

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)[光を届けつつ～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08月 | [Main](#) | 2024年10月>>

2024年09月30日

やってくる「やるべきこと」を～ギターと共に～

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9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、ドライブして
楽しい時間、美味しい時間を過ごしました👉
父が運転しなくなって、私の車で出かける
ことが多くなりましたが、甥っ子の車での
お出かけは、また新鮮で、有難いな～って
思いました👉父は運転してた頃に比べると
かなり不便だと思いますが、周りの誰かに
甘えつつ、今を楽しんでもらいたいです👉
もちろん、私も運転手頑張りつつ、一緒に
楽しむつもりです。今の状況に合わせてつつ、
いろんなことを経験出来たら良いですね👉

今日のギターの言葉

「家族、社会、自分に対し、
人それぞれ、その人だけの
役割、義務、やるべきことがある
逃げることなく、
自分のやるべきことをやってゆこう

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)

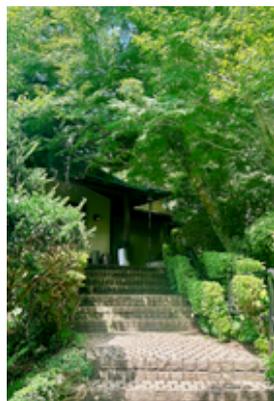


どんな時でも、
やらないより、やってみる方が良い
やってみること、向き合ってみることが大切」

Action is superior to inaction.
行動は、非行動より、勝る

「出来なくなる」ことが出てくるものの、
そのおかげで、気づきが有ったり、違う
経験が出来ることも有ります👉今の自分、
周りの人たち、いろんな状況が相まって、
目の前に「今だけの何か」「今のダルマ」
そんな「やってみる??」「やってみよう」
が登場します。自分が引き寄せた何かに、
周りの人たちが導いてくれた何か～全て
意味ある何かで、後は「やってみる」の
気持ち、前に進む頑張りが、必要です👉
幾つになっても、新たなやるべきことが
出てくるし、選択、挑戦の日々ですね👉
やれないことは、やって来ない～自分を
信じつつ、いろんなサポートを受けつつ、
いろんなことに取り組んでゆきましょう👉

最後は・・・





週末は、佐賀の「KUREHA」へ🍷
前は、2月に両親と訪れましたが、
今回は、9月なので、秋バージョン。



お野菜いろいろのバーニャカウダ
かぼちゃ、きのこ、緑のお野菜～
新鮮で、エネルギー頂きました🍷



初めて、紫芋のポタージュを頂きました。
甘くてコクが有って、美味しかったです。



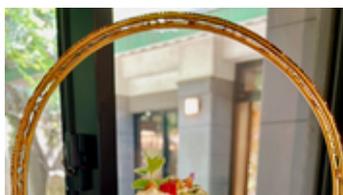
両親は、いつもハンバーグ（笑）
私も、今まで3回訪れて、全部
ハンバーグだったので、今回は🌟



鯛にしてみました。ふわふわの
白身で、これも良かったです🌟



甥っ子運転のおかげで、お昼から
生ビール&白ワイン飲めました🍷





私はデザートは食べませんでした、
3人が頼んだデザートです。上段が、
抹茶のケーキで、下段が、りんごの
アイスでした。一口、抹茶ムースを
頂きましたが、美味しかったです♥
大満足のお出かけランチでした💕

posted by Aki at 07:15 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年09月27日

心穏やかな自分をキープしましょ〜ギターと共に〜

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆9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👉9月
最終週末、ほんとに早いですね。今週末は、
両親&甥っ子とお出かけして、ランチする
予定です💕美味しいもの食べてこようって
思ってます。週末、美味しいもの頂いたり、
好きなこと楽しんだり、自然に触れたり〜
明るい時間を過ごしつつ、1週間頑張った
心と身体に、エネルギー満たして下さいね💕
笑顔いっぱいの週末になりますように💕

今日のギターの言葉

「不安、恐れを与えることもなければ、
自分が感じることもない
喜び、怒り、不安、どのような感情にも、
心揺るがず、心穏やかでいれる
そんな人は、人々にも神々にも愛される」

周りの誰かが緊張したり、不安を感じて
たりすると、なんとなく伝わってくる時が
有りますよね。相手の緊張を感じ、自分も
緊張したり（笑）気付かぬうちに、そんな
見えない「気」の影響を受けてたりします。
自分が発する「気」は、自分だけの問題で
無く、誰かに影響を与えてしまう～そんな
強力なものだったりします。安定した「気」
穏やかな「気」を発して、周りの人たちを
リラックスさせることが出来たら、何より
ですが、相手に不安や恐れを与えるような
「気」を発していたら、大変です。ヨガは
「心と身体の安定を培ってゆくもの」です。
そんなヨガを伝える私が、不安定で、恐れ、
緊張を持って、クラスに臨んでたら、勘が
良い皆さんたちは「先生、なんか変」って
すぐ気付かれるでしょうね。気合いが必要

ですね（笑）。穏やかさを忘れることなく、
朗らかに、笑顔で、前に進んでゆきましょう。
週末、大切な人たちと、心穏やかな時間
をお過ごし下さいね。❤

最後は・・・



この植物、なんて名前でしょ!?
「コエビソウ」海老に似てる
ってことで、この名前だそう。
ご近所の塀にも、ひょこっと
下がってて、可愛い姿です。





以前の写真ですが、似てるかな。



昨日の夕ご飯は、海老でした（笑）
一昨日のテレビで、ブロッコリーが
朝食に最強だと放送されてて、母は
早速、ブロッコリーを使ってました ♪

コエビソウ～海老の味だったら
良いのって、海老好きの私は
思ってしまう（笑） ♪

posted by Aki at 07:52 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年09月25日

変化に緩やかに乗ってゆけるよう～ギターと共に～

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。水曜4週目で、今日の
クラスが終わると、みのうヨガは半年間
お休みです♪いろんな変化が有るなって
思いつつ、変化に衝突せずに、緩やかに
流れに乗れると良いなって、感じます ♪
いつものままだ安定してるし、向き合い
やすいので、変化は苦手な方が多いかも
です。私も、今のままだ良い派です（笑）

いろんな変化が有るからこそ、私たちは
経験することが出来て、成長してゆける
のでしょうか？
いろんな変化を恐れずに、
ぼちぼち向き合ってゆきましょう

今日のギータの言葉

「私達は『好き』『嫌い』の感情をすぐに抱き
『良い人』『悪い人』という判断、評価をする
自分の心が創り出した感情、評価に
惑わされ、縛られる

全ての人を同じように観る
愛着も嫌悪も持たない
それが出来る人は、最上の人である」

「好き」「嫌い」の感情は、様々な場面で
私たちの心を支配します。向き合う何かに
しても、「やりたい」「やりたくない」の
ベースには「好き」「嫌い」が有ります
心の反応は、一瞬です。誰かが怒る瞬間も、
ほんの一瞬の出来事で、一気に沸点が上り、
手に負えなくなったりと、心が抱く感情は、
コントロールし難いものですよね
そんな心の想いを観て、心の舵取りをすることは、
私たちの一生の課題で、ずっと向き合っ
てゆくべきことです
なかなか大変ですよ。コントロールする前に、
反応が先だし（笑）だからこそ、
いかに心を安定させてゆくか、
普段からの心持ちが大切です。どんな時も
怒らない～それは違うと思います。日々の
いろんなことを、出来るだけジャッジせず、
そのままを観て、少しずつ、より良い心の
反応に変えてゆけたら良いですね
ぼちぼち、じっくり、自分と向き合っ
てゆきましょう

最後は・・・





今、お野菜が本当に高いですね🥰
スタジオ空に届けてもらってる
無農薬お野菜。当日収穫された
ものばかりで、新鮮で、さらに
100円🥰皆さん、喜ばれてて
私も嬉しい限りです。



茄子5本も入ってます。
新鮮お野菜で、エネルギー
満ち満ちでいきましょ🥰

posted by Aki at 07:17 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年09月23日

より良い運氣へと～ストラと共に～

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9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🎉祝日
月曜日、いかがお過ごしですか?🥰皆さんが
3連休楽しまれていると良いなって思いつつ、
ブログ更新してます。私は、今日は普段通り、
お仕事の1週間がスタートです。スタジオ空、
月曜クラスの皆さん、お待ちしておりますね～🥰
今週も、ヨガ楽しみつつ、心と身体を緩めて
伸ばし、整えてゆきましょ🥰やるべきことと
しっかり向き合えるよう、健やかさを培って
ゆきましょ。お待ちしておりますね🥰

今日のストラの言葉

「現実と同じくらい、
過去と未来はリアルである
一瞬、一瞬の現象は、
関連性が無いように見えて、

全て繋がっている

時の流れは、永遠
過去の経験、智慧が、今を支え、
今の成長が、より良い未来を創ってゆく」

占いとか、あまり信じる方では無いのですが、12年周期の運氣などは、見たりすることがあります。12年周期で巡る、人の運氣です。「種子」「緑生」「立花」種を蒔き、育てて花を咲かせ～途中、小殺界、中殺界が来て～「達成」「財成」「安定」で実りを得たら～最後には3年間の大殺界が来て、忍耐の時期。そんな12年のサイクルで、人の運氣が巡るものです。私は、割と当てはまってることが多いです。ヨガスタジオ空をオープンさせて、新しい車を買ってと、新たなことを始めた年、それが12年前の「種子」でした。コロナの時期が、「大殺界」でした。今年、新たな12年のスタートで「種子」の年なのですが、ほんと種子の年に相応しい、新しい始まりが多かったりします。どんなに12年周期で動いていても、今までの積み重ねがベースで、次の新たな運氣が流れてゆくのだと思います。過去の全てが、今に繋がって、新たな運氣を創り出しているのでしょうか。そう考えると過去の自分や、出会った人たちに感謝です。12年サイクルの運氣にしても、1日1日の運氣にしても、運氣アップも、運氣ダウンも、心がけ次第かもですね。より良い今、未来へ繋げてゆけるよう、しっかり今を観て、心を今に置いて、いろんなことと向き合ってゆきましょう。

最後は・・・





土日は、石川の方は、大荒れでしたね。これ以上、被害が大きくなることを祈るばかりです。先週、青い空をアップしましたが、今日は曇り空をアップです。いろんな色、いろんな顔を持つてる自然、意志を持つてるかのようで、凄いです。

posted by Aki at 07:15 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年09月20日

より良い受け止め方を重ねつつ～ギターと共に～

9月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆9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。また3連休が来るので、嬉しい方が多いかな。スタジオ空・月曜クラス、23日はクラス有ります。秋分の日、しっかり身体緩めて整えましょ。月曜クラスの皆さん、お待ちしてますね。秋分の日～お出かけ日和だと良いですね。スポーツの秋、読書の秋などお好きな秋を楽しまれて下さいね。きっと食欲の秋の皆さんが多いかな（笑）。私も秋の味覚楽しみつつ、お仕事頑張ります。楽しい、笑顔の3連休をお過ごし下さいね。

今日のギターの言葉

「ヨガに専念することで、やるべきことに専念することで、ものの見方が、変化してゆく。すべてを同じものとして捉え、観ることが出来る、そんな平等観が備わってゆく。すべてのものに神様が存在している。神様の中に、すべてのものが存在している」

嬉しいオフには、気持ちに余裕が出来て、明るい、穏やかな自分を感じやすいかもです。そんな時は、目の前に拡がること、いつものことでも、より良い受け止め方、より良い心の反応が出来るかもですね。やるべきことや、お仕事、ヨガを通して、物事を、より良く見れる平等感を培ってゆきましょう～そんなギターの節ですが、明るいエネルギーに満たされつつ、より良い心の反応を重ねてゆけたら、それも

心の安定に繋がってゆくとおもいます💜💜
せっかくのオフ、目の前のことを楽しみ
つつ、内を観る時間も作り、心と身体を
より良い状態へ導いてあげて下さいね💜

最後は・・・



写真に迷ったら、ついつい
空や木々の写真になります。
竹の真っ直ぐに伸びる姿が
凛としてて、大好きです💜
こっちも、背筋がすーっと
伸びる感じです。私たちも、
真っ直ぐ伸びてゆきましょう👉

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

2024年09月18日

適度、適量が一番～ギターと共に～

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。月曜がお休みだったので、
あっという間に、水曜が来た感じです（笑）💜
9月半ば過ぎましたが、まだまだ暑い日が
続いていますね。いつまで続くんだろうね」
って、皆さんと話しつつ。きっと、暑さが

終わったら、すぐに寒くなるんでしょうね。
疲れが残らないよう、しっかり心と身体の
ケアして、元気キープしてゆかなきゃです ✨
しっかり睡眠を心がけて、次の日に疲れを
残さないようにしてゆきましょう ✨

今日のギータの言葉

「心と身体を過度に痛めつけるような、
そんな練習、行動をしてはいけない
極端に走ることなく、
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
私たちに活力を与え、支えてくれる」

「過ぎたるは及ばざるが如し」健康のため
運動する際も、やり過ぎは、身体に負担を
かけてしまいます。食事にしても、睡眠に
しても、食べ過ぎ、寝過ぎは、逆に身体が
きつくなってしまおうし、ほどほど、適度が
一番です ✨自分にとっての「ちょうど良い」
それを見極めるのが、心と身体の声を聞く
ことで、自分自身の舵取りなんでしょうね。
頑張り屋さんや、優しい方ほど、無理して
やってしまうことも多いだろうし、自分の
「辛い」「きつい」を言えないかもです。無理
してるなって感じたら、舵取り出来る
ことから、中庸を心がけてゆきましょう ✨ ✨
頑張り過ぎて、身体に力が入ってる時には、
肩の力を抜いて、取り組まれて下さいね ✨

最後は・・・



昨日は中秋の名月、今日は満月 ✨
昨日のお月さま、綺麗でしたね～。
満月の写真を送っていただきました。
いつもなんですが、私のスマホでは
なかなか、こうは撮れません (笑)
澄んだ秋の晴れ空も、満月の夜空も、
どちらも大好きです。自然に触れて
エネルギーをチャージしましょ ✨

2024年09月13日

満ちた時間を～ストトラと共に～

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9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👉今週末、来週末は、3連休👉2週続け、月曜が祝日で嬉しい皆さんが多いかもですね👉スタジオ空、16日がお休みで、23日はクラス有ります。私も、今週末は3連休頂いて、楽しもうって思ってます👉お休みの方も、お仕事の方も～それぞれの週末、充実した時間を過ごされて下さいね。お孫ちゃん達が居らっしゃる方は、敬老の日だし、おじい、おばあを満喫されて下さいね👉心と身体が元気になれる、そんな明るい3連休になりますように👉

今日のストトラの言葉

「サントーシャ（知足）

今の自分が、十分に満ち足りており、
完全だと感じられることが知足（足るを知る）
ヨガに専念し、やるべきことと向き合うことで、
心、身体は浄化され、心は安定してゆき、
自分は満ち足りていると感じれるようになってゆく」

日々の中で、「満ちてる」と感じられる瞬間は、人それぞれ違うと思います👉家族、大切な人と楽しい時間を過ごしてる時に、「満ちているな」って感じる人も居れば、やるべきことや仕事が上手くいった時に、サントーシャを感じる人も居ると思います。同じ状況下に居るのだったら、「満ちてる」と思える方が、幸せですよ👉👉ヨガに専念し、身体を安定させることで、心の安定へと繋がります。安定した心は「知足」を感じやすくなります👉今のやるべきことに専念しつつ、全力を注ぎつつ、自分の内を安定させ、目の前のいろんなことを、より良く受け止めてゆきましょう。3連休、「満ちてるな～幸せだな」って思える時間を、お過ごし下さいね👉

最後は・・・





今の時期、ほんとに空が綺麗ですよ。
「さあ、1日が始まりますよ👉」って
励まされてるようで、パワー貰えます。
週末、明るいエネルギーに触れ、元気
チャージされて下さいね💖

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

2024年09月11日

サポートされつつ、導かれつつ～ギターと共に～

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。先月のブログに書いてた
ことですが、みのうヨガを半年間、主催で
行うため、募集チラシ&申込書を作成して、
渡したのが、先々週👉その後、申し込みも
頂いて、クラス開催出来そうです💖ほっと
しつつ、改めて「私の仕事は、生徒さんが
居なきゃ成立しない」って、実感してます。
日々のことって、いろんな人のサポートが
有って、成り立っているんですよ👉今の
環境や周りの人たち、与えられているもの、
そんなギフトに感謝しつつ、今日も笑顔で
やるべきことと、向き合っただけよし💖

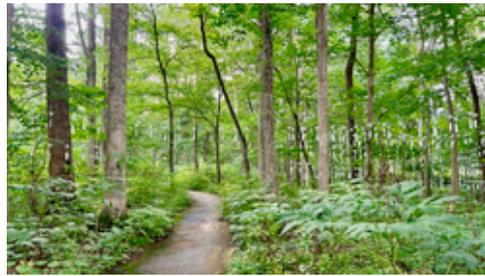
今日のギターの言葉

「自分のダルマ（義務、向き合うべきこと）を
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」

前向きになれる、大好きなギターで、力を
もらえます💖大きな仕事も、日常の小さな
やるべきことも、どれも自分に与えられた
役割で、果たすべき義務です。どんな時も、

どーんと構え、笑顔で向き合えたら何よりですが、そう出来ないダルマも有ります。逃げることなく、自分らしく向き合いつつ、周りの応援、導きも受けつつ、前に進んでゆきましょう。お互い、サポートし合いつつ、より良い成果へ、より良い未来へと繋げてゆけたら嬉しいですね。感謝を忘れることなく、一緒に頑張ってください。月曜に引き続き、やるべきことのブログでした。私の今週のテーマかな（笑）頑張ります。

最後は・・・



まだまだ暑いので、涼しげな写真を。最近、神社で風鈴が飾られてますが、森の中でも、透明の風鈴が下がってました。森の緑と、透明の風鈴がとっても綺麗でした。



色付きの風鈴も、やっぱり可愛い。
その奥には、初めての風車が👉



風車は、音はしないものの、一斉に

くるくる回って、可愛かったです💖
涼しげなものに癒されつつ、残暑を
乗り切りましょ🌸

posted by Aki at 07:13 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年09月09日

やるべきことを放棄せずに～ギターと共に～

9月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆9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、友達のお家で
ゆるゆる家飲み乾杯しつつ、楽しい時間を
過ごしました。いつも甘えっぱなしですが、
今回も、大好物のグリーンカレーを作っ
てもらい、ご機嫌でした🌸美味しいお料理と
お酒に、楽しい会話で、しっかり充電して、
今日から、元気にスタートです。まだまだ
暑い日が続いてます👉バテないよう、心と
身体の声聞きつつ、観つつ、自分自身の
舵取りをしてゆきましょ🌸

今日のギターの言葉

「やるべきことをやらずに、
行為の束縛から解放されることはない
禁欲や出家により、行為を放棄しても、
悟りの境地に達することはない
この世界に居る限り、
自分の役割、やるべきことを
正しくやってゆくことが大切」

お仕事をしてるから、お休みの日が嬉しいし、
そのお休みの日を大切にしたいな

イノを満喫出来るのにおいませ 🍷 ツルマヤ
カルマ～自分に与えられた、やるべき何か～
そんな何かを放棄し、やりたいことだけ選び
やってゆけたら楽ですが、そう行かないのが
私たちの日常です。やり尽くしたと思っても、
次の課題、義務がやって来たりで、私たちは
大変ですね。やるべき何かや、お仕事がある
って、有難いことです。嫌々やることも有る
かもですが、それでも放棄せず、向き合って、

なんとか、自分らしく進めてゆきましょう 🍷 🍷
頑張ったら、しっかり自分を褒めてあげつつ、
楽しい時間を過ごして、しっかりエネルギー
貯め込んでおきましょう 🍷 今週も、ヨガ楽しみ
つつ、心と身体に、元気チャージですね 🍷

最後は・・・



お出かせずだったので、ブログは
家飲み（笑） 🍷 🍷 大好きなグリーン
カレー&パッタイ。パッタイ麺では
無かったのですが、同じく、とても
美味しかったです。



オーガニックの白ワイン
飲みやすく、爽やかでした。
オーガニックワインは、後に
残りにくい気がします🌟



こちらもスペイン産
スパークリングワイン～お昼に
飲むのに、最高、最適でした💖
よく飲んでるな～って、言われ
そうです（笑）💖

posted by Aki at 07:13 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年09月06日

すっきり目覚めれるような睡眠を～ストラと共に～

9月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆9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。夕方からのヨガクラス、日が暮れるのが早くなったって、実感します。まだまだ暑いですが、確実に季節は変わってゆきますね👉夏の疲れが出ないように、自分の心と身体の声聞きつつ、ケアしなきゃです👉疲れを感じたら、無理せずに、週末しっかり身体を休めてあげて下さいね。私も、週末はごろごろ、のんびり過ごそうって思ってます。心と身体が元気になれる、楽しい週末を👉

今日のストロア言葉

「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」

同じような内容、同じような光景が出てくる、そんな夢を見ることって、無いですか!？夢は不思議で、無意識下なのか、意識下なのか～分からないけど、いろんな夢を見ますよね👉トイレに行きたい時、トイレを探してる夢をすぐ見てしまうし（私だけでしょうか～笑👉）スーツケースに荷物を詰め終わってないのに、出発で焦る夢など（笑）今まで間に合わずに遅れたことないのに不思議です👉こんな夢を見ると、ぐっすり寝てても、どっと疲れてて「寝た気がしない」そんな感じになってます👉プレッシャーを抱えてたり、心配事が有ると、身体が緊張状態で、睡眠も浅くなりがちです。そんな今の状態を反映してか、せづか、夢が大変なことになってると、心が休まりません👉かと思うと、夢の内容は覚えてないのですが、自分の「ふふっ」という笑い声で、目が覚め、びっくりしたことも有ります。どんな夢でも、心と身体が緩み、疲れが取れるような睡眠を取りたいですよね👉心配なことや仕事のこと、気になることが有る時は、寝る前に考えずに出来るだけ、穏やかな気持ちで、眠りにつきましょ👉目覚めた時に「よく寝た～すっきり」って、感じられる睡眠を心がけてゆきましょ。

最後は・・・





和んで、眠ってもらえたら💜
富良野で見た、ヤギさん達。
足元に、草が沢山有るのに
ちびっ子の方は、手渡しの
草を欲しがって、とっても
可愛かったです❤️



そして、ヤギさんの近くの林に
遠くから見ても、「大きい」と
分かるくらいのキノコが👉





ディズニーに出て来そうな
キノコで、初めて見ました。
可愛くて、和みました ^^

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

[次のページ>>](#)