

# 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06月 | [Main](#) | 2023年08月>>

2023年07月31日

[認識、受け止め方を誤らないよう～スートラと共に～](#)

7月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆7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🌈今日は、7月最終日🌈  
あっという間の7月だったな～って、時間の  
速さを、実感してます。週明け、月末最終日、  
大忙しの月曜かもですが、無理されず、心と  
身体の声聞きつつ、乗り切ってくださいね🌈  
7月中に、終わらせておきたいこと、8月に  
向けて、準備しておきたいことなど、自分の  
今の課題と、しっかり向き合われて下さいね🌈  
今週も、いろんなことを頑張りつつ、そして、  
いろんなことを楽しめつつ、充実した日々を  
過ごしましょ🌈

今日のスートラの言葉

「心に影響を及ぼすもの「誤解」  
誤解（ヴィパリヤヤ）とは  
誤った認識が心を乱し、  
苦しみをもたらすこと  
真の自分を発見してゆく妨げに

## QRコード



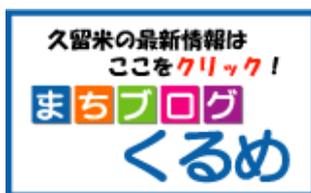
## 記事検索

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)



なるものである  
心の特性を把握し、  
心をコントロールしてゆこう」

大忙しの時は、いろんな判断が鈍りがちです。セカセカすると、心のスピードが速くなって、心の反応も、余裕が無いものになりがちです\*\* 同じ状況でも、ネガティブな反応になるより、ポジティブな反応で、受け止めたいですね\*\* 「誤った認識が心を乱す」心の状態によって、正しい判断、正しい認識が出来なくて、悪い意味に受け止め、誤解してしまうと大変です\*\* 自分に向けられた言葉、対応、全てにおいて、ありのままを、冷静に受け止めてゆけるよう、気忙しい時でも、心のスピードまで速めずに、心の舵取りをしてゆきましょう\*\* 忙しい今日を笑顔で、乗り切ってくださいね\*\*

最後は・・・



Tジョイで撮った、ポスターです (笑) キングダム3～李牧と龐煖のキャストがとっても気になってました。どちらもぴったりの俳優さんで、納得でした\*\* 今回も、壮大なスケール、アクション、あっという間の2時間で、楽しかったです\*\*

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

2023年07月28日

明るい、楽しいエネルギーに満ちた週末を～スートラと共に～

7月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆7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、本当にお疲れ様でした。私にとって待ちに待った週末で、朝から、ワクワクしています。今日から「キングダム3」の上映が始まります。やった～嬉しい～楽しみ👆って、テンション高く、ブログ更新中です（笑）👉まずは、週末、母と観に行っ、来場特典が貰える時に2回目に行こ👉って、思ってます。Tジョイで見かけたら、笑ってやって下さい👉好きなことを楽しみつつ、心と身体を元気にしてあげましょ。皆さん、楽しい週末を❤️

今日のストロア言葉

「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」

好きなことや、好きなものなど、気持ちを上げてくれることが有るって、嬉しいこと、有難いことですよね。よく聞く「推し」も、上げてくれて、明るくなれる、楽しいものだったら、有りだと思います👉私も、すぐハマる方なので、「推し活とか楽しそう👆」って、興味は有ります（笑）👉自分自身が落ちてる時、それを切り替えるスイッチを持ってるのは、強みです👉大好きな人、物、場所、趣味～いろんな明るいエネルギーが有ると思います。落ちてる時は、周りからエネルギーを貰い、自分が満ちている時は、誰かを元気にしてあげれたら、素敵ですね👉受け取りつつ、与えつつ、分かち合いつつ～明るいエネルギーを拡げ、循環させてゆき

ましょ👉

最後は・・・





すごい数の風鈴でしょ。先週も、風鈴をアップしましたが（風鈴、好きです💕）、今日の写真は、小郡の如意輪の風鈴です。涼やかですよ〜七夕の短冊みたいです。



如意輪寺（かえる寺）  
笑顔の、可愛いカエルさん達💕週末も、暑そうですが、涼しげな場所を訪れて、心と身体を、癒してあげて下さいね❤️

posted by Aki at 07:53 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年07月26日

個においても、全体においても〜ストラと共に〜

7月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆7月クラス☆

おはようございます

水曜日、週半ば。毎日、暑い日が続きますね💦  
梅雨明け前も、梅雨明け後も、ほんと厳しい暑さが続いています。夏バテしないよう、今の心と身体の声聞いて、しっかり体調管理を

してゆきましょ🌞真夏のカラッとした暑さは、空が青く、広くて、好きなのですが、今年の暑さは、好きでも大変です（笑）🌞暑さ対策しつつ、今日も、元気に過ごしましょ。今のやるべきことと、しっかり向き合える気力と体力を、キープしてゆかなきゃですね🌞👉

今日のストロア言葉

「カルマの力は強力

善いことを行えば、幸せがもたらされ、  
悪いことを行えば、不幸がもたらされる  
全ては自分の責任  
自分を幸せにするも、不幸にするも、  
自分自身である」

世界のいろんな国でも、観測史上初の気温が報告されているので、地球全体で、温暖化の影響が出てるのじゃないかな？長い年月をかけ、自分達のやってきたことが、返ってきてます。個においても、全体においても、カルマの力、自然の力は、強力です🌞善いこと、悪いこと、全てにおいて、カルマの力が作用してるなら、今の猛暑も、文句言えないですね。個として、善い行いを重ねてゆくことも大切だし、全体として、みんなで、正しい方向に進んでゆくことも大切です🌞周りの小さなことから始め、

それが全体に、善いエネルギーとして伝わり、広がってゆく～そんな調和だったら素敵です🌞🌞まずは、自分自身、自分の行いに責任を持ち、日々を大切に過ごしてゆきましょ🌞

最後は・・・



夏の空  
青くて、広くて、とっても綺麗です。



朝焼けや、夕焼けの空も、好きです。

山本公民館は、今の時期、1本目が終わる頃に、夕焼け空になります♥  
みんなが、シャバーサナしてる時に、「見て見て〜今、すごい綺麗だよ」って、言いたくなります（笑）💖

posted by Aki at 07:55 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年07月24日

今の最適な選択を重ねましょ〜ギターと共に〜

7月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆7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、戸畑の祇園大山笠を観に行き、楽しんで来ました💖その後、博多港に戻って、ドローンショーを観る予定だったので、短い滞在時間でしたが、久々、お祭りの空気を感じました。暑いのに、すごい人で、みんな外出されてるんだなって実感でした（私も、その一人ですが〜笑）💖エネルギーもらって、今週も元気にスタート、ヨガクラス、頑張ります。今週も暑そうです🔥熱中症にならないよう、しっかり水分摂って、無理なくいきましょ🔥ヨガで、しっかり心と身体を整えて、今週も、元気に過ごしましょ💖

今日のギターの言葉

「自分は何をすべきで、何をすべきでないのか？  
自分にとって、何が危険で、何が安全か？  
自分を束縛しているものは何か？  
自分を解放してくれるものは何か？  
これらを正しく識別出来るのが、真の智慧  
私達が身につけてゆくべき智慧である」

「何をして」「何をしないか」〜心と身体の両面において、自分に最適な選択を重ねてゆかって、難しいことですよね。今の季節を取っても、この猛暑を「安心安全に過ごす」🔥その1つだけでも、心と身体の声聞きつつ、無理のないことを、選択してゆかなきゃです。メンタルでも、自分が不安定にならないよう、心の舵取りをしつつ、心を解放してあげれる行動、想いを選ぶ必要があり、日々は、常に選択の連続です🔥「違ってた」って、選択を間違えることも、有ると思います。でも、日々いろんなことと向き合い、選んでゆけるのは、今の自分です。今の自分を信じ、心に正直に、

正しい決断、選択を、重ねてゆきたいですね💎  
目の前のことが。「今の自分にとって、どう  
なのか?」を見極めつつ、進んでゆきましょ👉

最後は・・・



世界水泳を記念して、数回行われた  
ドローンショー👉土曜日が、最後の  
ドローンショーと聞き、張り切って  
向かったのですが、前日に前倒しに  
なっていたようで、観れませんでした。  
この写真は、友達が3連休中に撮った  
ものです💎



博多港の夜景は、とっても綺麗でした💎  
夜景が観れただけでも、大満足でした💎

posted by Aki at 08:17 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年07月21日

感覚器官の誘惑に負けつつ、勝ちつつ～ギターと共に～

7月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆7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↑今週もほんと、暑かったです。大忙しだった皆さん、暑い中、お疲れ様でした。週末は、しっかり心と身体を緩めて、休めてあげて下さいね。子供さん達は、いよいよ夏休み突入ですね。週末、ゆっくりされて下さい」と、書いたものの、お母さん達は、いつも以上に忙しいかもですね。ヨガやってる間だけでも、心と身体に意識を向けて、自分を労って、癒してあげて下さいね。忙しい日々ですが、大切な人達と、楽しい時間を過ごして、エネルギー充電して、元気にいきましょ。

#### 今日のギータの言葉

「この世界は、心惹かれるものばかり  
感覚器官の望むままに  
追い求めることなく、  
強い心の持ち主になるう  
心をコントロールすることで、  
真の智恵が培われ、  
揺るがない自分になれる」

感覚器官の望むまま～食欲、物欲、睡眠欲  
私たちは、目から、耳から、鼻から、口から、などなど、いろんな感覚器官が刺激を受けて、いろんな欲望を、心に生じさせてしまいます。暑い時期だと、「ビールが美味しい」って、飲み過ぎてしまったり、お酒と一緒に、食べ過ぎてしまったり（笑）。味覚からの誘惑に負けてしまうことも有ります。物欲にしても、夏のバーゲンで買い過ぎたり、夜についついネットショッピングで、衝動買いしちゃたり。なんで夜中に見ると、つい買うんでしょうね。そんな誘惑の多い感覚器官ですが、おかげで楽しいこと、嬉しいこと、幸せなことも多く、いろんな経験が出来てます。様々な巡り合せ、初めての挑戦、新たな経験がやってくるのは有難い、幸せなことです。だからこそ、今の感覚器官に支配されることなく、自分自身でコントロールし、舵取りしてゆかなきゃです。誘惑に負けつつ、勝ちつつ、でも支配されず、今を明るく、充実させてゆきましょ。

最後は・・・





可愛いお花のグラスを頂き、お花をプレゼントされた気分でした💕このグラス、飲み物を入れると、お花が咲いたように見えて、可愛いです❤️



スパークリングワインを注いでみました、こんな内容のブログを書いた後なので、「お酒」の誘惑に負けつつ、勝ちつつ、飲み過ぎには、注意しなきゃですね💕

posted by Aki at 08:02 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年07月19日

しっかり睡眠を心がけましょ～ストラと共に～

7月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆7月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今週は、猛暑日が続いて、一気に、真夏の暑さが来たって感じですね。暑さが苦手な方は、これから大変な時期がやってきます。寝苦しいと、睡眠も浅くて、身体の疲れが取れないですよ。夏バテで、食欲が落ちると、栄養を摂れず、またまた大変です。しっかり栄養、しっかり睡眠を心がけて、元気に過ごしましょ。ヨガの汗は、老廃物を出すと言われます。身体がむくんだり、流れてないなって感じたら、ヨガで、しっかり流してあげましょ。今の心と身体の状態を観て、しっかりケアしてゆきましょ。

今日のストロの言葉

「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」

疲れやすい時期、バランスが取りづらい時期は、いつも以上に、質の良い睡眠を心がけましょ。心や身体に、ストレスがかかってしまうと、健やかさが失われてしまいます。さらに、眠れないとなると、消耗し続けてしまいます。就寝する時に、心の緊張が取れ、リラックス出来るよう、睡眠環境にも気を配りましょ。ゆっくり、静かな時間を作って、心と身体を緩めて、ぐっすり睡眠に繋げてゆきましょ。今の睡眠を意識して、より良い睡眠を取って、日々のやるべきことと、元気に向き合い、こなしてゆきましょ。

最後は・・・





福岡の現人神社です。  
まだ訪れたことが無いのですが、  
写真を送ってもらい、とっても  
行きたくになりました💕



今は、風鈴回廊が有るそうです。  
いろいろな色の風鈴、涼やかでしょうね❤️



可愛い飾りが多く、それを観るだけでも  
癒されそうです。いつ行けるかな～って  
思いつつ、送ってもらった写真に満足し、  
行った気になってます(笑) 素敵な写真  
なので、シェアしたくてアップしました💕

2023年07月17日

海の日ですね～ギターと共に～

7月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆7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🔥3連休中で、ゆっくり継続中の方も、多いかもですね🔥今日の祝日、海の日とは～「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日」とのことです🔥海が好きな私は、「海の日」というだけでも、なんとなく、響きが良くて、嬉しくなります。これからの季節、海に行くことも多くなるし、改めて、海へ感謝ですね🔥海に、自然に感謝しつつ、祝日を楽しまれて下さいね。今日のスタジオ空クラス、通常通りですので、月曜クラスの皆さん、お待ちしておりますね🔥今週も、ヨガで、しっかり心と身体を整えましょ🔥

今日のギターの言葉

「神は、全てのものに満ちており、  
様々な姿で、顕れている  
神は全てを創造、維持、破壊する  
絶対的な存在である  
創造の神・ブラフマー神  
維持の神・ヴィシュヌ神  
破壊の神・シヴァ神」

破壊、想像、維持を繰り返し、今の世界が創られていると言われます🔥全てに神様が満ちていて、私たちは、そんな世界の中で、生かされてます。「創造」だけじゃなくて、「破壊」も有るのは、怖いことですが、海、自然を観ても、本当にそうですよね。海は、

恵みを与えて、癒して、元気にしてくれる存在ですが、天候の悪い時には、荒々しい、厳しい、逆の顔を持っています🔥私たちは、そんな自然に生かされて、いろんな経験を重ねてます🔥穏やかな面も、破壊的な面も、全て、創造、破壊、維持を繰り返す自然の顔で、全てに神様が満ちています🔥自然を受け入れつつ、大きな力を感じ、知りつつ、自分だけの経験と、向き合っただけでゆきましょ🔥

最後は・・・





深い青色の海も～



明るい青色の海も～  
どちらも綺麗で、大好きです♥  
海の日、楽しまれて下さいね💜

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

2023年07月14日

古い「病氣」今の自分を受け入れつつ～ギターと共に～

7月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆7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、暑かったですね。もうすぐ、梅雨明けかな☀って、期待しつつ、7月も半ばになっていて、時間の速さにビックリです。梅雨明けしたら、さらに暑くなりますが、晴れ空は楽しみです💜夏本番に向けて、しっかり心と身体をケアし、整えておきましょう👉今週末は、3連休なので、オフの方が多いかもですね。今週、頑張った自分を緩めてあげて、楽しい時間をお過ごし下さいね💜スタジオ空は、祝日17日・月曜は通常通り、クラス有ります。皆さん、お待ちしておりますね💜👉

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  
私達が向き合うべきこと  
『生老病死の苦痛を知り、考え、向き合う』  
「生まれる」「老いる」「病気になる」「死ぬ」  
4つの苦しみは、人生に必ず訪れ、  
全ての人が同じく経験するもの  
苦しみ、痛みにしっかり向き合い、  
その意味を知ってゆくことが大切」

久々に選んだギターです。先月末、父が手の手術を受けたのですが、術後の通院のために病院への送迎をしてました。待合室に居ると、次々に、高齢の方が、診察に来られてました。皆さん、腰や膝を悪くされてたり、車椅子を使われてたりと、歩くのさえ大変そうでした。歳を取れば、誰でも老いるし、弱りますよね。「老いる」「病気になる」～誰もが通る道で、その時期が来た時に、どんな風に向き合っゆくかが、肝心なんだろうなって思います。高齢になった身体と折り合いつつ、ケアして、少しでも、健やかな身体を造ってゆくことが、私たちの課題かもですね。周りのサポートを受けつつ、今の状態を受け入れつつ、大切な身体と向き合っゆきましょう。通院されてる皆さんが、家族の誰かに支えられているのを見て、「周りに、家族、頼れる人が居るって、大きいな」って、しみじみ思いました。私が高齢になった時、「あ、独りやん、大変」って、思いましたが、未来は分からないので、そこは心配しないことにしましょう（笑）。みんなと一緒に、たくましいおばあちゃんを目指しましょ。

最後は・・・



パンデケーキョが好きで、自宅でも焼くのですが、ミックス粉を使うと、あっという間に焼けます。発酵器やパン器具が無い、友達の家で焼いた時の写真です。ストレーナーを返し、その上で冷ました（笑）。

ボンデケージョミックス / 250g

商品No.01822601



富澤商店～お気に入りの製菓材料店の  
ボンデケージョミックス（500円位）  
です。ネットショップで購入可能です。  
発酵要らずで、あっという間に出来て、  
美味しいですよ🍞

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

2023年07月12日

内が曇らないよう～ギターと共に～

7月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆7月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。朝から、気温高めですね🌞  
湿度も高く、蒸し暑くて、身体が疲れやすい  
かもです。熱中症にならないよう、しっかり  
水分摂られて下さいね🍷今日も、心と身体の  
声を聞きつつ、無理なくいきましょ。先日の  
話ですが、会員さんが「お友達を体験に」と、  
クラスに連れて来られました🍷不思議な縁で、  
以前、ヨガにご参加され、母に英語を教えて  
下さった会員さんと、お知り合いでした👉  
意外なところで、誰かと誰かが繋がったり、  
「知ってる」「来てたの」なんて、お互いが  
クラスで、ご対面されて、びっくり～なんて  
ことも有ったりします。いろんな縁や繋がり、  
ほんと不思議ですよ🍷今の縁に感謝しつつ、  
今日も、クラス頑張ります。皆さん、雨の中  
大変ですが、気を付けて、お見え下さいね🍷

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](#)

といつ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」

目の前の様々なことにも、周りの人たちにも、  
真っ直ぐ、正直に、向き合っていたら、自分の  
内は、曇ることなく、輝いていると思います💡💡  
とてもすごい何かを行う必要はなくて、日々を  
大切に、感謝しつつ、過ごしてゆけば、内なる  
神様が導いてくれて、明るい方へ進んでゆける  
のかもですね。いろんな繋がり、巡り合わせで  
出会い、一緒に同じ経験が出来ると、嬉しい  
ことですよ💡今の縁に感謝しつつ、いろんな  
経験を重ね、内を輝かせてゆきましょ💡👉

最後は・・・





今日は、親友かよちゃんの誕生日です。  
以前、かよちゃんと訪れた、角島です。  
一緒に、いろんな場所を訪れたなって  
懐かしくなりつつ、これからも一緒に  
旅が出来たら良いなって、願いつつ ♪  
かよちゃん、お誕生日おめでとう♥

posted by Aki at 07:26 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年07月10日

揺るがない自分を～ストラと共に～

7月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆7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🌧️大雨、土砂降りでの月曜スタート。朝から、警報が出てて、大変です🙏皆さん、身の安全第一で、お過ごし下さいね。雨続きで、気持ち的にも身体的にも、重たい感じで、上がりにくくて梅雨ダルの方が多いい時期です🙏特に、女性は影響を受けやすいので、偏頭痛や怠さなどの不調が出やすく、要注意です🙏副交感神経が優位になり過ぎると、怠さが増えて大変です🙏自律神経のバランスを整えることが大切です🙏ヨガで呼吸を整えて、交感神経、副交感神経、どちらかが、優位になり過ぎないように、心と身体を安定させてゆきましょう🙏いろんな環境、状況でも、ブレない自分を培ってゆきましょう🙏

今日のストラの言葉

「アーサナ（ポーズ）が安定したものになると  
心と身体は一つになり、  
何からも影響を受けない、  
揺るがない自分になれる  
喜びと悲しみ、幸せと不幸、相反するもの、  
どちらも同じものとして見なせるようになり、  
それらに振り回されることはない」

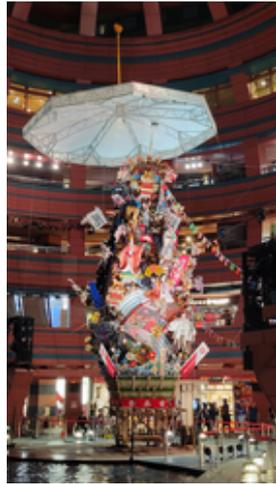
心が、外向きになり、ブレて不安定な時や、身体が、季節や年齢などの影響で、不調を感じる時は、ヨガのアーサナ、呼吸を行い、心と身体を安定させてゆきましょう🙏ヨガのアーサナ（ポーズ）に、しっかり専念することで、外向きの意識が、自然と内向きになり、さっきまで気になっていたことから、心を離すことが出来ます🙏普段、私たちは1日6万回以上も思考しているらしいです。

そして、その9割が、同じことを繰り返し考えているそうです。不安や恐れ、そんなネガティブな想いに囚われて、そればかり考えてしまうと、自分が疲れ、大変です\*\* だからこそ、心を内に向け、今の想いから心を切り離す練習をしてゆくことは、心を安定させるために、必要なことです\*\* 外の世界の様々な影響から、自分を守ってゆくためにも、アーサナを取って、強さを培い、安定した心と身体を、造ってゆきましょう\*\*

最後は・・・



こんな土砂降りの朝ですが・・・  
山笠の季節ですね～🍡いろんな  
飾り山が有り、どれも素敵です。



チャンネルでは、20時から5分間、  
プロジェクションマッピングが  
上映されてるそうです🍡今週末、  
晴れると良いですね🍡

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

[次のページ>>](#)