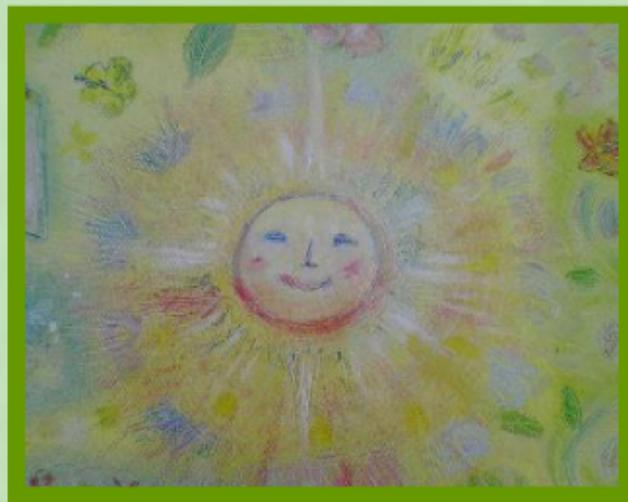


# Studio 空 Yoga by Aki

～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](#)

<<2022年12月 | [Main](#) | 2023年02月>>

2023年01月30日

[自分だけの有難い仕事を～ギターと共に～](#)

1月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆1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、お家でのんびり  
過ごし、しっかり充電しました。お出かけも  
楽しいし、暖かいお家で、好きなことやって  
過ごすのも、どちらも好きです👉好きなこと  
楽しんだ後は、お仕事、今のやるべきことを  
頑張りましょ👉残り2日の1月～忙しい方が  
多いと思います👉心と身体に負荷かけ過ぎず、  
自分らしく、向き合われて下さいね👉

今日のギターの言葉

「欠点があるからといって、  
自分のやるべき仕事を  
投げ出してはならない  
この世に、完璧な仕事などない  
どんな仕事にも、欠点は有る  
自分の仕事が何かということより、  
自分のやるべき仕事を  
どのようにやってゆくかが大切」

## 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)



今の仕事は何で有れ、縁有って、自分が向き合って、沢山の時間を費やしてます💧人生の多くの時間を費やしてゆくのなら、やり甲斐、充実感を感じられて、笑顔で向き合っけてゆけるものにしたいですよね💧忙しい時や、辛い時は、なかなか天職と思えないかもです💧自分にしか出来ない、自分だけが分かる～そんな部分が有ると思います。それを大切にしつつ、自分の自信にしつつ、揺るがず、どんと構えて、前に進んでゆきましょう💧1月を、笑顔でみれるよう、自分らしく、今のお仕事を頑張ってくださいね💧👉

最後は・・・



私は、竹が大好きです。小さい頃、祖父とタケノコ掘りしてた記憶も幸せな気持ちになれるし、ずっと伸びてゆく姿にも、パワーもらえます💧この竹は、沖縄で見た竹で、「ジャイアントバンブー」という、世界最大の竹だそうです💧すごい大きい竹で、ビックリでした(笑)💧私達も、元気に、真っ直ぐ進んでゆきましょう👉

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

2023年01月27日

心の声を聞きつつ、想いを観つつ～スートラと共に～

1月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆1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👉1月最後の週末がやって来ます。あっという間過ぎて、「日々を大切にしなきゃ👉」ってしみじみ感じてます。忙しくて、バタバタかもですが、休憩しつつ、肩の力を抜いて、週末金曜を、乗り切って下さいね。そして、頑張った後は、心と身体を労って、休めてあげて下さいね👉私は、週末は、のんびり、お家ゆるゆるしようと思ってます👉皆さん、笑顔いっぱいの、暖かい、楽しい週末を👉❤

#### 今日のストロア言葉

「心には、様々な想いが湧き上がる  
苦しみをもたらす、利己的な想い  
愛をもたらす、無私の想い  
自分の心、想いを、しっかり観察してゆこう」

日々、私たちの心は、いろんな反応をして、いろんな想いを抱きます。安定してる時は優しい想い、愛からの想いが生じやすく、心穏やかです。でも、気忙しくて、余裕が無い時には、不安定な想いが生じやすく、その想いに振り回されてしまうかもです👉自分で、自分を追い込まないように、苦しくならないよう、今の心をコントロールして、自分の舵取りをしてゆきましょ👉どんなに忙しくても、頑張っている自分を認めつつ、こんなに寒い今週も、頑張っている自分を褒めてあげつつ、今の自分自身を、優しい心で観てあげましょ👉心に穏やかな想いを拡げて、安定させてゆきましょ👉

最後は・・・





水曜、雪で仕事が休みになり、お家で  
ごろごろしてたら、届いた写真です🐼  
トトロ可愛い、そして上手です👍👉

posted by Aki at 08:06 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年01月25日

より良い見え方を目指して～ストロと共に～

1月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆1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🥶  
雪で凍結してて、何をするにも、大変です🐼  
しっかり着込んで、暖かくされて、お過ごし  
下さいね。寒いと、心も身体も、落ち気味  
になりがちです🐼今の心と身体の状態を観つつ、  
声を聞きつつ、自分の舵取りしてゆきましょ👉  
ヨガで、身体の内から温めて、代謝を上げて  
元気な身体を、造りましょ🐼昨日の寒さの中、  
ヨガに来て下さった皆さん、本当に感謝です。  
今日は、みのうヨガは、雪で休講です。夜の  
山本ヨガも、道路が凍結しそうな予報なので、  
休講にしようと思ってます。また皆さんには、  
メールでお知らせしますね👉今日は、寒さと  
折り合いつつ、安全第一でお過ごし下さいね🐼

今日のストロの言葉

「サットバ・ラジャス・タマスの3つの性質が  
時の流れの中で、物事を変化させてゆく  
同じもの、同じ現象でも、どの性質が  
優勢かにより、違った見え方をする  
サットバが強ければ、善い性質が強く現われ、  
ラジャスが強ければ、激しい性質が強く現れる  
しかし、どんなに変化しようとも本質は一つ  
本質は、常に不変である」

知能が低い、競争心が高い、自分の利益を優先する

解釈が難しい即じりよね。今の自分の性質がどれに傾いているかで、目の前の世界が違って観える。また、目の前の世界が、どの性質が強く現れてるかでも、違って観える。自分の心次第で、世界が全然違うものになってゆく〜すごいことです。「自分次第」は、舵取りがしやすいようで、本当に大変なことですよね。ネガティブになっている時に、目に映る世界までも、ネガティブに見えてしまうと、さらに落ちそうな感じです。でも、どんな今、どんな世界で有っても「本質は、常に不変」。見え方が変化してるだけで、常に本質は一つ。世界と同様、私たちもです。今、どの性質が強く出ている状態で有っても、私たちの内は静かで、穏やかな、内なる自分が居てくれます。それを信じて、そう在れるよう、今の自分が、ラジャス、タマスに傾かないように心と身体の声聞きつつ、しっかり、自分の状態を観てゆきましょう。

最後は・・・



昨日、午後クラスが終わった時のスタジオからの3号線の様子です。 「さっきまで降ってなかったのに」って、思いつつ、外に出たら～





15時なのに、マイナス2°Cで、びっくりでした。



夜、部屋から外を見たら、雪景色に🌀  
早く、寒さが落ち着きますように🍷

posted by Aki at 08:30 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年01月23日

静かな内を保ちつつ～ギターと共に～

1月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆1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、友達のお家でヨガして、乾杯して、沢山語って、笑って～楽しい時間を過ごしました🍷お気に入りのグリーンカレーも作ってもらって、大満足の週末でした。同じ歳でも、人それぞれ、得意、不得意って、違います。私は、ヨガを教えることは出来ても、人をもてなすような料理は作れません(笑)🍷得意分野で、誰かの役に立てるなら、何よりだ～と思いつつ、一緒にお家ヨガして楽しみました。今週も、自分の得意、長所を大切にしつつ、やるべきこととしっかり、向き合ってゆきましよ🍷👉

今日のギターの言葉

「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」

あっといつ間に過ぎてゆく1月は、早くも下旬に突入してます。一番ベストな状態で、物事が進めば良いのですが、大忙しな時は時間に追われ、セカセカしたり、イライラしたりするかもです💧今、目の前の状況が全力疾走しなきゃいけないような速さでも、自分の内は、揺るがず、静かで居れるよう、自分自身を観て、ちょっとずつ、舵取りをしてゆきましょう💧今に集中しつつ、そこに執着することなく、無心を目指しましょう💧いろんなことと向き合いつつ、静かな自分、穏やかな自分を感じれる、そんな1週間になりますように💧❤️

最後は・・・



可愛いお土産を頂きました。  
中から出すと～





鹿児島県の西郷どん🍡お菓子も、靴下も、  
笑えて、ツボでした (笑) 📌

posted by Aki at 07:18 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年01月20日

繋がりに感謝しつつ～ストラと共に～

1月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆1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📌先週は  
気温高めの一週間でしたが、今週は、通常に  
戻り、寒かったですね。週末も、さらに寒い  
みたいですね🍡温度差で、体調崩さないように  
しっかり、体調管理してゆきましょう🍡週末は、  
心も身体も温まる～ぼかぼか時間をお過ごし  
下さいね🍡好きなことを楽しんだり、身体を  
緩めたりして、元気チャージされて下さいね。  
笑顔いっぱい、明るい週末を🍡❤

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、  
関連性がないように見えて、  
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」

ここ最近、以前来て下さった会員さん達の  
メールが続きまして。「先生の顔が浮かんで、  
なんとなく、メールしたくなりました」など🍡  
「なんとなく」思い浮かぶって、凄いことで  
嬉しくなりました🍡今、ヨガしていなくても、  
心の奥に記憶は在り続け、よみがえる～今の  
縁、繋がりに不思議を感じてます。私たちの  
過去は、今や未来に影響を与え、全て何かの  
意味が有り、繋がっています🍡過去の経験も、  
「ここに至るために、こんな月日や、経験を  
必要としたんだな」そんな風に思えたら、今  
経験してることは、かけがえのないものです🍡  
きっと、元生徒さん達からのメールも、何か  
意味有ることで、お互いに、影響を与えてる  
のかもしれないね📌一瞬、一瞬を大切に～

しっかり今を充実させ、いろんな経験を重ね、それを未来の自分へと、繋げてゆきましょう💖

最後は・・・



今週は、引き続き、沖縄の写真です。  
到着した土曜日は、27°Cまで上がり、  
暑いくらいでした🌞ハイビスカスも  
咲いてて、冬なのを忘れそうでした💖

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

2023年01月18日

どんな時期でも、ぼちぼち地道に～ストロと共に～

1月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆1月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。週末が暖かだったのも有り、  
今週は、寒く感じますね。温度が上がったり、  
下がったり～身体には、ストレスです。今の

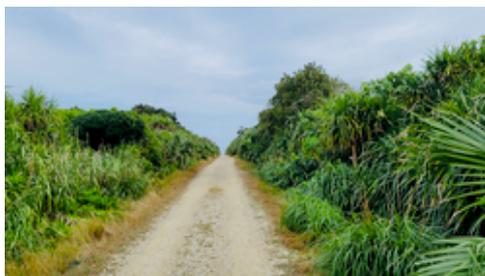
自分の心と身体の声を聞きつつ、くれぐれも無理なくいきましょ☺️今日も、明るい笑顔で、やるべきことと、向き合っただけましょ☺️👉午前中は、みのうヨガです。先週、ようやく少し暖房が効いてて、ほっとしたところです。自分のスタジオじゃないので、もどかしいのですが、今日もどうなるか～皆さん、暖かくされて、お見え下さいね☺️

今日のストロア言葉

「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  
鍛練された心と身体が有ってこそ  
いろんな経験と向き合い、魂を磨いてゆける」

ヨガの練習、向き合うべきこと、何にしても、「継続する」には、根気が必要になります☺️特に寒い時期は、心も身体も、鈍りやすいし、調子が出ない、上がらないかもです☺️そんな時期こそ、しっかり土台を造ってゆきましょ。前に進まないように感じる時期こそ、自分の内を観て、知って、自分の舵取りを学びつつ、変化の時期、動き出す時期に、備えましょ☺️「継続は力なり」ですよね。何と向き合うにしても、「継続出来る」精神力が培われたら、今のいろんな経験にも、より良く向き合っただけると思います。ぼちぼち、無理なくで～ストレスかけ過ぎずに、今の自分と向き合い、内なる強さを、培っただけましょ☺️👉

最後は・・・



今日も、久高島の写真です。島内をレンタサイクルで、回ったのですが、緑、木々の中の1本道が続きました👉





こんな大きなガジュマルの木が、いきなり出て来て、感動でした💎  
自転車漕ぐのも楽しいし、緑の中は、気持ちいいしで、ほんとに癒されました💎

posted by Aki at 07:33 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年01月16日

光に満ちた世界～ストラと共に～

1月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆1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、土日で沖縄へ。「2日じゃ、行けるところ少ないよね」って思っていたが、友人のアレンジで、とても充実した、盛り沢山の旅を楽しんで来ました💎  
神様の島と言われてる「久高島」が、一番の楽しみでしたが、神聖な、素敵な島でした💎  
しっかり、エネルギーに満たされて、今週も元気にスタートです。皆さん、今週も、ヨガ楽しみつつ、心と身体を整えましょ。お待ちしておりますね💎

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」

ニライカナイ～海の向こうにある理想郷と言われている久高島。その島で過ごして「光に満ちているなあ」って、感じました。  
目の前の世界は、明るい光に満ちてます💎  
それに気づき、感じれる自分で在れるか～それが大切なんだと思います👉外の世界も、自分の内側も、明るい光に満ち溢れていて、常に暖かい、穏やかなものなのでしょうね💎  
でも、私たちは、惑うし、揺らぐし、常に安定しておくことが、ほんと難しいです👉  
だからこそ、エネルギーに満ちている場所、ものなどに触れ、感じて、自分の内を覗ききっかけを作り、穏やかな自分を引き出す

のも有りかもですね🌟明るいエネルギーに  
感謝しつつ、内を満たしてゆきましょ🌟👉

最後は・・・



久高島の海です。  
小雨が降ったり、止んだりでしたが、  
時折、光が差して、晴れ空になると、  
とっても綺麗なブルーになりました🌟  
初めての久高島、また訪れたいです❤️

posted by Aki at 08:25 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年01月13日

新たな年、新たな運気に乗れるよう～ギターと共に～

1月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆1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👉今週末も  
あっという間でした。今週末は、遠出する  
予定なので、楽しみです🌟無事に行けたら、  
また報告しますね。お仕事、やるべきこと、  
やりたいことなど、しっかり頑張った後は、  
心と身体を休め、労ってあげて下さいね🌟

週末、明るいエネルギーに満ちる、楽しい  
時間をお過ごし下さいね💡

今日のギータの言葉

「中庸が一番

食べ過ぎる人、全く食べない人、  
どちらもヨギーになれない

寝過ぎる人、寝ない人、  
どちらもヨギーになれない

極端に走らず、

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  
活力を与えてくれ、私たちを支えてくれる」

今、向き合うべきこと、取り組んでいること、  
やってみたいこと～いろんな「やること」を  
元気に、自分らしく、こなしてゆくためにも  
心と身体の声を聞きつつ、整えてゆきましょ💡  
「頑張り過ぎない」「ぐうたら過ぎない」～  
偏り過ぎないって、大切です。今から訪れる  
いろんな経験と、ベストな状態で向き合って  
ゆけるよう、中庸を心がけて、調和の取れた  
自分を培ってゆきましょ💡新たな年は、まだ  
始まったばかりです。新たな運気を感じつつ、  
その流れに乗れるよう、今の自分の舵取りを  
しっかり行ってゆきましょ💡👉

最後は・・・



先週末に、浮羽の「浮羽稲荷神社」へ  
夜には、ライトアップイベントも有る  
ようでしたが、とりあえず、お昼間に。





自然がいっぱいの中に、静かに在る感じが  
良かったです🍷夜のライトアップ、きっと  
綺麗でしょうね💎

posted by Aki at 07:32 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年01月11日

より良い受け止め方で～ギターと共に～

1月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆1月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今日も寒いですね🍷午前は、  
みのうヨガクラスです。ここずっと、暖房の  
調子が悪く、クラス中も寒いので、しっかり  
厚着して向かおうと思ってます🍷もう1月も  
半ば近くになってて、時間の速さにビックリ  
です。皆さん、日常ペースに戻りましたか??  
いつもの心と身体の状態に戻ったら、今日も  
しっかり、自分のやるべきことと向き合って  
ゆきましょ🍷今日も、ヨガお待ちしておりますね🍷

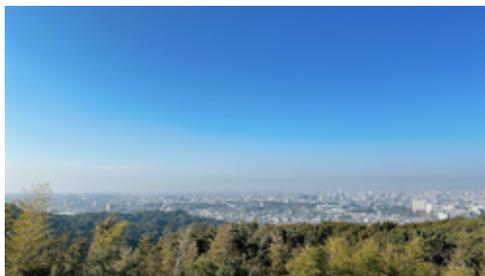
今日のギターの言葉

「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」

年末年始、冬休みなどの、のんびりした日々、  
仕事、やるべきことが多くて、忙しい日常～  
同じくらい良くて、同じくらい好きってこと、  
そうそう無いですよ🍷極寒の冬と、快適な  
春秋と、うだる猛暑～これだって、それぞれ  
「どれが好き、どれが苦手」って、有るもの  
です🍷私たちは、同じものや、同じ出来事を

目の前にしこも、心の反応は、それぞれ違い、  
違う受け止め方をしています。日々、様々な  
経験がやって来て、心は、常に反応してます。  
心が惑い、不安定にならないよう、より良い、  
安定した心の反応を、重ねてゆきたいですね💜  
目の前の現象を、出来るだけ偏らず、平等に  
観て、受け止めてゆけるよう、強さを培って  
ゆきましょ💜👉

最後は・・・



両親と、高良大社に行きました。  
せっかくだから、少し歩こうと、  
下の方に駐車して、登りました。  
階段が多い中、元気に登る両親、  
「足腰ほんと大切だな💜」って  
しみじみ感じました。登山って  
きついけど、楽しいですよ💜  
たまに、高良山登りたいです👉

posted by Aki at 07:49 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年01月09日

成人の日、おめでとうございます～ギターと共に～

1月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆1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👉祝日、

成人の日ですね。成人を迎えられた皆さま、おめでとうございます。新たな門出ですね。いろんな、新たな経験を楽しみ、しっかり20代を充実させて下さいね。20代では無い私たちも（笑）、もっと今を充実させ、成長してゆきましょう。今日は、祝日ですが、スタジオ空は、通常通り、クラス有ります。お正月に鈍った身体を、いつものペースに戻しましょう。お待ちしておりますね。

### 今日のギータの言葉

「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

「やってみよう」って気持ちにさせてくれる、そんなギータで、大好きな節です。好ましいことも、好ましくないことも、私たちの日々には、必要な課題として、次々やってきます。「やらないより、やってみる方が良い」です。踏み出すまでは、とても大変ですが、一歩を踏み出せば、「ほんと、そうだった」って感じる人が多いですよ。今年も、様々な課題、試練が訪れると思います。どんな時も、内なる神様が守り、導いてくれていると信じ、いろんな経験と向き合ってゆきましょう。今の自分に自信を持って、いろんなことに挑戦し、その経験を楽しんでゆきましょう。

最後は・・・





おめでたい日なので、富士山の写真を。  
友人が、飛行機の中から撮ったもので、  
「私も、いつか、見てみたい👉」って  
見る度に、思います💜

posted by Aki at 08:06 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)