

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](#)

<<2024年09月 | [Main](#) | 2024年11月>>

2024年10月28日

[お休み確認よろしくお願ひします～スートラと共に～](#)

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10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、友達と美味しい、
楽しい時間を過ごし、大満足の週末でした👉
お昼間乾杯に付き合ってくれる友に感謝です。
しっかり充電して、今週も元気にスタート～
なのですが、私は、今週はオフの日が有って、
今日頑張ったら、2日半お休みです👉嬉しい
オフですが、お仕事したい気もします (笑)
5週目でお休みの皆さん、また来月ですね👉
月曜、木曜夜、金曜クラスの皆さん、今週も
お待ちしておりますね👉

～ お休みのお知らせ ～

☆[ヨガスタジオ空](#)☆

10月29日 (火)

10月30日 (水)

10月31日 (木)

ヨガスタジオ空、5週目にて、お休みです。

☆[山本コミュニティセンター](#)☆

QRコード



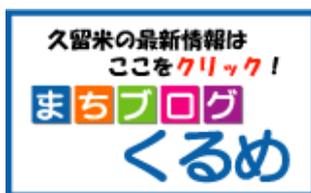
記事検索

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)



10月31日(木)
台風休講分のクラスが有ります。
通常通りです。お待ちしております☺

水曜ブログも、お休みしますので、次回ブログは「11月のクラス空き状況」です。11月1日にアップしますので、それまでお待ち下さい。よろしくお祈いします☺

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」

月末近くて、忙しくなる方が多いと思います。そんな時こそ、しっかり体調管理しましょ☺
疲れ過ぎると、寝付けなくて、さらに疲れが溜まってしまいます。ちゃんと食べることは大切ですが、食べ過ぎると、逆に胃腸が疲れ、身体に負担がかかります。中庸って、難しいですよね。心と身体の声聞きつつ、観つつ、一番心地良く過ごせるよう、中庸を心がけて、自分に無理なくいきましょ☺
月末の大忙しを元気に乗り切ってくださいね。

最後は・・・





今月ラストのブログなので、最後は、
月末のハロウィンにちなんだ写真を🍂



ハッピーハロウィン👉
何もしませんが(笑)
楽しいハロウィンを🍂

posted by Aki at 07:21 | [ヨガ日記](#)

2024年10月25日

怒らない人、傷つけない人～ギターと共に～

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10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👉10月最後の週末がやって来ます。日々が早くて先週のこと、随分前に感じたりします🍂今、感じてることを大切にしつつ、日々感謝しつつ「あつという間」を充実させてゆきたいですね。今週も大忙しだった方は、週末、しっかり心と身体を緩め、ケアしてあげて下さいね🍂日々の緊張状態が続いたままだと大変です🍂自分なりのリラックス、ホッと出来る時間を作って、リフレッシュして下さいね🍂楽しい週末を。

今日のゼータの言葉

「培ってゆくべき資質
『怒らないこと』
どんな時も怒らない
怒りは、全てを壊すもの
『中傷しないこと』
どんな時も、人の悪口を言ったり
傷つけたりしない
『貪欲でないこと』」

このギータを体現してるような友が居ます。長年の付き合いですが、怒ってるところを見たことが無いし、一緒に居る時も、人の悪口など言いません。私も、悪口言ったり、怒ったりしない方かな〜って思ってますが、スタジオ空で無断駐車されたら、モヤっとしてます（笑）💡その友達と一緒に居ると、心穏やかで、気持ちが良い空気が流れます💡発するエネルギーが穏やかで、優しい人は、一緒に居て、ホッとするし、自分も優しくなれると思います💡私も、そう在りたいなって、思います。今、近くに居る人たちは、今の自分の「鏡」と聞いたことが有ります💡目の前に映る人たちが、自分を反映してる鏡だったら、良いところも、悪いところも自分も持ってるってことです💡見習いつつ、自己を顧みつつ、一緒に成長してゆきたいですね💡みんなと一緒に頑張りましょ👉

最後は・・・





黄色、オレンジの花は、明るい、
楽しい色で、元気が出ますね🍷



ハロウィンも、オレンジ色
～気持ち上がる感じです。
お花も、デコレーションも
可愛くて、楽しいですね🍷



キノコまで、絵になる感じ（笑）
秋の珍しいお花みたいです。

posted by Aki at 07:21 | [ヨガ日記](#)

2024年10月23日

決意したら、しっかりと～ギターと共に～

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。毎朝5時半頃にアラーム
かけて起きるのですが、まだまだ真っ暗で
お布団から出たくなくなってます（笑）🍷
夏は早くに、夜が明けていたので、季節の
移り変わりを感じます。日中暑くて、夏か
秋か分からない感じですが、快適な時期は
短くて、すぐに冬になっちゃうかもですね。
季節を感じ、しっかり秋を楽しみましょう🍷
今日も、心と身体の声聞きつつ、観つつ、
無理なく、今のやるべきことと向き合って
ゆきましょう🍷笑顔いっぱいの日を🍷

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
私達が向き合うべきこと

『堅い決意』

決心したら、必ず最後までやり通す、
必ず続けてゆくことが大切

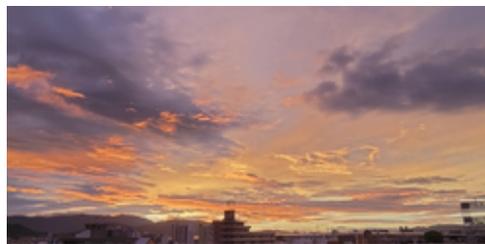
『自己コントロール』

どんな時でも、自分をしっかり
コントロールしてゆくことが大切
心に振り回されるのではなく、
心の支配者になろう」

「継続は力なり」で、続けることは大切👏
でも、状況的に難しい時だって有ります👏
大きな決意を守り抜き、続けてゆくことは
本当に大変ですが、日常の小さなことでも、
同じように、意志の力が必要です。ほんと
朝の早起き1つでも、私たちの意志の力が
働いています。「まだ寝たい～起きたくない」
でも、仕事の日々、家事の日々が始まって、
渋々でも（笑）ちゃんと起きて、頑張って

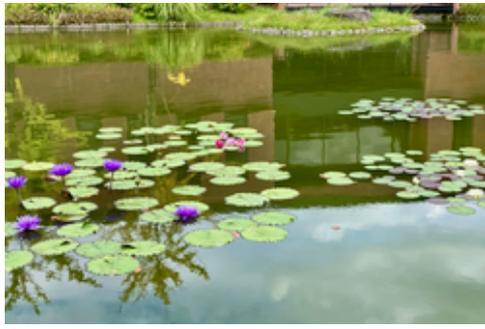
ます👏ルーティンを守り、今を規則正しく
過ごすことは、自己コントロールの練習に
なります👏ちゃんと頑張れた自分を認めて、
褒めてあげつつ、自分自身の舵取りをして
ゆきましょう。やりたいこと、やるべきこと、
やりたくないこと～日々のいろんなことに
直面した時、より良く対応してゆけるよう、
自分自身を強くしてゆきたいですね👏👏

最後は・・・



昨日の朝焼け、本当に綺麗でしたね。
友達を送ってくれた写真も、こんな
綺麗なオレンジで、自然は凄いな～
って、感動しました👏





こちらは、母が撮影した
文化センターの睡蓮です。
ピンク色、紫色の睡蓮も
有れば～



こんな薄い水色の睡蓮も。
いろんな色が有りますね。
(水色見えるかな～笑)
睡蓮見たくなりました💕

2024年10月21日

記憶にパワーもらいつつ～ストトラと共に～

10月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆10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、明善大同窓会に参加し、楽しい時間を過ごしました。久々の再会でしたが、話していると、あっという間に

高校時代の空気に戻って、嬉しかったです👉応援団の演舞の時には、体育祭を思い出して懐かしくなりました。青春～って、その頃は意識もしてないのに、青春してたんですね👉楽しい時間を過ごし、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、無理されずに、お過ごし下さいね👉

今日のストトラの言葉

「心に影響を及ぼし、
様々な想いを引き起こすもの
『誤解』『錯覚』『睡眠』『記憶』
日々の成長の妨げにもなれば、
心を浄化し、自己解放への
助けにもなるものである
日々、心は様々な影響を受けている
心の特性をしっかり把握することが大切」

記憶、思い出は、心を上げてくれるものも有れば、苦しくなるものも有ると思います。
「辛かった」記憶だけじゃなく、罪悪感を感じてる記憶だったりすると、思い出す度、自己嫌悪になったりするかもです👉様々な記憶は、今の心までも支配してしまいます。幸せな、楽しい記憶も同じく、今の自分に影響を与え、支えになってくれたりします👉
「記憶」も「睡眠」も、ほんと日々の影響しますよね。自分の舵取りは、自分次第👉振り回されないよう、しっかり自分自身を観て、コントロールしてゆきましょ。今の自分の助けになる、パワーを与えてくれる、そんな記憶を味方にしつつ、笑顔で、前に進んでゆきましょ👉

最後は・・・





イタリアのお菓子「アマレッティ」
初めての出会いは、アリタリア航空の
機内お菓子でした。初めての味に加え、
あまりに好みだったので、それ以降は
イタリアに行く時は、アマレッティを
探すことに🍪



さすがカファレル。カファレルの
アマレッティは、かなり好みです❤️
イタリアに行かずとも、食べれる
ように、何度も作ってみました🍪



納得行かずが続き、しばらく作って
お菓子作りが、お菓子作りが

なかったのだから、久々に作ったら、
今までで一番、近い味に👍



粉糖をかけたら、出来上がりです👍
これからは、この配合で作ろうって
嬉しくなりました👍アマレッティ〜
馴染みが無いですね。杏仁豆腐の
ような味のクッキーです。日本では
柔らかアマレッティ(モルビディ)は、
DEAN&DELUCAだけしか見たこと
なくて、なかなかのお値段です(笑)



ちなみに、アマレットリキュールを
使いました。飲んでも美味しくって
大好きなお酒です。飲兵衛ですね👍
アマレッティで、熱く語ってしまっ
ました(笑)

2024年10月18日

満ちてる世界を共有しつつ～ギターと共に～

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10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👆今週も早く感じました。お仕事専念の平日は、同じスケジュールで流れてゆきますが、クラスで感じることは、毎回一緒じゃなく、日々違う発見や気づきが有って、新鮮です🌟皆さんがリラックスされてる姿や、クラス前後に声をかけて下さる時などに、明るいエネルギーを貰ってます🌟ほんと、有難い仕事だな～ってしみじみ思います。感謝を忘れず、しっかりお仕事頑張りましょう～って思います🌟ヨガで緩め、さらに週末、心と身体が喜び、元気になれる、そんな時間をお過ごし下さいね🌟

今日のギターの言葉

「心、感覚器官を通して、
神様を捉えることは出来ないが、
宇宙は、神様で満たされており、
万物の中に、神様が宿っている
内なる神様が、私たちを導き、
様々な経験をさせてくれている」

好きなギターです。神様が満ちてる世界で、導かれ、いろんな経験を重ねている私たち。ヨガのクラス一つでも、生徒さん一人一人、違う想い、目的を持ち、違う経験、発見をしつつ、ヨガを頑張ってもらっています🌟
「日々の仕事のストレスを解消したい」
「更年期の症状を和らげたい」
「身体を健やかに、強くしたい」
「メンタルを安定させたい」
そんな目的の方も居れば、
「みんなと会って話して、元気になりたい」

「ここに来るだけで、ホッとする」
ヨガを通して、交流の場、友人が出来た～それが嬉しい方も居らっしゃったりです🌟同じ空間、時間を共有し、求めるものって人それぞれですよ🌟同じことをやって、思うこと、感じることは、千差万別なのが私たちです。そんな違う人たちが集まって、一緒に導かれ、今の経験を共有してます🌟満ちている神様、内なる神様に感謝しつつ、明るい時間を共有してゆきたいですね🌟

最後は・・・



ソラナムパンプキン
ご存じですか!?今年初めて知りました。
ハロウインのカボチャが下がってる姿に
最初は、作り物のカボチャと思いました☺



こっちは、UFOみたいな形をしてて、

可愛かったです💕



説明には「ナス科」と書いてあり、よくよく見たら、お花は紫色の花。ナスの花と一緒にした💕



買うか迷いましたが、育てるのが難しいかも～って、やめました。





パンパスグラスと一緒に飾られてて、
秋って感じでした♥

posted by Aki at 07:19 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年10月16日

ちゃんと自分に返ってきます～ストトラと共に～

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10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、10月も半ばですね。朝夜のひんやりが心地良いな～って思いつつ、ブログを打ってます。今週末、高校の大同窓会が有ります🙏学年同窓会なら何度か行ったことが有るのですが、長年続く大同窓会に出るのは、初めてです。当番年で当日は忙しいらしく、大変なんだろうなって想像しつつ、今週過ごしてます。週末なので、まずは、目の前の仕事に専念ですね(笑)🙏心と身体の声聞きつつ、今日も自分らしく、やるべきことと、向き合っただけよし🙏

今日のストトラの言葉

「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」

またまた大同窓会の話に戻りますが(笑)、当番年は、幹事の人たちが1年以上かけて、いろんなことを準備されてて、その状況を同級生グループラインで、報告されてます。141人のライン、すごいです🙏私は疎遠になってますが、幹事の皆さんは「大変だな」「勘弁してよ🙏」みたいな想いをしつつも、誰かがしなきゃいけないことを、しっかり頑張ってる下さってます。尊敬、感謝です🙏頑張ったら、ちゃんと誰かが見てくれてて、善いことは、返ってくるんだと思います🙏日々のいろんなことは、善いことも、悪いことも、カルマの法則で、全て自分自身に返って来ます。「貧乏くじ引いたかな」と思えることでも、本当はそうじゃなくて、自分のダルマ、やるべきことなんですよ🙏内なる神様が曇らぬような、良心が曇らぬ

よつぱ～せんは選択を里ねっつ、いろんな
やるべきことを通し、成長してゆきましょ💜

最後は・・・



友達からの、週末の海の中道の写真です。
クジラのイベントが開催されてたようで、

こんなに大きなクジラが👉訪れた時間は
風が吹かず、飛ばなかったらしいです👈
青空にクジラ、可愛いでしょうね。見て
みたいです💜



姿が可愛くて、私のツボです❤️

コキア、もう赤くなってますね。
小人さん達が、あっちこっちへ
一斉に突進してるみたいです ♪



コスモスは、まだ咲き始めなので、
これから楽しみです ♪ 秋のお花、
自然楽しみましょ。

posted by Aki at 07:10 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年10月14日

好きなスポーツ、好きなヨガで～ストラと共に～

10月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆10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、
楽しい時間を過ごしました。お米も買えたり、

道の駅も寄って、楽しみました👏道の駅って
買わなくても、寄りたくなりますね(笑)👏
地元の方の活気や、お客さん達の「買うぞ👏」
っていう勢いを感じます。地産地消が進んで、
みんなの生活が潤うと良いな〜って思いつつ、
いろんな場所を訪れました。今日は、祝日で
お休みの方が多いかな。スポーツの日ですね。
運動されたり、好きなことされたり、祝日
を楽しまれて下さいね🎵月曜クラスの皆さんは、
ヨガで、しっかり身体整えましょ👏

今日のストロア言葉

「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」

スポーツの日なので、アーサナのストロアを
選びました👏好きなスポーツを極めてゆくに
しても、ヨガを極めてゆくにしても、体幹が
揺るがないことが大切だし、軸は大切です👏
身体がブレないことは、心がブレないことに
繋がります。心と身体って、繋がってます👏
身体の調子が良い時は、心のコントロールも
しやすいし、心が安定してると、病気などに
かかりづらかったりと、密接に繋がってます。
自分が何を通して、心と身体を整えてゆくか👏
それは好きなスポーツ、好きなヨガの流派〜
やりたい、楽しいと思えるものだったらOK
なんだと思います👏楽しみつつ、鍛えられて、
健やかさが培えたら、何よりですね。自分が
選んだ何かに専念しつつ、成長しつつ、心と
身体を強く、健やかにしてゆきましょ👏

最後は・・・



土曜は、両親とドライブへ🚗
まずは、たちばなの道の駅へ





フルーツ、お野菜を少し購入 🍷



次は倉庫の苗物屋さんで、
カリフラワーの苗5個と
さつまいもを買いました 🍷
その後、JAでお米を買い、
鹿北の方へ



水辺プラザ
ここの米粉のパンが好きで、
今回もパンを買いに寄ったら～



栗フェアが開催されてて、「栗だけ団子」惹かれる名前のお団子を購入しました。屋外の椅子に座って、青空眺めながら、熱々を食べて、大満足でした🍡





パン屋さんで、米粉パンを買って帰ろうと思ったら、期間限定の栗のパンが。大きな栗が3つも入ってて、美味しかったです♥



米粉パンも買いました。米粉パンの風味や食感、小麦のパンと違ってどちらも大好きです💜



20キロのお米も買い、卵なども買い、フィアットのトランクは農産物で、ずっしり重く（笑）大人3人&お米、フィアットは重かったでしょうね。道の駅を巡った、楽しい1日でした💜

2024年10月11日

旬の食べ物、イベントを楽しみつつ～ギターと共に～

10月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆10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。週末は、両親が新米を買いに行きたいらしく、買い出しになりそうです（笑）。新米も楽しみだし、ドライブも楽しみです。道の駅巡りも、楽しいですね。気候が良い今の時期、自然を感じつつ、秋の味覚を楽しみましょう。心と身体が緩み、元気になれる、明るい週末をお過ごし下さいね。疲れを感じた方は、週末しっかり身体をケアしてあげて下さいね。今週末は3連休ですね。月曜は祝日ですが、スタジオ空は通常通り～クラス有ります。月曜クラスの皆さん、ヨガ楽しみつつ、スポーツの日を過ごしましょう。お待ちしておりますね。

今日のギターの言葉

「サットヴァ（穏やかで純粋な人）は、サットヴァ（新鮮で生命力に満ちた食べ物）を好む。サットヴァの食べ物は、生命力、力、健康、幸せ、喜び、安定を与えてくれる。日々をより良く過ごせるよう、日々、サットヴァの食べ物を摂ってゆこう」

水曜ブログがサットヴァの「与える」だったので、そのまま流れで、今日はサットヴァの「食べ物」にしました。日々頂く食べ物には、私たちを生かして、元気にしてくれるもので満ちています。さらに旬の食べ物には、旬のエネルギーが満ちています。お米は神聖なもの、お供物として扱われて来たくらい、私たちを支え続けてくれているものです。日本人みな、新米を楽しみにして、お米の美味しさを実感

しています。新米だと、さらにエネルギーに満ちてる感じですね。旬のものを頂きつつ、自然に感謝しつつ、サットヴァエネルギーを拡げてゆきましょう。週末、心と身体を緩めて、ケアしてあげて、サットヴァの物を頂きつつ、元気チャージされて下さいね。

最後は・・・





サットヴァの食べ物を🍷って書いた直後に、飲兵衛ネタですが（笑）🍷ハウステンボスワイン祭りをご紹介。100種類のワインが1日中飲めて、3,500円でした。



並んでるワイン達
どれも飲みたいしで、迷いつつ、
いろんなワインに挑戦しました🍷



色が綺麗だからか、ブルーの
スパークリングワインを注文
されてる方が多かったです🍷
私の好みでは無かったです（笑）





週末限定の巨大パエリアも登場👉



大きさは、後ろの人たちで、
なんとなく分かるかな～🍷
整理券が発売され、その後
1人前ずつ渡されました。



小さくなって、1000円
でした。美味しかったです。





ぐるぐるソーセージ
チーズが入ってて、とっても
美味しかったです。みんなで
食べるのに、もってこいです。
ハロウィンにワイン祭り～🍷
秋を満喫出来ました🍂

posted by Aki at 07:23 | [Comment\(1\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年10月09日

心が引っ張られないよう～ギターと共に～

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。午前中は、今月から山本
公民館に移動した、みのうヨガなのですが、
公民館を使わせてもらえる日が限られてて、
今日は、お休みです🍷飛び飛びでも、ヨガ
クラス出来るので、有難いです🍷午前中は
お休みなので、ちょっとのんびりです(笑)
仕事してる時間帯が休みだと、お得な気分、
「何しようかな～」って、ゆるゆるしそ
うですが、午後からの仕事に備えつつ、雑務
などを片付けるつもりです🍷今日も、心と
身体の声聞きつつ、今のやるべきことと
しっかり向き合っただけです🍷

今日のギターの言葉

「感覚器官は強力である
感覚器官の上に心があり、
心の上に知性がある
知性の上にあるのが、真の自分
何にも揺るがない、不変の存在である
真の自分に到達出来るよう、まずは
強力な感覚器官のコントロールから
始めてゆこう」

40代半ばから50代半ばくらいまでの
生徒さん達は、多かれ少なかれ、身体
の不調を感じ、心が引っ張られてしまっ
てどんより感を持たれています🍷更年期の
時期って、心と身体の好調、不調の波と
折り合うのって、大変ですよ🍷身体
の不調が、心まで支配してしまう、そんな
強力な感覚器官をコントロールするのは、
本当に大変なことで、ずっと向き合っ

ゆかなさやならぬ謎題ご9 ♪百さんか
「先生は、いつも元気で、体調悪い時は無いでしょ」って、言って下さいますが、ずっとヨガを続けて来たおかげかな!? ♪
それだったら、有難いことです。ヨガは自律神経を整えてくれるし、深い呼吸で気持ちを落ち着かせてくれます ♪ヨガに出会った時期が、自分にとってベストな時期だと信じつつ～沈みがちな心と身体、強力な感覚器官に負けないように、今の自分に無理ない範囲で、ヨガと向き合い、心と身体を整えてゆきましょう ♪

最後は・・・



月曜のハロウインの夜バージョンです。夜になると、アーチ全部が点灯されて、とっても綺麗でした ♪

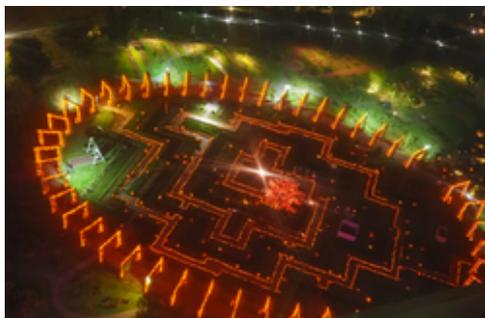


ハロウインの樹も、こんなに光ってます。





至るところに、光るカボチャ。
幻想的で、本当に綺麗でした♥





この3枚は、観覧車からの景色です。
ハロウィンのお庭は、上から見たら
こんな感じに、いつも夜の観覧車は、
大行列で、諦めてましたが、初めて
乗ることが出来て、嬉しかったです。
行った甲斐有り、大満足でした

posted by Aki at 07:14 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年10月07日

頂き、お返ししつつ～ギターと共に～

10月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆10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、ハウステンボス
楽しんで来ました。久々のハウステンボスは
沢山のカボチャで、本当に可愛かったです、
行くだけで、気持ちが上がって楽しくなる～
そんな元気になれる場所があるって、嬉しい
ことですね、明るい楽しい時間を過ごせて、
充電完了、しっかり、ヨガクラス頑張ろうと
思っています。今週も、内を観る時間を作って、
心と身体の声を聞きつつ、無理なくお過ごし
下さいね、そして、ヨガを楽しみつつ、心と
身体を整え、健やかさを培ってゆきましょう

今日のギターの言葉

「サットバ的（純質的）な『与える』
見返りを期待せず、
適切な時、適切な場所で、
適切な人に与えること
サットバの「与える」は、
受ける人だけでなく、
与える人にも大きな恵みをもたらす
与える人の心を浄化し、
心に平安をもたらしてくれる」

いつも、家族、友、向りの人たちから、与えら
もらってばかりだな～って、しみじみ思います。
経験、チャンス、状況など、物質的なものじゃ
なくて、目に見えないものも、日々、いろん
な人から頂いてると思います。「経験」的なもの

だけじゃなく、嬉しい、幸せ、楽しい～そんな
明るい気持ちなども、誰かと何かを共有したり、
共感したりして、感じるものだったりします💜
「頂く」「お返しする」そんな循環を繰り返
し、日々いろんな人と、いろんな経験を重ねて
ます。同じ「頂く」「与える」だったら、サツバ
の想いで、サツバの行動を重ねてゆきましょ💜
与えてもらっているものに感謝しつつ、お返し
しつつ、今を充実させてゆきたいですね💜

最後は・・・



ハウステンボスのハロウウィンです。
沢山のかぼちゃ、可愛かったです💜



ハロウインの木～可愛いです♥
森のハロウイン、とっても可愛い

夜のイルミネーションを楽しみに
しつつ、お昼間も満喫しました。
また次回、夜のライトアップを
ご紹介しますね💜

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

[次のページ>>](#)