

# 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)[光をあげつつ～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10月 | [Main](#) | 2022年12月>>

2022年11月28日

忙しくても、自分らしく～ギターと共に～

11月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆11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、かよちゃんとの  
ディナー&お料理教室で、美味しい、楽しい  
週末を過ごしました👧👧美味しいお料理って、  
人を緩めて、幸せにするんだな～って、実感  
でした。しっかり満たされて、今週も元気に  
スタートです。11月最終週、師走に向けて、  
少しずつ、忙しくなってゆきそうです。地に  
足つけて、しっかり、前に進んでゆきましょ👧  
今週も、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👧👆

今日のギターの言葉

「完璧でなくても、自分の義務、やるべき仕事に  
一生懸命取り組み、やり遂げることが大切  
やるべきことに、真剣に向き合ったのならば、  
どんな出来であっても、他の誰より勝る  
自分に与えられた義務、やるべき仕事と  
しっかり向き合ってゆこう」

## QRコード



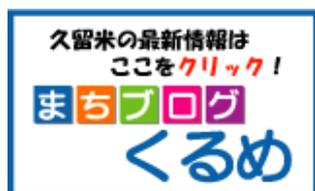
## 記事検索

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)



やるが多くなるほど、心のスピードは速くなり、目の前の全てのことを、丁寧に  
行うことが、難しくなってゆくかもです\*  
それでも、今の自分に課題、カルマが有り、  
向き合う機会に恵まれるって、有難いこと  
です\*余裕有る自分でも、忙しい自分でも、  
その時その時の、自分のベストを尽くして、  
いろんなことと、向き合ってゆきましょ\*  
自分がセカセカしていると、そのセカセカ、  
イライラエネルギーが、周りの人たちにも  
伝わり、空気が重く、悪くなることだ  
って有るかもです\*気付いた時には、リセット\*  
深呼吸して、肩の力を抜きましょ\*明るい  
笑顔を忘れずに、忙しい日々を、乗り切  
りましょ\*

最後は・・・





今月のお料理教です～美味しそうですね。  
チーズのサラダも、チキンも好みの味で、  
いつものことですが、「いつか作ろう」  
って思いつつ、レシピ集めしてます（笑）  
お菓子やパン作りは大好きなので、今度  
作ってみようかなって、思ってます ♪

posted by Aki at 08:18 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年11月25日

自分自身の舵取りを～ストラと共に～

11月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆11月クラス☆](#)

おはようございます

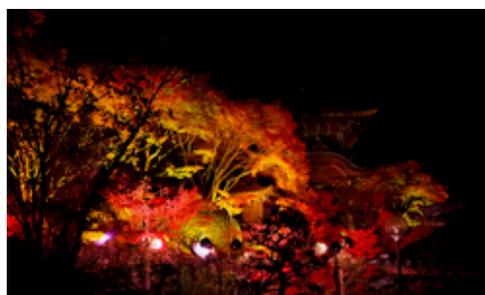
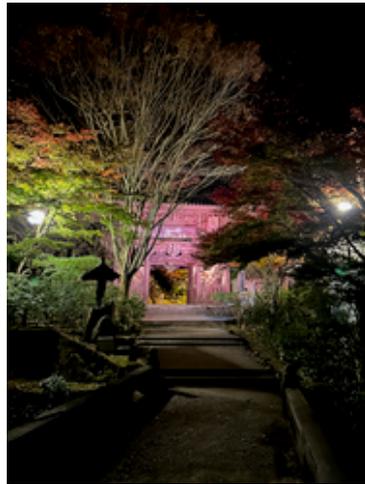
金曜日、もうちょっとで週末ですね♪今週は、  
水曜がオフだったので、「また休みが来た♪」  
そんな感じです。お仕事の日も、オフの日も、  
どちらも大切です♪今日、しっかりお仕事を  
頑張ったら、週末お休みの方は、心と身体を  
休めてあげて下さいね。私は、お料理教室の  
週末なので、とっても楽しみです ♪いろんな  
今を楽しみつつ、今を充実させてゆきましょう。  
笑顔いっぱいの、楽しい週末を ♪

今日のストラの言葉

「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」

どんな今でも、自分の舵取り次第で、感じ方、受け止め方は、違ってきますよね ✨より良い受け止め方をしつつ、より良い行いを重ねて、自分自身を幸せにしてゆけたら、何よりです ✨  
「やったことは、自分に返ってくる」そんなカルマの力は、自分の行い次第で、より良い今、未来を創ってゆけると思います。自分の心が曇らない選択、心が苦しくならない選択～そんな選択に責任を持ちつつ、自分を信じて、しっかり向き合い、前に進んでゆきましょう ✨今の自分を、幸せにしてあげましょ ✨

最後は・・・





今日も、宮島の写真です。今回は～  
「大聖院」の夜間ライトアップです♥  
日中は拝観無料で、参拝出来ますが、  
ライトアップの時間帯は、有料です。



日中は、なんにも無かったのに、  
夜には、和傘が飾られてました。  
「和」って感じで、素敵でした💎



この可愛いお地蔵様のスポットは～





夜には、至る所に光が灯され、  
スモークで、霧の道が作られ、  
幻想的な空間になってました。  
昼と夜で、こんなに雰囲気  
違うなんて、どちらも観れて  
本当に、良かったです💖



このお部屋も、特別セットが置いてあり、  
夜の灯火が、上下に反射している写真が  
撮れるよう、スマホを固定出来る場所が  
作られて、「ここから写真をどうぞ」の  
言葉まで書かれてました🍁紅葉の時期に、  
宮島を訪れることが出来て、ほんと感謝、  
幸せでした💖❤

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

2022年11月23日

痛みを放置せず～ストラと共に～

11月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆11月クラス☆

おはようございます

祝日・水曜日～今日は、勤労感謝の日ですね。  
お休みで、ゆっくりされてる方が多いかな💖  
みのう市民センター&山本公民館の3クラス、  
全てお休みなので、私も、のんびりオフです。  
お家でのんびりもよし、どっか行くのもよし、  
お休みの方は、楽しまれて下さいね👆そして、  
お仕事の方は、しっかり頑張ってくださいね💖  
今日も、笑顔いっぱい、明るいエネルギーに  
満ちた1日になりますように💎

今日のスートラの言葉

「向き合うべきこと

『タパス』苦行

心、身体における痛み、苦しみと向き合い、

受け入れてゆくこと

タパスに徹することで、

心、身体は浄化され、完全になってゆく

痛み、苦しきは、

私たちに神聖な力をもたらしてくれる」

「痛み」についての、スートラは、なかなかの  
頻度で取り上げてる気がします。会員さん達と  
話す時も、痛みの話は多いし、私たちの日常に、  
常に有るもの～それが「痛み」だと思います💖  
先月末、左手の親指付け根を、亜脱臼しました。  
軽い脱臼とは思わず、「なんか痛いな～筋が変」  
って、放置してたら、どんどん痛くなりました🐻  
結局、診てもらって、骨を入れてもらわないと  
元の状態に戻りませんでした。しみじみ感じた  
のは、「痛みはメッセージ」ってことでした💖  
「自分の身体を、過信しちゃいけないよ」って  
言われたようでした。「寝たら、だいたい治る」  
の持論では、ダメですね（笑）💖気を付けます。  
痛みは、意味有るもので、私たちに、気付きを  
与えてくれます。心の痛み、身体の痛み、今の  
自分にもたらされている痛み、苦しきは、全て  
意味有るもの～それでも、痛いのは、嫌ですが、  
成長してゆくには、必要なことなんでしょうね💖  
ぼちぼち、じっくり、今の痛みと向き合いつつ、  
痛みの意味を知りつつ、成長してゆきましょ💖👆

最後は・・・





宮島の夜景です。昼の賑わいとは、  
打って変わって、静かな夜でした💡  
貸切状態の海～癒されました。



紅葉谷ですが、海で、ゆっくりし過ぎ、  
20時までのライトアップが、ほとんど  
終わってました（笑）でも、その後に、  
大聖院に行けて、とっても素晴らしい  
ライトアップを観れました💡





大聖院に行く途中の道です。  
静かな街中～歩いてるのは、鹿さんだけ。  
じっと座っている鹿さんに、私が勝手に  
ビクッとしながら、夜の散歩しました🍷



歩いた先の、大聖院のライトアップです♥  
有料ですが、その分、驚きの仕掛けが  
有ったりして、行った甲斐有りでした。  
また次回、写真アップしますね👉

posted by Aki at 07:54 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年11月21日

満ちてる神様を感じつつ～ギターと共に～

11月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆11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、広島で、楽しい時間を過ごして来ました。ほんっとに運良く、宮島の紅葉は、ベストタイミングで、最高の紅葉を観て来ました👉旅行支援も有ってか、宮島は、大勢の人で賑わってて、活気が有りました👉弥山（御神体の山）に、登ったりとアクティブな2日間でした。しっかり充電し、今週も、元気に、お仕事頑張ります👉今週も心と身体の声聞きつつ、無理することなく、やるべきことと、向き合ってゆきましょう👉

今日のギータの言葉

「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」

こんな風に、満ちた時間を過ごし、いろんな素晴らしいものを観せてもらった後は、今に繋げてくれた全てに、意味が有ると感じて、感謝が湧きます👉都合が良い私です（笑）👉でも、こんな経験が有るからこそ、ちょっときつく感じる経験も、乗り越えようと思えて、向き合ってゆけるのだと思います👉嬉しいも、楽しいも、辛いも、きついも、全て、神様がくれた経験です。内なる神様を信じ、自分を信じ、今、どんな経験が来ても、自分らしく向き合い、成長してゆきましょう👉

最後は・・・





宮島の紅葉です♥  
見頃に行けて、こんなに綺麗な紅葉を  
観ることが出来ました🍁



ほとんど、真っ赤でしたが、ところどころ  
こんな緑が残ってる場所も有り、それも  
とっても綺麗でした。夜のライトアップが、  
本当に素晴らしかったので、次回、写真を  
ご紹介しますね👉

posted by Aki at 08:18 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年11月18日

発する言葉を意識しつつ～ギターと共に～

11月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆11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、  
早かったです。毎週、そんな風を感じるので、  
歳を取ったのか（笑）、充実しているのか🍁  
皆さんは、どんな1週間でしたか!?忙しくて、  
疲れを感じた方は、しっかり心と身体の声を  
聞いて、緩めてあげて下さいね。私は、週末、  
広島に行く予定で、楽しみです🍁綺麗な紅葉  
観て、お好み焼きや、牡蠣食べて、満喫して  
こよいと思ってます🍁🎸ベストタイミングの  
紅葉だったら、写真アップしますね。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

「言葉による修行

- ・人に不快を与えない言葉
- ・嘘のない真実の言葉
- ・気持ちの良い言葉
- ・ためになる言葉

そのような言葉を発してゆこう  
言葉による修行を通し、自分の発する言葉を  
純粹なものにしてゆかねばならない」

先週のことですが、何気なく言われた言葉に、  
過剰に反応して、心がザワザワっとしました。相手  
に、深い意味が無い言葉でも、聞き手にと  
って、深い意味になってしまったり、違う  
意味に伝わり、誤解を招くことだって、有る  
かもです。心は見えないので、言葉で伝えて  
ゆくことが大切ですが、その際、言葉を選ぶ  
のって、難しいものですよね。嘘の無い言葉、  
相手の平穩を奪わない言葉を選び、ちゃんと  
心を乗せて、伝えてゆけたら、何よりです。発  
する言葉を意識し、愛からの言葉を選んで、  
周りの人達と、優しい輪を拡げてゆきましょ。

最後は・・・



ご存じの通り～私は、ONE PIECEが  
大好きですが（笑）、ラスクの人気店  
ガトーフェスタ ハラダとのコラボ缶を  
頂き、「こんなのが有るんだ」って  
感動しました。



赤い缶が格好良くて、「取っここ」と

思いつつ、ラスクを出したら～



パッケージの絵柄が、一つ一つ違う↑  
あまりに凝ってて、まだ眺め中です。  
賞味期限まで、眺めそうです (笑) ♪

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

2022年11月16日

今に専念～ギターと共に～

11月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆11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、11月も半ばになってます。ほんっとに早いですね。先週末、博多で待合せした時のことですが、

博多駅は、クリスマスマーケットが始まり、クリスマスの華やいだ感じになってました🌸  
季節先取りで、いろんなことが進んでると、嬉しい反面、「あ～今年が終わる👁️」って、焦ってしまいそうです ♪まだまだ11月です。時間の流れを感じつつ、今をしっかり観て、地に足つけて、前に進んでゆきましょ ♪↑

今日のギターの言葉

「執着、エゴの心なく、やるべきこと、向き合うべきことに専念してゆこう  
やるべきことを通し、人の役に立ってゆこう  
これが生まれてきた目的の一つである  
やるべきことに専念することで、自分の内に喜び、幸せを見つけ、穏やかで、安定した真の自分になれる」

時間のスピードを速く感じた時こそ、内を

時間のスピードを速く感じた時こそ、身を  
観て、心の声を聞きつつ、自分の舵取りを  
してゆきましょう。頑張っている時は、つい  
「私が」「私の」～そんなエゴ的な想いが  
強くなったりします。結果に執着せず、  
ただ、やるべきことに専念してゆくことが、  
自分自身を純粹にしてくれて、心の安定へ  
繋げてくれます。とは言え、時間の流れを  
速く感じる時、心のスピードも速くなって  
いることが多いので、まずは、深呼吸して、  
肩の力を抜きましょう。今のやるべきことと  
ベストな状態で、向き合ってゆけるように、  
少しずつ、心からエゴの素を、摘み取って  
ゆきましょう。👉

最後は・・・





福岡の「クリスマスマーケット」です🍷  
今年10周年だそうです、これは博多駅  
です。私は初めてだったので、とても  
新鮮でした💖これからの時期、綺麗な  
イルミネーションが増えるでしょうね。  
ブルー系が好きなので、好みでした❤️

posted by Aki at 07:24 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年11月14日

周りからも、自分からも～ストラと共に～

11月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆11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、友達と楽しい  
時間を過ごし、しっかり充電してきました💖  
共に時間を過ごして、いろんな経験を共有  
出来るって、幸せな、有難いことですよね💖  
周りに居てくれる家族、友達に感謝しつつ、  
今週も、自分のやるべきことと、しっかり  
向き合ってゆきましょう👉明るいエネルギーを  
拡げてゆける、そんな穏やかな自分自身を  
引き出してゆきたいですね💖

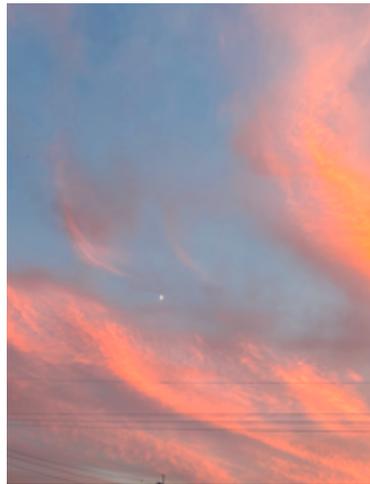
今日のストラの言葉

「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出来る」

週末、いっぱい笑いました。「笑う」ことは

明るいエネルギーを、周りの人から貰いつつ、  
自分も返して、ぐるぐる巡り、倍増してゆく  
感じがします💜 心と身体が落ちているなら、  
誰とも会わず、自分の内と対話する方が良い  
時も有れば、周りのポジティブエネルギーに  
触れた方が、元気になれる場合も有ります🌟  
週末、いっぱい笑って、明るいエネルギーに  
満たされたので、周りの人のエネルギーって  
凄い影響力が有るんだなって、感じました💜  
今の自分が、一番心地良く感じれる、ホッと  
出来る、そんなエネルギーを持っている人や、  
もの、場所を知っていたら、最強ですよ👉  
周りのエネルギーを感じつつ、内なる自分を  
観つつ、知りつつ、前に進んでゆきましょ💜

最後は・・・



最近よく空を見てますが、月が出てる  
空も、いろんな顔が有り、大好きです❤️  
真ん中の、小さな白い点が、お月さま。  
(見えるかな～笑～とても小さいです)  
こんな小さなお月さまの空も有れば～



先週の月食です。友達が、デジカメで撮ってくれました。神秘的ですよね ✨  
こんな綺麗なお月さまを見せてくれて、空、自然は凄いです。ヨガスタジオの名前を「空」にして良かったな～って、しみじみ思ってます ♡

posted by Aki at 07:21 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年11月11日

自分の鏡だと思って～ギターと共に～

11月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆11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 📈 今日、午前の山本ヨガは、普段通りですが、夜の青少年ホームは、市の行事のため、部屋が借りれませんでした ✨ 先月も、市の行事で休講だったし、本当に残念です。また来週、しっかり整えましょ ✨ 青少年ヨガの皆さん、今日の夜は、のんびりされて下さいね 🍷  
あ、すべての皆さん～ですね 📈 週末、心と身体を労わって、緩めてあげて下さいね ♡  
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

「人、全てのものは、それぞれの本性により  
いろんな想いを抱き、行動している  
自分がすぐには変わらないのと同様、  
他人を変えようとするのは無理な話である  
自分の本性、性質を知り、受け入れ、  
自分を向上させてゆくことが大切」

身近な人の言動が、納得いかず、モヤモヤ、イライラ、そんな時って、有りますよね ✨  
家族、夫婦、近い人の言動ほど、私たちは過敏になるし、相手に「こう在って欲しい」という想いも、大きくなりがちです。以前、「今、目の前に居る人は、自分を写す鏡」「自分が持っているものだから、反応する」そう聞いて、ハッとしたことが有ります ✨  
長年付き合っている自分自身のことさえ、コントロール出来なかつたり、観えてないことが有るのに、周りの誰かのことなんて、さらに未知だし、こちらが変えようとするなんて、エゴ的で、傲慢なんじゃないかな 🍷  
それを踏まえて、心に留めて、大切な人と

向き合ったら、また違う見え方をするかもしれない💡ここ最近、友や、会員さんが「周りのモヤッとすること」を話されて、今日は、このギータにしてみました💡今の自分に必要な人達が、目の前で、いろんなものを観せてくれて、経験を与えてくれて、気付きへと繋げてくれてるんでしょうね💡自分のことも、周りの人のことも、もっと深く知ってゆけるよう、内なる自分を磨き、成長してゆきましょう👉

最後は・・・



先週末の、海の中道のコスモスです。綺麗でしょ❤️私はワクチン接種で、寝込んでたので、今年のコスモスは、とうとう観れずじまいでした。でも、こうやって写真を送ってもらって、行った気分になり、癒されました💡自然のパワーを感じ、頂き、自分に明るいエネルギーを、拡げましょ👉

2022年11月09日

ぐっすり寝て、しっかりチャージしましょ～ストラと共に～

11月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆11月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。昨日は、皆既月食でしたね。惑星食と重なるのは、442年ぶりで、次は300年以上先とか、数百年に1度のことに遭遇出来るなんて、それだけでも、運が良いなあ～って、嬉しくなりました。欠けてゆくお月様、満ちてゆくお月様～仕事だったので、少ししか観れませんでした。感動しました。今しか経験出来ないこと、そんな何かに遭遇出来たことに感謝ですね。しっかり満ちたら、満ちたエネルギーを、自分のやるべきことに注ぎましょ。今日も、自分のやるべきことと、笑顔で、明るく、向き合っただけましょ。

今日のストラの言葉

「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」

心と身体は繋がってて、互いに影響を与えます。心に比べ、身体は扱いやすいし、コントロールしやすいと、言われてます。だからこそ、コントロールしやすい身体をしっかりとケアして、整えて、心の安定へと繋げてゆけたら、何よりですよ。身体を健やかにするには、睡眠は欠かせないもの。しっかり睡眠を、心がけたいものです。皆さんの睡眠は、どんな睡眠、どんな感じですか？長時間寝てても、スッキリしないようだったら、タマス、ラジャスの睡眠に偏ってるかもですね。サットヴァの睡眠を心がけつつ、日々をより良く、より元気に過ごしてゆきましょ。身体の疲れが取れて、気持ち良く、元気に目覚めることが出来る～そんな睡眠を取って、サットヴァパワーを拡げてゆきましょ。今週は、月曜も同じく、サットヴァについて書いてるので、今週の私は、サットヴァ意識週間かもですね。

最後は・・・



先週末の、佐賀のバルーンフェスタ。  
友達が、朝から行って、朝の競技の  
写真を送ってくれました。隣の県に  
住んでるのに、訪れたことがなくて  
バルーン見れて、嬉しかったです。





青い空に登ってゆくバルーンたち。  
綺麗ですね。いつか行きたいな～  
って思いますが・・・



朝早い時間から、大混雑だったそうで、  
河川敷は、すでに人でいっぱいです。  
行くなら、早起き、混雑覚悟ですね。

posted by Aki at 07:58 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年11月07日

サットヴァパワーで元気に～ギターと共に～

11月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆11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、ワクチン4回目  
接種後、また副反応が酷くて、ぐったりして  
ました。毎回出る熱は、嫌だし、疲れるので  
大変ですが、これで、感染しにくくなるなら  
結果オーライです。なかなか、完全収束には  
至りませんが、世界、日本、私達それぞれの  
コロナとの向き合い方は、変化し続けてます。  
今のいるんなことと折り合いつつ、向き合い  
つつ、自分らしく、前に進んでゆきましょう。  
今週も、心と身体の声聞きつつ、無理なく  
お過ごし下さいね。

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」

私たちの心と身体は、大変な時、辛い時は、  
ストレスがかかり、バランスが取りづらくな  
りますが、同じように、楽しいことでも  
ストレスは、かかっています。☺️ストレスとは  
「外部から刺激を受けた時、内部に生じる  
緊張状態」のことです。気候によるものや  
身体的なものも有れば、職場や家庭などの  
環境的なものも、ストレスの原因になっ  
てしまいます。☺️いろんなストレスを受けつつ、  
日々を過ごしている私たち。より良く対応  
出来るよう、よりストレス無く、生活して  
ゆけるよう、自分の心と身体を、健やかに  
穏やかに☺️サットヴァのエネルギーを拡げ、  
ストレスに負けない揺るがなさを、培って  
ゆきましょう。☺️季節の変化が激しい時期こそ、  
サットヴァの食べ物を頂いて、自分の内に  
サットヴァパワーを蓄えてゆきましょう。☺️👉  
いろんなストレスと、うまく折り合いつつ、  
今を、しっかり楽しみましょう。☺️

最後は・・・





先月から、載せたかった写真で、  
ようやく、皆さんとシェアです。  
先月末の、ダブルレインボー👉  
(見えるかな、うっすら2重)  
空が曇りなので、あまり綺麗に  
見えないかも(笑) 大きな虹で  
さらに、ダブルレインボーなんて  
見ただけで、幸運が来そうです🍀  
一瞬だけの自然と遭遇出来たら、  
それだけで、ラッキーですね❤️

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

[次のページ>>](#)