

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06月 | [Main](#) | 2024年08月>>

2024年07月31日

[好ましくないことでも～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。7月最終日ですね。ほんと7月も早かったです。今日は、7月最終日で大忙しの方が多いかもですね。深呼吸しつつ、肩の力抜いて、多忙日を乗り切ってくださいね。新たな8月に向けて、今月のうちにやること、やりたいことを、片付けてゆきましょう。私は午前中は、みのうヨガです。コロナ禍の時期を除けば、20年近く続いているクラスですが、9月～来年3月までの半年間、体育館工事で休講と言われてます。8月末まで、しっかり今のクラスを頑張ろうと思ってます。皆さん、今日もお待ちしてますね。そして、午後&夜のスタジオ空の皆さん、いつものクラスでお待ちしておりますね。

今日のギターの言葉

「智慧を深め、自己を高めてゆくために、
私達を守るべきこと、培ってゆくべきこと
『好ましい出来事、好ましくない出来事に対し、

QRコード



記事検索

検索語句

過去ログ

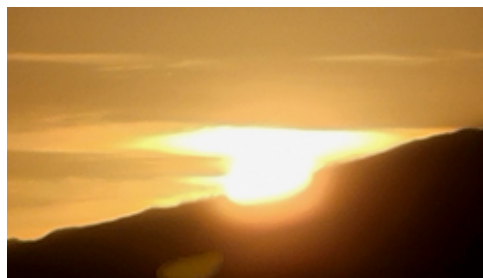
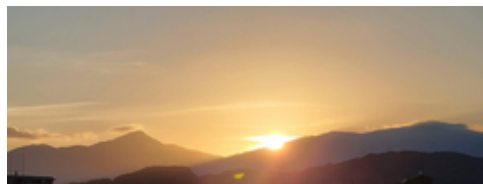
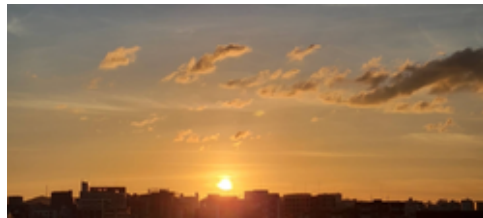
- [2025年03月](#)(4)
- [2025年02月](#)(13)
- [2025年01月](#)(12)
- [2024年12月](#)(12)
- [2024年11月](#)(13)
- [2024年10月](#)(12)
- [2024年09月](#)(12)
- [2024年08月](#)(11)
- [2024年07月](#)(14)
- [2024年06月](#)(12)
- [2024年05月](#)(13)
- [2024年04月](#)(12)
- [2024年03月](#)(13)
- [2024年02月](#)(12)
- [2024年01月](#)(12)
- [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)



常に同じように向き合い、平等な心で居ること』
全ての出来事は、経験するために、
成長するために、神様が与えてくれたもの
全てを同じものとして見なし、
受け入れていくことが大切」

みのうヨガが「半年休講です」と言われた時、半年だけの仕事は入れれないし、なんで～って、嫌だなって思いました。私にとっても、楽しみに来て下さってる会員さんにとっても、きっと「好ましくない出来事」です。日々のいろんなことは、いつも同じように安定してもたらされる訳じゃなく、こうやって思わぬところで、変化がやって来ます。そんな時に自分自身がザワザワしないよう、出来るだけ悠々と、目の前のことを受け入れてゆけたら何よりです。いつもと違う変化が有ることで、改めて、今の状況に感謝が湧くし、有難いと感じれます。自分が、日々のいろんなことにどんな心の反応をして、向き合っているかを観つつ知りつつ、より良い反応を重ねてゆきたいですね。

最後は・・・



朝日も夕日も、ほんとに綺麗ですよ。暑くて、暑くて、大変ですが、こんな綺麗な空を観たら、元気になれます。

2024年07月29日

穏やかさを忘れないよう～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、両親と一緒にゆめタウンに行ったり、買い出し行ったり、3人での週末でした。父が運転しなくなり、私の出番が増えてます👉以前よりも一緒に出かける機会が増えて、楽しいし、少しは役に立ってる気分です👉歳を重ねるにつれ、いろんなことが変化してゆきますね。変化することを受け入れ、楽しめたら何より👉そう思ってます。7月も、残り僅かですね。今週も、心と身体の声聞きつつ、自分のやるべきことと、向き合っただけゆきましょ👉

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」

月末の気忙しい時期だからこそ、自分の心
の声を聞きつつ、コントロールしてゆきましょ👉
穏やかなエネルギーを発してる人の周りには、
安心感が有るので、自然と人が集まって来て、
さらにサットヴァのエネルギーが拡がります。
にこにこ笑顔が難しい時は、出来るだけ内を
観るようにして、外の世界に振り回されずに
過ごしましょ👉外向きのエネルギーを発して、
頑張り過ぎると、舵取りがしづらくなるので、
内を観る時間を作り、穏やかさを引き出して
ゆきましょ👉今週も、笑顔を忘れず、明るく
穏やかに、過ごしたいですね👉

最後は・・・



先週の金曜は、甥っ子の誕生日でした。
甥っ子の誕生日ケーキです👉メロンを
くり抜き、中にクリームとスポンジが
入ってて、美味しいケーキでした🍷



こんなに小さかった甥っ子達なのに、
もう、お兄ちゃんの方は、24歳に
なりました。確実に、時間が流れて
いるな～って、実感します。一緒に
パン作りしたのが、懐かしいです🍷

posted by Aki at 07:30 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年07月26日

いつもの健やかさに戻れるよう～ストラと共に～

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
最終週末ですね。子供さんは夏休み中だし、
お出かけされる皆さんも、多いかもですね。
猛暑が続いて、外出も大変ですが、今の

夏時期を、しっかり満喫されて下さいね☺
まずは、月末金曜☺お仕事、やるべきこと、
いろんなことを頑張った後、楽しい時間を
過ごしましょ☺週末、心と身体がしっかり
休まり元気になれる、そんなエネルギーに
満ちた時間を、お過ごし下さいね☺

今日のストロア言葉

「心の平穩を乱すもの、心の障害となるもの

- ・病気 ・病気による無気力
- ・怠惰 ・現状からの後退、墮落

これらを心に留め、克服してゆくことが大切

心と身体は繋がっており、互いに影響を与え合う
ヨガを行い、心と身体を安定させてゆこう」

この数ヶ月の間に、骨折された会員さんが
数名居らっしゃったのですが、徐々に復帰
されてます☺数ヶ月のことなのに、一気に
筋力が落ちたり、違うところが痛くなって
しまったりと、皆さん、今の自分の状態と
向き合われて、頑張ってるじゃってます☺
骨折や病気など、かかってしまうのは一瞬
なのに、治るのには、時間がかかります☺
いつもの状態じゃ無いことは、気持ちまで
引っ張ってしまいます。だからこそ、心の
特性を知り、舵取りをしてゆくことが大切

です☺いつもの健やかな状態に戻るまでは、
今の状態を観て、受け入れ、折り合いつつ、
無理なくいきましょ☺ほんと、怪我のない、
元気な状態って、有難いことですよ。今、
元気いっぱいの方は、健やかさに感謝して、
しっかりキープしてゆきましょ。

最後は・・・





先日、高校の仲良しと乾杯した時の写真です。パリパリの香ばしいピザ。ザワークラウトの上にソーセージとっても美味しかったです ♡



ドイツビールも楽しみました (笑)
週末、美味しいもので、しっかり体力つけて下さいね ♡

posted by Aki at 07:23 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年07月24日

少しずつ着実に～ストラと共に～

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。朝から暑いですね。日々、皆さんとの挨拶が「ほんとは毎日暑いわ、に

「わあ〜涼しい♥」と喜んでらっしゃいます。その声を聞きつつ、私も嬉しくなってます💧頑張ってお見えになったからには、ひんやり涼みつつ、心と身体を緩めてあげて下さいね💧暑い日々が続きますが、元気チャージする時間を作り、無理なくいきましょう。皆さん、今日もヨガお待ちしておりますね💧

今日のストロア言葉

「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」

ヨガにしても、仕事にしても、また日々の何かにしても、一気に達成出来るものではなく、少しずつ前に進んでゆくものです💧
「継続は力なり」～長年やってきたことは、確実に力になって、自分を支えてくれるし、自信にも繋がります。長年、ヨガを続けて来られた皆さんは、ポーズを取られる時に軸が安定してます💧それと同じで、仕事にしても、長年地道に頑張って来られた方は、新人さんには出せない、安定感や経験値が有ると思います💧今の自分に見合った経験、役割が、やってくるのでしょうか。過去の自分の頑張りに感謝しつつ、今、しっかり頑張って、先の自分へと繋げてゆきましょう💧

最後は・・・





母の新作～スタンドグラスランプ♥
ライトを消してる時



ライトを灯してる時
雰囲気違って、どちらも綺麗です。
写真じゃ、なかなか伝わりませんが、
どのランプも夜に灯すと、幻想的で
癒されます❖❖ホッと出来る、緩める
時間を作って下さいね❖

2024年07月22日

感覚器官をコントロールしつつ～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

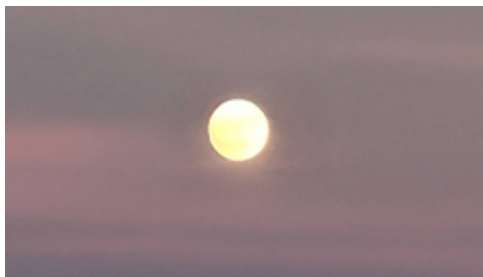
月曜日、新たな1週間が始まりました👉週末、ゆっくりされました👉私は、のんびりお家で乾杯（笑）ぐうたら三昧した週末でした👉👉しっかり充電し、今週も元気にスタートです。もう今週から、ちびっこ達は、夏休みですね。子供達は嬉しい休みですが、ご両親、じいじ、ばあばの皆さんは、大変ですね（笑）👉今の賑やかさ、大変さを味わいつつ、満喫されて下さいね。そして、頑張った後は、しっかり自分の時間を作って、リフレッシュしましょ👉今週もヨガ楽しみつつ、しっかり心と身体を緩め、整えてゆきましょ。皆さんがホッとし、緩まる時間になるよう、頑張ります👉

今日のギターの言葉

「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
『感覚器官に振り回されない』
美味しい食べ物、美しいもの、
感覚が喜ぶものだけを
追い求めないこと、執着しないこと
それは束の間の幸せ
永続する幸せではない」

こんな暑くても、食欲旺盛で「太って大変」そんな方も居らっしゃれば、「食欲が無い」そんな方も居らっしゃいます。会員さんが「太って大変👉ダイエット出来ない」って嘆かれたりするのを聞いてますが、猛暑の今、しっかり食べれることは、ラッキーなことかもです👉ただ、食欲、誘惑に負けて、食べ過ぎたり、コントロール出来ないのは大変ですよね👉味覚の誘惑だけじゃなくて、感覚器官の誘惑は、人それぞれ違います👉感覚器官が与えてくれる幸せ、喜びを知り、感謝しつつ、その上で、コントロールしてゆけたら何よりです👉自分の弱み、強みを知ることは、自分の舵取りをしてゆく上で、必要なことだし、大切なことです。自分の感覚器官をコントロール出来るよう、日々心的心声をしっかり聞いてゆきましょ👉

最後は・・・



昨日は満月でしたね。とても
綺麗なお月様を観れました🌕
お月様のエネルギーを頂いて、
今週も元気にいきましょ👉

posted by Aki at 07:20 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年07月19日

安心安全でいきましょ～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

金曜日、もうちょっとで週末ですね👉今週も、
ほんとに暑かったですね🌞疲れを感じた方は、
週末、ゆっくりされて下さいね。まだ梅雨は
明けてませんが、すでに猛暑～真夏の気候🌞
ほんと大変です🌞お仕事、お家のことなどで
普段から忙しい方は、ゆっくり出来る時間を
作って（なんとか作りましょ🌞）心と身体を
休めてあげて下さいね。涼みつつ、ゆるゆる
時間を楽しみましょ🎵笑顔いっぱいの楽しい
週末を🌞

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
私達が身につけてゆくべき智慧である」

ちょっと前にも引用したギータかもですが、今日は、このギータを☀️金曜午前は、山本公民館のリラックスヨガですが、両親共に参加してます。ちょっと前までは、両親と別々に向かってましたが、今は一緒の車で向かってます💜父が「もう運転は辞める」そう決めたことが、きっかけです☀️今までずっと運転して来て、便利さも知っているとなかなか辞める決心って、難しいですよね💜それでも「何をすべきで、すべきでないか」決めてゆくのは、自分自身です。内からの声が、何かを伝えてくれている時もあるし、周りの人が提言してくれることも有ります。そんな声を真っ直ぐ受け止め、行動に移し、実践、実行してゆかって、大切なことです☀️自分にとって、安心安全だと思える行いは、周りの人への、安心安全にも繋がります💜お互いを想う行動を重ねて、真っ直ぐ前に進んでゆきたいですね💜

最後は・・・



またまた壱岐の神社です。「壱岐は行ったことあるよ」って、言われてしまいそうです（笑）あと少しだけお付き合い下さい💜今日は小島神社。～壱岐のモンサンミッシェル～月の引力に導かれ参道が現れる神宿る島～と言われてるそうです☀️干潮の時に訪れることが出来ました。しっかり友達が調べてくれたおかげです💜



綺麗な青い空、青い海を眺めつつ、

歩いてゆけて、嬉しかったです💕



島に渡って、右回りで歩いてゆくと、階段の参道が見えて来ますが、現在修復工事中で、立ち入り禁止です💡残念ながら、登れませんが、周囲を歩くだけでも、嬉しかったです💕



小島神社の駐車場から、島へ行くまでの途中で、ハートを発見しました。訪れることが有ったら、見つけて下さいね💕

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

2024年07月17日

ぼちぼち、じっくり～ストラと共に～

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。今朝も、蒸し暑いですね💡熱中症にならないよう、しっかり水分摂って、休憩取りつつ、無理なく、お過ごし下さいね💡梅雨明けは、もうそろそろかな。梅雨明けが待ち遠しいものの、明けたら、さらに猛暑が待ってるんでしょうね🔥今のうち、しっかり体調整えて、夏本番に備えていかなきゃです💡今日も、ヨガ楽しみつつ、心と身体を緩めて、整えてゆきましょう。やるべきこと、やりたいことと、しっかり向き合える強さを、培ってゆきましょう💕

今日のストロの言葉

「ヨガの上達、自己解放への到達、
これらは全て、自分の練習次第
ヨガの練習、やるべきことを
熱心に行っているか、
ぼちぼち行っているか、
どんな風に向き合っているか、
その姿勢によって、到達までの道のりは変わる」

今日の午前は、みのうヨガですが、7月から5名ほど、新たな生徒さんが入会されました。皆さん、前の方にヨガマットを敷いて下さり、目の前で、一生懸命ポーズを取られています。20年近くのベテランさんの中に、初心者の皆さん。私より年上の方なので、こんな風に言ったら、失礼かも知れませんが、皆さんが並んで初ヨガされてるところを見ると、ほんとに「可愛いひなちゃん」です。😊新たな方が入会される度に、どのクラスでも、感じてます。😊皆さん、早く上達されたくて、いろんな質問されます。「早く柔らかくなるには」「早く片足でポーズ取れるようになるには」そんな「早く」を聞くことが多いです。😊どんな道も、継続することが大切で、少しずつ前に進んでゆくものだと思ってます。毎日、ヨガすれば、変化は早いし、週1でも、ちゃんと変化してゆきます。自分に無理のないペースで、自分らしく、ヨガと向き合ってゆきまじよ。😊今の自分が変化してゆくことを楽しみにしつつ～「継続は力なり」で、頑張りまじよ。😊

最後は・・・



またまた壱岐に戻ってます（笑）
今日は、龍蛇神社です。海岸の岩場にある神社。最初、どこに有るか分からず、高台から探し～





「海綺麗だね～神社どこ～」って
キョロキョロしてたら



ススキに隠れて、鳥居がありました👉
見えるかな、ウォーリーを探せ状態、
鳥居は、ススキの影に有ります（笑）👈
それから、下に降りてゆき、岩場を
歩きました。



岩場は歩きづらいのですが、
ほんと綺麗な海でした❤️



参拝時は、曇りになりましたが、
無事に参拝出来ました👈前は、
崖の先端、今回は岩場。壱岐は、
いろんな場所に神社が点在して、
訪れたい神社が、いっぱいです👈

2024年07月15日

楽しい海の日を～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

月曜日、新たな1週間が始まりました👉祝日
月曜、海の日ですね。まだ、お休みの方が
多いかな。朝から大雨で、お出かけ日和と
いかずですが、祝日楽しんで下さいね🍷
私は母と、楽しみにしてたキングダム4を
観て来ました。迫力が凄くて、ほんっとに
面白かったです🍷久々に会う友達と乾杯も
出来たし、大満足の週末でした🍷しっかり
充電して、今週も、元気にスタートです🍷
月曜クラスの皆さん、祝日ですが、クラス
有ります。しっかり身体緩め、整えてゆき
ましょ。お待ちしておりますね🍷

今日のギターの言葉

「欠点があるからといって、
自分のやるべき仕事を
投げ出してはならない
この世に、完璧な仕事などない
どんな仕事にも、欠点は有る
自分の仕事は何かということより、
自分のやるべき仕事を
どのようにやってゆくかが大切」

週末、高校時代の仲良し達と乾杯しました🍷
たまにしか会えない友達も居て、ほんとに
楽しい時間を過ごしました🍷いろんな話を
する中で、それぞれの仕事の話にもなって、
「どんな仕事を選んでも、それぞれの喜び、
苦勞があるな」って、しみじみ感じました。
歯医者さんの友も、教師の友も、私と同じ、
常に人と関わり、向き合ってゆく仕事です。
何を選ぶかは、人それぞれですが、自分の
選んだ仕事に誇りを持って、力を尽くして
ゆくことが大切だなって、思います🍷私は、
ほぼ、皆さんとの関わり以外は、仕事上の
繋がりが無いのですが、ほとんどの人達は、
職場の人たち、お客さん、関連する会社の
人たち、などなど、いろんな関係性の人と
常に接してゆかなきゃいけなくて、気苦勞、
気遣いとか、大変ですよ🍷そんな大変な
関係性もこなし、仕事もこなしてる自分を

認め、褒めて、労わってあげて下さいね ♪
自分らしく、地に足つけて、自分の仕事と
笑顔で向き合ってゆきましょう ♪

最後は・・・



キングダム4
2時間半近くの上映でしたが、
あっという間～大迫力でした。
ほんっとに面白かったです 🍗



王騎将軍が凄くて、主役かと思
う程、素晴らしかったです。
もちろん、信や他の皆さんも、

とても素敵で、良かったです。
また観に行きたいです（笑）💖

posted by Aki at 07:26 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年07月12日

家族、友、大切な人たちの存在に感謝しつつ～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

金曜日、もうちょっとで週末ですね👉今日は、親友かよちゃんの誕生日です。週に3回ほどブログ更新してる感じですが、去年も今年も、誕生日に当たった～って、嬉しくなってます。今年も、誕生日お祝いするのが楽しみです💖長年続いている友情や縁って、有難いことだし、貴重ですよ👉自分の誕生日や、家族、友の誕生日の度に、そんな想いになるのも、また嬉しいなって思います。この歳まで、無事に生かされてることに感謝しつつ、今を大切に過ごしてゆきましょう👉週末、心と身体が緩み、元気になれる、そんな明るい時間をお過ごし下さいね💖今週末は、3連休の方が多のかな。ヨガスタジオ空は、祝日月曜クラス有ります👉月曜クラスの皆さん、お待ちしておりますね💖

今日のギターの言葉

「ヨガを続けてゆく、極めてゆく上で、
自分のやるべきことを達成してゆく上で、
仲間がかけがえのない、大切な存在である
内なる神様に心を向け、
自己探求を続けるヨギー、
自分のやるべきことに専念するヨギーは、
お互いに啓発し合い、
幸せに満たされて生きてゆける」

日常の何かにしても、お仕事にしても、一人でやるよりも、誰かと一緒にやってみるの方が多いた感じがします👉協力しつつ、励まし合いつつ、何かと向き合い、達成したら、一緒に喜べるし、嬉しさも倍増ですよ💖そんな仲間が居ること、機会が有ることに感謝しつつ、やるべきことややってみたいことと、向き合ってみよう💖一人で頑張る時も有ると思います。そんな時は、しっかり一人で向き合い、一緒に頑張れる時は、みんなで力を集結させ、パワーアップ出来たら嬉しいですね💖みんなで一緒に経験し、成長し、前に進んでゆきましょう。

最後は・・・



今日は、吉岐で訪れた左京鼻とその先端の神社です。左京鼻の断崖絶壁は、1キロほどだそう。すごい絶景の奥に、赤い鳥居が🏮



こんな場所に神社が有ってすごいですよね。小さいけど、最高の見晴らしです🏮





「左京鼻龍神社」
辰年の今年、ちょうど訪れる
ことが出来て、良かったです💖
辰年ってことで「龍蛇神社」も
訪れましたが、また来週アップ
しますね。そちらも、とっても
素晴らしかったです💖

posted by Aki at 07:23 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年07月10日

満ちている神様～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。雨の日は、戻って来ました。
梅雨明けは、もうちょっと先かな🌧️雨の日の
移動、運転は、なかなか大変ですが、急がず、
焦らず、心に余裕を持って🙏ですね。ヨガに
お見えの際は、気を付けて、お越し下さいね。
すっきりしない天気が続きますが、そんな時
こそ、ヨガで身体を動かして、浄化しましょ🙏
ヨガを楽しみつつ、心と身体を緩め、整えて、
すっきり流してゆきましょ。皆さん、今日も
お待ちしておりますね💖

今日のギターの言葉

「何度も生まれ変わり、様々な経験を重ね、
私たちは、智慧を深めてゆく

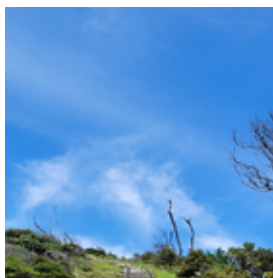
その中で、神様は、全てに存在しており、
万物が、神そのものであることを
悟れるようになってゆく
とても長い道のりである
内を観て、内なる神様に心を捧げ、
自分自身を高めてゆこう」

壱岐を訪れた後だからか、今日も、神様を感じ
るような節を選んでしまったようです。
「万物が神そのもの」壱岐の島面積に対し、
神社が150以上有ることも、昔の人達が
壱岐の島を、神様が満ちてるって、感じて
いたからでしょうね。誰もが、満ちている
神様が分かる訳では無いので、こうやって
「ここですよ」って、神社を建て、示して
下さってるのかもですね。有難いことです。
神様に祈りを捧げ続けるのも、また自分の
やるべきことに専念し続けるのも、内なる
神様と繋がることだと思います。目の前の
全て、縁のあるものに感謝しつつ、自分の
やるべきことと、しっかり向き合っ
てゆきましょ。ちょっとずつ、ぼちぼちです
ね。

最後は・・・



今日は、引き続き、辰の島です。この
海水浴場から、トレッキングコースを
上がってゆくと、島が見渡せる場所へ



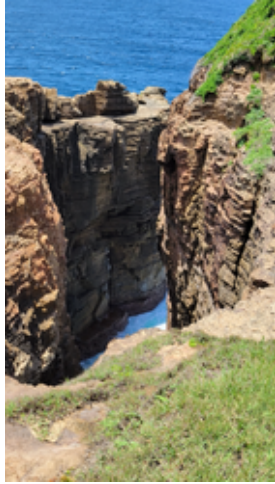
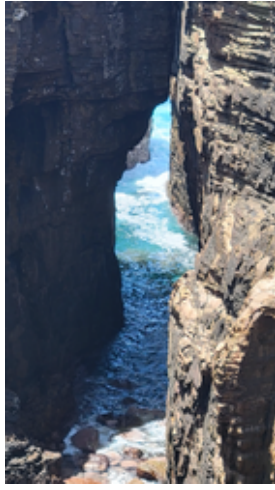


階段は、1段1段が高さが有り、
よいしょ、よいしょって感じで
登りました（笑）👉登ったら～



とっても綺麗な景色が広がります。
見下ろすと、青い海が綺麗ですが、
強風で柵は無いし、要注意です👉
崖なので、ちょっと怖かったです。





「蛇ヶ谷」
「鬼の足跡」
パワースポットだそうです。
自然の創り出す姿、形って
ほんとすごいです。パワー

頂きました🍷

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

[次のページ>>](#)