

# 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12月 | [Main](#) | 2024年02月>>

2024年01月31日

今を、自分らしく一生懸命に～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。1月最終日。今日で1月が  
終わりますね。月末最終日、お仕事やお家の  
ことなど、お忙しいと思います。今の自分の  
やるべきことを、しっかり頑張って、気持ち  
良く、1月をひましょ。スッキリ片付けたら、  
明日からの2月に、元気に突入ですね。私は、  
午前、みのうヨガです。先週は、雪が積もり、  
道路が凍結して、到着までドキドキでした。  
「何事もなく、無事に過ごせるのが、何より」  
って、しみじみ思います。日々に感謝しつつ、  
今日も笑顔で、元気に過ごしましょ。

今日のギターの言葉

「完璧でなくても、自分の義務、やるべき仕事に  
一生懸命取り組み、やり遂げることが大切  
やるべきことに、真剣に向き合ったのならば、  
どんな出来であっても、他の誰より勝る  
自分に与えられた義務、やるべき仕事と  
しっかり向き合っただけ」

## 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)



両親とドライブしてた時のことですが、父が「悩むことも多くて、本当に大変だったけど、がむしゃらに働いてた頃が、一番充実してた」と、しみじみ言ってました。仕事が大忙しで、渦中に居る時は、「きつい、大変」と感じて辛いかもしれませんが、後に振り返ると「あの頃が花だった」と感じたりするかもです。健康な身体が有って、やるべき仕事、ダルマが有るって、本当に有難いことです。どんな出来であっても、自分にしか出来ないダルマと信じ、自分らしく向き合い、取り組んでゆきましょう。ちゃんと見てる人は、頑張りを見てくれて、分かってくれてると思います。そんな周りの応援、サポートを受けつつ、前に進みましょう。そして、頑張った後は、自分のことを褒めて、労ってあげて下さいね。

最後は・・・





月曜にアップしたかったのですが、沖縄の写真を先に〜と思い、今日、映画の写真を👏  
ゴールデンカムイ、とても面白かった上に、北海道の自然も、綺麗でした。アシリパ役、山田杏奈さん、可愛くて、役が似合っていて、良かったです👏



玉木宏さんは、凄みが有り、怖かった（笑）  
大満足で、映画館を出たら〜



楽しみにしてるハイキュー劇場版の  
予告ポスターを発見しました👏👏  
音駒戦〜時間が有る時に行アかな

白羽様 時間を有意義に過ごして  
って思ってたが、来場特典が  
200万部👉ゲットしたいです（笑）



今週末は、鬼滅の刃も（笑）👉  
観たいのが多くて、大変です。

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

2024年01月29日

執着することなく、愛を持って～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、母と映画を観て、  
しっかり楽しんで来ました。山崎賢人さんは  
キングダム of 信イメージが強かったのですが、  
ゴールドカムイも、とっても良かったです。  
映画を楽しみ、両親とのランチ&ドライブも  
楽しみ、盛り沢山の週末で、楽しかったです👉

1月も残り僅かで、あっという間に1ヶ月が  
終わります。今週も、心と身体に無理せず、  
自分らしく、やるべきことと向き合ってゆき  
ましょ👉肩に力が入って、前のめりになっ  
ていると気付いたら、深呼吸して、余分な力を  
抜いてあげて下さいね👉

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』  
そんな想いを持つと、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」

先日ですが、みのうヨガに、まだ4ヶ月ほどの  
赤ちゃんがお見えでした👉いつも参加されてる  
会員のみなさん、お見舞い申し上げます👉

云貝さんのお孫ちゃん。娘さんは、亦らやんの横で、体験ヨガされてるとい、3代揃ってのご参加でした。もう、本当に可愛くて、純粋な存在で、周りの会員さん達も、メロメロでした。私も、「身内じゃなくても、こんなに癒されて、可愛いつて思うのだから、自分の子供、孫なら、どのくらい可愛いんだろう」って、思いました。子供にしても、大切な人にしても、物にしても、執着したら大変です。執着することなく、ただ無償の愛を注ぐって、なかなか難しいことです。愛する存在だからこそ、「こう在って欲しいな」って願ってしまうし、想いが強くなりそうです。見返り、期待を持たない～大切な人だからこそ、出来ることなんでしょうね。今の自分にとって大切なものが有り、大切な人たちが居てくれる～そのことに感謝しつつ、真っ直ぐ、純粋な愛を注いでゆけたら良いですね。

最後は・・・



先週から、スタジオ空に飾ってます。どこに飾ってるでしょう!? (笑) 「福かさね」綺麗な扇子と色合いに惹かれ、沖縄の「波上宮」で買ってきました。



道沿いに、突然大きな鳥居が現れます。



車を降りて、大きな鳥居をくぐると、次に、石の大きな鳥居がありました。



朱色の建物と、南国の樹々と、青い空。  
自然と繋がって、明るいエネルギーに  
満たされる。そんな素敵な神社でした。

両にこいる、てんは糸敵な仲社でしん💎  
一緒に、明るいエネルギーに満たされ、  
笑顔で、前に進んでゆけますように💎

posted by Aki at 07:11 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年01月26日

サットヴァのエネルギーで～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👉皆さん、  
今週も、お疲れ様でした。月末近くになると、  
お仕事が忙しい方が多いですよね👉しっかり  
頑張った後は、心と身体を緩めて、労わって  
あげて下さいね💎私は週末、母と映画を観に  
行こうって思ってます。「ゴールデンカムイ」  
～漫画は読んだ事ないのですが、楽しみです。  
明るいエネルギーに満たされ、元気になれる、  
そんな週末をお過ごし下さいね💎

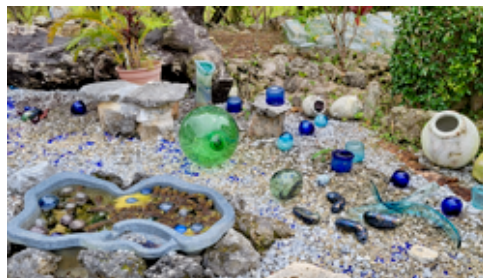
今日のストラの言葉

「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」

ヨガ哲学の講座を受けていた時、よく出て  
来たのが、サットヴァ・ラジャス・タマス  
～3つの性質のエネルギーについてでした。  
サットヴァの想いで、サットヴァの行動を💎  
よく説かれることです。心に余裕があれば、  
サットヴァ的な行動をしやすいかもですが、  
気忙しい時には、セカセカ、イライラした  
気持ちになり、ラジャス的な想い、行動に  
傾いてしまうかもです👉気付けるようなら、  
きっと大丈夫💎自分自身を客観的に観れる  
うちは、内省出来るし、切替えも出来る  
と思います。自分の持っているエネルギーが  
同じようなエネルギーを、引き寄せます💎  
サットヴァののエネルギーを発し、さらに  
サットヴァを引き寄せて、明るい未来へと  
繋げてゆきましょう💎今日も、内からの声を  
聞きつつ、気忙しくても、ラジャスの方に

傾かないよう、舵取りをしてゆきましょう👉

最後は・・・



今日も、沖縄の旅写真です。訪れたことがなかった「やちむんの里」に陶器を見に行ってきました。数軒の窯元さんを見て、楽しんで来ました。



シーサーとお皿と一緒に並んで、可愛かったです💖





泡盛を入れる瓶らしいのですが、花瓶としても使えるそうです🍷



この器が可愛くって、好みでしたが、立派なお値段で、7,000円でした。100均の皿を愛用している友達は、「0が多い」と言っていました（笑）🍷



沖縄らしいお皿も有り、和みました。好きなお皿、心が上がるお皿を使い、美味しい時間を、お過ごし下さいね🍷

2024年01月24日

誰かの役に立ちつつ～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

水曜日、週半ば。昨日から、雪降る寒さで、身体がびっくりしてます。ほんと寒いです❄️暖冬かなと思ってたら、やっぱり冬ですね。雪が積もってる外を見つつ、「みのうまで、無事に行けるといいな」って思ってます👉👈今日も、暖かくされて、お過ごし下さいね💕寒さにもびっくりですが、あっという間に、下旬になって、時間の速さにもびっくり。こないだお正月だったのに～って、感じもすれば、ずっと前だった感じもします(笑)「いく」1月～ヨガにお見えの会員さんも、「ほんと早いよね、今年もあっという間よ」と、笑いながらおっしゃってます💕日々を大切に、しっかり充実させてゆきましょ👉👈

今日のギターの言葉

「執着、エゴの心なく、やるべきこと、向き合うべきことに専念してゆこう  
やるべきことを通し、人の役に立ってゆこう  
これが生まれてきた目的の一つである  
やるべきことに専念することで、  
自分の内に喜び、幸せを見つけ、  
穏やかで、安定した真の自分になれる」

1日1回、楽しい気持ちになり、笑顔になる～それを続けてゆけたら、気持ちはホッとすると、心も安定しやすい気がします💕外の空気を吸う、青空を見上げる、誰かと会話を交わす、そんな日常の中で、私たちは、エネルギーを感じつつ、チャージしてるのだと思います💕自分のカルマ、向き合うべきことが、誰かに元気を与えてたり、役に立っているのなら、とても嬉しいことです💕皆さんが、ヨガに来て下さり、にこにこ笑顔でおしゃべりされたり、ヨガ楽しまれてる様子を見ると、仕事頑張ろうって、引き締まります。「みんなの健やかさに、貢献出来てますように」

「みんなが、にっこり、ホッと緩みますように」それを目標に、目の前のクラスに、専念です👉誰かの役に立ちつつ、自分のことも成長させて、前に進んでゆきましょ👉👈

最後は・・・



雪景色と対照的ですが～  
今日は、沖縄の青い海を🌺  
恩納村にある「万座毛」  
象の鼻のような岩が有る、  
石灰岩の絶壁で、とても  
景観が良かったです。



万座毛からは、万座ビーチが見え、  
ホテルが、点在してました。



海が時間により、変化してゆき、

とても綺麗で、癒されました💎  
午前、少し曇ってました。



日が暮れ始めた頃の海です。



空がオレンジになると、海の色も  
変化して、違う顔になりました。



夕焼けを眺めつつ、自然のパワーに  
癒されました。波の音だけが聞こえ、  
静かな、素敵な時間でした💎

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

2024年01月22日

内なる自分を輝かせてゆきましょ〜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!!皆さんの心と身体が  
緩み、元気チャージされてたら良いなって  
思いつつ、ブログ更新してます💎私は週末。

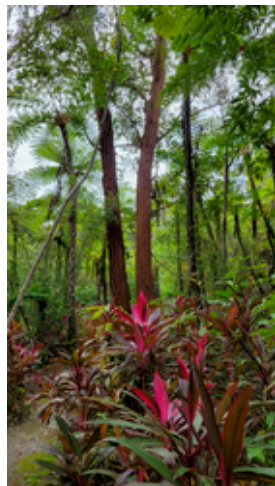
沖縄を訪れ、充実した時間を過ごしました。  
あっという間の2日でしたが、暖かい気候、  
綺麗な景色に癒されました❖しっかり充電  
して、今週も元気にスタートです。今週も、  
心と身体の声聞きつつ、観つつ、自分の  
舵取りをしてゆきましょ☀一緒に、ヨガで  
健やかさをキープしてゆきましょ。皆さん、  
お待ちしておりますね❖

### 今日のギータの言葉

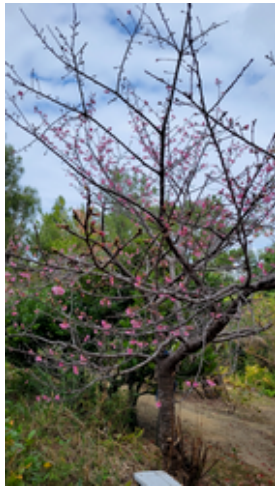
「私たちの中には、真の自分、内なる自分  
という神さまが宿っている  
真の自分は、悪いことを行くと、  
汚され、曇ってしまう  
真の自分は、善いことを行くと、  
清められ、輝いてゆける  
正しい行い、善い行いで、  
真の自分を輝かせてゆこう」

明るい、キラキラしたエネルギーに満ちてる、  
そんな沖縄に居ると、自然のパワーを近くに  
感じられて、心が穏やかになります❖内なる  
自分は、自然と同じで、明るいエネルギーが  
広がる、暖かいものなんだろうね❖沖縄に  
居るからじゃなく、どこに居ても、私たちは  
内なる神様と一緒に、自分自身の行い次第で、  
輝やいてゆけます。いつもの日々だと、つい  
心臓を聞くことを、忘れてしまうかもです❖  
日々の中で、心を置き忘れることなく、今の  
やるべきことと、真っ直ぐ、正直に向き合い、  
内なる自分と、繋がってゆきましょ☀正しい  
行いを重ねて、純粋さを培ってゆきましょ❖

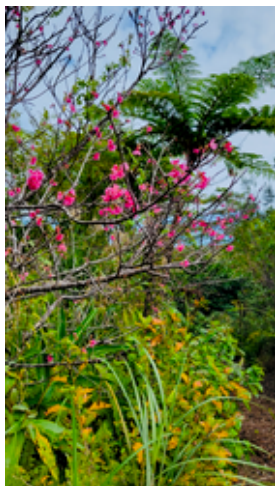
最後は・・・



念願叶って、また訪れることが出来た、  
沖縄、かりゆしの森です。緑に囲まれ、  
2本のユーカリの樹が、すーっと伸び、  
エネルギーに満ちた 素敵な場所です❖



森の中には、沖縄の桜「寒緋桜」が咲いてて、とっても綺麗でした♥  
ソメイヨシノよりも、色が濃い目で梅のような、桜のようなお花でした。



桜に、ヘゴの樹（シダみたいな樹）  
黄色いお花と、なんだか不思議な  
光景でした。





赤いお花が咲いてたり、睡蓮も咲いてたりと、自然に癒されました。今日は、沖縄の花々をアップしました。またお付き合い下さいね💕

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

2024年01月19日

切り替えて、ポジティブにいきましょう～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👉今週も早かったです。今週は、喉が痛い方が多くて心配でした🙏コロナやインフルなど、増えているので、気を付けて過ごさなきゃですね🙏  
身体の不調を感じた方は、しっかり休養され、労ってあげて下さいね。元気いっぱいだった皆さんは、週末、さらに楽しまれて下さいね。私は、週末の土日で、沖縄に行ってきます👏  
何度でも訪れたいと思うくらい、好きな場所なので、沖縄に行けると思うと、嬉しいですね💕  
綺麗な場所、美味しいもの、楽しんで来ます。皆さん、楽しい週末を、お過ごし下さいね💕

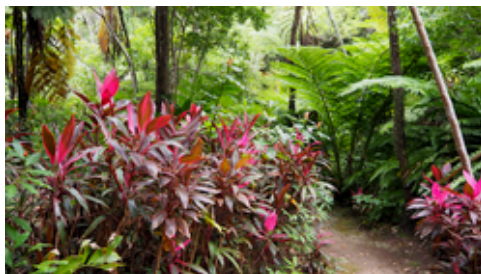
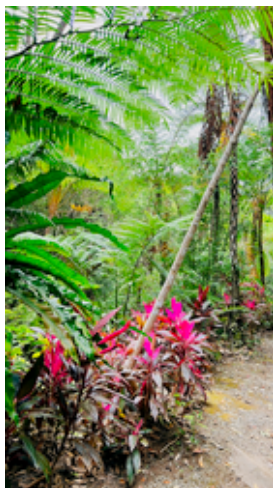
今日のストラの言葉

「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れる、  
そんな人、場所、もののところへ行こう  
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できる」

水曜は、「不安定になりがちな心」についてを書きました。心が不安定になった時や、自分の力だけじゃ、上がれない時には、周りの明るいエネルギーに触れ、パワー頂いて、自分自身を元気にしてあげましょ💕切り替えるって、大切

ですよね。ちょっと視線を変えたり、肩の力が抜けることに触れたりすると、心がホッとして、気が楽になります💡心と身体が緊張し、苦しくなった時には、好きな人、場所、ものに触れて、リセットしましょ💡沖縄に行く前なので、このギータを選びました。沖縄を思い浮かべるだけでも、気持ちが明るくなれるので、私にとって、ポジティブになれて、パワーアップ出来る場所なんでしょうね💡明るい、元気なエネルギーに満ちた、そんな週末になりますように💡

最後は・・・





以前、沖縄を訪問した時に、こつこつと好きだった場所です。大きなシダや熱帯植物、「ここ日本かな〜」って、感じでした♥  
今回も行けたらいいな〜と思ってますが、友達は「ハブ出ないかな」って、心配のようです（笑）💖

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

2024年01月17日

不安定になりがちな心〜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。今朝も、ほんと寒いですね🌨  
午前中、みのうヨガなので、暖房効いてるか、気になりつつ、支度してます。最初寒くても、ヨガしていると、少しずつポカポカと、身体が温まってきます。皆さんが、上着を脱ぎ始め、動きが大きくなってくると、嬉しくなります💖  
外の寒さに負けないよう、内から、しっかり温めて、代謝を上げてゆきましょう💖心と身体、どちらも暖かく、ぬくぬくで過ごしましょ👉  
皆さん、暖かくされて、お過ごし下さいね💖

今日のギターの言葉

「心は不安定なもの  
忍耐強く、ヨガの練習を行い、  
自分のやるべきことと向き合い、  
不安定な心を、  
自分の支配下に置かねばならない  
心の奴隷になってはならない」

今年に入り、地震や事故など、心が苦しくなる出来事が多いですよね💖遠くのこと、自分の身近なことも、悲しいことが有ってしまうと、心は不安定になってしまいます🌨  
「悲しむな、不安になるな」と言われても、悲しいことは悲しいし、不安なことは不安です。そう感じた後に、どんな風に、自分自身の心と向き合い、舵取りをしてゆくかですよね💖ギターの言葉のように、忍耐を持って、今のやるべきことと向き合いつつ、心を観て、知って、いろんな自分の想いと向き合って、強さを培ってゆくしか無いのでしょうね。気持ちやブレやすい時期かもしれませんが、心の奴隷にならず、地に足つけて、前に進んでゆきましょう💖みんな一緒です💖

いろんな想いをシェアしつつ、支え合って  
ゆきたいですね💕

最後は・・・



今日も、糸島の写真です。暖かい日差しに  
綺麗な青空と、青い海。両親のオススメの  
レストランを訪れたら、目の前が、こんな  
綺麗な海でした❤️



「波平」という、海浴いのお店  
イカが食べれるお店で、イカの  
天ぷらが、絶品でした💕



私は、運転手だったので  
ノンアルコールビールで  
海とイカを楽しみました❤️



母の注文したセット～イカ丼が  
とっても、美味しかったです💜  
イカシューマイ、茶碗蒸しなど  
ボリューム満点で、豪華でした。  
綺麗な海に、美味しいお料理～  
糸島、ほんと素敵な場所ですね。

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

2024年01月15日

限りある肉体を大切に～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、両親とドライブ～  
糸島へ行ってきました。久々に、櫻井神社を  
訪れたり、美味しいランチしたりと、3人で

楽しい時間を過ごしました。しっかり満喫し、充電完了～元気に、週明けをスタートです💫  
あっという間に1月半ばになって、日々の速さを感じています。年々、年を重ねるごとに早くなってるようです(笑)💫大切な毎日が無駄に過ごさぬよう、充実させてゆきましょう💫  
今週も、心と身体の声聞きつつ、無理せず、今のやるべきことと、向き合われて下さいね。  
そして、今週もヨガで、しっかり整えましょ。  
皆さん、お待ちしておりますね💫

## 今日のギータの言葉

「肉体は、この世で様々な影響を受ける  
痛めれば傷つき、歳を重ねれば老いる  
肉体は限りある存在である  
魂は意識そのもの、何からも影響を受けない  
肉体がどんなに変化しても、魂は不変の存在  
肉体を通し、様々な経験をして、  
魂は磨かれ、さらに純粹になってゆく」

今年に入り、骨折やヘルニア等の持病で、ヨガをお休みされている方が、4～5人居らっしゃいます。どの方も、普段なら熱心に、ヨガされてるので、もどかしいだろうなあ～と思いつつ、心配してます💫  
私が、インストラクターになり、20年以上経ち、最初の頃からのお付き合いの皆さんは、20歳増え(私もですが～笑)みんな一緒に、歳を重ねてます💫なので、こんな風に、持病が出たり、腰、膝など関節の調子が悪くなられる方も、徐々に増えていってます。それが「歳を重ねる」ってことで、自分の身体と向き合う練習、ずっと続く修行なのでしょうね💫どんな状態の身体で有っても、大切な身体です。  
「痛めれば傷つき、歳を重ねれば老いる」それを心に留めて、しっかり、じっくり自分自身と向き合ってゆきたいですね💫  
お休みされてる皆さん、ヨガは逃げないので、しっかり治療されて、元気に復活されて下さいね💫

最後は・・・





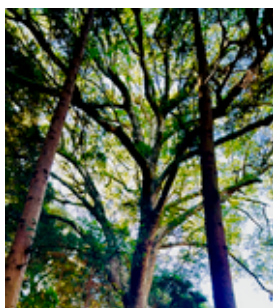
久々に訪れた、糸島の櫻井神社です。  
凜とした空気で、清められる感じが  
しました💎

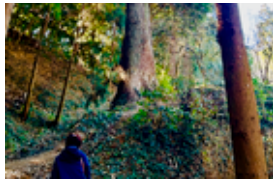


花手水も、お花が綺麗で、水が流れる  
様子も、見てるだけで、癒されました💎



向かいの大神宮も、参拝しました。  
こちらは、さらに空気が澄んでて、  
いつも心が静かになる、大好きな  
場所です。





御神木の大きな楠の樹。すーっと伸びてて、息が止まりそうになるくらい、素晴らしい樹で、見惚れました💎



何度、写真を撮っても、靄のように白くかすんで写って、不思議でした。エネルギーが満ちてるのかもですね。私も両親も、神聖な空気に満たされ、久々に訪れることが出来て、本当に良かったです。また訪れたいです💎

posted by Aki at 07:28 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年01月12日

どんな状況でも、等しく、同じように～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👉久々に日常ペースに戻られた皆さんは、仕事などで、大忙しだったかもですね👉お疲れ様でした💎  
疲れを感じたら、心と身体の声を見失わずに、自分自身を労って、緩めてあげて下さいね💎  
心と身体が元気になれる、明るいエネルギー  
広がる、充実した週末をお過ごし下さいね💎  
私は両親と、糸島方面へドライブしようか!👉  
って、計画してます。久々の糸島で、楽しみです。  
週末は、暖かいみたいです。皆さん、ポカポカで、お過ごし下さいね💎

## 今日のギータの言葉

「智慧を深め、自己を高めてゆくために、  
私達が守るべきこと、培ってゆくべきこと  
『好ましい出来事、好ましくない出来事に対し、  
常に同じように向き合い、平等な心で居ること』  
全ての出来事は、経験するために、  
成長するために、神様が与えてくれたもの  
全てを同じものとして見なし、  
受け入れていくことが大切」

年末のことですが、いつか書きたいなって  
思っていました。22日の金曜だったかな～  
チラチラ雪降る、寒い日でした❄️山本午前  
クラスは、年齢層が高めなので、「皆さん、  
来れるかな❄️大丈夫かな」と、心配しつつ、  
早めに向かい、暖房入れて、待ちました。  
2階の窓から、駐車場を眺めてたら、少し  
ずつ、皆さんが登場👉雪の中、車から降り、  
玄関まで、ダッシュされてる姿を見ながら  
「雪の中、来て下さった」って、じんわり  
心が暖かくなりました❤️寒さ、雪にしても、  
状況によっては、喜ばしいものではなくて、  
厄介だったり。それでも、自分自身を奮い  
立たせ、いつものことを、いつもと同じく  
行うのは、気力、パワーが要ることで👉  
どんな時でも、平等心を忘れず、いろんな  
ことと、向き合ってゆきたいですね❄️今の  
経験に感謝しつつ、いろんな経験を重ねて  
成長し、強さを培ってゆきましょ❄️

最後は・・・



友達のお家での新年会。  
乾杯のグラスが、とっても綺麗。  
透かしのバラが咲いてました❄️





スパークリングワインを注いだら、透かしのバラが、ピンクのバラに♥お家飲みって、いろいろ出来るし、楽しいですよ。今年も、お家で飲兵衛、止まらないかもです（笑）週末、好きなお酒、美味しいもの楽しみつつ、緩んで下さいね💖

posted by Aki at 08:00 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年01月10日

身体に毒素を溜めないよう～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

水曜日、週半ば。毎日、ほんと寒いですね🥶  
外出時は、身体が冷えないよう、しっかり着込んで暖かくされて、お出かけ下さいね。  
今週は、皆さんと久々にお会いして、今年初のヨガを楽しんでいます💖毎年一緒ですが、皆さん「身体が硬い～身体が重い～🥶」と1週、2週明けのヨガで、今の身体を実感されてます。継続は力なり🥶ぼちぼち無理なく、通常ペースに戻してゆきましょ💖🥶  
ヨガを楽しみつつ、心と身体を整え、一番心地良い状態を作ってゆきましょ。

今日のストラの言葉

「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」



月曜に引き続き、「ヨガとは」王道の節です🙏  
ヨガは、心と身体の浄化です。ポーズを取り、  
身体に熱を作り出し、内側の老廃物を流して  
浄化へと繋げてくれます。熱を発することで、  
身体には、柔軟さが備わります🙏心と身体は  
繋がってるので、身体の変化は、心にも良い  
変化を与えてくれます。日常のヨガを通して、  
心と身体を柔軟に、純粹にしてゆきましょ🙏  
皆さんがニコニコ笑顔で、「身体が伸びた～  
緩んだ👉」って、言うて下さることが、私の  
励みです。自分自身の身体を感じることで、  
とっても大切なことです。カチコチの身体も、  
流れが良くなった身体も、しっかり感じつつ、  
自分の状態と向き合ってゆきましょ🙏改めて  
私自身、皆さんと一緒に、ヨガを楽しみつつ、  
心と身体を整えて、ポジティブにいきたいと  
思ってます。一緒に楽しみましょ🙏

最後は・・・



先週末に訪れた篠栗の「南蔵院」  
篠栗で、こんなに大きな涅槃像が  
見れるなんて、ほんと感動でした。



この角度からのお顔が、優しくて、  
とても穏やかで、一番好きでした🙏



足の裏の模様が、おしゃれだなと  
思いつつ～足の裏は、触ってOK  
だったので、なでなでしました。



敷地内には、南天が自生してて、  
とっても綺麗な「南天稲荷」も  
有りました。赤い鳥居と、南天、  
赤が映えてました♥月曜に続き、  
お正月に訪れた、素敵な場所の  
写真でした。パワー頂きました🍀

posted by Aki at 07:36 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)