

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01月 | [Main](#) | 2024年03月>>

2024年02月28日

[気忙しい時こそ～ギターと共に～](#)

2月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆2月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今月も後2日となりました。
今年、うるう年で29日が有るので、1日
得した感じです。月末で、お忙しい方が多い
かもですが、残りの2日、しっかり充実させ、
笑顔で、2月をゆきましょう。セカセカモードで、
呼吸が浅くなり、肩に力が入ってしまったら、
一度、深呼吸しましょう。大きく、深い呼吸で、
身体の力を抜いて、心と身体の緊張を緩めて
あげて下さいね。今日も、自分らしく、今の
やるべきことと向き合ってゆきましょう。

今日のギターの言葉

「培ってゆくべき資質

『捨離』

行為の結果に執着することなく、
全てを手放してゆこう

『寂静』

どんな時も、心静かに
心の平安を持ち続けてゆこう

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)

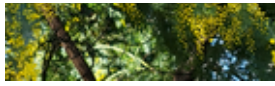


『温和』
落ち着いていること
優しく、穏やかであろう」

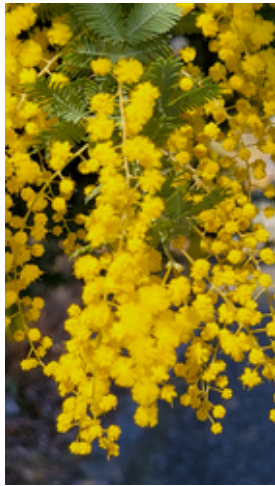
気忙しい時こそ、心の静けさ、穏やかさを忘れずに☆ですね。結果への執着を無くし、ただ、目の前のことに専念してゆきましょう。しっかり集中し、専念することが出来れば、最強です☆集中することで、心は内向きになり、内なる自分、静かな自分が現れます。せかせか、イライラしてる時は、自分じゃ気付けないことって多いですよ。周りの人に「なんかイライラしてない!?」なんて聞かれて、ハッとしたり☆誰だって、常に穏やか、悠々と居れる訳では無いですよ。だからこそ、自分自身を客観的に観る目を培ってゆかなきゃです☆月末多忙な時こそ、心の声を聞いて、舵取りしてゆきましょう☆じっくり、ぼちぼち、でも着実に、自分のやるべきことと、そして自分と向き合ってゆきましょう。皆さん、頑張ってくださいね☆私も、一緒に頑張ります↑

最後は・・・





月曜に引き続き、綺麗なお花を。
こちら、大好きな花・ミモザ❤️
満開に咲いている姿は、ほんと
目を奪われます。元気カラーの
黄色で、明るい気分になれます💡



気忙しい時こそ、空を見上げたり、
自然に触れる時間を作って、今の
自分を緩めてあげて下さいね💡

posted by Aki at 08:02 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年02月26日

誘惑に負けたり、勝ったり～ギターと共に～

2月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆2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👉3連休だった皆さんは、楽しまれてたら良いな～👉今日から、お仕事再開ですね。しっかり楽しんだら、しっかりお仕事、やるべきことを頑張りましょ。今のやるべきことは、ずっと続くものばかりじゃ無いですよ👉向き合えることに感謝しつつ、明るい笑顔で、向き合っただけましょ👉今の心と身体の声聞くことも忘れず、無理なくお過ごし下さいね。今週も、ヨガ楽しみつつ、心と身体を整え、健やかさを培いましょ👉

今日のギータの言葉

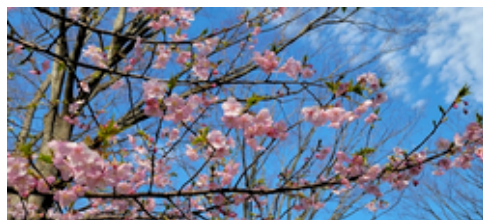
「感覚器官が心を乱し、
執着をもたらすと分かっている、
なかなか誘惑に勝てない
熟練したヨギーでさえ、
何度も誘惑に負け、苦戦する
それ程、私たちの感覚器官は強力であり、
手強い敵である

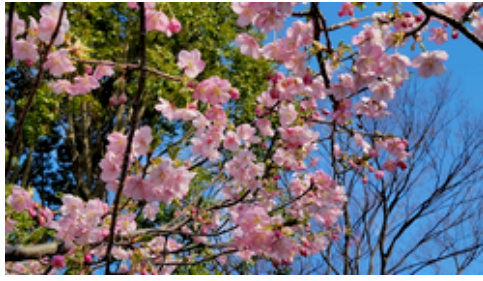
感覚器官をコントロールし、
執着をなくしてゆこう
何にも揺るがない自分になってゆこう」

お正月は、さほど太らなかつたのに、ここに来て、体重が増えてしまった～👉なんて声も、ちらほら聞きます。寒くて、動くのは億劫～でも、食べるのは止まらない(笑) みんなに有ることですよ👉感覚器官の誘惑は強力で、食欲(味覚の誘惑)だけじゃなくて、全ての感覚から、日々常に、誘惑を受け続けてます。

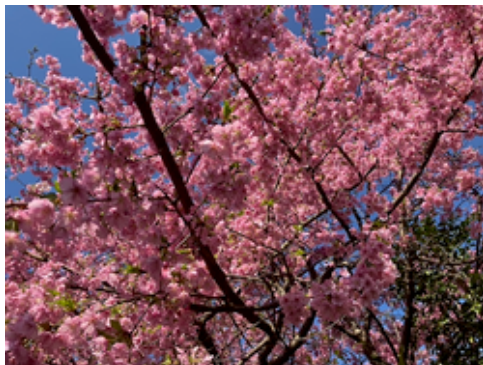
私たちは、大変です。好きなものだからこそ、美味しいし、楽しいし、誘惑に勝てないことだって有るかもです👉私は、大好きなお酒を飲んできると、ついつい飲み過ぎてしまいます。お酒の誘惑に負けたり、勝ったりです(笑)👉食べ物だけじゃなく、「誘惑」の素は、誰にだって有ると思います。自分を観て、知って、感覚器官をコントロールし、執着を無くしてゆきましょ👉感覚器官が、私たちに、様々な喜び、楽しみ、幸せを与えてくれるのも事実です。幸せな時間を感じつつ、支配されない、そんな付き合い方をしてゆけると良いですね👉

最後は・・・





今の時期は、梅も楽しめる上に、
河津桜も咲いてて、綺麗ですね♥
ふわっとした薄ピンク色の花に
癒されます。



母が撮った、草野の河津桜は、
濃いピンク色で、華やかです。
自然やお花にパワー頂きつつ、
今週も、元気にいきましょう💜

2024年02月23日

自分を幸せにしてあげましょ～ストトラと共に～

2月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆2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、祝日、天皇誕生日。3連休の方が多いかな🌸
午前は、山本公民館で、リラックスヨガです🌸
夜の青少年ホームは、祝日休館なので、午前1本終わったら、オフです。2月は短いのに、3連休が2回も有るなんて、ちょっと贅沢な感じですね(笑)🌸お休みの皆さん、楽しい3連休をお過ごし下さいね。お仕事の皆さん、お休み返上ですが、頑張ってくださいね🌸祝日、明るいエネルギーが広がる、笑顔いっぱいのお時間になりますように🌸

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」

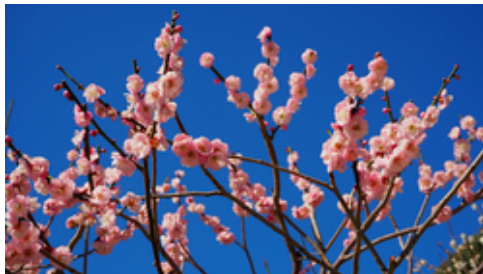
水曜に続き、カルマについてのストトラです🌸
大変な時や、自分の想いに沿わなかった時は、つい「誰かのせい」に、したくなるかもです🌸
自分で選び、行っている「何か」であっても、大変な渦中に居ると、客観的に物事が観れず、被害者意識が強くなることも有るかもです🌸
水曜のストトラと同じですが、過去から今へカルマが続いて、様々な選択を行い、経験を重ねています。笑顔で居れるかどうか、今の状況を幸せと感じれるかは、自分次第ですね🌸
自分自身が、そして、家族、周りの人たちが笑顔で穏やかに過ごせるよう、善いカルマを創って、良い循環を続けてゆきたいですね🌸
自分自身の心と身体の声聞きつつ、観つつ、自分の行いを意識してゆきましょ。

最後は・・・





白い梅も～



薄いピンクの梅も、どちらも
綺麗ですよね♥今週は、雨が
続いたので、晴れやか気分
になれる写真をアップしました💜

posted by Aki at 07:31 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年02月21日

今のカルマを大切に、繋げてゆきましょ～ストラと共に～
2月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆2月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。午前は、みのうヨガの日、
午後と夜は、スタジオ空。朝、支度しつつ、
「去年の今頃、山本夜クラス～水曜と木曜、
まとめるか迷ったな」って思い出しました。

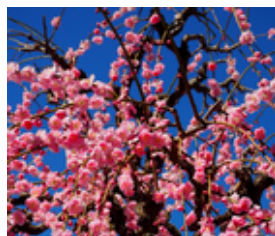
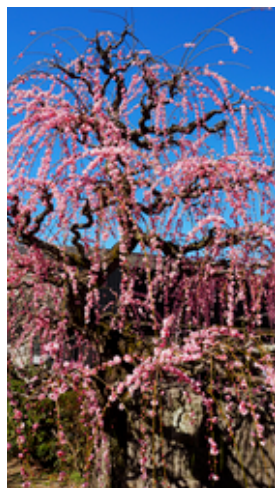
迷って、悩んで、決断して、もうすぐ1年 ✨
1つの決断に、沢山の時間を費やしますが、
振り返ると、あっという間ですね ✨自分が
向き合い、費やせる時間は、無限じゃなく、
限りがあります。今の自分が何に向き合い、
時間、エネルギーを注ぐか、選択するのは
自分自身です ✨選択した何かを大切に、
自分らしく向き合ってゆきたいですね ✨

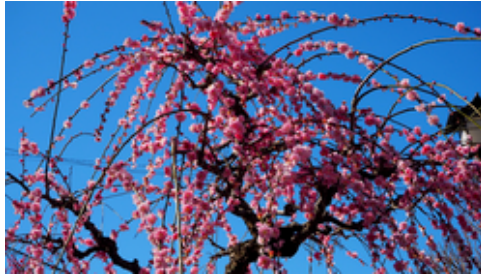
今日のストロの言葉

「何かを行うと、必ず結果が生じる
ActionとResult、これがカルマであり、
私たちは行動し、常にカルマを創り出している
過去生でのカルマは集積され、
現世や来世での課題となる
カルマの力により、私たちは現世において、
様々な経験をして、魂を磨いている」

向き合っている何かは、過去の自分が選んで、
今に繋げてくれたものです ✨自分の頑張りは
自分に返ってくるし、エゴ的な行動の結果も、
自分に返ってきます。過去から現世、そして
未来へ～次々と課題を創り出し、次の自分へ
繋げてゆきます。カルマを通して、いろんな
経験を重ねつつ、私たちは磨かれてゆきます。
過去の自分に感謝ですね ✨今のカルマに集中、
専念しつつ、より良いカルマを創り、未来の
自分に繋げてゆけたら良いですね ✨真っ直ぐ、
エゴの想いなく、前に進んでゆきましょ ✨

最後は・・・





今年も梅が綺麗で、嬉しいです❤️
しだれ梅、しだれ桜、柳もですが、
雅な佇まいで、大好きです。



まだ、きゅっと蕾んでる姿も
可愛いですよね。春のお花を
楽しみましょ🌸

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

2024年02月19日

中庸でいしましょ〜ギターと共に〜

2月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆2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、土曜はごろごろ、
日曜は両親とドライブ〜どちらも、しっかり

楽しめました💕お出かけするのも、ゆっくりするのも、バランス良くですね💕外出ばかりだと、休まる時間が無いまま、翌週が始まり、疲れが取れずに、溜まってゆきます💕身体の声聞きつつ、健康管理してゆかなきゃです💕心と身体に、過度な負荷をかけず、無理せず過ごしてゆきたいですね。今週も、穏やかに明るい笑顔で過ごしましょ💕

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」

節分が過ぎ、新たな運気がスタートした2月。心と身体は、調整に1ヶ月くらいかかるって聞いたことがあります💕そんな変化の時期は、普段以上に「中庸」を心がけて、無理せずに過ごしましょ💕気が張ってる間は、気持ち勝って、無理が出来るかもです。でもホッと一息ついた時に、ガタッと来てしまうことも有るかもです💕今の心と身体の声聞きつつ、中庸を心がけてゆきましょ💕やりたいことややるべきことと、しっかり向き合えるように、バランス取りずらい時こそ、自分の舵取りを頑張らましょ💕

最後は・・・



昨日の城島酒蔵びらきの様子です。両親は、数回訪れているのですが、私は初めてでした。飲兵衛なのに、行ったことが無かったなんて（笑）💕





来場者の多さに圧倒されました。
みんな、にこにこ笑顔で、お酒を
楽しまれてました。お祭りの場は、
パーっと明るくて、良いですよね 🎵



このあたりで、母と私は、試飲を
楽しみ、「これ美味しいね 🍶」と
好きだった日本酒を買いました 🍶
私が運転し、柳川まで行ったのに、
城島の帰りは、父が運転手に (笑)
楽しい時間でした 🍶

posted by Aki at 07:06 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年02月16日

タマスの「与える」にならないよう〜ギターと共に〜

2月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆2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
3連休明けだったので、早く感じられた方も
多かったかもですね。皆さん、今週もお仕事、

日々のやるべきこと、本当にお疲れ様でした。
頑張った後は、心と身体を緩めて、労わって
あげて下さいね💫2月も半ば、時間の速さに
びっくりします。逃げる2月を逃さないよう、
今を味わって、しっかり充実させたいですね💫
週末、今の時期にしか出来ないことを楽しみ、
リフレッシュされて下さいね💫笑顔いっぱい、
明るいエネルギーが広がる、楽しい週末を❤️

今日のギータの言葉

「タマスの（暗質的）な『与える』

「相手を見下して与える」

「与えることが、相手のためにならない」

「与えることで、相手をダメにする」

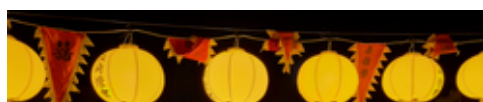
これらは、最低の「与える」である

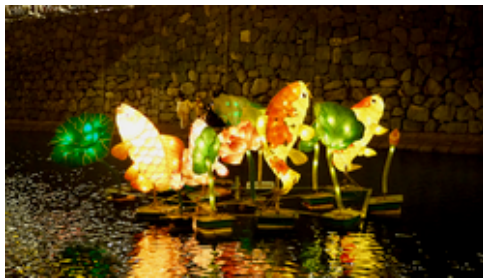
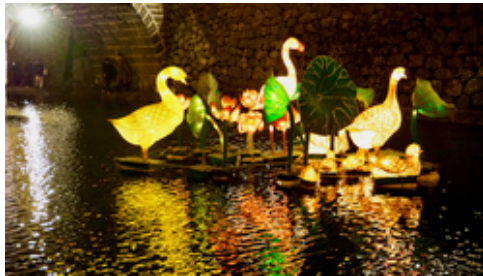
純粋な心、正しい心による「与える」で

なければ、真の助けにならない」

今週は、3回とも「与える」についてです💫
せっかくだし、タマスの「与える」も書こう
って思い、今日のギータに選びました。この
「与える」が、一番、例えを思い浮かばない
です。イメージとしたら「甘やかして、つい
何でも買ってしまおう」お孫ちゃんにメロメロ
みたいな💫お孫ちゃんに注ぐ愛情は、きっと
サットヴァ的なもので、純粋なものなんだと
思います。その純粋なサットヴァの想いから
サットヴァの「与える」がベストなのですが、
「今は違うかな」って時も、つい甘やかして
しまっちゃったり～そんな感じが、タマスの
「与える」になってしまうのかもしれない💫
不思議ですね、愛を注ぐ対象は一緒なのに、
その時々で、「与える」の意味合いが違って
くるなんて💫純粋な愛を注げる存在は、大切
です。そんな相手に、タマスの「与える」で
なく、サットヴァの心で「与える」を続けて
ゆけたら素敵ですね💫週末、サットヴァ的な
「与える」「受け取る」で、周りの人たちと
素敵な循環、やり取りをしてゆきましょ💫

最後は・・・





今日も、長崎ランタンフェスタの写真です。
会場によって、統一されてる色が違ってて、
眼鏡橋は、黄色で統一されてました。黄色
拡がる、元気カラー🌈とても綺麗でした。





銅座川は、ピンクで統一されてました。
とても幻想的で、好みでした♥今週は、
ランタンばかりでしたね。お付き合い
有難うございました💕

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

2024年02月14日

恋ランタン眺めつつ〜ストラと共に〜

2月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆2月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今日は、バレンタインですね♥
高校時代は、かよちゃんと手作りチョコを作り、
お勤めしてた頃は、義理チョコを沢山買い込み、
最近は、父に梅酒、甥っ子にチョコ買うだけに。
バレンタインだけでも、歴史を感じます(笑) 💕
旦那様、彼氏さんだけでなく、日頃の感謝を
表す日でも有りますね。義理じゃなく、心から
「ありがとう」を伝えれる機会だと良いですね💕
甘い、美味しいチョコに癒されて、心と身体を
緩めてあげましょ💕好きな人に想いが伝わると
良いですね。皆さん、頑張ってください👉

今日のギータの言葉

「ラジヤス的（激質的）な『与える』
ラジヤス的な人は、相手に何かをする際に、
「自分に何の得になるか？」という
見返りや、良い結果を期待する
エゴによる「与える」は、相手の幸せのためでなく、
自分の為になされているだけである
何かを与える時、見返りを求めないこと、
これが純粋な「与える」である」

バレンタインは、「贈る」の日なので、月曜に
引き続き、ギータの「与える」を選びました💕
ラジヤスの「与える」は、サットヴァの真逆で、
自分本位で、見返りを期待する「与える」です。
傍目に同じことを行っても、心一つですね💕
心持ちが違くと、発するエネルギーが変わるし、
相手に伝わる想いも変わってきます💕せっかく
同じように「贈る」のだったら、サットヴァの
想いで、純粋なエネルギーを乗せたいですね💕
今日のバレンタインも、ラジヤス的な「与える」
では無く、純粋な気持ちを込めて、贈りましょ。
明るいサットヴァのエネルギーが広がる1日に

ぱりまりよつに💎

最後は・・・



長崎ランタンフェスタ～今日は、孔子廟です。孔子廟は、混雑で入場制限になったくらいなので、行かれる際は、時間に余裕を👉夜のライトアップ、無料公開で入れたので、ラッキーでした👉

今回、見たかったものの1つに～



「恋ランタン」
今の月9ドラマ「君が心をくれたから」で、
永野芽郁ちゃんが、孔子廟で恋ランタンを
下げるシーンが有って、見たかったのです👉



ランタンフェスタ期間中だけ、
恋ランタンは、有るそうです。
ミーハーな私は、恋ランタン
見れて嬉しかったです(笑)👉
バレンタイン～いろんな願いが
叶いますように❤️

posted by Aki at 07:28 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年02月12日

与えて、受け取って、お返しして～ギターと共に～

2月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆2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👉2連休の方は、今日も

オフですね。まだまだ、楽しまれて下さいね。
お知らせしました通り、スタジオ空は、今日
クラス有ります☀️皆さん、お待ちしておりますね☺️
私は週末、長崎のランタンフェスタに行って
来ました。初めての長崎ランタンフェスタ～
人の多さにびっくりでした。春節を祝うため、
街の至るところで、鮮やかなランタンが灯り、
幻想的な光景でした♥️大混雑でも、これなら
行く価値有りだ～って、訪れる機会を持って、
嬉しかったです☺️満ちた時間を過ごして来て、
今週も、元気にスタートです。今週もヨガを
楽しみつつ、しっかり心と身体を整えましょ☀️

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」

コロナが落ち着いた頃から、遠出したりして
いろんな経験が出来てます。自分で行く先を
決め、下調べし、時刻表見て～なんてことは
苦手で、全部友達にお任せ状態です☺️なので、
しっかり計画し、連れて行ってくれる友達に
感謝しつつ、今の旅、経験を楽しんでいます☺️
「与える」って、物質的なことだけでなく、
「経験」「楽しい時間」「嬉しい気持ち」～
そんな目には見えないけど、しっかり相手に
届くものも、含まれているのだと思います💎
日々、私たちは、「与える」と「受け取る」
また「お返しする」そんな循環を繰り返して
いるのでしょうか☺️両親は、私に「与える」
一方だったと思うので、これからは少しずつ、
「受け取る」だけでなく、「お返しする」
そんな循環をしてゆきたいなって思ってます☺️
純粋な想い、サットヴァの「与える」の心で、
周りの人たちと、温かいエネルギーを創って
ゆけたら、嬉しいですね☺️

最後は・・・





長崎ランタンフェスタ

お昼間～中華街入り口です。
すでに人が多く、賑わって
ましたが、これが夜には👑



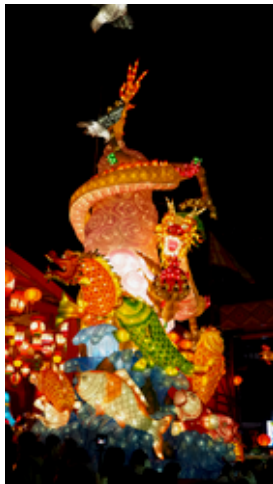
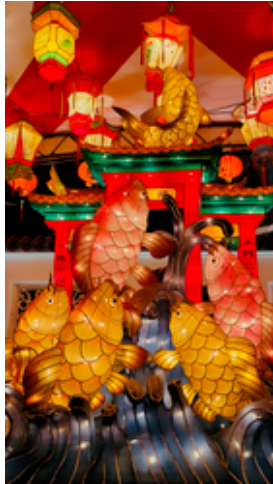
前に進めないほどの人に👑



それでも、上を見上げると、沢山の
ランタンで、途中まで歩きました👑



浜町アーケードも、とっても綺麗❤️
どちらも、オレンジのランタンが
いっぱい、見惚れました。



中華街会場のオブジェです。
春節のお祝いらしいオブジェ、
本当に華やかで、綺麗でした🎆
会場によって、黄色ランタン、
ピンクランタンと、それぞれ
違う色系で、飾られてました。
またアップしますね🎆👉

posted by Aki at 08:05 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年02月09日

サットヴァの食べ物で、元気にいきましょ〜ギターと共に〜

2月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆2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。旧暦では、明日が春節🎆お正月ですね。お正月、節分、そして旧正月～新たなスタートが、続く感じです（笑）🎆いろいろな始まり、新たな空気を楽しみましょう。観光地は、中国や台湾の方々が多いだろうし、春節のお祭りなど、開催されるでしょうね🎆明日から、長崎のランタンフェスティバルも開催されるので、賑やかでしょうね。3連休、心と身体が満たされ、元気になれる、そんな楽しい時間をお過ごし下さいね🎆スタジオ空、祝日月曜は、いつも通り、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🎆

今日のギータの言葉

「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」

私は、休日の方が、平日より、ゆっくり食事が出来るので、よく飲み、よく食べ～飲兵衛してしまいます（笑）🎆🍷両親や友達など、誰かと食事出来るのも、休日だけなので、張り切ってしまいます（笑）外食すると、お野菜少なめになりがちで、意識して、サットヴァの食べ物を摂らなきゃな🎆って思います。大事な人たちとサットヴァのエネルギーの中で過ごすのならば、さらに明るいエネルギーが満ちるよう、食べるものも、サットヴァのものを選びたいですね🎆楽しく食べれるのが一番、そして、出来るだけ、健康に良いものを🎆そんな感じで、無理せずに、日々の食事を、意識してゆきましょう。しっかり楽しみつつ、サットヴァエネルギーをチャージしてゆきましょう。美味しい、楽しい週末を❤️

最後は・・・



両親とランチした時の、お野菜です。
温野菜を、こんな風に並べるだけで
とっても素敵な1皿になりますね💕



かぶのスープも、お皿のふちに、かぶが
乗ってて、可愛かったです。同じものを
頂くにしても「食材を丁寧、大切に扱う」
「お料理を楽しむ」って、素敵ですね💕



ハンバーグも美味しかったです。佐賀の
お店「KUREHA」～7年ぶりでしたが、
また両親と行けて良かったです💕

posted by Aki at 07:33 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年02月07日

心の想いを観つつ～ストラと共に～

2月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆2月クラス☆

おはようございます

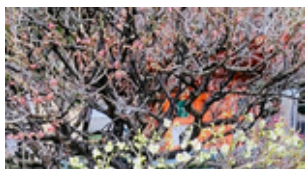
水曜日、週半ば。今朝も寒いですね。寒さで
冷えないよう、体調崩さないよう、健康管理
しつつ、元気に過ごさなきゃです💕今の時期、
学生さんの間で、コロナが多いみたいですね。
受験シーズンだし、心配です💕大切な人たち、
自分自身、どちらも元気が一番です💕コロナ、
インフルの予防、対策しつつ、大変な時期を
乗り切りましょ💕メンタルが、身体に与える
影響は大きいものです。ポジティブな気持ち、
明るい、楽しい気持ちを持ちつつ、身体中に
ポジティブエネルギーを拡げましょ💕

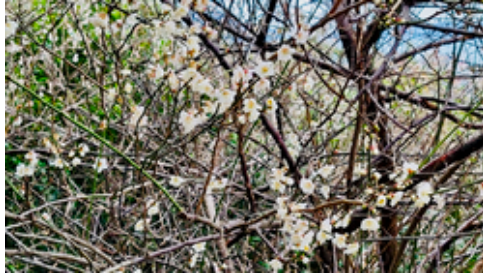
今日のストロの言葉

「心には、様々な想いが湧き上がる
苦しみをもたらす、利己的な想い
愛をもたらす、無私の想い
自分の心、想いを、しっかり観察してゆこう」

2月に入り「新たな運氣」「変化の時期」と書いてますが、変化を感じる、感じないなど、人それぞれですよ。 「この時期が、絶好調」そんな方だって、居らっしゃると思います。 不調を感じたり、不安定さを感じると、ついエゴ的な想いに囚われたり、振り回されたり、そんな時も有るかもです。 心の声を聞きつつ、自分の想いが、どこから生じているかを観て、知ってゆきましょ。 好調でも不調であっても、純粋な想い、愛からの想いを持って、自分の舵取りをしてゆきたいですね。

最後は・・・





ぼちぼち梅も咲き始めましたね。
梅も桜も大好きです。満開の梅、
観れるといいな～楽しみです💕

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

[次のページ>>](#)