

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](#)

<<2023年03月 | Main | 2023年05月>>

2023年04月28日

[楽しいゴールデンウィークを～スートラと共に～](#)

4月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆4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、明日から、いよいよゴールデンウィークですね。いつも通り、お仕事の方や、お休みの方や、どこかへ旅に出られる方など、それぞれの1週間がスタートします。私も、明日からお休みを頂きます。前半は、お出かける予定で、楽しみです。気候の良い今の時期、好きなことを楽しみつつ、心と身体を緩め、リフレッシュされて下さいね。また来月、ゴールデンウィーク明けに、登場しますね。(5月クラス空き情報は、アップします) 皆さん、楽しいゴールデンウィークを。

☆4月29日(土)～7日(日)お休みです☆

☆5月8日(月)より、ヨガクラス再開です☆

☆お問合せや、体験お申し込み等のお返事、ブログなども、すべて、5月8日(月)から、再開させて頂きます(5月クラス空き状況はお休み期間後半に、アップする予定です)☆ GW中は、メールのお返事が、出来ないことが

QRコード



記事検索

検索語句

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)



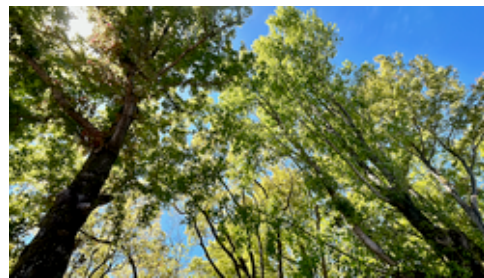
有りますので、ご了承下さい。8日より、また
よろしくお祈いします！

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
心を波立たてることなく、
自分の内なる光に、意識を向け続けていよう」

ちょっと前にも引用しましたが、これを☺
大好きなストラの節です。自然に囲まれ、
暖かい太陽を受けてるようなイメージです。
そんな明るい光が、私たちの内には満ちて
ます☺光を曇らせることなく、光の存在を
忘れることなく、内なる光を輝かせ続けて
ゆきたいですね☺暖かい光が拡がり満ちる、
素敵な1週間になりますように。

最後は・・・



今の時期、ほんっとに緑が綺麗です。
ゴールデンウィーク、沢山の自然に
触れて、癒されて下さいね☺

posted by Aki at 07:17 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年04月26日

[向き合う時の心持ち、姿勢を大切に～ギターと共に～](#)

4月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆4月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。午前中は、みのうヨガの日です。3ヶ月1コースなので、その度に新たな方が入会されています👏15年以上お付き合いの方、新規の方、いろんな方が混ざっての大人数でのヨガ👏このクラスは、主催では無いので、朝向かう時は、お勤めしてた時の気分です（笑）今日も、元気に出勤し、ヨガクラス頑張ります👏バタバタしてても、笑顔を忘れず～今日も、自分のやるべきことと向き合っただけよし👏👏

今日のギータの言葉

「心をどこに向けて、どのような姿勢で、やるべきことに取り組むかが大切
自分の内に目を向け、自分を高め、
今やるべきことに全力を尽くす人は、
何より優れている
そんな人で在り続けよう」

初めての方が多きクラスの時、クラスが始まる前に、「お隣の人と比べないで👏」「今までより、心と身体が元気になること、過ごしやすくなることを、目指しましょ」そんな案内をしています。先日、一人の方が、「人と比較しない～ハッとしました」って分かってるつもりでも、忘れると言われてました。ほんとそうですよね。やっている何かを、どのような想い、姿勢でやるかを改めて意識するって、なかなか出来ないし、忘れがちです👏ついつい周りの人と比較し、焦ったり👏過去の自分よりも、今の自分が成長して、前に進んでいる～そんな比較は素敵だと思います👏日々、いろんなことと向き合う時、自分の想い、心持ち、姿勢を意識して、前に進んでゆきましょ👏

最後は・・・





自宅近く、野田交差点のピザ屋さん。
自宅で乾杯したくて、テイクアウトで
頼ってみました。両親と3人で、2枚〜
一番人気のマルゲリータと魚介ピザ🍕
石窯で焼いたピザ生地が、パリッと
してて、とっても美味しかったです🍷



セブンイレブンの向かいで、以前は
さかえや（お菓子屋さん）でした。
お店で頂いたら、焼きたて直後で、
もっとパリパリかもって思いつつ、
「次は、どれにしようかな」って
メニュー見て、楽しんでいます🍷

2023年04月24日

静かに観る眼、心を～ストラと共に～

4月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆4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、少しだけ外出し、あとは、お家飲み🍷(笑)しつつ、いつものゆるゆる週末を楽しみました👉しっかり充電して、今週も元気にスタートです。今週末は、ゴールデンウィークが始まりますね。きっと今週は、お仕事お忙しい方が多いでしょうね👉心と身体の声聞きつつ、無理することなく、お仕事、自分のやるべきことと、向き合ってゆきましょ👉笑顔を忘れず、前に進みましょ👉

今日のストラの言葉

「物事を静かに観る
物事に集中する
心は強くなり、不動のものとなる
本質を見抜く力、
真の自分を見出す力を与えてくれる」

集中してる時って、いつもより、物事が捗るし、スムーズに進みますよね👉今のやるべきことと向き合う時、心が外向きだったり、別のことに囚われていたりすると、思わぬミスをしたりで、納得いかない結果に繋がりがねません👉自分の内に、やるべきことに、しっかり集中しましょ👉目の前のことに集中しつつ、揺るがない自分を培ってゆきましょ。集中した後は、疲労します。疲れを感じたら、無理することなく、しっかり休憩、休養を取って、ゴールデンウィークまで元気に、お仕事頑張りましょ👉👉あ、その後も引き続き、頑張らなきゃですが(笑)、まずはゴールデンウィークを励みに、過ごしましょ👉

最後は・・・





海の中道のネモフィラです。
ネモフィラの時期に行きたくて、
ようやく実現しました。強風で、
寒いくらいでしたが、ゆらゆら

揺れる姿も可愛くて、とっても
綺麗で、大満足でした。❤

posted by Aki at 08:19 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年04月21日

恐れも怒りなく～ギターと共に～

4月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆4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。毎週金曜、同じことを
書いてるような気がします（笑）。皆さんに
5月&6月のスケジュール表を渡していると
「もう、ゴールデンウィークが来るんやね～」
「ゴールデンウィーク過ぎたら、すぐお盆よ」
そんな、皆さんの声に笑いました。来週末は
早くも、ゴールデンウィークが始まりますね。
オフを楽しみにしつつ、まずは、今のお仕事、
やるべきことを頑張らなきゃですね。週末は、
頑張った心と身体を、しっかり緩め、労って
あげて下さいね。笑顔いっぱい週末を。❤

今日のギターの言葉

「持つべき、培ってゆくべき資質
『魂のなまじり』」

『心持のないこと』
何に対しても、恐れを持たないこと
不安、心配に囚われないこと
『怒らないこと』
どんな時も、怒りに飲まれないこと
怒りは、全てを壊すもの
『温和』
落ち着いていること、優しく穏やかで居よう」

今月に入り、いろんなことが変化してて、いつもよりも、セカセカしてる時が有り、「あ、セカセカモードだ」って、自分でハッとすることが有ります。そんな時は、「セカセカまではOK、イライラはダメ」って、自分で自分に言ってます（笑）💜心のスピードが速くなった時に、全てが引っ張られないよう、速くなったことを客観的に観れる眼を、培いたいですね💜

真っ只中の時に「私は、イライラ中」と冷静に観れないと思います💜日々の中で、「恐れない」「怒らない」など、自分が「こう在りたい」と意識してゆくことは、大切だし、実践してゆきたいものです💜温和な自分を引き出せるよう、いつもの日常で、心のコントロールを実践しつつ、穏やかな自分を、培ってゆきましょ💜

最後は・・・



大好きなネモフィラ
海の中道は、この時期、ネモフィラが咲いてると聞き、行ってみたいなって思ってます💜春の花、楽しみましょ。

posted by Aki at 08:04 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年04月19日

より良い影響を与え合ってゆきましょ～ストラと共に～

4月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆4月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今日は、空の水曜クラス🌟
明日は、水&木が合同で、賑やかになった
山本公民館クラス🌟今月は、新たな流れで
ヨガクラスやってます。皆さんが、徐々に、
クラスに慣れて下さって、嬉しいです🌟
今月は、有難いことに、体験の方が多くて、
私も「はじめまして」が続いて、普段より
ドキドキしてます。新たな流れが定着して、
皆さんの日常になってゆくと良いな👆って
思ってます。今日もヨガ楽しみつつ、心と

身体を緩め、整えて、元気になりましょ🌟
皆さん、お待ちしておりますね🌟

今日のストロア言葉

「全ての行動は、時間と様々なエネルギー
(サットヴァ・ラジャス・タマスの3性質)
の影響を受けている
過去、現在、未来は、全て繋がっており、
時の流れの中で、エネルギーに反応し、
私達は、様々な行動を起こす
サットヴァのエネルギーに包まれ、
サットヴァの想いで行動することで、
素晴らしい今、未来を創ってゆける」

日々、私たちのエネルギーは反応し合い、
影響を与え合い、その場のエネルギーを
創り出してます🌟私達は、そんな中で
自分だけの経験を重ねてゆきます。過去、
現在、未来が、全て繋がって、それも
私たちに影響を与えている～それならば、
自分の発するエネルギーに、意識を向け、
より良いエネルギーを発してゆかなきゃ
ですね🌟サットヴァの想いで、周りの
人たちと過ごし、調和し、さらに大きな
サットヴァのエネルギーを届けましょ🌟
明るい今が、明るい未来に繋がるように、
今を観て、今を充実させてゆきましょ🌟

最後は・・・



ヨガスタジオ空は、ビル2Fですが、
1Fは、人気の韓国料理屋さんです。
「お姉さん、自販機を設置しました」
と、オーナーの趙さんから連絡が🌟



自家製の美味しいキムチ
(白菜キムチと大根キムチ)
鍋の素 (人気らしいですよ)
韓国のドリンクなどなど～
いつでも買えるみたいです🌟
記事アップしてたら、また
行きたくなくなってきました🌟

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

2023年04月17日

呼吸を意識しましょ～ストラと共に～

4月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆4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、お家ゆるゆる、お籠もり週末でした👉お出かけする週末も、自宅で楽しむ週末も、どちらも大好きです👉しっかり充電し、今週も、明るくスタートです。4月になって、元気が出なかつたり、疲れやすい～の声もチラホラ👉この時期は、季節の変わり目で、心と身体のバランスが取りずらいですね👉今の心と身体の声聞きつつ、今週も無理なく、過ごしましょ👉ヨガで、心と身体を整え、バランスの良い状態をキープしてゆきましょ👉

今日のストロア言葉

「プラーナヤマ『呼吸法・調気法』
プラーナとは、生命エネルギーであり、
全てを支える力である
そして、プラーナヤマとは、吸う息、吐く息、
保息をコントロールすることである
普段、無意識で行っている呼吸を
意識的にコントロールすることで、
プラーナを調整し、エネルギーを流し、
心、身体を完全にしてくることが出来る」

ヨガにお見えの皆さんが、「頭が重たくて、身体も怠かったけど、ヨガしたら、だいぶ楽になって、スッキリした」って、体調の変化を、話して下さったりします👉そんな声を聞くと、とても嬉しいし、やり甲斐があります👉ポーズが、身体の流れを整えてくれるのもありますが、呼吸も大きいと思います。普段より意識して、深い呼吸を行うことで、身体全体にエネルギーが流れ、心と身体を癒し、整えてくれます。普段の浅い呼吸から、深い呼吸に変えるだけでも、私たちは、安定するし、元気になれます👉今日の、今の呼吸は、どんな感じですか!👉日々の呼吸に意識を向けて、気付いた時に少しずつ、深い呼吸に変えてゆきましょ👉呼吸を意識しつつ、安定させつつ、自分の心と身体の舵取りをしてゆきましょ👉👉

最後は・・・





部屋のバイマックル（こぶみかん）
タイカレーに葉っぱを使いたくて、
去年から育ててます。春分の日
頃から、新芽が、出てきました👉



その10日後
ずいぶん、大きくなりました。



さらに10日後、最近です。いったん、
大きくなり出すと、勢いがすごいです。
他の葉と同じ大きさになり、しっかり
してきました。今年は、タイカレーに
使えるかな、楽しみです💜

2023年04月14日

光を感じつつ～ストトラと共に～

4月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆4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。4月も半ばになって、日々の速さに、驚きつつ、充実してることに感謝だな～って、思ってます。🌟地に足つけて、自分らしく、日々のやるべきことと向き合い、いろんな経験を重ねてゆきましょう。🌟しっかり頑張った後は、心と身体を緩めて、ケアしてあげて下さいね。明るいエネルギーが広がる、笑顔いっぱいの週末を、お過ごし下さいね。🌟

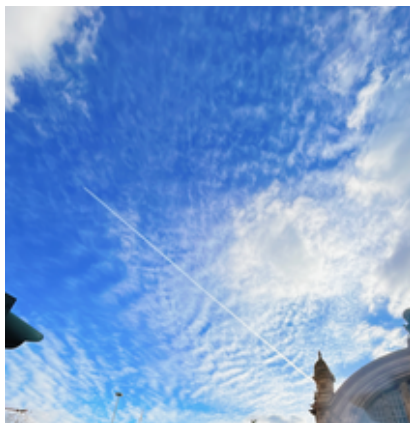
今日のストトラの言葉

「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
心を波立たてることなく、
自分の内なる光に、意識を向け続けていよう」

忙しい日々でも、ふとした時に、木々や花の綺麗さに癒されたり、青空に元気を貰ったり。🌟日常のいろんなところに、光は満ち溢れてて、私たちが元気にしてくれてます。🌟自分自身の内側も、同じように光に満ちているのですが、気忙しくしてると、それにも気付かず、心は疲れてしまいます。🌟内なる光、周りの自然～明るいポジティブなエネルギーを感じれたら、しっかり意識を向けて、心を安定させてゆきましょう。🌟自分の内には、いつも光が満ちてて、キラキラしてる～そんなイメージを持ちつつ、笑顔で、前に進んでゆきましょう。🌟↑

最後は・・・





今日も、またまたドイツの写真です。フランクフルト中央駅です。青空に飛行機の白い線が、どんどん伸びて、記憶に残ってます。ここから電車で街の中心部へ行きました。



聖バルトロメウス大聖堂
内装の色合いや曲線が、とても素敵で、好みの大聖堂でした。皆さんに見せたい写真が多かったのですが、だいぶ紹介出来ました🍷お付き合い、感謝です❤️

2023年04月12日

心配、不安を感じても～ストラと共に～

4月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆4月クラス☆](#)

おはようございます

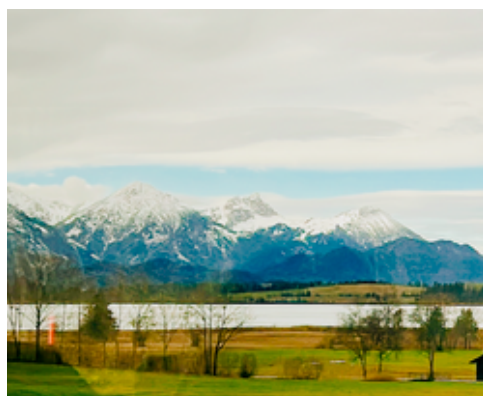
水曜日、週半ば。午前中は、いつものようにみのうヨガですが、午後からは、スタジオ空、夜も、スタジオ空～新たなクラス2回目です🌟先週「初めまして」の皆さん達と、初クラスでしたが、楽しかったです🌟10年近く続くクラスは、そのクラスごとに雰囲気有って、「馴染みのクラス」になってますが、きっと水曜クラスも、そんな風になってゆくだろうなって、楽しみに思ってます🌟緊張されることなく、ヨガ楽しみつつ、心と身体を健やかに、安定させてゆきましょう🌟皆さん、お待ちしておりますね🌟

今日のストラの言葉

「心は、様々なものの影響を受け、不安、恐れ、執着、苦しみに縛られる
『練習を重ねてゆくこと（アヴィアーサ）』
『執着を無くしてゆくこと（ヴァイラーギャ）』
日々、これらを実践してゆくことで、不安定な心をコントロールして、何にも揺るがない自分、真の自分を創ってゆける」

変化の有る日々では、いつもよりも、心配、不安を抱えがちです🌟同じ日々を過ごしていても、ふとした不安は、感じるものです🌟日々の心のコントロールは、私たちの課題、向き合い続けてゆくべきことです🌟どんな時でも、笑顔で揺るがず～が、最善ですが、そうも行かない時だって有ります。日々をより良く、穏やかに過ごせるよう、ヨガの練習を重ね、やるべきことと向き合いつつ、強い心と身体を培ってゆきましょう🌟

最後は・・・





「ドイツの世界遺産をアップして～」と
リクエストされ、またまたドイツです。
興味が無い皆さん、すいません（笑）
こんな綺麗な道を走った先に～



ヴィースの巡礼教会（世界遺産）に到着。
私たちだけしか訪れてなくて、貸切状態。
中に入ってみると～



とても綺麗な教会でした。





パイプオルガン↑～音色を聴きたいなって
思いつつ、教会を出ました。教会と言えば
フランクフルトの教会も、大好きでした♥
また次回、アップしますね。ドイツ旅写真、
お付き合い下さり、有難うございました💕

posted by Aki at 07:30 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年04月10日

頑張り過ぎず、ぼちぼち行きましょ～ギターと共に～

4月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆4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、春を満喫した
週末でした。去年、ハウステンボス花火を
観た時、「ちよくちよく来たいね～」って
話になり、年間パスポートを購入しました。
なので、「行かなきゃ損」くらいの勢いで、
ハウステンボスに来てる感じです(笑)💕
昨日で、チューリップ祭りが終わりなので、
ギリギリセーフで、可愛いチューリップを
観れました♥春の明るいエネルギーを感じ、
しっかりチャージした週末でした。皆さん、
今週も、ヨガで、心と身体を整え、元気に
してゆきましょ🌟お待ちしてますね💕👆

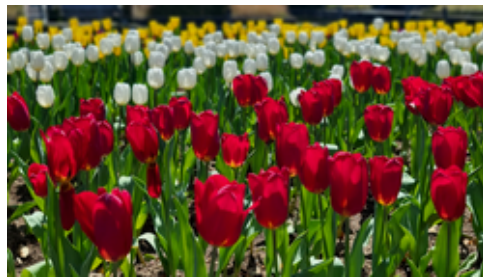
今日のギターの言葉

「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」

今、うちの母は、膝を故障して、普段通り
いろんなことが出来ないなので、大変です。👵
両親は、身体が衰えないよう、いろいろと
やっている方で、「それでも、思わぬ時に
痛めてしまうんだな」って、実感してます。
私たちの日々には、注意してても、何かの
アクシデントが起こったりします。👵。「何か」
が起こった時、心と身体がベストな状態で、
難なくクリア出来ることも有れば、身体に
疲れが溜まっていたり、痛みが有る状態だと、
酷い怪我、病気になることだって有ります。
だからこそ「自分自身の身体の扱い方」は、
とても大切で、「無理させ過ぎない」って

大切なんだと思います。👵歳を重ねるにつれ、
若い頃よりも、無理は効きません。身体の
声を聞くって、やれてないことが多いです
よね。👵私もそうです。痛みや、支障が出て、
「やり過ぎた」って思ったり。1つだけの
かけがえのない身体です。👵いつも頑張っ
てくれてることに感謝しつつ、しっかりケア
してゆきましょう。👵

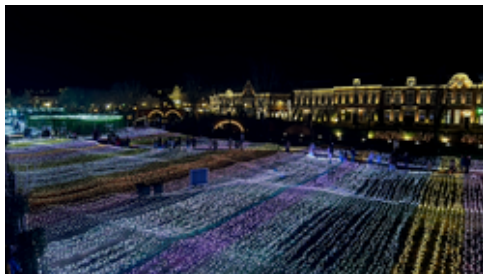
最後は・・・



ハウステンボスのチューリップ。
青空に、満開のチューリップ～
最高の時期でした❤️



夜になると、風車がライトアップ
されて、またこれも良かったです。



春のイルミネーションも、とっても
綺麗でした💎

posted by Aki at 07:54 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年04月07日

最強の友を信じて～ギターと共に～

4月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆4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
新たな流れでの1週間だったので、いつもの
日常より、少しだけ気を張ってた感じでした👏
いつの間にか、この流れが通常モードになり、
馴染んでゆくのでしょうか👏きっと、今週は
違う曜日に移動された生徒さん達にとっても、
違う刺激、違う時間だったかもです。皆さん、
新たなクラス編成に合わせて下さり、一緒に
ヨガ楽しんで下さって、有難うございます👏
週末、頑張った心と身体を緩めて、しっかり
充電されて下さいね👏笑顔いっぱいの明るい
週末をお過ごし下さいね❤️

今日のギターの言葉

「自分自身を高めてゆこう
自分自身を墮落させてはならない
自分自身こそが最強の友であり、
最大の敵である」

いろんな変化の中に在っても、いつも常に
一緒なのは、自分自身です👏自分のことを
受け入れ、認め、最強の友にしてゆけたら、
揺るがずに、前に進んでゆけそうですね👏
怠惰になったり、ネガティブになったり～
そんな時もあります。そんな自分のことも、
しっかり観て、受け入れてゆくことで、今
どんな状態の自分でも、最強の友になって
ゆくのだと思います👏今のやるべきことと
頑張っって向き合っている自分を、褒めつつ、
信じて、自分らしく、進んでゆきましょ👆
最強の友は、いつも自分と一緒に、そして
大切な人達も、周りで応援してくれています。
みんなと一緒に、高め合ってゆきましょ👏

最後は・・・



エネルギーに満ちた写真を🍷と思い、ドイツの朝市の写真をアップです。日本と同じお野菜、果物も有れば、珍しいものも有り、見てるだけでワクワクしました👉白アスパラガス、買って帰りたいて、母が言ってきましたが、私も、チーズを見て～



買い込みたいって、思いました（笑）
緑のチーズ、何だろうって思ったら、
ワサビのチーズでした 🍷

posted by Aki at 07:35 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)