

# 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](#)

<<2025年01月 | [Main](#) | 2025年03月>>

2025年02月28日

[助け合いつつ～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☆](#)  
[お問合せフォーム直りました](#)→[☆お問合せ☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👧2月  
最終日です。今日で、2月が終わりますね。  
逃げる2月が終わり、明日からは3月です👧  
3月最初の週末を、ゆっくり楽しめるよう、  
今日、しっかり、やるべきことと向き合い、  
いろんなこと終わらせておきましょう👧休憩  
取りつつ、深呼吸しつつ、忙しい最終日を  
乗り切って下さいね。頑張った後は、週末、  
しっかり心と身体を緩めて、リフレッシュ  
して下さいね👧笑顔いっぱい、楽しい  
週末をお過ごし下さいね👧

今日のスートラの言葉

「『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

## 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)



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」

気忙しいと、心に余裕が無くて、周りの人のことにまで、目が行かない時だって有るかもです。自分がとても大変な時や、忙しい時などに、誰かが助けてくれたり、力になってくれたりしたら、ほんっとに有難いし、心強いと思います。お互い様、誰でも、余裕が無い時は、有りますよね。でも、どんな時でも、自分の内を覗く目、そして、周りを見渡す目を忘れないよう、意識してゆきたいですね。自分だけじゃ無理なことも、誰かのサポートがあれば、すんなり行ったり～助け合いは大切です。サポートしつつ、されつつ、そうやって力が倍増していったら、嬉しいですね。やるべきことに集中しつつ、周りを気にかける目、心も、忘れずにいしましょ。

最後は・・・



青空に梅の花、晴れやかです。今週後半は、暖かくなったので、梅の花も、どんどん咲くかな～春の花が楽しみです。



友達が送ってくれた写真ですが、  
植物園は、いつも満開の花です。

見てるだけで、華やぎます💎



自然が創り出す色は、ほんとに多彩で、パワフルです💎

posted by Aki at 07:21 | [ヨガ日記](#)

2025年02月26日

忙しく動きつつも、静かな自分を～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☆](#)  
お問合せフォーム直りました→[☆お問合せ☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。あっという間に、2月も残り数日で「2月って、ほんと短い」って、実感してます。残りの3日間、バタバタの皆さんも多いかもですね💎やるべきことや終わらせておきたいこと、いろいろ有ると思います💎深呼吸しつつ、休憩取りつつ～無理されず、乗り切ってくださいね💎疲れを感じたら、ヨガで心と身体を緩め、整えてあげましょ。月末で、大忙しかもですが、

皆さん、ヨガお待ちしておりますね💜

今日のギータの言葉

「やるべきことを執着なく行う自分、  
それと同時に、常に静かな真の自分、  
この両者を感じられる人が、  
真のヨギーであり、賢者である」

身体は、忙しく働き、やるべきことを果たし、同時に、心は、静かなまま、安定したままを目指しましょ～そんなギータです💜私たちは、忙しいと、せかせかして、心のスピードまで速くなってしまいがちです💜頑張り屋さんは、心と身体の声を聞かずに、頑張り過ぎたり💜気が張っている間は、乗り切れるかもですが、後になって、ガタッと来たら、大変ですよ。忙しい時でも、緩んでる時でも、同じように安定した自分を培ってゆきましょ💜忙しい時、自分を遠くから、客観的に観ることは、心のコントロールの練習になります。忙しい時にそんなこと出来ないって、言われそうですね💜ぼちぼち少しずつ、自分自身の舵取りをしてゆきましょ💜

最後は・・・



私が通っている歯医者さんは、緊張を解くためか、いろんなお花や飾りを置いてくれてて、気持ちが和みます💜





ブルーのカーネーション  
初めて見ましたが、とっても  
綺麗で、欲しくなりました♥

posted by Aki at 07:22 | [ヨガ日記](#)

2025年02月24日

[いろんな選択を重ねつつ～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☆](#)  
[お問合せフォーム直りました](#)→[☆お問合せ☆](#)

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🎊祝日  
天皇誕生日ですね。皆さん、休日楽しまれて  
るかな～って思いつつ、ブログ更新してます。  
3連休、しっかり楽しみつつ、元気チャージ  
して下さいね🎊スタジオ空クラス、今日は  
通常通りです。月曜クラスの皆さん、お待ち  
してますね🎊毎週、こうやって、ブログ更新  
してますが「いつものように、何か出来る」  
それって有難いことだなんて、感じました🎊  
何か気付けた時には、感謝しつつ、自分の  
与えられた何かに、力を尽くしてゆきましょ。  
今週も、心と身体の声を聞きつつ、無理せず  
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

「『やるべきこと、やるべきでないこと』  
『向き合うべきこと、向き合うべきでないこと』  
どちらか迷った時、ヨガの聖典は、  
大きな助け、道しるべとなってくれる  
聖典（ギターやスートラ）の教えを学び、実践し、  
自分のやるべきこと、  
向き合うべきことを見極めてゆこう  
やるべきことに力を尽くし、自己を高めてゆこう」

今月前半に、やらないより「やってみる」を  
実践しましょ～そんなギターを紹介しました。

今回は、その「やってみる」にも、やるべき、やるべきじゃないが有って、それを見極めてゆきましょ～そんな教えのギータです💡今の自分に何が必要で、何をすべきかを見極めて、選んでゆくのって、難しいですね。いっそ「なんでもやってみる」の方が、簡単です💡2月も後半になり、新たな運気が流れ出している頃だと思います。心と身体のバランスを取りつつ、自分が、何を選んで向き合うかを見極めてゆきましょ💡どうしていいか迷ってしまったら、ヨガの教え、信頼してる教えに習いつつ、一つずつ選び、進んでゆきましょ💡「あ、間違った」と思ったら、戻れば良いし、失敗無しを目指さず、自分らしくを目指してゆけたら良いですね💡

最後は・・・



友達からのプレゼント  
大好きなお店「サイラー」  
ラッピング見ただけで  
ワクワクしました💡



チーズクーヘン  
チョコクーヘン  
2種のケーキが並んでました。



ケーキのような、トリュフのような、  
チョコ好きに持ってこい。とっても  
美味しかったです♥



チーズクーヘンは、甘いチーズ味。  
どちらも好みで、大満足でした💕

posted by Aki at 07:31 | [ヨガ日記](#)

2025年02月21日

小さな記憶でも～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☆](#)  
お問合せフォーム直りました→[☆お問合せ☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👉週末は  
3連休の方が多いかな。2月は28日しかない  
のに、祝日が2回有るので、嬉しい方が多い  
かもですね💕旅行や、お出かけされる皆さん、  
寒さに負けず、いっぱい楽しまれて下さいね。  
お仕事の皆さん、頑張ってくださいね💕祝日の  
月曜は、スタジオ空クラス、通常通りです👉  
私は、いつもと同じ、土日休みの週末なので、  
また、ゆるゆるしつつ、楽しもうと思います。  
心と身体をケアしてあげつつ、楽しい週末を  
お過ごし下さいね💕

## 今日のストロの言葉

「心に影響を及ぼすもの『記憶』  
心に残った想いが、何かのきっかけで、  
再び表面に現れる、それが記憶である  
記憶は、心に様々な影響を与え、  
私たちの心を振り回す  
記憶に惑わされないよう、  
心をコントロールしてゆこう」



皆さん、「かいぞくかりんとう」ご存知ですか??高速道路の玖珠サービスエリアに  
ずらーっと並んでる、かりんとうです ♪  
かいぞくかりんとうを見ると、愛媛の友、  
すみのことを思い出します。30代の頃、  
ずっと一緒に居た友達で、しょっちゅう  
2人でドライブしてました。久住方面へ  
行ったら、決まって、このかりんとうを  
大量買いしてたので、その頃を思い出し、  
楽しい気分になれます ♪明るい気持ちを  
呼び起こしてくれる「記憶」は、自分の  
心を強くしてくれたり、励みになったり、  
味方になってくれます。逆に、辛い記憶、  
思い出したくない記憶などが、なにかの  
拍子に蘇ってしまうと、大変ですよね ♪  
思い出してしまっ、心が揺らいだ時は、  
「今の自分は、もう大丈夫」そう信じて、  
心をコントロールしてゆきましょう ♪;今の  
心の声を聞きつつ、嬉しい記憶も、辛い  
記憶も、向き合っ、ゆけたら良いですね ♪

最後は・・・







すみとバリに行った時の写真です。  
かりんとうから、すみを思い出し、  
バリ旅行のことも、思い出して～  
記憶って、ほんと繋がってます💜

posted by Aki at 07:21 | [ヨガ日記](#)

2025年02月19日

☆お知らせ☆

☆お知らせ☆

昨日、生徒さんから

「問合せから、メール届きました？」と聞かれて、気付いたのですが、ブログのお問合せフォームからのメールが、全く届いてません。いつから届いてないのかわかりませんが、お問合せから、メール下さった方が、居らっしゃるかもです。本当にすいません💜今、問合せ中です💜復旧するまでは、お問合せフォームからではなく、直接、メールよろしくお願ひします。

sora.2012.03@ezweb.ne.jp



posted by Aki at 07:44 | [レッスン案内](#)

### みんなに与えられた「生」「死」～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。先々週の水曜は、雪で通勤の時、ヒヤヒヤしたな～ヨガの時も雪が舞って、またヒヤヒヤしたな～って思い出しつつ、支度してます☺三寒四温、ちょっとずつ寒さが緩んで、春になってゆくのでしょうか☺春を待ちつつ、今の寒さを、乗り切りましょ。今日も、心と身体の声聞きつつ、観つつ、無理せず、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

「身体はいつか死にゆくもの  
魂は永遠のもの  
今の身体、命に執着する必要はない  
生きること、死ぬことについて  
嘆く必要もない」

「人が古い衣服を捨て、  
新しい衣服を着るように、  
魂も古い身体を捨て、  
新しい肉体に宿る  
どんな肉体に宿ろうとも、  
魂は不変の存在  
魂は輪廻を繰り返し、経験を重ね、  
純粹になってゆく」

先月のことですが、幼馴染のお父さんが亡くなられて、お葬式に参列しました☺小さい頃から、お互いの家を、行ったり来たりしてて、身内のような存在なので、

心情伝わって、とても悲しかったです💧  
ギターでは、「死を嘆く必要は無い」と  
説かれてますが、家族、大切な人の死は  
辛いものだし、自分の命、死にも、執着  
してしまうのが、私たちだと思います💧  
大切な人たちの死は、その人の大切さを  
実感させてくれて、また生きてることの  
有難さを実感させてくれると思います💧  
生きてるからこそ、様々な経験が出来て、  
魂を磨き、来世へと繋げてゆけるのだと  
思います。誰でも、いつかは死を迎えて、  
今の身体をお返しする日が来ます。今に  
感謝しつつ、一緒に過ごしてる人たちに  
感謝しつつ、経験を重ねる身体を大切に  
してゆきましょう💧

最後は・・・



綺麗な夕日でしょ💧こんな綺麗な  
自然に触れることが出来た日は、  
パワー満ち満ちになれそうです💧

posted by Aki at 07:24 | [ヨガ日記](#)

2025年02月17日

優しく、穏やかに～ギターと共に～

今日のヨガ状態は、アキの気持ちに合わせた、Aのヨガです。

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、友達のお家で乾杯したり、自宅で乾杯したり～家飲みを満喫した週末でした(笑)👉👉相変わらず、飲兵衛報告で、すみません。しっかり充電して、今週も笑顔で、お仕事スタートです。まだまだ2月半ばで、寒い日が続きますね👉👉心と身体の声聞きつつ、観てあげつつ～無理されず、お過ごし下さいね👉👉寒い時期ですが、心も身体も温かく過ごせるように、ヨガで、内から温めてあげましょ。皆さん、今週もお待ちしてますね👉

今日のギータの言葉

「培ってゆくべき資質

『捨離』

行為の結果に執着することなく、  
全てを手放してゆこう

『寂静』

どんな時も、心静かに  
心の平安を持ち続けてゆこう

『温和』

落ち着いていること  
優しく、穏やかであろう」

週末、友達と話してる時「穏やかな人は一緒に居て、安心出来るし、こっちまで優しくなれるなあ」って、感じました👉👉一緒に居るとホッとして、元気になれる、それって最強ですよ。家族や親友など、大切な人と居る時は、心も身体も緩んで、安心出来るって、自分の拠り所になるし、心強いものだと思います👉👉周りの大切な人たちに感謝しつつ、自分も同じようにお返し出来るよう、「静けさ、穏やかさ」

「エゴの無い心」を培ってゆきましょ👉👉みんな一緒に、ポジティブエネルギーをシェアしつつ、調和しつつ、明るく前に進んでゆきたいですね👉

最後は・・・





友達を送ってくれた、鹿児島の写真。  
もう、こんなに菜の花が咲いてます ♪



灯台には、こんな可愛いハートが♥  
鹿児島は、遠いイメージが有って、  
なかなか訪れることが無いですが、  
いつか、訪れてみたいです ♪

posted by Aki at 07:29 | [ヨガ日記](#)

2025年02月14日

「やってみる」を重ねつつ～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、今日はバレンタインデーですね。いつも通りの仕事ですが、なんとなく楽しい気分になります ♪  
女性が、ご褒美チョコを買うことも多いとか。大切な人に贈って喜んでもらえたら嬉しいし、自分が美味しいチョコを食べるのも嬉しいし、イベントに乗かって、今日を楽しみましょう ♪  
今週も寒い中、やるべきことを頑張った自分を褒めてあげつつ、週末は、ゆっくり休んで下さいね ♪好きなこと、好きな食べ物、好きな場所～心と身体が喜ぶものに囲まれて、楽しい、明るい週末を、お過ごし下さいね ♪

今日のギターの言葉

「家族、社会、自分に対し、  
人それぞれ、その人だけの  
役割、義務、やるべきことがある  
逃げることなく、  
自分のやるべきことをやってゆこう  
どんな時でも、  
やらないより、やってみる方が良い  
やってみること、向き合ってみることが大切」

Action is superior to inaction.  
行動は、非行動より、勝る

バレンタインの告白を「やってみよう👉」  
「やらないよりも、やってみる方が良い」  
それを言いたくて、このギータを選んだ  
訳じゃないのですが（笑）ちょっとだけ  
タイムリーかな👉バレンタインにしても、  
日々の何かにしても、後々やらなかった  
ことを悔やんで、「やるときゃ良かった」  
って思うことって、誰でも有りますよね👉  
勇気が出なくてしなかった、怠惰な心  
が出てきてしなかった～やってみなかつた  
理由は、その時々で違います。やっての  
後悔より、やらなかった後悔の方が多い  
ものです。自分に対して、誰かに対して、  
状況、経験に対して、いろいろ有ります👉  
やってしまった後は、今に責任を持てば、  
未来は、未来の自分によろしく出来ます👉  
悔やみそうになったら、「過去の自分が  
決断して、頑張ったんだから」って  
繋がった今を、受け止めてあげましょ👉  
前向きに「やってみる」を繰り返しつつ、  
成長し、前に進んでゆけたら何よりです。  
ぼちぼち無理なく、今「やってみる」を  
重ねてゆきましょ👉

最後は・・・



ずっと紹介したくて、やっと今日に。  
端島（軍艦島）です👉日曜ドラマ～  
「海に眠るダイヤモンド」の軍艦島。  
ずっと訪れたいと思ってたのですが、  
ドラマ観て、ますます行きたくなり、  
ついに、訪れることが出来ました👉





運良く、波が高くなくて、上陸することが出来ました。間近でガイドさんの説明を聞きながら、今の軍艦島を見ることが出来て、とても興味深かったです💜



上陸後、また船に乗り込んだら、ぐるり1周。軍艦島を回ってくれます。近くで

観れて圧巻、本当に行けて良かったです💜  
今、すごい人気らしくて、早めの予約が  
おすすめですよ💜

posted by Aki at 07:29 | [ヨガ日記](#)

2025年02月12日

[上手に取り入れつつ～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。昨日は、祝日だったので、お休みだった方が多いかもですね。平日の途中で休みが来ると、なんだか得した感じですね💜またお仕事が始まります。今日も暖かくされて、お仕事、やるべきことと、笑顔で向き合われて下さいね💜頑張ったら、しっかり自分自身を褒めて、労ってあげて下さいね💜今日も、ヨガで内から温めつつ、代謝を上げてゆきましょう💜

今日のギターの言葉

「ラジャスの人（せわしく行動し、怒りっぽい人）は、ラジャスの食べ物（刺激のある食べ物）を好む味が濃い、苦い、酸っぱい、塩辛い、刺激的、これらは、ラジャスの性質を持つ食べ物である一時的にテンションを上げてくれるが、結果的には、苦痛や憂い、病気をもたらすものラジャスの食べ物を意識し、自分の食生活から除いてゆこう」

寒くて、活動しずらく、身体が怠重い時には、刺激のあるもの、辛いものを摂って、内から温めてあげるのもアリかもです💜ラジャスの食べ物ばかり摂ることは、身体に負担となり、病気になりかねません💜だからこそ、タマス、ラジャスの食べ物は、ほどほどに心がけつつ、身体を浄化し、内を温め、元気にしてくれる～サットヴァの食べ物を意識してゆきましょう💜今、「塩黒糖しょうが」がお気に入りです💜ブラックコーヒーに入れて飲むと、ぽかぽか温かさ倍増です。好きなものにサットヴァを足して、美味しく頂しつつ、パワー満たして、元気にいきましょ💜

最後は・・・





お気に入りの「塩黒糖しょうが」  
沖縄の塩屋さんで買って来ました。

無くなっても、ネットで買える  
みたいなので、安心して使っ  
ます💜

posted by Aki at 07:38 | [ヨガ日記](#)

2025年02月10日

苦手なことも、ぼちぼちと～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、両親や甥っ子と  
楽しい週末を過ごしました。ゴロゴロしつつ、  
溜まったドラマを観て、母とドラマ分析を  
してました(笑)💜いつも2人で、あれこれ  
感想言いつつ、楽しんでいます。しっかり充電  
して、今週も元気にスタートです。土日共に、  
10時間近く寝たのは、久々でした(笑)💜  
ほんと寒い日が続いてますね。春は、まだ先  
かな～👉心の身体の声聞きつつ、バランス  
取りつつ、今の寒い時期を乗り切りましょ👉  
今週も、ヨガ楽しみつつ、心と身体を温かく  
緩めてあげましょ💜お待ちしておりますね。

今日のギターの言葉

「すべてを同じように受け入れる心、  
平等な心を持つことは、とても大切  
敵、味方を同じと見なす  
尊敬されても、軽蔑されても動じない  
暑さ、寒さ、苦、楽、相反するすべてを  
同じように受け入れてゆこう  
すべてを平等に捉え、  
すべての執着を離れた人は、  
素晴らしいヨギーである」

2月は、運気の変化も有ったり、まだまだ寒いので、気持ちが上がりにくかったりと、心と身体の舵取りが、難しい時かもです。感覚器官の感じることは、直で心と身体に影響を与えます。それを踏まえて、動じず、ゆるやかに、目の前のことを受け入れつつ、向き合ってゆけるかが、大切です。自分の

長所、短所を観つつ、折り合いつつ、今のいろんなことを、同じように受け入れる眼、心を培ってゆきましょ。ぼちぼちじっくり、苦手なことも、笑顔で向き合ってゆけたら良いですね。一緒に、頑張ってゆきましょ。書き忘れるところでした。明日の祝日火曜、スタジオ空のクラスは通常通りです。火曜クラスの皆さん、お待ちしてますね。

最後は・・・



友達を送ってくれた写真です。よくよく見たら、猫さんたち、ポーズ良し、スタイル良しで、ヨガを決めてくれてます（笑）私たちも、頑張らましょ。

posted by Aki at 07:29 | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)