

# 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09月 | [Main](#) | 2023年11月>>

2023年10月30日

[自分らしく、自分のダルマを～ギターと共に～](#)

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10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、かよちゃんとの  
ディナーを満喫して来ました。楽しい会話に  
美味しいお料理～心も身体も満たされました❤️  
しっかり充電し、今週も元気にスタートです。  
10月も、残すところ、2日です。週明けの  
月末なので、お忙しい方が多いかもですね👉  
10月のうちに、やらなきゃいけないことと  
自分らしく、無理なく向き合われて下さいね👉  
今週も、ヨガで、心と身体を整えて、忙しい  
月末、月初を、元気に乗り切りましょ👉

今日のギターの言葉

「人のやっていることは良く見える  
他人のダルマ（義務、向き合うべきこと、  
やるべきこと）を行うことは、  
精神的成長、魂の進化を妨げる  
どんなに出来が悪くても、  
自分のダルマを果たすことが一番

## 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)



真のダルマは、苦しみをもちたらず、  
自己を高めてくれる」

月末、月初の今週は、いつも以上に忙しくて、自分のダルマを「大変、辛い」と感じてしまうかもです。そんな時は、外に目が向いてしまい、誰かが「楽そう」に見え、羨ましくなったりと、「隣の芝生は青い」状態になっちゃうかもです。忙しい時こそ、意識を外向きから、内向きに～内を観て、心の舵取りをしてゆきましょう。今の自分にしか出来ない、自分だけのダルマに感謝しつつ、前に進んでゆきましょう。働けることは幸せなこと、生き甲斐にもなる有難いことです。今のダルマが、自分にとって「真のダルマ」と信じて、悔いなく取り組んでゆきたいですね。

最後は・・・



週末、かよちゃんとのディナーです。スパークリングに、美味しい前菜で、お酒が進み、ご機嫌な時間でした。





きのこのパスタに、モンブラン♥  
秋の食材が盛り沢山で、ほんとに  
美味しかったです。かよちゃんと  
大笑いしつつ、素敵なディナーを  
頂いて、幸せな時間でした☺

posted by Aki at 07:23 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年10月27日

未来へ繋げてゆきましょ〜ストラと共に〜

10月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆10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👉10月  
最後の週末が来ます。早いですね、10月が  
残り僅かで終わります。気候の良いこの時期、  
秋、自然を感じつつ、充実させて下さいね☺  
私は、週末、親友かよちゃんとディナーです。  
1年以上ぶりの乾杯なので、とっても楽しみ  
です👉積もる話をしつつ、美味しいお料理で

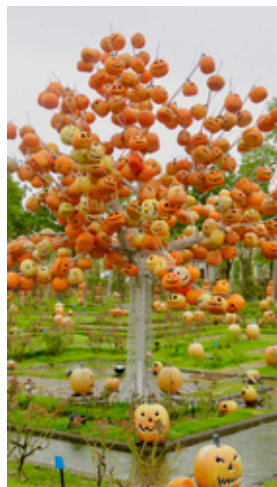
元気チャージして来ます☺週末、大切な人と  
明るいエネルギーに満ちた時間を、お過ごし  
下さいね。楽しい週末を♥

今日のストラの言葉

「現実と同じくらい、  
過去と未来はリアルである  
一瞬、一瞬の現象は、  
関連性が無いように見えて、  
全て繋がっている  
時の流れは、永遠  
過去の経験、智慧が、今を支え、  
今の成長が、より良い未来を創ってゆく」

いろんなことが繋がって、今を創ってます ✨  
テレビでドラマを観て、タイムスリップの  
ドラマだったりすると「一度だけ戻れるなら、  
どこに戻る!？」とか、母と話したりします ✨  
絶対、過去には戻れないし、やり直すことは  
出来ませんが、違う選択をしてみたかったと  
思うことは、有るかもです ✨戻れない過去は、  
今に繋がって、今の自分を創ってくれています。  
どんな過去で有っても、その瞬間は、現在と  
同じく「今」で、「今」の連続が振り返ると  
「戻ってみたい過去」「やり直したい過去」  
そんな過去になってゆきます。戻ってみたい、  
やり直したい、そんな想いが湧かないくらい、  
(きっと、どんな今でも湧くかもですが ✨)  
今を充実させて、笑顔いっぱいの明るい未来  
へと繋げてゆきましょ ✨今の自分を信じつつ、  
しっかり成長しつつ、より良い未来を創って  
ゆきましょ ✨

最後は・・・



ハウステンボスのハロウインの樹です ✨  
この樹が可愛くて、夜のライトアップを  
観たかったのですが、今年は残念ながら  
叶わず。来年も、この樹が有るといいな  
〜って思ってます。もうすぐハロウイン  
なので、ハロウインの写真をアップです。



夜になったら、オレンジに光って、目立ちます。夜のライトアップは、また昼間と違って、楽しいです💜



かぼちゃも、夜だと派手ですね（笑）  
ハロウィン、何もしませんが、可愛い  
イルミネーションは、大好きです♥

posted by Aki at 07:29 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

**2023年10月25日**

**心を観て、舵取りを～ストラと共に～**

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。秋晴れが続いてますね☀️  
朝夕は寒くなったものの、日中はポカポカ陽気で、過ごしやすいです。今年は紅葉が遅いかもですね。紅葉の見頃を想定しつつ、早くから旅の予約されてる方たちは、紅葉情報が気になるでしょうね。去年、宮島の紅葉に合わせて、旅したのを思い出します💜  
紅葉も楽しみですが、まずは、今の時期を充実させましょ🍂スポーツの秋、食欲の秋、好きな秋を楽しみつつ、心と身体にパワー上げてゆきましょ💜

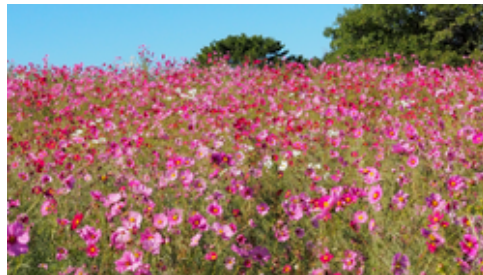
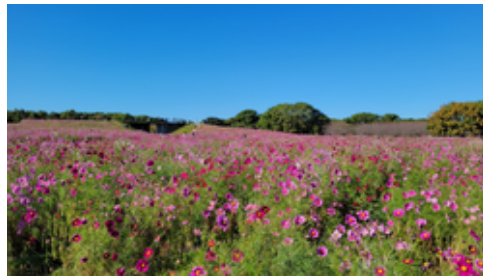
## 今日のストロの言葉

「恐れ、迷い、執着などにより、  
心に様々な想いが湧き上がる  
その時、心が幾つもあるかのように感じられる  
心は常に一つ  
源は純粋で神聖なもの  
想いに振り回されることなく、  
今の心を観て、自分をコントロールしてゆこう」

紅葉ひとつにしても、去年の思い出も有れば、  
ずっと過去の思い出も有ったりと、思い出や  
記憶って、すごい量だと思います🌟その頃の  
記憶が蘇って、心にいろんな想いが浮かぶと、  
今に直接関係していなくても、心が揺らいで、  
不安定になることだって、有るかもです🌟  
一瞬前まで、安定してた心でも、何か有ると  
すぐ不安定になったりと、心をコントロール  
することは、本当に大変です。日々、自分の  
心を観つつ、知りつつ、自分自身の舵取りを  
してゆきましょう🌟迷いや不安が生じた時には、  
心的心声を無視することなく、まずは声を聞き、

客観的に観て、受け止めてゆく強さを培って  
ゆきましょう🌟月曜のブログにも書きましたが、  
ぼちぼち、無理なく（私の好きな言葉です🌟）  
自分自身と向き合ってゆきましょう。

最後は・・・





月曜に引き続き、海の中道の写真です。今日は、コスモス。前回白いコスモスだけをアップしましたが、ピンク色のコスモスが、満開一面に咲いてました。可愛いですよね～癒されました💕

posted by Aki at 07:34 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年10月23日

繋がっている心と身体～ストラと共に～

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10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、海の中道を訪れ、初めてのコキアを見てきました。前回写真を送ってもらった時は、緑&ほんのりオレンジだったのに、真っ赤に色付いてて、びっくり、感動でした❤️真っ赤のコキアと、コスモスを楽しみ、大満足の1日でした。しっかり充電して、今週も元気にスタートです💕どんどん季節が変わってゆきますね。心と身体の声聞きつつ、体調管理してゆきましょ👉今週も、やるべきことと、しっかり向き合えるように、ヨガで、健やかさを培ってゆきましょ💕

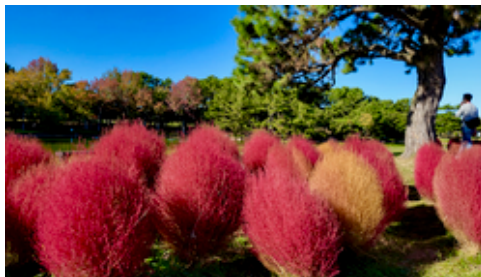
今日のストラの言葉

「不安定な心が引き起こす様々な症状  
『悲しみ』『絶望』  
『身体の震え、不安定さ』『呼吸の乱れ』  
心と身体は繋がっており、互いに影響を与え合う  
ヨガを行い、心と身体を安定させてゆくことが大切」

心と身体は、密接に繋がっているので、心が不安定になると、身体には、いろんな症状が出てしまいます👉身体も同じく、怪我したり、体調を崩したりして、不調になってしまうと、心が引っ張られ、ネガティブになりがちです👉どちらか一方だけ、絶好調👉とは、そうそう

ならず、良い時も、悪い時も、互いに影響を与えています。心の働きは、強力です💡心が安定していたら、多少のことでは揺がず、どーんと構えて、向き合ってゆけるのですが、不安定な心だと、ちょっとしたことでも揺らぎ、踏ん張りが効かなくなってしまうです💡今の心と身体の状態を観て、不調の「素」が有る時には、素を取り除いてあげるか、軽くしてあげるか～自分なりに向き合いつつ、自分で舵取りしてゆきましょう💡無理なく、ぼちぼちです🌸

最後は・・・



真っ赤なコキア、綺麗でしょ🌸  
ずっと見てみたかったコキア、  
このタイミングで観れたので、  
とても嬉しかったです👆





10月1日の写真は、こんな色🌈  
こんなに变化するなんて、すごい  
ですよ。どっちも可愛いです 🌈

posted by Aki at 07:24 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

**2023年10月20日**

**自分の身体を観つつ、ケアしつつ〜ギターと共に〜**

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10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、あっという間でした。気付けば、もう10月半ば過ぎて、下旬に突入だし、ほんと日々が速いです。1年中「速い」と言ってますね 🌈 年末に向かうにつれ、加速度が増してる気がします(笑) 🌈 地に足付けて、しっかり今を観て、今に集中してゆかなきゃです。今日も、やるべきアートを、しっかり頑張って。週末は

心と身体を緩めてあげましょ💧疲れを感じた  
皆さんは、週末、自分自身をケアしてあげて、  
元気チャージして下さいね。笑顔いっぱいの  
楽しい週末になりますように❤️

今日のギータの言葉

「心と身体を過度に痛めつけるような、  
そんな練習、行動をしてはいけない  
極端に走ることなく、  
中庸、調和の取れた生活を送ることが大切  
適切な食事、睡眠、運動、仕事が  
私たちに活力を与え、支えてくれる」

10月は、「健康第一」を再認識させられる、  
そんな月でした。ワクチン接種の副反応の熱  
以外で、熱を出したのは、本当に久しぶり💧  
40歳に、インドで熱を出して以来でした👉  
いつもの体調に戻ると、健康の有難みを忘れ、  
また、身体に負担をかけてしまいがちですが、  
寝込んだ記憶が蘇ると、「いかん、いかん\*\*  
今後、絶対、体調不良だけは、ダメだ」って  
気持ちが、引き締まります。今の自分自身の  
状態を観て、声を聞いて、舵取りをしてゆく  
のは、大切なことで、一生続いてゆきます💧  
中庸を心がけ、ストレス、疲れを溜め込まず、  
しっかり睡眠、しっかり栄養を心がけましょ💧  
日々を笑顔で、元気に楽しめるように、今の  
自分を大切に、ケアしてゆきましょ💧

最後は・・・



東京のお土産を頂きました🍷  
可愛いパッケージの所々に





小さなパンダさん💕可愛かったです。  
オレンジ色で、ハロウィン仕様かなと  
思いつつ、オレンジ色と言えば～🍂



今、金木犀が満開で、ほんとに良い  
香りですね。大好きな香りです❤️  
どちらもオレンジ色で、元気な感じ  
だったので、どちらをアップするか  
決めれず、両方アップしました💕

posted by Aki at 07:42 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年10月18日

[みんなに助けてもらいつつ～ストラと共に～](#)

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10月クラス☆](#)

おはようございます

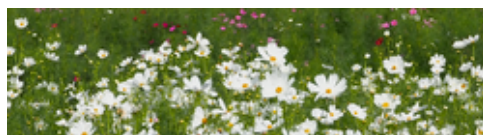
水曜日、週半ば。ちょっと前まで、あんなに暑かったのに、季節の移り変わりが、ほんと早いですね。あっという間に、快適な秋から寒い冬になるかもです（笑）💧体調崩さないように、心と身体の声聞きつつ、無理なくお過ごし下さいね💧寝冷えにも注意ですね💧しっかりケアしつつ、日々のやるべきことと自分らしく、向き合ってゆきましょ💧皆さん、今日も、ヨガお待ちしておりますね👉

今日のストロア言葉

「『慈悲の心』を培ってゆこう  
困っている人に出逢ったら、  
「本人の責任だ」と見放さず、  
力になれることはやってゆこう、  
助け合ってゆこう  
慈悲の心を持つことで、心は常に清く、  
穏やかな自分でいれる」

先週ですが、山本公民館のいつもの部屋を借りれない日が有り、狭い和室でクラスを行いました。「狭くて、みんなが入らないかも」と不安でしたが、長年のお付き合い、皆さん、臨機応変に動いて下さいました💧不満を言われる方も無く、狭いながらでのクラスを楽しみ、協力して下さいました💧「手伝ってやるよ」という押し付けでなく、こうやって、自然と動いて、周りの誰かをサポート出来るって、素晴らしいことです。大きな何かで無くても、日々の小さなこと、ちょっとしたことでも、慈悲の心を持って、その想いを拡げてゆけたら、自分も周りのみんなも幸せです💧お互い、支え合いつつ、感謝しつつ、良い関係を築いてゆきましょ💧

最後は・・・





月曜に引き続き、秋の植物～それも  
たまたまですが、どちらも白色です🌼  
ピンク色のコスモスを、よく見るし  
可愛らしい感じですが、こんな風に  
白だけ咲いてるのも、綺麗ですよ。  
秋の植物、お花、楽しみましょ🌼

posted by Aki at 12:01 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年10月16日

サットヴァの食べ物、エネルギーを～ギターと共に～

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10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、のんびりお家で  
過ごした週末でした。平日は、朝食も昼食も  
夕食も、全て独りで食事してますが、週末は  
両親や友達と、乾杯しつつ、ゆっくり食べる  
ことが出来るので、嬉しいです🌼仕事上でも  
クラス前後、クラス中に、皆さんと会話して  
いますが、誰かとお話しするって、気持ち  
が和むし、楽しいものですよ🌼会話を  
楽しみ、みんなで、和やかなエネルギーを  
上げましょ。今週も、やるべきことを  
頑張りつつ、楽しい時間も作って、  
リフレッシュして下さいね🌼

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」

同じものを頂く時でも、頂く時の心持ちで  
美味しさが違ったり、エネルギーの感じ方、  
取り込み方が違ったりするかもです🌼自分  
自身が、荒々しいラジャスのエネルギーを  
発している時だったら、同じサットヴァの  
食べ物を頂いても、サットヴァは半減して  
しまいそうです🌼せっかく頂くのだったら、  
感謝しつつ、楽しく頂いて、さらにパワー  
位増さずでゆきたいです🌼

口増こじてツこたいてツよは ♪ 口カヨウツ  
心持ちが関係するし、一緒に頂く人たちも  
影響を与え合うと思います。サットヴァの  
食べ物を、サットヴァエネルギーに満ちた  
人たちと頂けたら、最強です ♪ 普段の平日、  
一人食の私は、誰かと一緒に頂ける時には  
しっかり楽しんでます ♪ 日々、はつらつと  
過ごせるよう、サットヴァの食べ物を意識  
しつつ、頂く心持ちにも意識を向けましょ。  
頂くものから、周りの人から、自然から～  
いろんな人からの明るいエネルギーに感謝  
しつつ、日々元気に過ごしましょ ♪

最後は・・・



母に「このススキ、すごく太くない!？」  
って、写真を見せたら、「パンパスよ、  
ススキじゃない」って言われました ♪  
パンパスという植物を知らなかった私、  
肥えたススキかと思いました (笑) ♪  
もこもこして可愛くて、秋の楽しみにな  
りました。

posted by Aki at 07:27 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年10月13日

光を意識し、感じましょ～ストロと共～

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10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、ほんと早かったです。10月も中旬になって、日に日に涼しくなってゆきますね。朝起きて、ひんやりした空気を感じるだけで、気持ちが良くて、嬉しくなります👉猛暑が続いたから、尚さらかもですね。過ごしやすい気候に感謝しつつ、今のやるべきこと、やりたいことと自分らしく向き合ってゆきましょ👉しっかり頑張った後は、心と身体をケアして、緩めてあげて下さいね👉心と身体が元気になれる、笑顔の週末を👉

今日のストラの言葉

「神聖なものに意識を向け続けていよう  
光り輝くもの、神聖なものに集中することで、  
心の平安を得ることが出来る」

秋の澄んだ空、きらきらした緑、お花など、私たちの周りは、輝く自然に満ちてます👉今週、ダーラナ（集中）のストラを紹介してますが、これも同じく、集中について書かれています。集中するものは、いろいろですよね。目の前のことへの集中が難しい時は、心が静まり、穏やかになれるものに意識を向けてゆくのも、良いかもですね👉今の時期のキラキラした自然をイメージし、輝く暖かな光が、内に拡がってゆくような、そんな集中で、心を解放させてあげましょ👉週末、自然や好きなものに触れて、自分の内を、明るいエネルギーで満たしてあげて下さいね👉

最後は・・・





ハロウィンは、もう少し先ですが～  
ハウステンボスのカボチャ達です💖  
花火に続き、送ってもらった写真  
です。観たかった～（笑）元気に

ニカッと笑ってるカボチャさんの  
ように、笑顔でお過ごし下さいね👉

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

2023年10月11日

発する言葉を意識しつつ～ギターと共に～

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆10月クラス☆

おはようございます

水曜日、週半ば。昨日まで、お休みだったので、  
今日から、お仕事再開です。皆さん、3連休は  
楽しめました!?私は、ハウステンボス花火を  
観に行く予定でしたが、体調不良で行けず💦  
また次回、リベンジします。今日から、お仕事  
再開で、皆さんとお会いして、ヨガ出来るのが  
楽しみです💖心と身体を緩めてあげて、内から  
しっかり元気にしてゆきましょう🌟日々のことを  
しっかり頑張った後は、ヨガで緩んで下さいね。  
皆さん、お待ちしておりますね💖

今日のギターの言葉

「言葉による修行

- ・人に不快を与えない言葉
- ・嘘のない真実の言葉
- ・気持ちの良い言葉
- ・ためになる言葉

そのような言葉を発してゆこう

言葉による修行を通して、自分の発する言葉を



言葉による修飾を避け、白木の光る言葉で  
純粋なものにしてゆかねばならない」

先日ですが、言葉って、本当に難しいなって  
思うようなことが有りました。こちらの真意、  
想いが、思ってる通りに伝わる訳じゃなくて、  
相手によって、受け止め方や、生じる想いは  
様々だな～って。発する言葉を、どんな風に  
受け止めてもらうかは、相手次第✧相手次第  
とは言え、発する側は、心を込めて、丁寧に、  
優しい言葉、正直な言葉を使わなきゃです✧  
「愛」「思いやり」から生じる言葉を発して、  
相手にとって、自分にとって、優しい言葉に  
してゆきたいですね✧忙しい時、心に余裕が

無い時には、肩の力を抜いて、深呼吸しつつ、  
自分らしい言葉を発してゆきましょう✧今日も、  
発する言葉を意識して、気持ちの良い言葉で  
明るいエネルギーを拡げてゆきましょう↑

最後は・・・





今年のハウスンテンボスの花火です。  
訪れた友達が、送ってくれました❤️  
今年は行けずで残念でしたが、来年  
また行けることを楽しみにしつつ～  
行った気分で、写真をシェアです💡

posted by Aki at 07:48 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年10月09日

今に集中、1点集中で～ギターと共に～

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10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👉3連休、  
いかがお過ごしですか!?私は、先週後半にかけ  
体調が悪くなり、この3連休は、自宅で安静に  
しています。先週、休講になったクラスの皆さん、  
本当にすいませんでした💧💧 コロナなどでは  
無かったのですが、熱も上がり、声も出にくく  
なってしまったので、お休みさせて頂きました。  
スタジオを開いて12年目ですが、今回初めて  
体調不良でのクラス休講でした。今まで元気が  
取り柄だったし、「私は丈夫」と思ってたので、  
結構ショックでした。自分の身体を過信しては  
いけませんね。週末、じーっとしつつ、今後は  
しっかり健康管理しなきゃって、思ってます💧  
毎回ブログを楽しみにして下さってる皆さんは、  
先週金曜「更新ない～」って、思われてるかな  
って思いつつ、今日のブログで、大丈夫ですよ  
報告しています💧ほんと、元気が何よりです。  
今週も、心と身体の声聞きつつ、健康第一で  
いきましょう💧祝日・スポーツの日、楽しまれて  
下さいね❤️

今日のストロの言葉

「『ダーラナ』集中

心を一点に集中させること

それがダーラナ、心の訓練である

心は、常に様々なものに向かい、

一ヶ所に留めておくことが難しい

心を一つのもの、一点に集中させ、

心の動きを、コントロールしてゆこう  
瞑想の第一歩  
何度も練習することで、

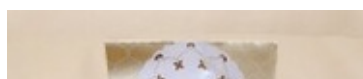
少しずつ、集中出来るようになってゆく」

ヨガ、仕事、日々の何かと向き合ってる時の集中度は、その時々で様々です。クラス中に、小さなクモを見つけてしまうだけでも「あゝこのクラス、クモが苦手な方が居たような!?大丈夫かな」と、違うことが頭に浮かびます。そうすると、うっかり言葉を間違ったり（笑）心を一点集中させ続けて、さらに内に入ってゆくのは、本当に難しいことです。外向きになりがちな心、意識を、内向きにすることは心の安定に繋がります。日々のちょっとしたことでも、少しの時間でも、集中を持続させ、内を覗れる自分を培ってゆけたら良いですね💜  
ぼちぼち、じっくり、自分のペースで、今に、内に集中する時間を作ってゆきましょ🏠家でじっとしているのも、とても集中に向いてる状態なので、このスートラにしました（笑）💜

最後は・・・



大好きなイタリア菓子・アマレッティ❤️  
イタリア菓子ですが、スイス旅行のお土産で、頂きました。頂いた時に、「以前も、スイス旅行のお土産って買って来て下さったな」と思いつつ、スマホの中の写真を遡ったら～





写真アルバムの2019年のところに、お土産のアマレッティが👑コロナの前に旅されて、4年ぶりだなんて、時間の流れを感じました。好きなことを覚えて下さって、本当に嬉しかったです👑アマレッティは作れるようになりたいお菓子です。いつか、本場で習いたいです（笑）👑

posted by Aki at 07:50 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)