

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05月 | [Main](#) | 2022年07月>>

2022年06月29日

美味しく頂いて、元気をチャージ～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。梅雨の晴れ間～暑い日が続いてますね。全国的に、猛暑予報が多く、「これから、地球の気候は、どうなるの」って、心配になります。💧どんな気象状況になっても、みんな、地球に生かされています。暑さと折り合いつつ、心と身体を調整して、今週も、この蒸し暑さを、乗り切りましょ💧今月も、あと2日。元気に、笑顔で、今のやるべきことと向き合いましょ💧👉

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」

[スタジオ空&山本公民館&
野中生涯学習センター](#)
(02/28)助け合いつつ～スー
トラと共に～

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)



サットヴァの食べ物を推奨してるのに、私は、先々週、先週末と、2週連続で、タイ料理を食べに行き、スパイシー料理を満喫しました💡刺激の有るもの、辛いものは、テンションを上げるけど、憂い、苦しみ、病気をもたらすラジャスの性質とされ、摂り過ぎは禁物です💡ほどほど、適量を頂けば、問題ないのですが、ストライクど真ん中のタイ料理～美味しくて、ついつい、辛いものを食べ過ぎました(笑)なので、今日のギータは、私自身への戒め💡美味しく頂きつつ、身体に負担が無いようにサットヴァを増やしてゆきましょ👉ヨガの教えを紹介しつつ、誰より私が、教えられている感じです。頂くもの全てに感謝を忘れず、身体が健やかになるもの、満ちるものを選び、ベストな状態を造ってゆきましょ💡

最後は・・・



大好きなグリーンカレー❤️
ココナッツミルクも、スパイスも大好きなので、グリーンカレーは、カレーの中でも、お気に入りです。



エビとホタテのサラダ
酸っぱくて、ピリ辛で、止まらない（笑）
本当に、美味しかったです💖



生春巻き
野菜たっぷり、こうやって見ると、
タイ料理って、沢山お野菜使ってます💖
うまく組み合わせ、適量を頂いたら、
ほんと、サットヴァのお料理ですね。
写真見て、嬉しくなってます（笑）💖

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

2022年06月27日

観える世界、自分が変化しつつ～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

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、土曜、甥っ子と
ゆめタウンに行き、ショッピングしました💖
ゼビオで、トレランシューズを買いました。
甥っ子も、私も、トレッキングしませんが、
「これから、歩こうね～」なんて言いつつ、
シューズ選びを、楽しみました💖ここ最近、
「やってみたいことは、やるに限る」
って、感じる機会が多いです💖今の自分に
無理なく、いろんなことをやってみるのも
良いかもです。日々を安定させつつ、今を
より充実させてゆきましょ💖

今日のギターの言葉

「ヨガに専念することで、
やるべきことに専念することで、
ものの見方が、変化してゆく
すべてを同じものとして捉え、観ることが
出来る、そんな平等観が備わってゆく
すべてのものに神様が存在している
神様の中に、すべてのものが存在している」

いろんなことを経験し、いろんな人と接し、
いろんなものを観てゆく〜いつもの日常の
中で、周りの世界は変化し続け、私たちも
変化し続けます。ヨガに専念し、内を観て、
気が付くが来ることも有れば、周りの誰かが、
気が付きのキッカケを、与えてくれることも
有ります💡せっかくの人生、いろんな人と
いろんな経験をしつつ、成長してゆけたら
良いですね💡日々を、笑顔で楽しみつつ、
自分らしく、やるべきこと、やりたいことと
向き合ってゆきましょう👉その中で、今より、
平等観が備わり、より良い、ものの見方が
出来るようになったら、嬉しいですね💡❤

最後は・・・



週末に購入した、トレランシューズです。
いろいろ迷ってたら、甥っ子が
「あーちゃんには、これが似合いそう」って
言ってくれたので、それならと、これに決定👉
一緒に、あれこれ迷ったのも、良い思い出に
なりそうです💡

2022年06月24日

影響を与え合ってる心と身体～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👆今週は、雨に強風～湿度も高くて、疲れを感じた方が多かったかもです👉週末も、雨予報ですね👆お家で、のんびりも良いし、雨のドライブも良いし、好きなこと楽しまれて、心と身体に栄養与えてあげて下さいね👉どんな季節でも、心地良く、ベストの状態で居れるよう、今の心と身体の声聞いて、自分自身の舵取りをしてゆきましょ👉

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』

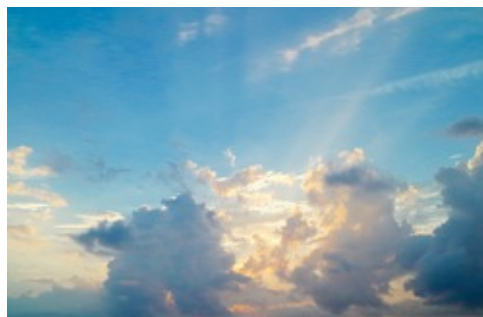
『身体の震え、不安定さ』『呼吸の乱れ』

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」

ヨガを行っている時は、普段よりも、自分の呼吸や、内を意識する分、自分自身のことを感じやすいかもです👉日々の心の状態って、身体に、大きな影響を与えます。心が不安を抱えると、寝不足になったり、頭痛がしたり、何かしら、不調になりがちです👉気持ちがネガティブになると、ネガティブなものを引き寄せたりと、大変です👉自分の日々をより明るく、より健やかに過ごすためには、自分自身の努力が必要です👉心が不安定にならなよう、まずは、心の器である肉体をしっかりと整え、安定させてゆきましょ👉👆👉ヨガ楽しみつつ、自分のペースで無理なく、ぼちぼちですね👉

最後は・・・





もう、何年も前の写真ですが、かずさんと
沖縄に行った時の、ベランダからの空です。
先週、かずさんと会って、「また一緒に
旅したいね〜👉」って、話しました👉
「行ける時に、行っとく」今、ほんとに
実感します。ベストタイミングが巡って、
また、そのうち行けるような気がします👉

posted by Aki at 08:01 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年06月22日

今の心で、今を〜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

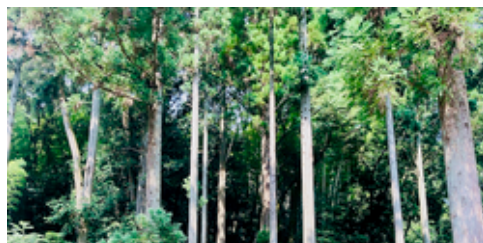
水曜日、週半ば。今週に入り、雨続きですね👉

梅雨らしいお天気〜湿度が凄くて、髪の毛も
ぼわーと浮いてて、「ああ、梅雨だな」って
実感します（笑）👉梅雨の時期、湿度と雨で、
憂鬱になりがちですが、気候に引っ張られず、
しっかり心と身体を観て、コントロールして
ゆきましょ👉熱中症も、気を付けなきゃです👉
汗かく分、しっかり水分摂って、身体に負担
かけずに過ごしましょ。雨の日々に負けずに、
心は晴れやかに〜笑顔で、やるべきことと
向き合ってゆきましょに👉👉

今日のストラの言葉

「私達の記憶は、過去の心が造り出している
賢者の記憶は、現在の心が造り出している
記憶は、心に様々な影響を与え、心を振り回す
過去の想いに振り回されず、
今の心で、今を生きよう
記憶が完全に浄化されると、心も浄化され、
内なる智慧が輝き出す」

先週金曜、千光寺を訪れた時のことですが、
お庭から、山へと登れる階段が有りました。





「ああ、見覚えあるなあ」と近付き・・・



階段見ると、上に行ってみたくなる私（笑）
登ってみると、竹林と緑の樹々が、とても
綺麗でした。



開けた場所は、小さい頃、しょっちゅう、
祖父、祖母と遊びに来てた場所でした。
「ああ、ここで、栗拾いしたことある」
って、懐かしくなりました💖

朝の静かな時間、独りだけの空間で、ふわっと
いろんな記憶が蘇って、心が温かく、穏やかに
なりました💎「心を強くしてくれる記憶」って、
良いものですよね👉小さい頃は、先の心配など
ほとんどなくて、「今の心で、今しか見てない」
そんな感じですよね👉きっと、シンプルな心で、
今だけ見てたと思います。そんな頃の記憶って、
純粹で、心の支え、パワーになるのかもです👉
大人になった今だからこそ、なおさら今を観て、
今の心で、新たな記憶を刻んでゆきたいですね👉
心を乱される過去の記憶も、そのまま受け止め、
流してゆける～そんな強さを、培ってゆけたら
良いですね👉いろんな経験を通し、今の自分の
心の想いと向き合いつつ、新たな記憶を刻んで
ゆきましょ👉

posted by Aki at 08:03 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年06月20日

明るいエネルギーいっぱい～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、2年半ぶり
にかずさんと再会、そして、日曜は、弟家族と
乾杯～盛り沢山の、賑やかな週末でした👉
しばらくぶりの再会でしたが、会って話して
いると、昨日も会ってたかのような感覚に👉
毎朝、一緒に朝練して、ロッサで朝食してた、
ユニヴァ時代が懐かしくなりました👉👉
今の毎日も、後々、懐かしく感じるかもです。
今週も、一瞬一瞬を味わつつ、大切にしつつ、
いろんな経験を、重ねてゆきましょ👉👉

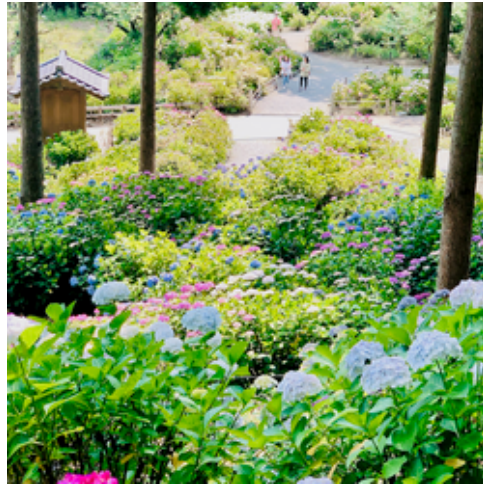
今日のストラの言葉

「ネガティブな、否定的な想いに囚われたなら、
ポジティブな、明るい想いを呼び起そう
もしくは、ポジティブな気持ちにしてくれる、
そんな人、場所、ものところへ行こう
心を切り替えることで、
明るいエネルギーに触れることで、
ネガティブな想いの連鎖を絶つことが出来る」

今の経験～明るいエネルギーに満ちた経験は、
今の自分、未来の自分のパワーになり、支えに
なってくれます👉👉周りのみんなと創り出した
ポジティブなエネルギー、しっかり受け止め、
さらに大きく広げてゆけたら、嬉しいですね👉
「落ちてるな」って感じたら、ポジティブに

なれる人、もの、場所に触れたり、今までの
ポジティブ貯金を使って（笑）、今の自分に
しっかり、チャージしてあげましょ💡今週も、
笑顔で、自分のやるべきことと向き合いつつ、
明るいエネルギーを、拡げてゆきましょ💡

最後は・・・



先週金曜～千光寺の紫陽花です。
山本クラスの前に、紫陽花鑑賞に
行ったのですが、あまりに暑くて、
汗だくになりました**（笑）





白い紫陽花、ふわふわしてて、
本当に綺麗でした♥まだまだ
今週も、見頃でしょうね↑

posted by Aki at 07:51 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年06月17日

自分にも嘘をつかず～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、
あっという間でした。今週から、7&8月の
クラス日程表を配ってますが、皆さんから、
「うわ～すぐにお盆が来るね（笑）」って
びっくりされてます💡季節と折り合ってる
うちに、次の季節が来てたりと、私たちの
日常って、いつの間にか過ぎてゆきますね。
地に足つけて、1日1日を、大切に過ごして
ゆきたいですね↑週末、心と身体を休めて、
労ってあげて下さいね～楽しい週末を💡♥

今日のストロア言葉

「守るべきこと

『サティヤ』正直さ

いかなる嘘もつかず、

全てに対して、正直でいよう

サティヤに徹してゆくことで、

言葉は強い力を持つようになる

発する言葉は、全て実現するようになってゆく」

周りの人に「嘘をつかない」は、当たり前だと感じて居る方が多いと思いますが、自分自身への「正直さ」って、普段、意識する機会が少ないかもですね。発する言葉に、嘘が無いかどうか、心と裏腹じゃないか～意識して、発してますか!? 心の声を無視して、または、無理強いさせて、心の想いと違うことを発する、行う～これは、自分に対する「正直さ」から遠ざかり、自分を苦しめてしまいます。日々の積み重ねは、怖いものです。日々、心の声を聞かずに過ごすと、だんだんと、自分自身に対し、鈍感になってしまいます。心を重くするような嘘では無く、愛のある言葉、行動を選んでゆきましょう。自分自身にも、大切な人たちにも、同じ様に、正直に向き合ってゆけたら、嬉しいですね。

最後は・・・



先週紹介した、無農薬お野菜～
今週も、スタジオ空で、人気でした。





母が、白ネギで、こんな立派な
ネギマを作ってくれました👉
焼き鳥屋さんに行った気分（笑）
仕事終わりに、癒されました👉👉

posted by Aki at 08:10 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年06月15日

万物全てに感謝しつつ～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

水曜日、週半ば。梅雨入りしたので、今週は、
雨が続いてますね🌧️雨のおかげで、涼しくて
嬉しいですが、湿度が有るので、疲れやすい
かもです👉恵みの雨に感謝しつつ、今の時期、
心と身体に無理なくいきましょ。四季が有る
日本ですが、近年、天候が激しくなってます👉
自然に生かされてる私たち👉自然に優しく、
自然と調和しつつ、過ごせたら良いですね👉
今日も笑顔を忘れず、自分のやるべきことと
向き合っただけでゆきましょ👉👉

今日のギターの言葉

「万物は全て、神様と繋がっている
人間だけでなく、動物や植物
全てのものの中に神様が宿っている
全ては神様が形を変えて
この世に顕れているだけである」

日曜の「鉄腕！DASH」は、ミツバチ飼育の
番組でした👉ミツバチ達の映像を観てたら、
父が、「1匹が、一生に集められる蜂蜜は、
小さじ1杯程度よ」って言い、衝撃でした。
なんだか、ミツバチ達に申し訳ない気分
になりました👉私たちは、本当に、いろんな
生き物達に、お世話になっています👉全て、
命が有り、神様と繋がっている存在です👉
いろんなものに感謝して、頂いてないな～
って、ハチミツ1匙で、教えられました👉
「内なる神様が宿っている」全ての存在は、
価値有るもの、感謝すべきもの～すべてに
感謝しつつ、大切にしつつ、今を過ごして
ゆきたいですね👉👉

最後は・・・



友達が送って来てくれた、週末の千光寺。
もうそろそろ、満開かな。青い紫陽花が
一番好きです♥ほんと、雨と合いますね💕

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

2022年06月13日

自分を自由に、心を解放！～ストトラと共に～

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、月1のお楽しみ～
お料理教室で、タイ料理を習って来ました👉
アジア料理で、タイ料理は、特に好きです♥
料理で、楽しかった旅を思い出したり、また
行きたくなったり。味覚って、すごいです👉
美味しい、楽しい時間を過ごして、チャージ
完了です。今週も、皆さんが、ホッと出来て、
心と身体が元気になれるように、ヨガクラス
頑張ります👆皆さん、ヨガの時間は、日常を
忘れて、自分を解放されて下さいね👉

今日のストトラの言葉

「欲望や執着に縛られず、
心を解放してゆくことがヨガである
ヨガを練習し、意識を自分の内に向けてゆく
外向きの心をコントロールし、
自己を浄化、強化してゆく
常に静かな、穏やかな自分を創ってゆく、
それがヨガである」

コロナが少し落ち着いて、制限が緩和され、5月以降、久々の外出、再会が嬉しいです💜いつもと違う人たち、空気感～そんな違ったエネルギーに触れていると、自分自身の中に違うものが加わり、新たな気付き、今までと違う想いが、出て来たりします💜それを通し、「今、どれだけ恵まれてて、満ちてるか」～改めて、「知足」を覚えてもらっています💜何をして、何に集中すれば、心が内向きになるかは、人それぞれです💜さらに、どんなきっかけで、心が解放されるかも、それぞれ違うと思います。興味の有るものに触れたり、いろんな人と接したりしつつ、自分の心が安定するもの、内向きになれるものを見つけ、穏やかさ、揺るがなさを培ってゆきましょう💜日々のヨガが、皆さんの安定に繋がってたらとても嬉しいです❤️一緒に、ヨガ楽しみつつ、成長してゆきましょう👉

最後は・・・



今回のタイ料理
パクチー、ハーブいっぱい、ピリ辛で
夏に合う、お料理でした❤️





タイ料理屋さんで、必ず注文する、「ヤムウーセン」春雨サラダです。いつか、作ってみたいです👉



デザートも、ココナッツ味で、タイに行きたくなりました👉

posted by Aki at 08:10 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年06月10日

それぞれの居場所で～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

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。週後半は、暑くなって、疲れを感じた方が、居らっしゃったかもです👉今の心と身体の状態を観つつ、しっかりケアしてあげて下さいね👉週末、心と身体が緩み、元気になれる～そんな週末を、過ごされて下さいね👉私は、日曜、お料理教室なので、楽しみです。笑顔広がる、楽しい週末を👉

今日のギターの言葉

「自分のダルマ（義務、向き合うべきこと）を果たせる機会に恵まれるのは、幸せなこと
どんなに辛くても、逃げることなく、
正しい心で、ダルマを行えば、
必ず、大きな力に守られ、導かれる」

先週末ですが、高良山を歩いた後、夕ご飯に韓国料理屋さんを訪れました👉スタジオ空と

同じビル1階の「韓兄弟」ハンヒョンジェ
韓国人の趙さんが経営されてる、人気店です。
コロナの時期は、休業要請、時短営業などで
苦戦されてましたが、今は、いつも賑わって
ます。↑生まれた国じゃない、違う国での仕事、
そこで成功するって、本当に大変なことだ
と思います。いろんな苦勞が有っても、自分の
居場所で、自分のダルマと向き合い続ける～
趙さんも、頑張ってるからこそ、今のお店が
有るんだらうなって、満員のお店を眺めつつ
感じました。❖みんなの「とっても美味しい」
の声や、幸せそうに食べてる姿が、心の支え、
励みでしょうね。❖私も「気持ち良かった～」
って、皆さんが言って下さる時、同じように
感じてると思います。自分に与えられた仕事、
ダルマに感謝しつつ、ベストを尽くしましょ。↑

最後は・・・



三号線から、すぐ見つけれる看板ですよ。
韓国料理屋さん「韓兄弟」ハンヒョンジェ
久々の韓国料理、とても美味しかったです。



生ビールで乾杯しつつ、いろんなキムチや
お野菜を頂きました。どれも味が違ってて、
これだけでも、ずっと飲めそうでした (笑) ❖



外せないのは、海鮮チヂミ。もちもち、カリカリで、大好きな一品です。



今回のお楽しみは、「チーズダッカルビ」❤️
ずっと食べてみたかった、ようやく念願
叶いました。すごい量のチーズが乗ってて、
それだけで、テンション上がりました👉



チーズがトロトロになり、お店の方が、
「混ぜますね〜」って、最後の仕上げを。





韓国版のチーズフォンデュ!?ってくらい、
チーズとろとろで、美味しかったです ♫
鶏肉、お野菜、トッポギなど、いろいろ
入ってて、お腹いっぱいになりました。
暑い時には、好きなものを、しっかり
食べて、元気チャージされて下さいね ♫
美味しい、楽しい週末を ♫

posted by Aki at 07:56 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年06月08日

助け合いつつ、支えつつ～ストトラと共に～

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

水曜日、週半ば。先週に比べ、気温が低くて、
過ごしやすいですね。もうすぐ梅雨入りかな ♫
通勤途中、紫陽花が咲いてるのを見かけます。
今年は、千光寺の紫陽花を観に行きたいな～
って、思ってます ♫季節の花を、楽しみつつ、
パワー頂きつつ、今日も、元気にいきましょ ♫
身体の疲れを感じたら、ちゃんと休憩取って、
無理されないで下さいねよ ♫そして、ヨガで、
心と身体を、整えてゆきましょ。今日もヨガ、
お待ちしておりますね ♫

今日のストトラの言葉

「『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
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」

日々のちょっとしたことでも、「助けになれば」
「喜んでもらえれば」って、何かの行動を起こす
ことって、有りますよね ♫力になりたいという心、
相手を思いやる心～愛からの行動は、思う以上に
力を持っているのかもです。先週、スタジオ空に

無農薬のじゃがいも、紫玉ねぎなどが、登場👉



無農薬のお野菜を作られている会員さんが
持って来られ、私が代わりに、お店屋さん👩
税込100円の無農薬野菜～とても新鮮です。

「売れるかな」「売れたら良いな」なんて
話しつつ、置くことを引き受けたのですが、
生徒さんからは、「無農薬で、このお値段」
と、大好評で、完売でした👉



じゃがいも、紫玉ねぎだけでなく、たまに
登場のレタス、白ねぎなども、大人気です。

野菜を栽培されてる生徒さん、大喜び🥳
野菜を購入される生徒さんも、大喜び🥳
ちょっとしたキッカケでしたが、喜んで
皆さんを見て、私も、嬉しくなってます❤️
何かの力になれるって、嬉しいことです👏
いろんな場所で、友愛の心、輪が広がって
ゆくと良いですね。

posted by Aki at 08:11 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)