

# 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  
トラと共に～](#)

(03/05)[集中を繰り返しつつ  
～ストラと共に～](#)

(03/03)[3月クラス状況～ヨガ](#)

<<2024年04月 | [Main](#) | 2024年06月>>

2024年05月31日

[心と身体を柔軟に～ストラと共に～](#)

5月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆5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👆5月  
最終日。あっという間の5月だったのに、  
ゴールデンウィークは、ずっと前だった  
ような、そんな不思議な時間感覚です🌸  
月末最終日、週末前で、やること多くて、  
大忙し、バタバタの方が多いかもですね。  
気忙しい時こそ、地に足つけて～深呼吸  
しつつ、肩の力を抜いて過ごしましょ🌸  
先日、歯医者さんで「力を抜いて下さい。  
緊張されずに、ちゃんと呼吸しましょ～」  
って、言われ続けました(笑)🌸いつも  
皆さんに「リラックス」って言いつつも、  
自分が出来てませんね。日々のいるんな  
ところで、緊張状態は、やって来ます🌸  
意識出来た時には、ラッキーだと思って、  
少しでも力を抜いて下さいね🌸頑張った  
後は、週末、ゆっくり休んで下さいね🌸

今日のストラの言葉

### 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)



「身体は、毒素や緊張によって、硬くなる  
心も、身体も、常に柔軟でなければならない  
アーサナ（ヨガのポーズ）を行うことで、  
身体は浄化され、柔軟になってゆく  
身体が浄化されると、心も浄化される  
純粋な心と身体は、深い喜びや気付きを与え、  
私たちを自己実現へと導いてくれる」

日常生活を、どんな風に送っていて、身体を  
どんな風に使っているかは、身体に表れます。  
緊張状態が続くと、頭痛、肩凝りになったり、  
血圧が上がったり、持病が出てしまったり。  
「忙しい」と意識するだけでも、身体の力を  
少し抜くことが出来るかもです。日々の中で、  
緊張を解く時間、毒素を流してあげる時間を  
作って、心と身体を浄化してあげなきゃです。  
ヨガでも好きなことでも、心が喜び、身体が  
緩み、整うことを行い、過ごしやすい状態を  
作ってゆきましょう。日々、健やかに過ごして、  
いろんなことを実現させてゆきたいですね。

最後は・・・



昨日、会員さんと話してたら、  
お月様の話題になり「今月の  
満月、綺麗だったね」って、  
23日の満月の話も出ました。  
5月は、フラワームーン。  
とっても綺麗なお月様です。



今日23日22時53分に満月を迎えます。

ネットで見たら、毎月こんなに呼び名が違うんですね。名前を見るだけでも、楽しくなります💕

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

2024年05月29日

心穏やかに、眠りにつきましょ〜ストラと共に〜

5月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆5月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。週末夜から、雨が凄くて梅雨入りかなと思ってたのですが、今日は晴れ空ですね🌸福岡県の梅雨入りは、まだ先なのかな〜そろそろかもですね。梅雨になると、湿度が高くて、過ごし辛いですが、雨の日の紫陽花は、とっても綺麗ですよ💕  
これからの紫陽花を楽しみにしつつ、雨の日も元気に、晴れやかな笑顔でいきましょ💕  
今日も、自分のやるべきことと、しっかり向き合っただけましょ🌟

今日のストラの言葉

「心に影響を及ぼすもの「睡眠」

睡眠は、無意識ではない

サットヴァ的（光、活力を与える睡眠）

ラジャス的（途切れる睡眠）

タマス的（重く、怠い睡眠）

3つの質の睡眠がある

睡眠でさえ、心、身体に様々な影響を与えている  
より良い質の睡眠を取ってゆこう」

「夢」って、不思議ですよ🌟1日過ごし、心が感じたこと、印象に残ったことなどが夢に出てくることって、よく有りますよね。心配事が起こったり、心が不安を感じると、その続きのような夢を見たり🌟焦っている夢を見たりすると、起きた時に、ぐったり疲れていたり🌟眠ったのに、疲れが残っていたら、大変です💕日々の中で、頑張っている心と身体だからこそ、質の良い睡眠で、しっかり、疲れを取ってあげたいですよ💕  
歳を取ると、眠りが浅く、長く眠れないと言います。ラジャスの睡眠にならないよう、  
寝る前に 中立的だけ 心を軽く穏やかに

寝る前に、山を歩いたり、心を軽く、体ツカに  
整えておきたいですね。タマスの睡眠にも  
注意ですね。起きた時に「重い、怠い」と、  
これから始まる1日が、辛くなりそうです。  
今の自分の睡眠を観て、サットヴァの睡眠、  
より良い睡眠を取れるよう、心がけましょ。  
ぐっすり睡眠、すっきり起床～を目指して、  
幸せ気分で、眠りにつきましょう。

最後は・・・



大きな樹を、下から見上げるのって  
大好きです。光が射し、キラキラで、  
エネルギーが満ちてる気がします。  
私たちも、満ち満ちていきましょう。

posted by Aki at 07:25 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年05月27日

守られつつ、導かれつつ、しっかり専念～ギターと共に～

5月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆5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、土曜に2本目の  
親知らずを抜いたので、安静に過ごしました。  
怖い時間も終わったし、これで一安心です。  
身体をケアする時間も必要だし、心を緩める  
時間も必要だし、私たちは、いろんなことを  
調整しつつ、自分を安定させなきゃですね。  
私は、ほっぺた冷やしつつ、ドラマ録画観て、  
漫画読んでと、趣味時間も楽しみました(笑)  
今週は、5月最終週ですね。大忙しの日々  
になるかもですが、心と身体にストレスかけず、  
元気に乗り切りたいですね。今週も、ヨガを  
楽しんで、健康な体を保ち、元気でいきましょう。

## 今日のギータの言葉

「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」

忙しい時は、あれもこれもやらなきゃって  
気持ちが焦り、セカセカモードになったり  
するかもです☀そんな時こそ、どんと構え、  
やるべきことに集中、専念してゆきまじよ☀  
まっすぐ前を向いて、正しく頑張ってたら、  
神様が守って、導いてくれる～そう思うと、  
心強いですよね☀内なる神様だけじゃなく、  
私たちには、周りにサポートしてくれる人、  
応援してくれる人、見守ってくれる人など、  
気にかけてくれる人たちが居てくれます☀  
自分自身の力で、また周りの人たちからの  
応援パワーで、自分だけのやるべきことと  
向き合ってゆきまじよ。求めずとも、富や  
幸せがやってくる～そんな嬉しい楽しみも  
ついてくる(笑)☀そう思いつつ、忙しい  
今を、乗り切って下さいね☀

最後は・・・





アリウム・ギガンチウム  
紫色の鞠みたいでしょ💜  
玉ねぎの花に似てるって  
思ったら、やっぱり和名  
「花ネギ」でした(笑)  
先々週、海の中道です。



小さなお花が集まって、  
ひとつの花になってて、  
可愛かったです♥

posted by Aki at 07:13 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年05月24日

内なる神様を曇らせないよう～ギターと共に～

5月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆5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👉今週も早かったですね。あっという間に、5月下旬。テレビで、5月病、6月病、退職者急増など心配になるようなニュースが流れてました💧心と身体の声聞いて、想いを観てあげつつ、今の自分が、健やかに過ごせたら何よりです。なんとなく「気持ちが上がらない」「身体が重たい」そんな方は、週末、しっかり休んで、元気チャージされて下さいね💜好きなものを楽しんだり、心を許せる人たちと過ごしたり、そんなリラックス出来る時間を作って、心と身体をケアしてあげて下さいね💜楽しい週末、元気になる週末を💜

今日のギターの言葉

「私たちの中には、真の自分、内なる自分  
という神さまが宿っている  
真の自分は、悪いことを行くと、  
汚され、曇ってしまう  
真の自分だけ、善いことを行くと

真の自分は、善いことを行い、  
清められ、輝いてゆける  
正しい行い、善い行いで、  
真の自分を輝かせてゆこう」

私たちの内には、真の自分、内なる神様が宿っていると言われてます。仏教などでも、「内在神」と呼ばれてます。私たち全てに神様が宿っているのに、輝かせることなく、曇らせたなら、勿体無いですよ。どこかに不調を感じてる時には、そうは思えないと思います。「それどころじゃない」って感じですよ。でも、どんな時でも、常に、自分の内に、揺るがない神様が居て下さるって、有難いことだと思います。感じれる、感じれない、人それぞれですが、それでも曇らせるよりは、輝かせたら良いですね。自分の行いを、より善く、納得いくものに

しつつ、自分のペースで歩いてゆきましょう。内なる神様が輝けるかなって、自分自身が感じる行いを選び、専念してゆきましょう。

最後は・・・



藤のような、紫の花が咲いてる、  
ずっと伸びた樹。とても大きく、  
綺麗でした。



同じく、藤のような花だけど、  
黄色～南国っぽいですね ♡





明るい、お日様みたいでした☀  
結局今週も、タイ写真でした。  
長いこと、お付き合い有難う  
ございました💕

posted by Aki at 07:20 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年05月22日

継続は力なり～ストラと共に～

5月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆5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。  
みのうヨガに向かう途中、山本公民館に  
寄って、木曜夜のために、お部屋の鍵を  
借りてます。スパリゾートでのヨガから、  
山本公民館に移動して来て、10年以上、  
こうやってヨガが続いてるって、ほんと  
有難いことだなんて思ってます💕どこか  
縁有る場所で、縁有る何かを出来るって  
嬉しいことですよね。頂いたからには、  
しっかり向き合ってゆきましょ☀️今日も、  
元気に笑顔で、前に進んでゆきましょ💕

今日のストラの言葉

「アヴィアーサ（修練）

ヨガの練習を行ってゆくこと

ヨガに専念し、

心をコントロールしてゆくことで、

恐れや不安、束縛や執着から自由になれる

ヨガと真剣に向き合い、練習を重ね、

何にも揺るがない心、強い心を培ってゆこう」

ヨガにしても、お仕事にしても、または  
日常のやるべき何かにしても、「継続」  
することは、力が要ることだと思います☀️  
ぐうたらになりそうな時でも、コツコツ  
毎日、同じことを行なってゆくこと自体、  
忍耐力が要ることです☀️「ちゃんとやる」  
って、実はとっても大変なことですよ。  
だからこそ、結果はどうであれ、何かに  
地道に向き合っている姿勢こそが、心の  
修練で有り、心を磨き、成長してゆける  
のだと思います💕同じ日に、同じ時刻に  
いつもと同じことが出来る自分を褒め、  
労ってあげましょ💕目立つ何かじゃなく、

日々のことを、目の前のことを、丁寧に

やってゆくことは、大切なことですよね。  
やるべきことも、日常のいつものことも、  
じっくり、しっかり行なってゆきましょ 🌸

最後は・・・



プルメリアの花  
白い花が、可愛くて綺麗で、  
香りも、とても好きです❤️



シクンシ&ブーゲンビリア  
オレンジ色の元気カラーで、

心が明るく、上がります👆  
まだ、タイが続いてますね。  
熱帯の花々、木々が綺麗で、  
お花もアップしてみました🌸

posted by Aki at 07:20 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年05月20日

変化する自分のやるべきことと向き合いつつ～ギターと共に～

5月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆5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、友達とお家で  
乾杯して、楽しい時間を過ごしました🌸🍷  
お家で、ゆるゆる乾杯なんて、若い頃には  
無かったな、居酒屋で飲み放題だったな～  
「昔も今も飲兵衛だ」って、思ってます🌸  
ゆっくり時間に、美味しいお料理で、心も  
身体もチャージ完了、元気いっぱいです👉  
今週も、今のやるべきこと、ヨガクラスを  
しっかり頑張ります。怠さを感じやすい今の  
時期、心と身体の声聞きつつ、無理なく  
お過ごし下さいね🌸

今日のギターの言葉

「自分の持っている本質、内なる神様により  
また宇宙の大きな力、自然の力により  
私達は様々な行動に駆り立てられる  
自分のやるべきこと、義務から逃げたくても、  
大きな力で導かれ、やるべきことと向き合ってゆく  
私達は、自分のやるべき何かを果たさねばならない」

私たちは、同じ日常を送っているようで、  
同じでは無いんだなって、最近感じます。  
月曜になり、お仕事が始まり、いつもの  
クラスを行います、それは変わらない  
「いつもの、私のやるべきこと」です👉

仕事での、私の役割に加え、家族の中の  
私の役割。家族、周りの人との関係性も  
歳を重ねる中で、いろいろと変化します。  
両親に、サポートしてもらってばかりが、  
たまに、サポートすることが出来たり👉  
両親を見てても、仕事がメインだった頃、  
老後のゆっくり時間を充実させる今など  
その時々で、両親のやるべきことも変化  
しています。一人一人のカルマ、義務が  
変化する中で、いろんな人同士が交わり、

いろんな経験を重ねています。その中で、私たちは、向き合うことが変わってゆき、いろんなものを引き寄せ、導かれてゆくのでしょうか。導かれていることに感謝しつつ、巡り合わせに感謝しつつ、今のやるべきことと、今の経験と、しっかり自分らしく、向き合ってゆきましよ。

最後は・・・



またまた、タイの写真ですが、  
大好きなタイ料理と言えば～  
ヤムウーセン（春雨のサラダ）  
パパイアのサラダ



グリーンカレー&パッタイ❤️  
この2品が、2トップです。  
前回アップした写真よりも、  
ローカルなお店なのですが、  
美味しくて、2日通いました。

そして、こちらは🌟



週末、お家で乾杯した時に、  
グリーンカレーとパッタイを  
作っていただきました。とても  
美味しくて、本場タイの味で、  
大満足でした🌟



コブミカンの木も育ててるし  
(グリーンカレーに使います)  
私も、作れるよう頑張る〜と  
思いつつ、多分、また作って  
もらうんでしょうね (笑) 🌟

2024年05月17日

繋がっている心と身体～ストトラと共に～

5月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆5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。先週1週間、声が枯れ、クラス中、皆さんに心配をかけてしまった～って、先週を振り返り、反省してます👉今週、いつもの声で、クラスが出来てることに感謝👉皆さんが、どんな時も来て下さることに感謝👉しみじみ感じてます。皆さんが心配されたり、言葉をかけて下さったりと、ほんと優しく、心強く、嬉しかったです❤️いつもの心と身体、普段は、感謝を忘れがちですよね。頑張ってくれた心と身体、しっかりケアして、疲れを取ってあげて下さいね👉明るい笑顔に満ちた、楽しい週末になりますように👉

今日のストトラの言葉

「不安定な心が引き起こす様々な症状

『悲しみ』『絶望』

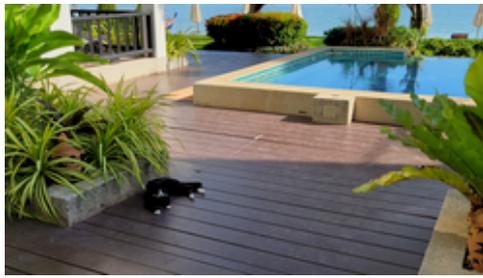
『身体の震え、不安定さ』『呼吸の乱れ』

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」

自律神経のバランスが取りづらい今の時期は、心と身体の声、しっかり聞いてあげること、今の状態を観てあげること、それが大切です👉私たちは、状態が悪くなってから、ようやく「あ、ケアしなきゃ」って、慌てるものです。でも、普段から、自分自身を観る練習を重ね、自分の舵取りをしてゆかなきゃです👉身体は、環境、気候の影響や、心からの影響を受けて少しのことでも、バランスを崩してしまいます👉心は、身体が不調だと引っ張られるし、悩み、不安を抱えると、メンタルを保つのが難しくなります。どっちも舵取りは大変で、きっと一生、頑張っって向き合っってゆく課題ですね👉心、身体からのメッセージを逃さずに、今のベストをキープ出来るよう、ぼちぼち、でもしっかり、自分と向き合っってゆきましょ👉

最後は・・・



今日は、ほっこり写真を。  
ホテルの飼い猫ちゃんは、  
艶やかで、手足が長くて、  
スタイル良しでした ♡



もう一つ、お見せしたいのが、  
サムイ空港に生えてた樹です。  
初めて見ました、ヤシの実の  
トミカトキカ実が、スルスル...



### Cannonball Tree

ホウガン(砲丸)の樹

実が、砲丸のようで、この名前が  
付いたそうで、初めて見ました

とても大きくて、可愛かったです。  
2週間、旅の写真アップしました。  
お付き合い、有難うございました  
また来週、アップするかもなので、  
その際は、見てやって下さい (笑)

posted by Aki at 07:31 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年05月15日

やれるうちに、行けるうちに～ギターと共に～

5月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆5月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。先週から、ブログの写真に  
タイ旅行の写真をアップしてますが、皆さん、  
「食べ物美味しかった?」「猛暑だった?」  
など、声をかけて下さってます。こんな風に  
旅の話、写真をシェア出来て、嬉しいなって  
思ってます。皆さんが、同じように言われる  
ことは「行きたいところは、行けるうちに」  
「やりたいことは、やれるうちに」です。  
ほんとそう感じます、思い立ったが吉日です。  
旅だけでなく、自分に巡ってくる経験など、  
一つ一つと、しっかり向き合ってゆきましょう

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  
運命 美救 やるべきアレがホズ

「行動、我物、行動、行動、行動」  
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、力を貰えるギターで、  
「行動有るのみ」を教えてくれるギターです。  
旅にしても、よく両親や会員さんと話しますが  
「行きたい時には、お金が無いし、行ける時は

体力が無い。」「行けるチャンスは、逃しちゃ  
ダメ」ほんとそうですね。時間とお金の余裕が  
出来たら、体力が落ちてたり、一緒に行く人が  
見つからなかったり。旅だと、実感出来ませんが、  
私たちの日々にも、当てはまるのだと思います。  
足りない何かが、足りるまで待っているうちに、  
足りた何かが、無くなったり（笑）人生、  
日々、全て、そんなものですよね。だからこそ、  
目の前に、縁ある何かが訪れたら、とりあえず  
「やってみる」姿勢で、向き合ってみよう  
自分だけのダルマ、お仕事も、嫌々じゃなくて  
どんと笑顔で、やってみよう

最後は・・・

月曜に、ワット・ポーの涅槃像をアップ  
しましたが、今日は、バンコク3大寺院、  
残りの2つを

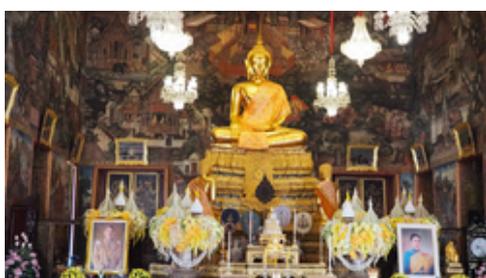




ワット・プラケオ&王宮です。  
輝いてて、本当に立派でした。



川の向こうには、3つ目の寺院、  
ワット・アルンが見えてました。  
船で向こう岸へ



「暁の寺」ワット・アルン  
このお寺の内装や、外観が、一番好き  
だったのですが、ここに到着した時は  
暑さでグッタリ、へろへろでした💦  
あと少し元気だったら、タイの衣装を  
着て、写真撮ってみたかったです（笑）👏  
どの寺院も、歴史を感じさせてくれる、  
荘厳な、素晴らしいところでした💎

内なる平安、幸せを～ギターと共に～

5月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆5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👉今週末は、GWの後でお家のんびりの方が、多かったかもですね👉私は、無事に抜歯を済ませて、お家で安静にしました。今月は、あと1本抜歯するので、まだまだ頑張らなきゃです。健康管理しつつ、やりたいこと、やるべきことと、思うように向き合ってゆきたいですね👉あっという間に、5月も半ば近くですね。バランス取りづらい今時期、心と身体の声聞きつつ、無理なく過ごしましょ👉

今日のギターの言葉

「内なる平安、喜びがなくは、  
何をやっても不安を感じ、  
苦しみや執着に縛られる  
心を内に向け、ヨガに専念してゆこう  
やるべきことに専念してゆこう  
全てから解放され、  
究極の平安、幸せ（ニルヴァーナ）に  
至ることが出来る」

忙しかったり、心配事が有ったりすると、心を安定させることが、難しくなります👉自分自身で、常に心を安定させることが出来れば、何よりですが、そうはいかず、コントロールが難しい時だって有ります。そんな時、今日の写真のような、仏様や神社仏閣を拠り所にして、寂静、安定を頂くのかもです👉ヨガ、やるべきことに専念しつつ、心を内に向けてゆきましょ。それでも、心が外向きになり、舵取りが難しい時は、神様に心を寄せ、祈りつつ、静けさ、安定を引き出してゆきましょ👉内なる平安、喜びを感じられる、そんな揺るがない自分自身を、培ってゆきたいですね👉

最後は・・・





サムイ島からバンコクに戻った翌日、  
ワット・ボーを訪れました。





穏やかな、優しいお顔の涅槃像❖  
1枚に収まらない大きさでした。



いろんな仏さまを観れました。  
静かな、荘厳な感じ、観てて、  
心が静かになりました❖

2024年05月10日

心の痛みも、身体の痛みも～ストラと共に～

5月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆5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、GW明けで、疲れを感じた方が多かったかかもしれません👉皆さん、ほんとお疲れ様でした👉しっかり頑張った後は、心と身体をケアして、労ってあげて下さいね。私は、明日の土曜日、親知らずの歯を抜きます。早くも、緊張してます(笑)👉ベストな状態で居れるように、心も身体も、ケアしてゆかなきゃ👉ですね。週末、心と身体がリラックス出来る、そんな楽しい、穏やかな時間をお過ごし下さいね👉

今日のストラの言葉

「向き合うべきこと

『タパス』苦行

心、身体における痛み、苦しみと向き合い、  
受け入れてゆくこと  
タパスに徹することで、

心、身体は浄化され、完全になってゆく  
痛み、苦しきは、  
私たちに神聖な力をもたらしてくれる」

今日の抜歯は、とても痛いけど、私にとって今だけの痛みです。身体の痛みは、慢性的な痛みも有れば、限定的な痛みも有りますよね。「抜けば、終わり」そんな一時的な痛みだと頑張り甲斐も有ります👉一方、持病だったり、長い間、ずっと続く痛みは、本当に辛いものだと思います👉身体の痛みは、心にも影響し、メンタルを不安定にしてしまうことも👉心も身体も、痛みが無いのが一番ですが、いつも「痛みを感じない」で居ることは、なかなか難しいと思います。だからこそ、今、自分に訪れている痛みを受け入れ、向き合ってゆくことは、強さ、忍耐力が培われ、もっと強い、もっと優しい自分に繋がってゆくとと思います👉そう信じて、今の痛みと、ぼちぼち無理なく向き合ってゆきましょう👉

最後は・・・



今週は、サムイ島の写真でした。  
この海も、サムイ島の海ですが、  
サムイ島から、日帰りツアーで  
近くの島にも行きました💕



野生のお猿さんが居た、小さな島。  
短い距離、でも急勾配で汗だくにな  
ったトレッキングも有りました。  
山頂からの写真、なんだか長崎の  
九十九島みたいでしょ👉





日帰りツアーには、シュノーケルも有ったのですが、フェリーから海へダイブして、シュノーケルを楽しむパターン。全く泳げない私は、足がつかない海は、恐怖の対象なので～みんなが楽しんでいる間、ずっと同じ岩にしがみついていた（笑）💦



その後、カヌー体験も有りましたが、岩に貼り付くだけのシュノーケルでへ口へ口になり、カヌーは参加せず、見学してました（笑）海好きなのに、マリンスポーツが、全然ダメなのは残念ですが、海が楽しめただけでも大満足でした💦

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

[次のページ>>](#)