

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06月 | [Main](#) | 2022年08月>>

2022年07月29日

いろんなことに振り回されることなく～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👉7月最後の週末。今月も、後3日で終わりです。コロナで、ざわざわし始めて、急増のまま8月に突入しそうですね👉ワクチン接種が効果を示してくれると良いですね👉現状を観つつ、受け入れつつ、自分の心と身体をより良い状態に、導いてゆかなきゃですね👉私たちの心は、不安を抱えると、身体にも影響を与えてしまいます。週末、しっかり心の声を聞いてあげて、自分自身を労わり、緩めて下さいね👉心地良い、元気になれる、明るい週末を、お過ごし下さいね👉❤

今日のスートラの言葉

「心が外の世界に向いていると、
欲望や執着が生じ、真の自分を見失う
この世界、苦しみ、執着、全ては
自分の心が造り出しているもの
心が造り出している世界に振り回されないで」

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)



目に映るもの全ては、私たちの感覚器官に影響を与え、いろんな想いを抱かせ、心を振り回します。心が、どんな反応をするか～同じ状況で有っても、人それぞれですよね🌟自分の心が造り出して、自分の心を占めてしまう～そんな想いを、コントロールしてゆきましょう🌟外に向いてる意識を、自分の内に向け、心を安定させて、揺るがなさを培ってゆきましょう🌟今のこの状況を、より客観的に、揺るがず、前向きに受け止めて、向き合ってゆきたいですね🌟

最後は・・・



ひまわりが咲いているところを見ると、心が、ぱ～～っと明るくなりますね🌟外の世界は、心を安定させてくれたり、元気をくれたり～心を乱すものばかりでは無いですね🌟明るいエネルギーを感じ、頂きつつ、元気にいきましょ🌟🌟

posted by Aki at 08:14 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年07月27日

コツコツ、地道の威力～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

水曜日、週半ば。毎日、暑い日が続いています。毎回、ブログの書き始めが「暑い」になってしまいそうで、気を付けなきゃです(笑)🌟蒸し暑い外から、冷んやりした部屋に入る時、気持ち良くて、嬉しいですよ。会員さんがお見えの時、「わ～涼しい🌟」って、喜んで下さるので、冷やし甲斐が有ります🌟今日も、心と身体の声聞いて、無理なくいきましょ🌟お仕事、お家のこと、様々な自分のダルマと自分のペースで、向き合ってゆきましょう🌟

今日のストロの言葉

「ヨガの規則正しい練習無しに、
一気に悟り、光を得ようとしてはいけない
日常の心持ちを正してゆくことから始まり、
心、身体を浄化、強化してゆくヨガの道
日々の地道な練習で、
しっかりとした基盤を創ることが大切
鍛練された心と身体が有ってこそ
いろんな経験と向き合い、魂を磨いてゆける」

最近、体験の方が、来て下さる機会が続いて、
改めて感じたことが有りました。多い質問は、
「身体が堅いけど、大丈夫ですか!?!」ですが、
それと同じく多い質問は、なんでしょう～💡
「皆さん、ヨガ歴長いんですか!?!」なのです。
体験の方から見たら、皆さん全員が、すごく
ヨガ歴長そうで、すごいって感じるそうです👆
ほんとに長く、10年や、15年以上(笑)、
一緒にヨガしてきた方が多いので、私自身は、
皆さんの姿が、「いつもの姿」に映ってます💡
こうやって、新たな方から、改めて言われて、
「ああ、ほんとだな、皆さん、日々変化して、
上達してるんだな」って、嬉しくなりました❤️
一足飛びの上達、達成が、華やかで憧れるかも
ですが、地道にコツコツと前進してゆくことも、
大変なことで、素晴らしいことだと思います💡
ヨガにしても、やるべきことにしても、日々、
コツコツ、地道に、自分らしく、向き合って
ゆきましょう💡

最後は・・・



北海道の青い池

今年の夏休みは、いよいよ訪れることが
出来ると思ってきましたが、コロナ危機で

山本さん、お久しぶりです。北海道旅行中止、これで3回目となり、なかなか縁が無いなあ〜って、残念に思ってます。訪れることが出来た時は、きっと感動ですね👍👉
いつか訪れる日が来るまで、まだまだ青いままで居てもらわなきゃです（笑）

posted by Aki at 07:44 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年07月25日

強い心を培ってゆきましょ〜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?? なんだか、ず〜っと梅雨のような蒸し暑さが、続いていますね👉
7月も、残り1週間で、あ〜という間です。雨模様が終わったら、猛暑の日々がやって来るでしょうね👉さらに暑い日々に向けて、心と身体の調子を観て、整えてゆきましょ👉
今週も、ヨガを楽しみつつ、内から元気を造り出してゆきましょ👍👉

今日のギターの言葉

「どのような状況でも満足出来る人

強い意志を持ち、心をコントロール出来る人
心を内に向け、
ヨガ、やるべきことに専念出来る人
そんな人は素晴らしいヨギーである
ヨガに専念し、やるべきことに専念し、
そんなヨギーを目指してゆこう」

どんな時でも、「今がベスト」って思えたら、心穏やかだし、自分自身が、楽に過ごせます👉
「今」をより良く受け止めるには、心が強く、健やかじゃないと、難しいですね。まずは、自分の心の声を聞いて、観て、心の舵取りをしてゆきましょ👉心のコントロールは、本当に難しいものですが、向き合ってゆくべきこと、取り組んでゆきたいことです。ちょっとずつ、無理なく、自分のペースで〜ぼちぼちですね👉
ヨガ、やるべきことと、向き合ってゆくのも、心の修行、心の舵取り練習です。楽しみつつ、心を強く出来たら、嬉しいですね👉一緒にヨガで、強い自分を培ってゆきましょ👍

最俊は・・・



週末、Macの写真を整理したら、
鹿さんの写真が、出てきました💕
すごく均等に並んで、目線も
一緒に、可愛くて笑えます(笑)
週明けだったので、楽しい1枚を
選んでみました💕

posted by Aki at 08:15 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年07月22日

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。コロナが増え続けて、心配だな～と思いつつ、仕事、日々のことと向き合ってる感じでした。何度経験しようと、「コロナが急増」には、心がザワザワするし、不安が尽きません。一人一人がやれることは、僅かかも知れませんが、それでも、自分なりの予防、対策を続けてゆきましょう。コロナが増えると、緊張が解けずらいかも知れませんが、週末、ホッと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。

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」

不安を抱えやすい時こそ、内を観て、心の声を聴き続けてゆきましょう。いろんな経験を通して、心に刻まれた想いは、ふっとした時に、表面に現れて、私たちが惑わします。そんな想いに振り回されることなく、自分の心の舵取りをしてゆきましょう。コロナに関わらず、今まで経験した大変だったことは、同じような状況が来てしまうと、心は、前回と同じような反応をしてしまいがちです。そんな時に、以前よりも、どんと構えて、揺るがず向き合ってゆけるよう、強い心、身体を培ってゆきましょう。

最後は・・・





海の中に、潜ってるみたいでしょ🌟
以前訪れた、水族館のお魚達です。

涼しげな写真をアップしたいな～と
思うと、海の写真を選んでしまいます。
週末、涼みつつ、心と身体を緩めて
あげて下さいね🌟

posted by Aki at 08:09 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年07月20日

コロナ急増の中～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。気が付けば、7月も下旬です。
そろそろ、学校は、夏休みかな～子供さんは、
嬉しい夏休みですが、お母さん方は、大変な
夏休みが始まりますね🌟子供さん達との時間、
今だけの時間、経験を、楽しまれて下さいね👉
夏休みが始まるまでは、自分の時間を大切に、
今のうちに、心と身体を整えて、備えましょ🌟
お母さん達に限らず、私たちの生活は、常に
同じではなく、その時々によって、いろんな
変化が有りますよね🌟変化に適応出来るよう、
いつもの生活の中で、心と身体の声聞いて、
バランスを取ってゆきましょ🌟👉

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
私達が自分に何をすべきか、智慧が示す

「何をすべきで、すべきでないのか」～この節は、心からエゴを取り除き、執着を無くしてゆくには、「どうすべきか」を説いているのだと思います。✿心の修行のために「すべきこと」と、日々を安心、安全に過ごすために「すべきこと」など、様々な意味の「すべきこと」「すべきじゃないこと」が有りますね。✿今、またコロナ急増中で、私たちは身の安全を守るため、さらなる予防、対策を求められてます。そんなベースが在るからこそ、心の修行が出来るのかなって思います。✿明日、両親は、

4回目のワクチン接種です。接種は、それぞれの想いが有るので、一人一人を尊重しつつですが、接種で、安心が増すのは、有難いことですよ。✿自分なりの「安全」や「すべきこと」を観つつ、知りつつ、日々を、より心地良く、心穏やかに過ごしましょ。✿

最後は・・・



綺麗な木箱のプレゼントを頂きました♥
中は、なんと～なんと～（笑）



大好きなデメルのザットトルテ
今まで、1ピースしか買ったことなく、
ホール～まるまる1つは、初めてでした。



大きなピース、美味しくて大満足でした♥
記念に、木箱は、取っておきます（笑）🍷
好きなものを頂いて、心と身体にパワーを
届けましょ。

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

2022年07月18日

メリハリつけて～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👉今日は、祝日なので、
引き続き、お休みの方が多いかもですね🍷
私は、今日は、スタジオ空で2クラスです。
休みモードから、通常モードに切り替える
ためにも、身体にスイッチ入れ、しっかり
整えましょ🍷皆さん、お待ちしておりますね🍷
私も、土日は、しっかりオフ満喫したので、
今日から、お仕事モードで、頑張ろうって
思ってます👉今週も、暑い日々でしょうね🍷
自分の心と身体の声を聞きつつ、無理なく、
やるべきことと、向き合ってゆきましょ🍷

今日のギターの言葉

「誕生する時、それぞれのダルマ（義務、
向き合うべきこと）を与えられる

ダルマを果たすことが、生きる目的である

どんな状況であっても、恐れずに
自分のダルマを果たすことが大切」

心と身体に、お休みをあげる時は、しっかり
存分に🌟そして、心も身体も満たされ、充電
したら、ちゃんと、自分の義務、ダルマも
果たしてゆきましょう🌟「やるべきことが有る」
ってというのは、張り合いが有るし、いろんな
原動力になります。お休みもそうですよね🌟
休みが有るから、日々のダルマを頑張れる～
どちらも必要で、どちらも有難いことです🌟
週末、オフを楽しんでる時は、「まだまだ
休んでたいな～」と思うものの、「明日は、
仕事だ」と思うと、気持ちがシャキッとて、
「さ、頑張るか👉」って、スイッチ入ります。
いろんなことを経験して、日々を楽しみつつ、
やるべきことも、しっかり頑張りました🌟

最後は・・・



母と「キングダム2」を観てきました。
山崎賢人さんのアクション、凄かった👉
(なぜか、このブログ、立の崎が変換
出来ず・・・山崎さんになってます🌟)
あっという間の2時間、面白かったです🌟





そして、予告のポスターも👉
ワンピース「RED」
予告で「シャンクスに娘居るの!？」って、
びっくりしました。こちら楽しみです👉

posted by Aki at 07:42 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年07月15日

今の自分に必要なものを〜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👉月曜は祝日・海の日なので、3連休の方が多いかもですね。スタジオ空は、祝日の月曜クラスは通常通りです👉皆さん、お待ちしておりますね👉なので、私は、いつもの週末と同じ、土日がお休みです。土日は、外出する予定ですが、コロナが急増してるので、予防、感染対策もしっかりと〜ですね👉皆さん、楽しい週末をお過ごし下さいね👉

今日のギターの言葉

「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」

普段、沢山の人と接し、会話する仕事の方は、外向きのエネルギーを発散し過ぎて、疲れを感じる事が有るかもです👉好きな人達との会話は、楽しくて、元気になれるものですが、それでも、エネルギーは消費されます👉今の自分に足りないものは、人それぞれですよ👉

「独りきりで充電したい」と思う方も居れば、
「みんなと一緒に、明るい時間を過ごしたい」
そう思う方も、居るものです。どうやったら、
今の自分が、一番満ちて、安定するかを考え、
観てあげつつ～この3連休、一番心地良くて、
安定する、そんな過ごし方をさせて下さいね👑
穏やかなエネルギーに満ちた、楽しい休日を❤️

最後は・・・



綺麗でしょ。琵琶湖の夕暮れです👑
琵琶湖が見えるところに、泊まって
みたいな～と思いつつ、実現出来
ませんが、こうやって、旅の写真を

送ってもらつと、旅気分を味わえて、
癒されます💎

posted by Aki at 08:14 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年07月13日

イライラ、カリカリに飲まれることなく～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。今週も、梅雨のような気候が続いてますね🌧️湿度が高く、ムシムシするので体感温度は、さらに上がります。水分摂りつつ、身体の声聞きつつ、無理せずいきましょ🌞今の時期、朝練中、太陽礼拝Aで汗が出るので、終わる頃には、汗だくです👏最近の楽しみは、汗だくの後、クーラーの部屋に入る時です(笑)「わ～涼しい👏」これだけで、テンション上り、切り替わります。暑さと、うまく付き合いつつ、今日も、笑顔で、元気にいきましょ👏👏

今日のギターの言葉

「怒りにより心が混乱すると、知性を失い、
正しく歩んできた道から、外れてしまう
怒りは、今までの大切な教えや、
身に付けた智恵を、忘れさせてしまうもの
怒りの感情は、執着によるもの
心をコントロールすることが大切」

今日は、大学時代からの友の話です。気心知れた仲良し友で、書いても許してもらえるので(笑)、こうやって書いてます👏先日、すごい勢いで、「もう～聞いて～!!!!息子が～旦那が～」文句が止まりません。カリカリし過ぎ、一気にぶちまけても、まだ収まりません。友の性格を分かってるので、途中割り込みせず、ひたすら聞きまくりました。普段は、きちんとしてて、朗らかな性格ですが、怒りの感情に飲まれたら、こうなることが多い、そんな友。きっと、友も「あっこに聞いてもらって、落ち着こう👏」～意識的、無意識的に思って、私に連絡くれたのかもです。イライラ、カリカリ～怒りの感情は、コントロールが難しいですね👏怒りに飲まれている時は、どうにも、セーブしづらいものです👏怒りの感情から、自分を引き離し、自分自身を遠くから観る眼、客観的に観れる眼を、培ってゆきましょ👏心のコントロールは、本当に大変ですが、自分の性質を知りつつ、ちょっとずつ向き合っってゆきましょ👏👏

最後は・・・



新潟の友から、「笹団子」が届きました🍡
笹の香りが大好きなので、「ちまき」も
好きなのですが、何年も食べる機会なく、
今年も、「ちまき食べたかったな」って
思っていました。引き寄せたかのようです🍡
冷凍便で届いた笹団子（写真も凍ってて
白く写ってますね）、1個ずつ解凍して、
大切に頂こう～って思ってます❤️

posted by Aki at 07:35 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年07月11日

自分の行いを観つつ、意識しつつ～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

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、お家ゆるゆる
週末～好きなことを満喫しました。土曜は、
手ごねと、パンこね器でのパン作りをして、
日曜は、さらに、ポンドケーキとスコーン
作り（笑）🍡普段食べるおやつを、一気に
作りました🍡外出する週末も、こうやって
自宅で、好きなこと三昧の週末も、自分に
エネルギーを与えてくれますね。しっかり
チャージして、元気いっぱいです👆今週も、
一緒に、ヨガ楽しみつつ、心と身体を整え、
元気にしてゆきましょ🍡お待ちしていますね。

今日のギターの言葉

「無執着で行う献身的な行為
執着を持ったエゴ的な行為

↓ 社会の迷惑に於けるトニカ行方

八、世々の迷惑にはるよつは11句
自分の行為は、自分を高めているか？
自分の行為は、自分を縛っていないか？
自分がやったことは、全部自分に返ってくる
自分の行為を観察し、自分を高めてゆこう

先週金曜には、本当に心の痛む銃撃事件が有り、「行為」は、一瞬で、人の人生を変えてしまう～良くも悪くも、すごい力を持っているものだと怖くなりました。ご冥福をお祈り申し上げます。本当に酷いことで、今日、こうやってブログに書いていいのか、迷いました。いろんなことが起きて、私たちの日常は、同じように始まり、今日も、いろんなことと向き合いつつ、様々な行いを重ねます。だからこそ、今の自分の行為、やってることが、愛からのものか、エゴからのものか、それを意識して、見極めてゆくことは、とても大切なことだと思います。全ては自分に返ってくる～そうは言っても、自分の行為が、周りの誰かを傷つけたら、もう、自分だけの問題では、無くなります。自分にも、周りにも優しい、愛のある、そんな行動を選びましょ。エゴの無い、愛の想いからの行動を重ねつつ、自分自身を高め、成長させてゆきましょ。

最後は・・・



土曜に作った、カシューナッツ入りのライ麦パン。ライ麦の配合が多いので、簡単サワー種を作り、ライ麦の風味をアップさせました。





黒いものが、事前に作ったサワー種。
器械にお願いして、生地作りです 🍷



藤カゴに入れた生地は、発酵後～



こんなに大きくなります。天板の上で、
カゴからひっくり返し、切り込み入れ、
焼き上げたら、最初の写真になります。

パンこね器を使わないパターンも（笑）



手こねは、ボールで有る程度まとめたら、大理石の上で、パン生地を捏ねてゆきます。母と甥っ子、交代交代、頑張っていました💜



30分ほどかかり、綺麗な生地に。
これを一次発酵させると～





こんなに大きくなります。夏は、
発酵しやすいので、楽ちんです👉



甥っ子作



母作

手ごねでも、ふわっふわのライ麦パンが
出来ました💧汗だくでしたが、美味しい、
楽しい、幸せ時間でした❤️パンになると、
ついつい力が入り、長くなります(笑)
最後まで、お付き合い下さって、有難う
ございました💧

posted by Aki at 07:46 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年07月08日

今の自分に、ベストな中庸を〜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

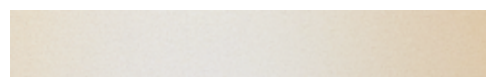
金曜日、もうちょっとで週末ですね👉今週は、
なんだか、梅雨に戻ったようでしたね～🌧️
猛暑も大変だし、雨続きも大変です。きっと
身体の内側は、いろんな調整で、大変だった
でしょうね👉週末は、頑張った身体を休めて
あげて下さいね👉私は、今週末、パン作りの
予定です。久々のパン作り～美味しいパンを
焼きたいなって、思います👉週末、ゆっくり
好きなことを、楽しまれて下さいね👉

今日のギータの言葉

「中庸が一番
食べ過ぎる人、全く食べない人、
どちらもヨギーになれない
寝過ぎる人、寝ない人、
どちらもヨギーになれない
極端に走らず、
中庸、調和の取れた生活を送ることが大切
適切な食事、睡眠、運動、仕事が
活力を与えてくれ、私たちを支えてくれる」

心、身体への負担が大きい時期は、意識して、
いつも以上に、無理なく過ごしましょ👉年齢、
環境、季節など、いろんな要素が絡まりつつ、
自分の中庸は、変わってゆきます👉どんな時も、
心と身体の声を聞くことって、大切ですよね👉
落ち気味の自分と、絶好調の自分、どちらも
自分自身ですが、バランスの取り方、舵取り、
ケアの方法も、違ってきます。より心地良く、
自分らしく過ごすためにも、中庸を心がけて
ゆきましょ👉ぐうたら過ぎず、頑張り過ぎず、
いろいろ大変ですが（笑）、今を楽しみつつ、
いろんな自分と、ご対面してゆきましょ👉

最後は・・・





母の新作の「カラーのランプ」です。
母が、自分でデザインしたもので、
ここ最近では、一番の大作です👉



ランプを灯した時、とても綺麗な色
なのですが、写真だと、反射して
実際の色と、ちょっと違う感じがっ
実物を、観て欲しいくらいです💖

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

[次のページ>>](#)

