

# 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11月 | [Main](#) | 2023年01月>>

2022年12月28日

今年一年、本当に有難うございました～良いお年を♪

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆[12月クラス](#)☆

おはようございます

水曜日、週半ば。私は、今日、仕事納めです。  
今年最後のクラスは、山本公民館でのヨガ🧘  
一昨年、去年は、緊急事態宣言や蔓延防止で、  
何度も、休講になりましたが、今年は無事に、  
クラスを行えて、本当に良かったです🧡まだ  
コロナは収束してなくて、落ち着きませんが、  
その中で、幸せに、安全に暮らせて、無事に  
今年の仕事納めを迎えられて、有難いなって  
感謝してます🧡今年最後のクラス、しっかり  
頑張ります。皆さん、お待ちしてますね🧡👧  
明日から、お休み頂くので、今日のブログは、  
ご挨拶&お休み連絡です。

ヨガクラス、お問合せ、ブログ等～全てのお仕事、  
明日から、お正月明けまで、お休みさせていただきます。

☆[12月29日から、1月3日まで、お休みです🧘](#)

☆[1月4日（水）から、クラススタートです🧘](#)

☆[クラスお問合せや、体験お申し込みは、  
1月4日から、受付再開させていただきます🧘](#)

## 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)



※1月クラス空き状況は、1月にお知らせします。  
現時点のクラス空き状況は、12月の空き状況をご  
覧下さい。1月クラスも、ほぼ同じです🌟

皆さん、今年一年、どんな一年でしたか!?  
私自身は、去年、一昨年のコロナ禍の停滞期  
から比べると、少しずつ、流れ出した感じで  
変化の多い年でした。再出発、再始動、再会、  
なんとなく「再」がテーマだったのかなって  
思います🌟いろんな巡り合わせ、運氣の中で  
私たちは、今だけの経験を重ねてゆきます🌟  
今に、周りに居てくれる人たちに感謝しつつ、  
来年も、一緒に、前に進んでゆきましょ🌟

今年1年、本当にお世話になりました。  
来年も、どうぞよろしくお願ひします🌟



2023年～明るい光に満ちますように🌟❤

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

## 2022年12月26日

残りの2022年、安定した心で～ギータと共に～

12月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆12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、  
クリスマス、楽しめました! 私、例年、  
イヴ、クリスマスの夜は、仕事してるこ  
が多いので、今年は貴重でした🌟クリスマス  
イルミネーションも、花火も観れて、幸せな  
時間でした🌟次は「いつ週末と当たるかな」  
って感じですが、私は、数年に1回の楽しみ  
くらいが、ちょうど良いです(笑)今週末は、  
もう大晦日。今年も残すところ、僅かです🌟  
残りの2022年～最後まで、笑顔で、元気に  
やるべきことと向き合ってゆきましょ🌟🌟

## 今日のギータの言葉

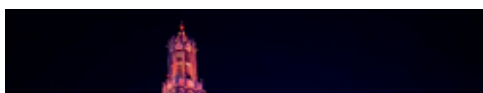
### 「心の修行

- ・心を常に平静に保つ
- ・温和でいる
- ・話しすぎない、沈黙を守る
- ・自分をコントロールする
- ・清らかな心でいる

心の修行を実践してゆくことで、  
美徳が身につき、真の自分に近付いてゆける」

あと1週間ほどの2022年。クリスマスが  
終わると、年越し・新年～そんな雰囲気  
変わりますよね。新しい年を迎える準備が  
始まる、この時期も好きです💜今年の中に  
「あれもこれも」って、心が急がないよう、  
心をコントロールしてゆきましょう🙏一人で  
静かに、話さない時間を作って、外向き  
になりがちな心を、自分の内に向けて、今  
自分の舵取りをしてゆきましょう🙏大晦日に  
「終わり良ければすべて良し」だよなって  
言えるよう、穏やかに、朗らかに、残りの  
12月を過ごしましょう💜👉

最後は・・・

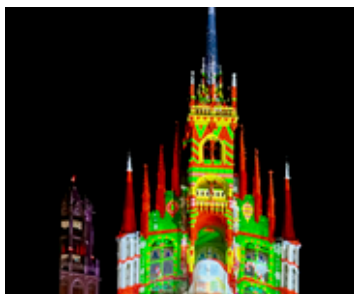
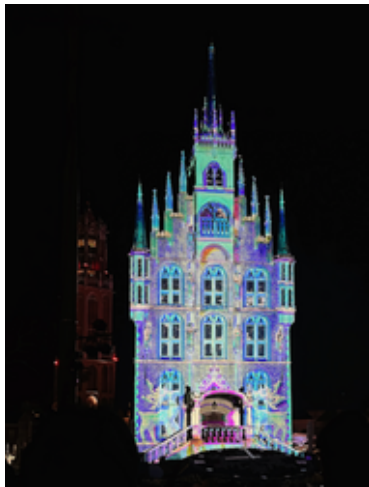




またまた、ハウステンボスへ（笑）  
クリスマスイルミネーション、とても  
綺麗でした♡



新登場の3階建のメリーゴーランド。





3Dマッピングは、サンタさん登場で、  
楽しいクリスマス、満喫しました🎅

posted by Aki at 08:13 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年12月23日

楽しいクリスマスを～ギターと共に～

12月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆12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👉週末は、イヴ&クリスマス～ちょうど土日になるって珍しいですよ🎅クリスマス寒波が襲来とのことで、雪が大変かもですね🌀お出かけや旅の予定が有る方は、気を付けて下さいね👉全国的に寒くて、いろいろ大変ですが、心と身体が温かく満ちる、華やぐ、楽しい週末になりますように👉ちょっとだけ早いですが～皆さん、メリークリスマス🎅楽しい週末を❤️

今日のギターの言葉

「ヨガを続けてゆく、極めてゆく上で、自分のやるべきことを達成してゆく上で、仲間がかけがえのない、大切な存在である内なる神様に心を向け、自己探求を続けるヨギー、自分のやるべきことに専念するヨギーは、お互いに啓発し合い、幸せに満たされて生きてゆける」

ヨガ仲間だけでなく、私たちの日常には、いろんな仲間、パートナー、同志が居ると思います👉家族は、同じ家庭を守ってゆく仲間だし、友は、いろんな時間や出来事を経験、共有、共感してゆく仲間だったり、私たちの周りには、誰かが居て、お互いにサポートし合っていると思います👉そんな日常に感謝しつつ、みんなで、啓発、成長してゆけたら嬉しいですよ👉昨日の山本アシュタンガクラスも、「一人じゃ無理👉」って感じる太陽礼拝88回を、全員一緒に達成することが出来ました👉誰かの応援は、

とても大きな力になります。自分一人よりもっと大きな力を発揮出来るって、仲間のおかげ～仲間のサポート、パワーですよね👉  
周りの人たちと、助け合いつつ、頼りつつ、  
いろんな気づき、成長を続けてゆきましょ👏

最後は・・・



昨日の、山本・アシュタンガヨガは、  
最終日・恒例の「太陽礼拝 88回」  
両親も、88回やり遂げ、すごいな～  
って感動しました。皆さんも、本当に  
頑張られて、88回やり遂げました👉  
みんなの笑顔～毎年、私へのご褒美で、  
有難いなって、感謝してます👏皆さん、  
今年も、最後まで、お疲れ様でした❤️

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

## 忙しい時こそ、アヒムサーで～ストトラと共に～

12月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆12月クラス☆](#)

おはようございます

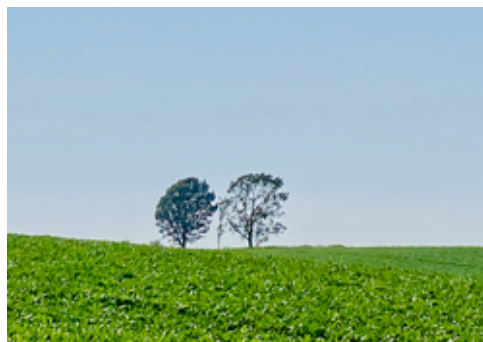
水曜日、週半ば。今週末は、クリスマス🎄  
木曜クラスは、明日が今年最後のクラス～  
だんだん、年末に近づいてます。今年中に  
終わらせたいことは、頑張って終わらせて、  
心も周りも、スッキリさせましょ💡今日も、  
忙しいかもですが、心と身体の声聞いて、  
無理し過ぎずに、取り組まれて下さいね💡  
寒い日が続いてるので、風邪引かないよう、  
暖かくされて、お過ごし下さいね💡


今日のストトラの言葉

「ヤマ・守るべきこと  
『アヒムサー』非暴力  
言葉、想い、行動の全てにおいて、  
暴力を振るわない、誰も傷付けないこと  
アヒムサーに徹してゆくと、  
調和的な波動を発するようになってゆく  
アヒムサーの人の前では、  
全ての敵意が静まり。消えてゆく」

忙しい時こそ、自分の発言、行動を意識し、  
優しいものを選んでゆきましょ。非暴力は、  
周りの人たちに対してだけじゃなく、自分  
自身に対しても、実践してゆかなきゃです💡  
忙しいは「心を亡くす」ですよね。心の声、  
身体の声が、ちゃんと聞こえるよう、今の  
自分に「アヒムサー」を実践して、周りの  
人たちと、サットヴァのエネルギーを共有  
してゆきましょ💡「類は友を呼ぶ」かな～  
朗らかなエネルギーを発していると、同じ  
ように、穏やかな、明るいエネルギーの人、  
もの、出来事が、集まってくると思います👉  
今日も、発する言葉、エネルギーを意識し、  
調和を目指してゆきましょ💡

最後は・・・





父撮影～北海道の「親子の樹」です。  
ずっと、アップしたかった写真です。  
青い空、緑の畑に、親子の樹なんて  
和みます💖日々に、心を緩める時間、  
ホッと出来る時間を作って、明るい  
エネルギーをチャージしましょ。

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

2022年12月19日

経験を重ねつつ、自分磨きを～ストラと共に～

12月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆12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❤️  
毎回、母も一緒ですが、どこでも、誰とでも  
仲良くなり、いろんな話で盛り上がってます。  
「母のバイタリティすごい」と、実感します💖  
幾つになっても、いろんなことを、いろんな  
人と楽しめるって、嬉しいことです。自分の  
心と身体をケアしつつ、今週も、自分らしく、  
やりたいこと、やるべきことと、向き合って  
ゆきましょ💖

今日のストラの言葉

「この世界、宇宙、すべてのものが無ければ、  
真の自分、内なる神様を知ることが出来ない  
この世界は、いろいろな経験を重ね、魂を磨き、  
真の自分に近付いてゆくためのもの  
今と向き合うことで、真の自分を見出し、  
自己実現が可能となってゆく」

いろんな今と向き合う中で、私たちは経験を  
重ね、成長し、魂の浄化が進んでゆきます💖  
より純粋に、エゴの無い自分を目指してゆく  
ことが、ヨガの教えですが、それは仏教でも、  
いろんな教えでも、同じですよ。魂を磨く  
ため、成長するため、どんな目的で有っても、  
私たちには、いろんな経験、試練が訪れます。  
嬉しいこと、大変なこと、心配なこと、様々💖  
そんな中、「今、楽しいな、幸せだな」って  
感じれる経験は、本当に有難いものですよ💖  
辛い、大変な経験の時は、しっかり踏ん張り～  
幸せな経験の時は、しっかり満たされましょ💖  
今週も、周りの大切な人達と、様々な経験を



重ねつつ、一緒に成長してゆきましょう💜

最後は・・・



今月のお料理教室は「洋風おせち」でした。  
とっても美味しい、華やかなお料理でした♥  
おせちって、すごい手がかかるし、大変で、  
母の手伝いを、するか、しないか～しても  
役立たず(笑)みたいな感じです。今回も、  
食べる係が良いなあ～って、思ってます💜

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

2022年12月16日

さらに輝く、内なる自分を～ギターと共に～

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆12月クラス☆](#)

おはようございます

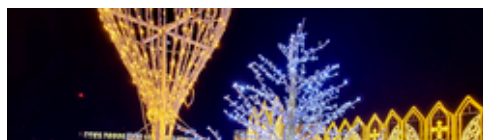
金曜日、もうちょっとで週末ですね👉今週も、忙しい方が多かったかもですね。年末に向け、やるが増えると、いろいろと大変ですが、心と身体を緩める時間を作って、自分をケアしてあげて下さいね👉私は、今週日曜、今年最後のお料理教室です。今月は、洋風おせちらしく、今から楽しみです👉忙しい師走でも、好きなこと、しっかり楽しみましょ。笑顔が満ちる、楽しい週末をお過ごし下さいね👉

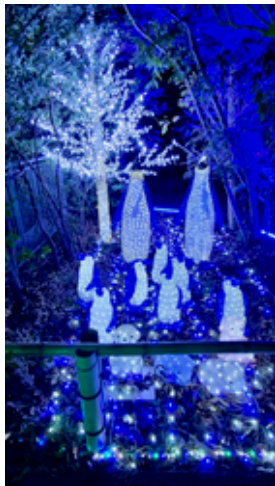
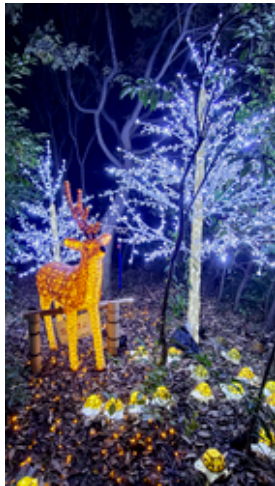
今日のギータの言葉

「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」

ヨガでは、真の自分（アートマン）が宿っているとされています。内なる神さまの存在は、見えるものじゃないので、実感しづらいですよ。最近、よく会う友が、行いが善いのか、雨予報でも、晴れにしてしまうし、いろんなお出かけも、ベストシーズン、タイミングでアレンジしてしまいます👉「人徳だ〜」って、晴れ予報の日でも、雨を降らせてしまう私は、感動してます👉日々の全ての行い、積み重ねが、性格、人徳を創り、その人自身を、輝かせてゆくのだと思います👉「誰かが見てる」って、周りの人たちだけでは無く、内なる神さま〜自分自身も観てるんですよ👉自分が苦しくない行い、曇らない行いを重ね、自分の内を輝かせてゆきましょ👉👉

最後は・・・





今日も引き続き、イルミネーションです。  
いろんな動物さんのイルミネーション💎  
なかなか凝ってて、可愛かったです💎

posted by Aki at 07:45 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年12月14日

硬くなった身体を緩めましょ～ストラと共に～

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆12月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。あっという間に、12月も中旬で、いつものことですが、時間の速さにびっくりします。時間に追いつかず、焦りがある訳では無く、「おおお、早いね～」って感じなので、卒業した口々なのかもですわ💎

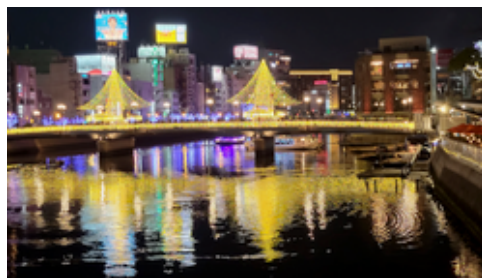
お仕事が有って、家族、大切な人たちが居て、有難い日々です。いつもの日々感謝しつつ、今に感謝しつつ、今日も、笑顔で自分らしく、やるべきことと向き合ってゆきましょ。

## 今日のストロア言葉

「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」

気忙しさでも、身体に緊張が走るし、今の寒さでも、身体は硬くなりがちです。冬の寒さが、肩をすくめさせ、身体をギュッと固めてしまいます。寒い時期ほど、暖かいお風呂に浸かったら、気持ち良いですね。あの、ふーっと緩む感じを、お風呂以外の時でも、実践してゆきましょ。身体が緩む、伸びる～一緒に心も緩む～ヨガの効果です。ヨガのクラスを1週休むだけでも、身体の違いを感じる生徒さんは、多いです。今の自分の生活ペースに、無理なく、心地良く、ヨガを取り入れ、実践してゆきましょ。シャバーサナの時に、毎年恒例のエンヤのクリスマスソングを流してます。皆さんの心と身体が、緩むと良いな～って思いつつ、毎回、私も緩んでます（笑）一緒にヨガに専念して、いろんな今と向き合ってゆける心と身体を、創ってゆきましょ。

最後は・・・



週末、糸島の牡蠣小屋の後、天神に寄り、県庁近くのイルミネーションを観ました。中洲～川にイルミネーションが反射して、とても綺麗でした。



街中は、クリスマスモードで、華やか🎄  
コロナ増加が気になりますが、予防、  
対策しつつ、今の時期を楽しめたら  
嬉しいですね🎄

posted by Aki at 07:39 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年12月12日

今の縁、ダルマに感謝しつつ～ギターと共に～

12月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆12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、久々に糸島へ。  
牡蠣小屋で、牡蠣を楽しんで来ました🎄🍷  
前回訪れたのは、10年以上前だったな～  
って、懐かしく感じつつ、またこうやって  
訪れる機会が有って、「いろんなことって  
巡ってるんだな」って、嬉しくなりました。  
日々の小さなこと、大きなこと、いろんな  
縁有ることが、訪れたり、巡ってきたり～  
そんな今の縁を、大切にしてくださいよ🎄  
今週も、自分のやるべきことに感謝しつつ、  
笑顔で、向き合ってくださいよ🎄

今日のギターの言葉

「自分のダルマ（美致 向き合ってくださいよ）を

「自分のダルマ（我物、阿比羅フ、こころ）で  
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」

仕事など、社会との関わりの中でのダルマも  
有れば、家族や友、大切な人たちとの間での  
ダルマもあります。自分の存在が、今の何か、  
誰かに、必要とされ、何かの力になれるって  
嬉しいことですよ。それが大変なダルマの  
時は、なかなか嬉しいとは思えないかもです。  
でも、きっと、ちゃんと、大きな力に守られ、  
どんなダルマでも、やり遂げることが出来る  
のだと思います。内なる神さまに導かれつつ、  
自分の底力を信じつつ、今のダルマ、役割を  
しっかり果たしてゆきましょう。

最後は・・・



とっても久々、糸島の牡蠣小屋です。  
美味しい牡蠣、魚介類を頂きました。



フランスパン付・アヒージョも有り、  
とっても美味しかったです👍



お店の前には、綺麗な海が広がってて、  
開放感が有りました。また行きたいです💕

posted by Aki at 08:31 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年12月09日

サットヴァのエネルギーで～ストラと共に～

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆12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。もう忘年会シーズン  
ですね👍忘年会のお誘い前に、来年早々の  
新年会のお誘いが来て、笑えました(笑)💕  
お仕事、やるべきことを頑張った後は、今  
だけのイベントも、満喫しましょ。週末も  
大掃除などで、忙しいかもですが、合間に  
心と身体を休める時間を作り、自分自身を  
ケアしてあげて下さいね👍楽しい週末を💕

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」

日々、私たちは、周りのエネルギーの影響を受け、また周りに影響を与え、生きています。引き寄せの法則で、自分自身がサットヴァのエネルギーを発してたら、同じ性質のものが集まり、周りのエネルギーを創ってゆきます ✨ 影響を受けるも、与えるも、せっかくならばより明るい、光に満ちたものが良いですね。今の連続が未来です。今この瞬間を、笑顔で明るく満たして、先に繋げてゆきましょう ✨ ✨ サットヴァのエネルギーを共有、循環出来る、そんな輪が広がってゆくと良いですね 🌹

最後は・・・



広島アンデルセンのシュトーレンです 🌿  
広島旅行の時に購入し、クリスマスを楽しみに、ちょっとずつ頂いてます 🍷  
全国各地から、お取り寄せしてた時が有ったな～って、ハマると凄い自分を思い出してます (笑) ✨



2022年12月07日

## 深い呼吸を～ストラと共に～

12月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆12月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。夏の5時は、明るかったのに、今は6時でも薄暗くて、起きる時に「もうちょっと～」って、気分になります💦  
12月に入って、ぐっと寒くなりましたね🍁  
今の気候に合わせて、体調崩さないよう、しっかり、体調管理してゆきましょ🍁  
今日から、みのうヨガが再開です。半月くらい空いてるので、皆さんとお会い出来るのがとても楽しみです💦  
今日も、元気に笑顔で、やるべきことと、向き合ってゆきましょ🍁👉

今日のストラの言葉

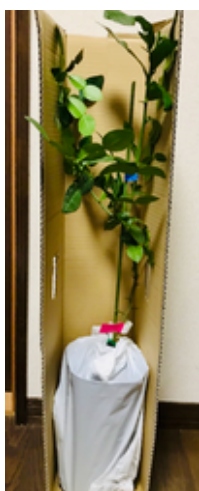
「プラーナヤマ『呼吸法・調気法』  
プラーナとは、生命エネルギーであり、  
全てを支える力である  
そして、プラーナヤマとは、吸う息、吐く息、  
保息をコントロールすることである  
普段、無意識で行っている呼吸を  
意識的にコントロールすることで、  
プラーナを調整し、エネルギーを流し、  
心、身体を完全にしてくることが出来る」

日々の中で、自分の呼吸を意識する機会は少ないものです。ヨガを行っている時には、いつもより、呼吸が深く、安定してるので、心地良くて、眠くなる方が多いかもですね💦  
安定した呼吸だと、同じことを行っても、疲れにくく、身体への負担が軽くなります🍁  
先日、宮島の弥山に登った時、「ゆっくり深い呼吸でいこう」なんて、考える余裕があったので、ゆっくり、長い呼吸を心がけました🍁  
由布岳登山の時は、深い呼吸にしてみても、ぜいぜい～息が上がり無理でした🍁  
今回は短い距離で、呼吸のコントロールがうまく行き、「呼吸って、すごい👉」って実感しました。日々のどんな時でも、深い、安定した呼吸は、大切です🍁  
思い出した時には、深呼吸～安定した呼吸に戻しましょ。  
まずは、今、大きく息を吐いて、いっぱい新しいエネルギーを、吸い込みましょ🍁👉

最後は・・・



私は、グリーンカレーが大好きです❤️  
最近、しょっちゅう、友達のお家で  
作ってもらってて、その時に必要な  
「バイマックル」の生葉が欲しくて、  
樹を買ってしまいました（笑）💜



ネットで探したら、「こぶみかん」が  
バイマックル・カフィアライムリーム  
とのこと。父が、大きな鉢に、綺麗に  
植え替えてくれました。



冬を越えることが出来たら、春には  
若葉が出てくるかな～って、今から  
楽しみです🍊 ちなみに、今ついでに  
葉っぱは、香りが無かったです（笑）

posted by Aki at 07:57 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)