

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05月 | [Main](#) | 2023年07月>>

2023年06月30日

[導かれつつ、選びつつ～ギターと共に～](#)

6月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆6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👧月末最終日、今日で6月が終わります。明日は7月なんて、ほんと早いですね👧週末前で、月末最終日。今日は、バタバタ、大忙しの方が多いと思います。休憩取りつつ、無理されず（難しいかもですが👧）、多忙日を乗り切ってくださいね👧しっかり頑張ったら、頑張った自分を褒め、労わってあげましょ。心と身体がホッと緩む、楽しい週末を👧❤

今日のギターの言葉

「すべてのもの、すべての人の中に神様がいる
神様の大きな力によって、

私達すべては、導かれ、動かされている

『自分がやったことは、自分に返ってくる』

カルマの法則も、神様の力である

自分の内にある大きな力、

内なる神様の存在に気付いてゆこう」

QRコード



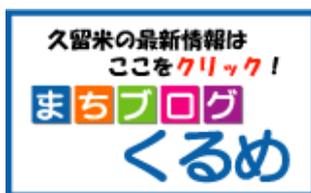
記事検索

検索語句

検索

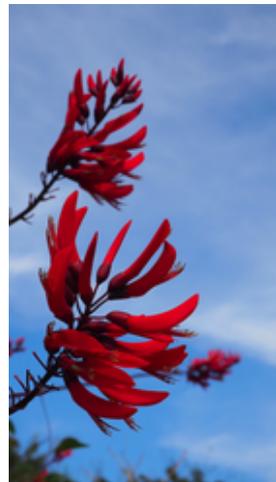
過去ログ

- [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)



今やっている全てのことは、自分が選び、向き合ってゆこうと決めた、必要な課題、大切な何かです。内なる神さまが導いてくれたとしても、意味が有る何かなのか～それを判断しているのは、自分自身です。自分の内側が感じるのか、知ってるのか、不思議ですけど、ちゃんと必要なことは、選び続けているのでしょうね。舵取りは自分ですが、内なる神さまは、常に何か気付きをくれ、サポートしてくれてます。カルマは、自分に返って来ます。全ては、自分次第。ほんと、自分を幸せにするも、不幸にするも、自分の頑張り次第ですね。内なる神さま、一緒に居てくれる家族、周りの大切な人たちに感謝しつつ、今のやるべきことと、自分らしく向き合ってゆきましょう。頑張り過ぎず、無理せずに、じっくり、ぼちぼちです。ね。

最後は・・・



今日のストロの言葉

「心の平穩を乱すもの、心の障害となるもの

- ・ 病気 ・ 病気による無気力
- ・ 怠惰 ・ 現状からの後退、墮落

これらを心に留め、克服してゆくことが大切

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こう」

気温、季節など、四季が変化し続ける中で、心と身体の状態は、人それぞれ、様々です。1年間を通して、不調を感じやすい時期がいつで、好調な時期はいつ～そんな自分の流れ、性質を知っておくだけでも、自分のコントロールがしやすくなります。☺いつも元気いっぱい、疲れ知らず～そんな人って少ないと思います。誰しも、様々な影響を受け、その中で折り合いつつ、心と身体を使って、いろんな経験を重ねてゆきます。☺だからこそ、より良く、より元気に居れるように、しっかり自分自身の舵取りをして、健やかさを培ってゆきましょう。☺ヨガしつつ、内を観て、内からエネルギーを引き出して、病気になりにくい心と身体を、造りましょう。☺

最後は・・・

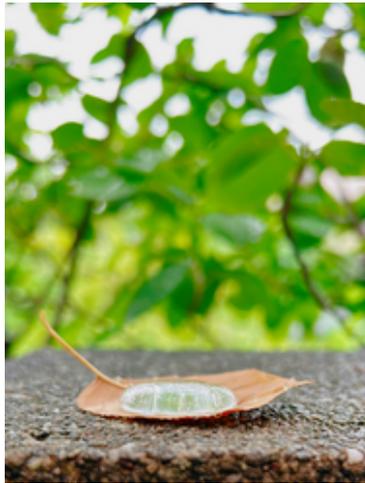


自宅から出かける時、塀の上に、
「葉っぱの上に、何か置いてる!？」
って、よくよく見たら～





葉っぱの上に、水がたまって、丸くなってました💧綺麗な水玉。庭の樹々の色が写っているのか、茶色の葉っぱの上なのに、少し緑がかった、おはじきみたい。



出かける前に、癒されました💧自然からのプレゼントのようで、雨も良いなって、思えました❤️

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

2023年06月26日

感情に振り回されることなく～ギターと共に～

6月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆6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、花は観に行かず、お家ゆるゆるの週末でした👉とは言え、お家ゆるゆるも、自宅では無く、友達の家で(笑)一緒に乾杯し、たくさん語り、笑い、楽しい時間を過ごしました👉いつも美味しいワイン、お料理を用意してくれる友達に、感謝です❤️しっかり充電し、今週も元気にスタートです。今週も、暑くムシムシした日が続きそうです👉心と身体の声聞いて、しっかり整えてゆきましょ👉今週もヨガを楽しみつつ、やるべきことと、自分らしく向き合ってゆきましょ👉

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

『寂靜』

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」

様々なニュースを観てると、「怒り」からの事件って、多いですよね👉「怒りの感情」は、全てを壊してしまいます。私たちの日常には、予期せぬところで、モヤッと、イラッとする事が起こります。一瞬前まで、心穏やかで安定してても、怒りの感情に支配されるのは、ほんと一瞬で、あっという間に、自分自身のコントロールが難しくなります👉だからこそ、「捨離」執着を手放すことは大切で、必要なことなのでしょうね👉何かに執着することで、自分の感情に執着することで、心の舵取りが難しくなります。日々を穏やかに、朗らかに過ごしてゆけるように、より良い心の反応を重ねてゆきましょ👉感情に飲まれることなく、自分の舵取りが出来るよう、どんと揺るがず構えてゆかなきゃですね👉今週も、いろんな心と向き合いつつ、前に進んでゆきましょ👉

最後は・・・





週末、行ってみたかった「サイラー」へ
福岡のパン屋さんランキングで、いつも
上位の、人気のパン屋さん。朝9時頃に
訪れましたが、すでに行列でした。この
写真は、以前、友達が撮ったものです。



行列に並び、中へ
入店人数を制限されているので、店内は

六層六穀と納豆と味噌と、パンは
混み合ってなくて、パンが選べました💕
どんどん売れるので、棚は、空いてる
コーナーも有って、何のパンだったか、
気になりました（笑）



目当ては、プレッツェル。いろいろ
買い込み、美味しいパンランチが
出来ました。一番人気らしいバター
プレッツェルは、1個しか買えず
でしたが、食べれて良かったです♥
写真奥の、明太子プレッツェルも
美味しかったです。



カフェも併設されてるので、パンを
買って、そこで朝食やお茶も良いな
って思いました💕

2023年06月23日

今の心の声を聞いてあげましょ～ストラと共に～

6月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆6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、あと1週間したら、7月がやってきます。本当に早いですね。皆さんに7月&8月のクラススケジュールを渡して、「早いね、お盆が来る」って、言われてます💡忙しい、スピードの速い日々が続いてますが、やるべきこと、お仕事が有ることに感謝して、自分らしく、向き合ってゆきましょ👉今週末、私は、少し外出して、お花を観てこようって思ってます。雨だったら、お家ゆるゆるで～週末、楽しもうって思ってます💡心と身体が緩み、喜ぶ、そんな時間をお過ごし下さいね❤️

今日のストラの言葉

「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」

日々のことと向き合いつつも、いろんな想いがぼこぼこ浮かび上がり、自分の想いに囚われてしまうことって、有りますよね。目の前に集中したくても、意識が、想いの方へ行ってしまう、なかなか、今に戻ってこれなかったり👉日々の何か、引っかけ出すと大変です👉囚われてしまった時には、その想いが、何から来てるか、しっかり観てあげましょ👉「恐れ」からの想いでは無いか、エゴ的な想いでは無いか、それをちゃんと観て、今の心の声を聞いてゆきましょ。エゴ的な想いは、「愛」からの想いへと変えて、自分自身を安定させてゆけたら、良いですね💡ぼちぼちでも、自分の心と向き合う時間を作り、心の舵取りをしてゆきましょ💡

最後は・・・



神社は、どこも緑がいっぱいで、
神聖なエネルギーに満ちてます🍃
楠の樹、杉の樹、ずっと真っ直ぐ
大きく伸びる樹々～大好きです🍃
セカセカして、余裕が無い時には、
樹々を見上げ、深呼吸しましょ。

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

2023年06月21日

[カルマヨガを通して～ギターと共に～](#)

6月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆6月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。雨の水曜日～水の日かな、
みのうヨガに向かう水曜は、雨が多い気が
します🌧️まだまだ梅雨が続きます。湿度や
気温の影響で、怠かったり、浮腫んだりと

身体が重く感じるかもです。身体代謝が落ちないように、ヨガで、しっかり内からのエネルギーを高めてゆきましょう。今の心と身体の声聞きつつ、無理なく、ベストな状態を造ってゆきましょう。

今日のギータの言葉

「感覚器官をコントロールするために
心を使う
やるべきことを執着なく行うために
身体を使う
行為のヨガ（カルマヨガ）は、
一番素晴らしい行為である
無私の行為を通し、
人は清められ、浄化されてゆく」

ヨガは、「ポーズを取る」ことだけじゃなく、日々のやるべきことを、無私の心で行うこと、専念することも、意味します。ヨガの教えでいくと、私たちは、日々、常にヨガをやって、日々の中で、鍛えられていることになります。「ヨガ出来てないな」と思っても、ポーズを行ってないだけで、心と身体の修練は、常に行われてると思うと、嬉しいような、大変なような（笑）。心と身体の浄化が進んでいるなら、有難いことです。カルマヨガ～行為のヨガ～やっていることにのみ、心を集中させ、ひたすら専念してゆきましょう。頑張っている自分を褒めてあげつつ、今のやるべきことと自分らしく、向き合ってゆきましょう。

最後は・・・





すごい紫陽花でしょ。太宰府の紫陽花です。
先週末、仲良し友達が訪れた時の写真です。
神社で、手を洗い、清める場所～手水舎に
お花を浮かべて飾る「花手水」だそうです♥
ほんとに綺麗ですね。私も行った気分になれたので、皆さんにもシェアです💜

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

2023年06月19日

執着なく、愛の想いで～ギターと共に～

6月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆6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、お料理教室で、
美味しい、楽しい時間を過ごして来ました💜
父の日は、家族で乾杯することも出来たし、
賑やかな週末でした。ここ数年、父の日は、

日本酒をプレゼントしています。楽しんで
飲んでくれるので、嬉しいです💜ずっと
元気で居てくれたら良いな～って願いつつ、
父の日を過ごしました。元気が一番ですね。
今週も、暑くなりそうです🌞バテないよう、
しっかり睡眠、しっかり栄養でいきましょ🌞
今週もヨガで、心と身体を整えて、自分の
やるべきことと、向き合っただけましょ🔥

今日のギターの言葉

「智慧を深め、自己を高めてゆくために、
ヨギーが向き合うべきこと
『家族や家に執着、愛着を持たない』

妻や夫、子供、家を
『自分のもの』『自分の思い通りにしよう』
そんな思いを持つと、執着、愛着が生まれ、
様々な衝突、不幸が生じる
『愛すること』と『執着すること』は別である」

家族にしても、友達にしても、ものにしても、
私たちは、大切な人や何かには、愛着を持ち、
執着しがちです。大切だから、「こう在って
欲しい」という想いが出て、いろんなことを
言ってしまったり。父の日や、母の日など、
家族のことを考える機会が多い日かな～って、
このギターを選んでみました。今、人やもの、
何かに、執着してませんか？何かに執着して
しまうと、自分の心が苦しくなって、自分の
心に縛られてしまいます。大事だな、大切に
してゆきたいなって感じたら、愛着ではなく、
愛の想いで、向き合って、接してゆきましょう。☺
違いが分かるようになるには、だいぶ冷静に
ならなきゃかもですが（笑）、意識しつつ、
大切な人たち、何かに、真っ直ぐ向き合って、
エゴなく、愛を注いでゆけたら良いですね。☺

最後は・・・



昨日のお料理教室の写真です。
ズッキーニの冷製パスタ
カツオの炙り～ナスのバルサミコソース
夏メニュー、美味しそうでしょ☺



イタリア風ミートボール
トマトソースと、ポルチーニソース
とっても豪華で、美味しかったです♥





チョコレートのソルベ
沢山飲んで、食べました (笑) ✨
母も、久々の教室を楽しんでて
良かったです。

posted by Aki at 07:59 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年06月16日

元気になれるもの、美味しいものを〜ギターと共に〜

6月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆6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、暑い1週間でした。疲れ、怠さを感じられた方が多かったようです👉疲れが残らないよう、週末、心と身体をケアしてあげて下さいね ✨
今週末、月1回のお楽しみ〜お料理教室です。ようやく母も復帰で、一緒に通えて、嬉しいです。週末、好きなことを楽しみつつ、心と身体に、エネルギーを上げてあげて下さいね ✨
楽しい、緩まる、満ちた週末を 🍷❤

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」

身体が疲れてたり、エネルギー不足を感じたら、サットヴァエネルギーを、意識して選びましょ ✨
「食べる」ことは、素早く、エネルギーを摂取出来る方法ですよね。病気の時に、お粥を頂く

よつに、エネルギー不足を感じたら、意識して、今、必要なもの〜サツヴァのものを受けたら心も身体も、大満足です。私は、ほとんど毎日、庭の野菜を頂いてます。生活してる場所と同じ土地の野菜だからか、特に、自宅の野菜たちは元気になれる気がします💡いつもの日々をより充実させ、より楽しく過ごすためにも、日々の食事に意識を向けて、心と身体が元気になれる、喜ぶものを選び、感謝して頂きましょ🙏週末も、いろんなことを楽しみつつ、食にも意識を向け、しっかり、元気をチャージしてゆきましょ💡👆

最後は・・・



焼き鳥&ラーメン屋さん「花山」
箱崎宮に紫陽花を観に行った時、

「焼き鳥食べたい〜」ってなり、
お昼に、ちょこっと寄りました🍽️
箱材宮の境内すぐ近く、お昼から
多くの方たちで、賑わってました。



目の前で、焼き鳥が焼かれているのを見つつ、ビールと酢もつで、乾杯🍷



焼き鳥いろいろ
牛タン

どちらも、とっても美味しくて、大満足でした♥焼き鳥屋さんと、ラーメン屋台が一緒になったような感じで、雰囲気良くて楽しかったです。ビールに焼き鳥の飲兵衛、サットヴァか!?って感じですね (笑) 🍷

posted by Aki at 08:22 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年06月14日

揺るがない内側を〜ギターと共に〜

6月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆6月クラス☆

おはようございます

水曜日、週半ば。今週は、晴れの日が多く、梅雨の中休みかなって、感じですね☀️湿度高め、じーっとしてても暑いです (笑) 🍷
しっかり水分摂られて、無理なくお過ごし下さいね🍷気付けば、6月も半ばになって、時間の速さに、びっくりします。今を観て、

地に足付けて、やるべきことと、しっかり向き合ってゆきましょう🌟日々のスピードが速くても、心のスピードは速めず～ですね。どんと構えて、揺るがずいきましょう🌟

今日のギータの言葉

「風の吹かないところでは、
火は揺るがない
心をコントロールし、
ヨガの練習に専念する人は、
やるべきことに専念する人は、
不安、執着、欲望に揺るがない
自分の内なる幸せ、安定は揺るがない
自分の内側を観てゆこう
内に向かって練習してゆこう」

気忙しい時は、意識が外向きになり、内を観ることが難しく、心が不安定になりがちです💧どんな時、どんなことでも、どんと構えて、揺るがず、向き合えるのがベストですが、そうは行かないことも多々有って、心のコントロールは難しいものです🌟今の自分が、外の世界に振り回されていないか、しっかり観て、舵取りをしてゆきましょう🌟どんなに忙しくても、自分の内は穏やかで、静かに、やるべきことと向き合ってゆける～そんな強さを培ってゆきましょう🌟

最後は・・・





今年初めて観た、青色の紫陽花です♥
2つ目、3つ目の紫陽花は、バラや
カーネーションのような花びらです。
こんな素敵な青い紫陽花も有るって
感動でした💖観れて良かったです。

posted by Aki at 07:44 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年06月12日

繋がってゆく未来に～ストラと共に～

6月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆6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、やっと、ついに
ヤドカリさんを海に返せて、ホッとしました💖
3週間のお付き合い～発見時は焦りましたが、
なかなか楽しい時間でした。自分が心配症で、
過保護なのにも、気付きました(笑)💖今回、
海に返すために、海にも行けて良かったです。
綺麗な海に癒され、パワーをもらい、今週も、
元気にスタートです。今週も、暑そうです🌞
今の心と身体の声聞きつつ、無理されずに
お過ごし下さいね💖今週も、ヨガと向き合い、
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

「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」

過去も、今も、未来も、全て繋がってます。過去に経験したことが、今に反映し、また未来にも繋がってゆきます。現在の自分が未来に影響を与えているように、いろんな周りの人たちからも、影響を受けています。人生に大きく影響するようなことも有れば、日々の小さな変化に繋がる、そんな影響も有ると思います。私は、今年に入ってから、甥っ子の影響で、パン作りを再開してます。おかげで、両親は、パンを買いに行かずに、毎朝、手作りパンを食べています。他にも、綺麗な写真を送ってくれる友達のおかげで、自分でも、合間時間に「ちょっと出掛けて写真撮れたらな」って、思う様になったり。この2つは、日々の小さな影響、変化なのですが、私たちは、日々、いろんな人から刺激、影響を受け、変化し、成長し続けているのだと思います。逆に自分が、影響を与えていることも、有りますよね。お互い、良い影響を与え合って、成長してゆけたら嬉しいですね。繋がりを続けてゆく未来を明るいものにしてゆくために、今を笑顔で過ごし、明るい経験を重ねてゆきましょう。

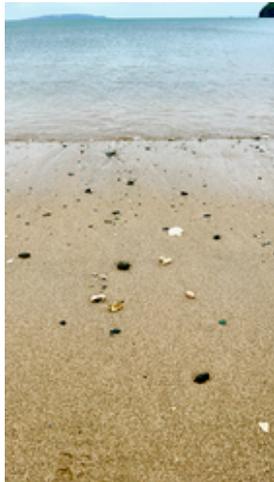
最後は・・・



3週間一緒だった、ヤドカリさん❤️
お気に入りの貝と一緒に、タッパに
入れて、海まで持って行きました。



タッパから出して、様子を見てました。
しばらく、じーっとしてましたが・・・



海に反応したのか、波打ち際の方へ
ちょっとずつ、歩いてゆきました ♪

無事に海に戻せて、ホッとしました。
今朝、ケースに何も入ってないので
ちょっと寂しい感じです。ちゃんと
ご飯食べれてるかなって、まだまだ
気になってます (笑) ♪

2023年06月09日

巡り合わせに感謝しつつ～ギターと共に～

6月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆6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、梅雨空の1週間。まだ6月初めなのに、気温高め、これからの夏本番が怖いです(笑)💧ちょっとずつ、暑さと折り合いつつ、身体を慣らしてゆかなきゃですね💧この蒸し暑さで疲れを感じられた方は、週末、身体を労って、元気にしてあげて下さいね💧私は、ようやくヤドカリさんを、海に返しに行けそうです👆私のところで、3週間も頑張ってくれたので、お別れするのは、寂しい気もしますが、一番快適な海へ、戻ってもらう予定です💧皆さん、楽しい週末をお過ごし下さいね❤️

今日のギターの言葉

「心を正しい方向に向け、やるべきことに専念する人には、富や幸せは、求めずとも、自然にやってくる内なる神さまに心に向け、やるべきことと、しっかり向き合ってゆこうそんなヨギーには、内なる神さまが必要なものを十分に与え、守ってくれる」

日々、いろんな人たちと、いろんな経験を重ねています。その中で、新たな試練が来て、新たな経験を重ねつつ、私たちは成長してゆきます💧10年前、20年前と、記憶を遡ってゆくと、「まさか、今、こんな風に過ごしてるなんて」～そんな風に思うことってありますよね。私たちの日々、人生は

いろんな人、いろんなこととの巡り合わせの連続です💧その時々で、やってくる経験は違いますが、どの経験も、次に繋げてゆくためにも、今の自分に必要なことなのだと思います💧真っ直ぐに向き合い、専念して、内なる神様に、導いてもらいませよ💧今の自分を信じ、内なる神様を信じて、頂いた経験と、しっかり向き合い、成長してゆきませよ💧

最後は・・・



箱崎宮の紫陽花～どれも綺麗でしょ❤️
青系の紫陽花が特に好きで、いろんな
青い紫陽花を観れて、嬉しかったです🍷
今しか観れない紫陽花～楽しみましょ。

[次のページ>>](#)