

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02月 | [Main](#) | 2022年04月>>

2022年03月28日

ヨガスタジオ空・11年目突入です！

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆3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、誕生日の翌日が
この週末だったので、なんとな～く、嬉しい、
明るい気持ちの週末でした！両親、弟家族や
仲良しの友にお祝いの言葉や、プレゼントを
貰い、しみじみ幸せを感じ、有難かったです！
新たな歳も、ヨガのお仕事、やるべきことを
しっかり頑張ろうって、思います！それから、
今週は、もう一つ嬉しいことが！明日29日で、
ヨガスタジオ空は、祝11年目に突入です！

ヨガスタジオ空・満10年となりました。
11年目も、どうぞよろしくお祈りします！

こうやって、無事に10年、皆さんとヨガが
出来ていること、楽しい時間を過ごせている
ことに、本当に感謝、感謝です！ヨガに来て
下さってる皆さん、本当に有難うございます。
これからも、一緒に、ヨガ楽しみましょ！

[スタジオ空&山本公民館&
野中生涯学習センター](#)
(02/28)助け合いつつ～スー
トラと共に～

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)



山本公民館も、青少年ホームも、スタジオと同時期からのスタートです。どこのクラスも、大切な、素敵なお場所です。いろんな出来事が有りつつも、こうやって、守られ、導かれて、ここまでやってこれたことに、感謝しつつ～11年目も、頑張ろうって思います💕

最後に🌟 お知らせを書き忘れるとこでした。
明日29日(火)&30日(水)は、5週目で全ヨガクラス、お休みです。お仕事お休みの2日間。11年目を祝いつつ、お休みします💕
そして、31日・木曜は、通常通りですので、木曜クラスの皆さん、お待ちしておりますね👧

posted by Aki at 08:25 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年03月25日

[人それぞれ、自分だけの痛み～スートラと共に～](#)

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆3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、いつにも増して、あっという間に1週間が過ぎた感じです🌟週末に、母が腰を痛めて、なかなか痛みが引かず、動けずで、大変な状態でした。「腰って、要なんだな」って、腰の大切さ、身体のメンテの難しさを実感しました🌟身体のどこかに、ちょっとでも違和感が有る時は、無理なくでいませよ🌟

週末、心と身体の声聞きつつ、しっかり
整えてあげて下さいね ♪ 楽しい週末を♥

今日のストロア言葉

「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、苦しみが「神聖な力をもたらしてくれる」
そう言われても、「痛み」の渦中に居る時には、
そうは思えないし、辛い、苦しいという思いに
囚われてしまいます**心の痛み、身体の痛み、
私たちには、いろんな痛みが訪れます。今の
自分が向き合う痛み～何かしらのメッセージを
含んで、気づきを与えてくれるもの～そんな
風に、思える、感じれるようになるまで、年月、
時間がかかるかもしれません。向き合いつつ、
乗り越えつつ、気づきつつ、自分に与えられた
痛み、苦しみから、大きな力を生み出しましょ。
乗り越えた後は、今までよりも、もっともっと
強い、揺るがない自分に、成長していますよね。
まずは、自分を苦しくすることなく、無理なく、
じっくり、ゆっくり、向き合ってゆきましょ。

最後は・・・



ウクライナカラーのキーホルダーです。
母が習ってる、スタンドグラスの先生が、
ウクライナ応援で、作られたそうです。
今、世界中、いろんなところで、支援が
広がってますね。ウクライナの皆さんに
平和、笑顔が戻るように、出来ることで
力になってゆきたいですね。

2022年03月23日

目の前の現象に執着することなく～ストラと共に～

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆3月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今週は、雨で寒いですね🌧️
花冷えの時期～桜が咲く頃って、こんな風に
雨が多かったりしますよね。身体が冷えない
よう、風邪を引かないよう、しっかり暖かく
されて、お過ごし下さいね🌧️雨が降ってても、
寒くても、ヨガに来て下さる皆さんに、感謝
しつつ、今日も、元気に笑顔で、ヨガクラス
頑張ります💖 皆さん、お待ちしておりますね👧

今日のストラの言葉

「この世界の全ては、
一時的な幸せしかもたらさず、
最終的には、苦をもたらすもの
執着することなく、恐ることなく、
この世界を生きよう
真の幸せは、常に、自分の内にある」

この世界の全ては、苦しみをもたらすものと
言われたら、どうしようもない～お先真っ暗、
そんな感じになっちゃいますね💧👧目の前の
世界を「どう観て、どう捉えるか」が大切で、
それによって、「苦」をもたらすのではなく、
内なる幸せ、心の安定を、もたらすものへと
変化するのだと思います👧この世界が無いと、
私たちは、何も感じないし、経験出来ません。
目の前に映る世界を、エゴの無い、無執着の
心で、観て、受け止め、向き合ってゆけるか
なんですよ👧ヨガ、やるべきことに専念し、
より良い心の反応を、重ねてゆきましょ💖👧
今の世界、自然は、大変なこと、辛いことが
多くて、試練の時期かもです👧でも、どんな
状況で有っても、投げ出さずに、向き合って、
内なる強さ、揺るがなさを、培ってゆきましょ💖

最後は・・・





父撮影の、童女池の桜です。まだ蕾が多くって、これからが楽しみです🍡
この世界は、こんなに綺麗な、可愛い、心を癒すもので、溢れてます♥自然を感じ、心を緩め、穏やかにいきましょ🍡

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

2022年03月21日

質の良い睡眠で、春うつ予防！～ストラと共に～

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆3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、春分の日なので、引き続き、オフの方が多いかもですね🍡春分の日って「春が来た」という、イメージですが、Wikiを見てみると～

春分の日

「昼と夜の長さが等しくなる日」

「自然をたたえ、生物をいつくしむことを趣旨とした日」

だそうです🍡20日だったり、21日だったり、毎年、微妙に違ってるとも、面白いですね🍡子供さん達が、春休みに入る頃に、3連休がやってくるのが、春分の日。明るい、楽しい春のイメージの祝日🍡家族、大切な人たちと、笑顔いっぱいの時間を、お過ごし下さいね🍡

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」

いきなり暖かくなり、心と身体を安定させることが難しくなってきますね。自律神経のバランスが乱れやすい時期は・・・

「良い睡眠が取れない」
「感情のコントロールが効かない」
「胃腸の調子が悪い」
「めまいがする」

などなど、不調が出やすく、ひどくなると、よく言う「春うつ」に繋がってしまいます。こんな状況を解消するのに、効果的なのは、やっぱり、なんといっても「質の良い睡眠」です。自律神経のバランスが、乱れてると感じたら、今の睡眠を、見直してみましょ。交感神経優位から、副交感神経優位になるよう、寝る前の環境を、整えてゆきましょ。朝起きた時、「あーぐっすり寝た」って、すっきり、気持ち良く目覚めたいですね。サツヴァの睡眠を取って、春うつなんて吹き飛ばしちゃいましょ。

最後は・・・



以前、Tさんから頂いた、桜の写真です。いつもながら素敵な写真。今年の桜は、まだ観てませんが、そうこうしてたら、すぐ満開になるでしょうね。楽しみです。

2022年03月18日

平和を祈りつつ～ギターと共に～

3月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆3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。日々が、本当に速く、今を大切に過ごさなきゃ～って、思います。今週末は、3連休ですね。今日は雨ですが、週末、お天気回復すると良いですね🌸春を満喫して下さいね。私は、土日は休みで、祝日の月曜日は、仕事です🌸スタジオ空は、通常通りです。皆さん、お待ちしておりますね。楽しい、笑顔いっぱいの週末を、お過ごし下さいね🌸❤

今日のギターの言葉

「世界、宇宙は、破壊と再生を繰り返す
美徳（ダルマ）が衰え、
不徳（アダルマ）が栄える時、
救いの手、神様の手が差し伸べられる
どんなに絶望的な状況でも、
どんな困難に遭遇しようとも、
私達は大きな力に守られ、導かれている」

自分の目の前の、平和な日々を観ていると、ウクライナで起こっている、大変な状況が遠い世界のように感じてしまいがちですが、現実のことで、同じ今に、起こっています👉悲しいことに、何も出来ない、どうすれば良いのかも、分かりません🌸ウクライナに早く平和が戻り、笑顔が戻ることを、祈るばかりです。命が懸かっていることなので、ここで、いろいろと言えませんが、ギターなどを、引用するのも、いけないことなかもですが、大きな力に導かれ、守られて欲しいと、心から思います🌸平和を祈って、私たちは、私たちで、今の目の前の日々に感謝しつつ、やるべきことと、しっかり向き合ってゆきましょう🌸

最後は・・・





今年初の「桜餅」を頂きました♥
桜餅って、桜の葉の香りが良くて、
味も良くて、大好きです。桜色の
春の和菓子。春を感じれるものが、
いっぱいですよね ♪ほわっとした、

暖かい気持ちで、過ごしましょ。
桜餅が、お皿と一体化してしまい、
桜餅の良さが、消えた写真に（笑） ♪

posted by Aki at 08:06 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年03月16日

お問合せに多い質問、心配は～ストラと共に～

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆3月クラス☆

おはようございます

水曜日、週半ば。日中は20°Cを超える程で、
暖かい日が続いてますね♪つい、この間まで、
冬の服装だったので、何を着たら良いのかが
分からなくなります ♪あまり薄着だと、夜は
寒いので、身体も、季節との調整が大変です。
心と身体の声聞きつつ、調整、調和しつつ、
今日も、無理なく過ごしましょ♪先月くらい
から、ちょっとずつ、体験のお申込みが有り、
「みんな、春に向けて、活動し始めるのかな」
って、嬉しくなってます ♪活動しやすい時期、
好きなこと、やってみたいこと、自分らしく
向き合いつつ、楽しみましょ ♪♪

今日のストラの言葉

「身体は、毒素や緊張によって、堅くなる
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」

体験のお問合せに多いのが、

「身体が堅くても、大丈夫ですか」

「腰痛持ちですが、大丈夫ですか」
「若くないのですが、大丈夫ですか」

身体の固さの心配、持病持ちで大丈夫かの心配、年齢の心配～大半は、このいずれか、そんな感じです🌟新たなことをやる時って、わくわく半分、不安半分ですよ🌟ヨガは、

年齢、体力に関わらず、ご自分のペースで向き合っ、楽しんでゆけると思います🌟70、80代の方も居らっしゃるし、腰痛、膝、股関節が悪い方も、居らっしゃいます。20～30代の、若い方が少ないです(笑)何かしらの持病をお持ちの方は、主治医の先生と相談されて「ヨガをやっても良いか」を聞かしておく、安心かなと思います🌟心と身体を浄化、強化してくれるヨガです。いろんな方に、無理なく、楽しんで頂けたら良いなって、思います🌟ぼちぼち、じっくり今の心と身体を、ケアしてゆきましょ🌟

最後は・・・



山本公民館での、ヨガの様子を紹介したくて、写真を探したら、数年前のものが有りました🌟今は、退会されてる方も写ってて、懐かしいです。山本公民館は、古いものの、広いので、伸び伸びと、ヨガ受けて頂けますよ🌟🌟

posted by Aki at 08:00 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年03月14日

自分の内を覗てあげましょ～ストロと共に～

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆3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、先週の金曜日にワクチン接種を受け、週末は、ゆっくりしました。今回の副反応は、微熱と、接種腕の脇のリンパの腫れでした。前回より、軽くて

前の接種の、副反応が様々で
大変ですが、少しでも、感染率が下がるなら
頑張った甲斐有りかなと思います。まだまだ
久留米の感染者数も多いです。今週も、予防、
対策しつつ、元気に、自分のやるべきことと
向き合ってゆきましょう 🌸👉

今日のストロアの言葉

「ヨガにおいて、意識の拡大は、
とても大切なことである
ヨガの練習を通し、
やるべきことと向き合うことを通し、
意識を内側に向け、心を観察してゆこう
心の苦しみ、障害になっているものを
取り除いてゆくことで、
意識を拡大させ、
精神的成長を遂げてゆくことができる」

「意識を内側に向け」って聞くと、意識は集中
するものの、「拡大するのかな」って、思っ
ていた頃が有ります 🌸 外向きになればなるほど、
外の世界に、意識が拡がるようですが、それは
意識の拡大を意味せず、分散、発散されている
状態なのかなと思います 🌸 なんだか、見えない
ものを扱うのって、捉えられないから、難しい
ですよね。意識の拡大は「意識の領域が拡がり、
コントロール領域も拡がる」～それで、自分の
心をより良く観れ、舵取りが容易になるのだと
思います 🌸 心が不安定で、ネガティブになっ
ている時は、まずは、自分の内を観る練習です 🌸
心を内向きにして、今の心の想いを、ジャッジ
することなく、否定することなく、まずは観て、
受け止めてゆきましょう 🌸 今週も、思わぬことが
起こるかもです。そんな時は、まずは、意識を
内に向けて、静かな自分を感じてゆきましょう 🌸
一緒に、少しずつ、前に進み、成長しましょう 🌸

最後は・・・





今、苺が美味しいですよ♥
苺が2個並んでる〜って思ったら・・・



完全に、くっついてました（笑）。
ヘタは、2個有るので、いつの間にか
くっついてしまったんでしょうね。
小さなことですが、和みました🍷👉

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

2022年03月11日

友愛の心を忘れずに〜ストロと共に〜

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆3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、徐々に暖くなり、週末は、20℃を超える予報です🍷三寒四温〜寒くなったり、暖くなったりを繰り返し、いつの間にか、春本番、そんな感じなんでしょうね。週末、暖かさを楽しまれて下さいね🍷私は、午後、3回目のワクチン接種に行ってきます。今から、少し緊張してます（笑）週末は、副反応出ないと良いなと思ってます🍷副反応出たら、じっと大人しく過ごそうと思ってます。週末、心と身体を緩め、癒してあげて下さいね🍷♥

今日のストロア言葉

「『友愛の心』を培おう
人は、他人の幸福や成功を
素直に喜べない時がある
他人の幸福を目の前にし、
心は波立ち、平静を失う
幸福な人に出会ったら、
妬むことなく、
相手を認め、褒め称えよう
友愛の心を持つことで、
心は常に清く、
穏やかでいることが出来る」

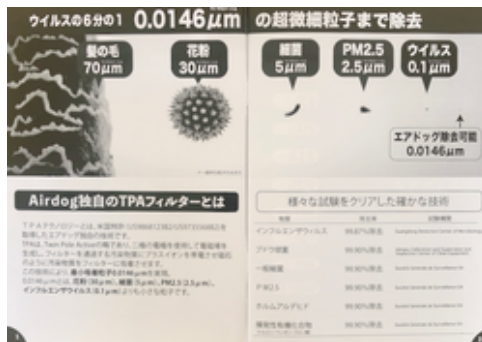
スタジオ空、他施設で、クラス前に、皆さんが仲良く話されてる姿を見ると、心が暖かくなります💖皆さん、年齢、生活環境など、いろんなことが違ってても、お互いを認め合い、慕われ、尊重されてて、素敵です💖人は、いろんな面を持っています。多面性の中の、良い面、素敵な面、好きな面を喜び、称えることが出来るって、心の余裕が必要です💖自分を観る目も、周りの人を観る目も、どちらも、優しい、友愛の心を持ってほしいですね👉友愛の心を忘れずに、今、周りに居てくれる人たちと、楽しく、仲良く、穏やかな時間を、創ってゆきましょう💖

最後は・・・





スタジオ空に、エアドッグ登場です👆
 自宅のリビングでは、1年以上前から、
 使用しているのですが、花粉、黄砂の
 時期は、外から帰って来ると、速攻、
 「ごーーーーー」っと、空気清浄が
 始まります👉42畳用なので、しっかり
 スタジオ空間を、カバーしてくれます。
 安心して、ヨガ楽しまれて下さいね👉



医療現場に多く置かれている、エアドッグ。
 インフルエンザウィルスは、99.87%の
 カット率とのことなので、コロナ対策にも、
 効果有ると良いな～って、思ってます👉👆

2022年03月09日

音の波動、エネルギー～ストラと共に～

3月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆3月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今週も、日中は暖かですね☀️
春が来てる～って、暖かさに嬉しくなります💖
暖かさを感じるだけでも、ホッとして、心と
身体は、緩み易くなります。寒さで固まった
身体を、しっかり緩め、整えてゆきましょう🌟
今日も、心と身体の声聞きつつ、無理なく、
やるべきことと、向き合ってゆきましょう💖👉
笑顔広がる、充実した1日になりますように。

今日のストラの言葉

「AUM（オーム）とは神性の象徴
音は波動であり、全ての創造の源である
マントラ（真言）の力は、偉大である
聖なる言葉を繰り返し唱えよう
心は浄化され、素晴らしい力が湧いてくる」

音の響き、波動って、心を癒してくれたり、
神聖な気持ちにしてくれたり～大きな力を
持ってますよね💖 ヨガでは、「AUM」が
聖なる真言ですが、オームだけじゃないと
思います🌟 私たちの心を静かにしてくれる、
力をくれる、そんな言葉は、自分にとって
真言なんだと思います💖 言葉じゃなくても、
音の響きが、高い波動を持っているものは、
浄化、癒しの力を、持っていると思います🌟
好きな音の響き、聖なる言葉を、大切に～
日々に、心が静まる時間を、作りましょ💖
今日も、心に、耳に優しい音、言葉を選び、
元気にいきましょ💖👉

最後は・・・





上が、柄が有るティンシャ（スタジオ以外用）
下が、柄が無いティンシャ（スタジオ用）です。
どちらも、幼馴染からのプレゼントで、とても大切にしています♥ ティンシャの音も、癒しの音ですよね。綺麗に響いた日は、嬉しいです ♪

posted by Aki at 07:51 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年03月07日

心を正しい方向に向けて～ギターと共に～

3月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆3月クラス☆](#)

おはようございます

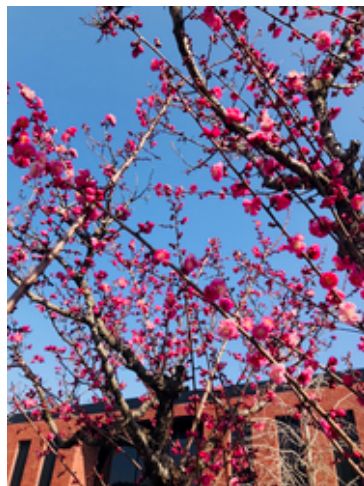
月曜日、新たな1週間が始まりました♪週末、ゆっくりされました!私、お料理教室で、美味しい、楽しい時間を過ごして来ました ♪
今月は、ワクチン3回目の接種が有るので、それに合わせ、週末の予定を立てています♪
金曜に接種し、土日は、予定を入れない～副反応が酷いので、これが安心かなと思ひ、お料理教室も、接種前に受けました♪今は、何をするにも、コロナのことを考えつつで、なかなか大変です。そんな中でも、何かを楽しめるって、有難いことです。いろんなことに感謝しつつ、今週も、笑顔を忘れず、やるべきことと、向き合ってゆきましょ ♪

今日のギターの言葉

「心を正しい方向に向け、
やるべきことに専念する人には、
富や幸せは、求めずとも、自然にやってくる
内なる神さまに心に向け、
やるべきことと、しっかり向き合ってゆこう
そんなヨギーには、内なる神さまが
必要なものを十分に与え、守ってくれる」

コロナや、世界の情勢を見てても、なんとなく、不安、恐れを感じる事が、多々有るかもです💧でも、こんな時期だからこそ、正直さを忘れず、内なる神様を曇らせることなく、いろんなこと、いろんな人と、しっかり向き合ってゆきましょう💧
「心を正しい方に向け」～素敵言葉ですよ💧
内なる神様に守られ、導かれつつ、今の自分が「間違っていないぞ～」と思える、そんな選択を重ねてゆきましょう💧👉

最後は・・・





ようやく、今年の梅をアップ出来ました👉
文化センターの梅です。文化センターを
訪れたのに、スマホを忘れてた私（笑）
この写真は、母が撮ってくれました👏
お花と晴れた空～それだけで、元気
なれます。春の訪れ、楽しみましょ👏

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

[次のページ>>](#)