理店「韓兄弟」さんと
同じビルと言うと「あ〜👉」って
分かってもらえます（笑）👉

posted by Aki at 07:53 | [Comment\(0\)](#) | [レッスン案内](#)

2023年02月13日

明るいエネルギーに満たされつつ〜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、
ゆっくりされました👉私は、仲良しの友と
楽しい時間を過ごしました👉いつもの如く、
飲んで（笑）食べて、笑って、充電完了👉
今週も、元気にスタートです。心の安定は、
身体の安定に繋がります👉好きな人たちと、
好きなことで、一人の時間の中で〜自分の
心が緩む、安定するやり方で、自分自身を
元気にしつつ、やるべきことと向き合って
ゆきましょ👉

今日のストラの言葉

「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できる」

日々の様々なことは、一人で経験することよりも、誰かと一緒に経験することの方が多いと思います💎一人きりで向き合うのが大変なことでも、周りのサポートが有れば、笑顔で向き合えることだって有るかもです💎それに、楽しい出来事、経験は、一人よりみんなで経験する方が、さらに楽しくなり、明るいエネルギーの輪が、広がってゆくとおもいます💎周りのポジティブエネルギーを感じつつ、貰いつつ、自分自身も、明るいエネルギーを発してゆきましょ。いろんな人達と、いろんな場所で、いろんな経験を重ねつつ～お互い、前向きに明るく、今のやるべきことと向き合ってゆきたいですね💎

最後は・・・



明るいエネルギーと言えば～
梅の花を見て、癒されました💎
そろそろ、梅の時期ですね。
自然からも、元気を貰いつつ、
ポジティブエネルギーを拡げて
ゆきましょ💎

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

2023年02月10日

[目の前の全ての出来事を通して～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

金曜日、もうちょっとで週末ですね👆今週もあつという間でした。先週に比べたら、少し寒さが緩んだような気がします、まだまだ朝夕は寒いです👉両親が、足指のしもやけと格闘中で「冷えないよう、ケアしなきゃ👉」って、身体の冷えに気を配ってます。寒さに負けないよう、身体の内から、しっかり温め、身体全体に、血液、エネルギー、気を流してあげなきゃですね👉ヨガやストレッチなどで、週末、心と身体をケアしてあげて下さいね👉ほっこり、笑顔の週末になりますように👉❤

今日のギータの言葉

「智慧を深め、自己を高めてゆくために、私達が守るべきこと、培ってゆくべきこと
『好ましい出来事、好ましくない出来事に対し、常に同じように向き合い、平等な心で居ること』
全ての出来事は、経験するために、成長するために、神様が与えてくれたもの
全てを同じものとして見なし、受け入れていくことが大切」

ここ最近のギータやストラが、同じようなテーマかな～って気がしますが、そんな時は、自分や、周りの大切な人たちに必要な時かもしれないですね👉なんとなく選んでるようで、会員さんから「今日のギータ、まさに今の私」って、言ってもらえることが有ったりします。節分が過ぎ、新たな運気がスタートする頃は、いつもより、心が過剰に反応するかもです👉目の前の出来事は、全て、これからの自分に必要なもので、与えられた貴重な経験です👉

全て同じように観て、受け入れてゆくことが、今の自分に、まだ難しいとしても、少しずつ平等心を培って、より良く受け止めてゆけるよう、自分を磨いて、成長させてゆきましょ👆「今、私、頑張ってるな～」って思った時は、自分自身を認めて、褒めてあげて下さいね👉

最後は・・・





先週末、「寒いところに行ってきました」
は、初めての白川郷でした❄️雪が積もる
白い風景に、青空が広がり、最高でした❤️
いつか行ってみたいところ～1つ達成で、
大満足です。海外の方が多くて、それも
びっくりでした。人気なんですね❄️

posted by Aki at 07:43 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年02月08日

[お月謝の価格改定のお知らせ～4月より～](#)

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。朝は、ほんと寒いですね。
しっかり着込んで、暖かくされて、お過ごし
下さいね❄️今日のブログは、お知らせです❄️
皆さんには、2月に入り、告知させて頂いて
ますが、ブログでも、今後のお知らせとして、
アップさせていただきます。

皆さんへの配布プリントと、一緒の内容です🌟

～ お月謝の価格改定のお知らせ ～

スタジオ空、山本公民館、青少年ホームで
クラスを始め、今春で10年経ち、11年目を
迎えます。皆様のおかげで、無事に楽しく、
クラスを行って来られて、本当に感謝です🌟
有難うございます🌟

この度、初めて、お月謝の値上げをさせて
頂きます。新年度4月より、下記の価格に
変更させて頂きます。心苦しいのですが、
ご理解、ご了承、よろしく願います。

3月まで : お月謝 **3,000円**

↓

4月より : お月謝 **3,500円**

今まで、1回 **750円**でしたが、
1回 **900円**に値上げさせて頂きます。
900×4回 3,600円
(100引き、3,500円)
月・3回クラスの際は、
900×3回 **2,700円** となります。

不明点有れば、いつでもご質問下さい。



これからも、しっかり、クラス務めます！
皆さま、どうぞ、よろしく願います🌟

posted by Aki at 07:32 | [Comment\(0\)](#) | [レッスン案内](#)

2023年02月06日

幸せも不幸も、自分次第で～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、ゆっくりされました。私は、寒い中、さらに寒い場所まで行って来ました。この数ヶ月間、友人達から、お出かけや旅のお誘いが続きます。コロナで、全く出掛けなかった時期とだいぶ変わったなって、しみじみ感じてます。予防、対策しつつ、こうやって楽しめていることに感謝です。今週は、少し寒さが緩む予報ですが、まだまだ冬の寒さですね。風邪引かないよう、体調管理しつつ、無理せずに過ごされて下さいね。

今日のギータの言葉

「不幸は誰かのせいではなく、
自分の心が創り出したもの
心に平安がもたらされると、
全ての苦しみ、悲しみは消える
心を静かに、穏やかに
そうすれば、どんな状況でも、
喜びに満ちた自分でいれる」

心って、すごいですよね。同じ状況下でも、「幸せ」って感じる人も居れば、「辛い」って感じる人も居ます。その時々、心の受け止め方で、様々に想いが変化します。ヨガは、目の前の世界、現象を、より良い受け止め方が出来るように、心の舵取りを練習してゆくものです。いろんな出会いや経験を通し、私たちは、心を観て、気づき、成長し、前に進んでゆきます。自分自身を幸せに出来るのは、周りのみんなのおかげ、そして、自分の頑張りのおかげです。今の自分と向き合いつつ、しっかり自分自身を幸せにしてあげましょ。

最後は・・・



Tジョイ久留米のポスターと



パネル🍷

鬼滅の刃「上弦集結、そして刀鍛冶の里へ」
刀鍛冶の里編は、4月からTV放送と

思ってたら、映画が先に🍷鬼滅熱は、
落ち着いてるのですが、こうなると、
やっぱり映画館に（笑）来場特典も
欲しくなり、初日に行きました（笑）
映像が本当に凄くて、大満足でした🍷
4月からのTV放送が、楽しみです👆



来場特典が2つ有り、これも大満足（笑）
行った甲斐が有りました🍷

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

[次のページ>>](#)