

# 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12月 | [Main](#) | 2025年02月>>

2025年01月31日

頑張り過ぎず、中庸で～ギターと共に～

1月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆1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↑もう  
1月最終日。早くも、1月が終わりますね。  
ほんと早かったです。充実した1月でした。  
今日は月末の日で、お仕事バタバタの方が  
多いかもです。深呼吸しつつ、休憩しつつ、  
忙しい1日乗り切ってくださいね☺️身体が  
疲れを感じたら、週末、しっかりケアして  
あげてくださいね☺️お出かけしたり、お家で  
ゆるゆるしたり～好きなことを楽しみつつ、  
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

「中庸が一番

食べ過ぎる人、全く食べない人、  
どちらも योगー になれない  
寝過ぎる人、寝ない人、  
どちらも योगー になれない  
極端に走らず、  
中庸、調和の取れた生活を送ることが大切

## 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)



適切な食事、睡眠、運動、仕事が  
活力を与えてくれ、私たちを支えてくれる」

頑張り過ぎてるって感じたら、しっかり  
休養、栄養を取って、身体のバランスを  
整えましょ💎忙しい時期は、気力だけで  
突っ走ってしまいがちですが、あとから  
ガタッと来てしまったり。歳を取るほど  
元の状態に戻すのは、苦戦します(笑) 💎  
新年になり、気持ち新たに過ごした1月  
だと思えます。気が緩んだ時に、風邪を  
引いたり、インフルにかかったりしない  
よう、心と身体の声聞きつつ、中庸を  
心がけてゆきましょ💎元気な心と身体が  
あってこそ、いろんなことと向き合っ  
て、経験出来ると思えます。ベストな状態  
を探りつつ、健やかさを培ってゆきましょ 💎

最後は・・・

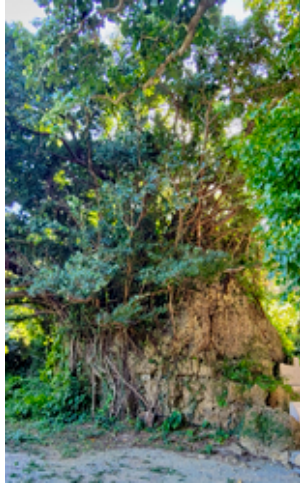


今日まで、沖縄の写真です。  
最後は、「シルミチュー霊場」  
神聖な空気が流れてる場所で、  
心が静かに、穏やかになれる  
場所でした💎





鳥居をくぐったら、  
「さあ、頑張って上がってね」と  
言わんばかりの階段です（笑）  
写真撮った友達が、「神様の足跡  
ついてるみたいだね」って言って  
ました。ほんと、足跡みたいです。



階段を上り切ったら、霊場ですが、  
写真を撮ってませんでした。周りは  
木々に囲まれ、素敵な場所でした





自然だけでなく、沖縄舞踊や  
オリオンビールも、しっかり  
楽しみました（笑）旅ブログ、  
お付き合い有難うございました💕

posted by Aki at 07:37 | [ヨガ日記](#)

2025年01月29日

役に立ちつつ、貢献しつつ～ギターと共に～

1月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆1月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今日も寒いですね。外出  
される際は、冷えないよう、風邪引かない  
よう、しっかり着込んで下さいね。午前  
は山本ヨガの日で、公民館は結構冷えてます。  
早めに行って、ぬくぬくになるよう、暖房  
付けるのが、最初の仕事です。❄️「寒いかも」  
と思うだけでも、行くのが億劫になったり  
しますよね。皆さんが、快適にヨガ出来る  
よう、しっかり暖めて、お待ちしておりますね。❄️  
今日も笑顔で、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

「カルマ・ヨガに専念し、  
他者のために働くことにより、  
自分自身が浄化され、  
心に安定がもたらされる  
心の安定なくして、  
ヨガの道は極まらない  
心の安定、静寂が  
私たちを自己解放に導いてくれる」

今年になって、会員さんと話した時のこと  
ですが、「いつもヨガが楽しみです」って  
言って頂きました。その方は、週2回参加  
されてるのですが、上峰から来られてます。  
遠いところから、1時間近くかけての参加。❄️  
それを苦にせず、いつも熱心にヨガされて  
ます。ほんと有難いことですよ。❄️自分の  
仕事が、誰かの楽しみになったり、癒しに  
なるとは、健康に繋がるとは、ほんと嬉しい



なったり、健康に繋がったり～ほんこの  
ギータの言葉のように、私が、心の安定を  
もらって、元気にしてもらってる感じです ♪  
やっている何かが、他の誰かの役に立って、  
喜ばれるって、嬉しいことです ♪ 仕事だけ  
ではなく、日々のいろんなことが、周りの  
誰かの役に立ち、支えになり、元気の素に  
なったりするものです ♪ エゴ的な想いが  
強くなることなく、やるべき何かを通して、  
自分を磨きつつ、社会に貢献してゆけたら  
良いですね ♪ 与えられたものに感謝しつつ、  
しっかり向き合ってゆきましょう。

最後は・・・



生徒さんリクエストで、沖縄の続きを  
(興味無い方は、スルーして下さいね)  
「龍神風道」を訪れた後、橋を渡って  
浜比嘉島へ



しばらく走ると、小さな島が見えて  
きます。「アマミチューの墓」です。



干潮時で、歩くことが出来ました。  
自然が作った岩が、凄かったです ♪





遠くには、橋も見えてて、とても綺麗な海と景色が広がってました。



岩を登れるように、階段があり、その上にお参り出来る場所がありました。「琉球の神さまは岩や木に宿る」それを感じれるような神聖な場所でした💎

posted by Aki at 07:23 | [ヨガ日記](#)

2025年01月27日

ポジティブな思考パターンで～ストラと共に～

1月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆1月クラス☆](#)

おはようございます

日曜日 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、両親と佐賀にドライブしたり、従姉妹たちと乾杯したり、楽しい、賑やかな週末でした🍷飲兵衛揃い、空いた缶や、瓶を見て、父が驚いてました。大笑いしつつ、飲んで、食べて～充電完了。今週も元気に、お仕事頑張ります💫今週は寒い1週間になりそうですね🍷心と身体の声聞きつつ、無理せず、バランス取ってゆきましょ🍷笑顔で、今のやるべきことと向き合ってゆきましょ💫

## 今日のストロの言葉

「熟練したヨギーでさえ、智慧有る人でさえ、潜在意識下の過去の記憶に惑わされ、想いに囚われ、心が不安定になる

過去の習慣や、想い癖に引っ張られないよう、いつも注意深く、自分を観察してゆこう  
ヨガに、自分のやるべきことに専念してゆこう」

思い癖、思考パターンって、怖いものです🍷過去の記憶を思い出す時、「辛かった」とインプットされてると、その頃の想い癖や思考パターンまで蘇り、今の心を不安定にさせてしまったりと、今を支配してしまいます💫目の前で同じことが起きてても、人それぞれ思うことが違ったり、心の反応が違ったりと、私たちの思考パターン一つで、今の見え方が、全然違ってきます🍷自分が今、ネガティブ思考か、ポジティブ思考か、それを観つつ、舵取りしてゆかなきゃです🍷寒い時期は、気持ちまで、キュッと固まりがちです。心も身体も暖かく、緩ませつつ、ポジティブな思考パターンを、培ってゆきたいですね💫今週も、日々いろんなことと向き合いつつ、より良い心の反応を重ねてゆきましょ🍷

最後は・・・



両親が、りんご酢を買いたいとのことで、佐賀まで行ってきました。佐賀の「右近酢」～創業1832年の老舗のお酢屋さんです。叔母から

「石辺酢のりんご酢が良いよ」と聞き、久留米のゆめタウンで探し、小さいボトルを1本だけゲット🍷  
今回は、一升瓶サイズが欲しくて佐賀市まで向かいました🍷



飲む果実酢シリーズも、いろいろ有り、梅の果実酢を頂きましたが、とっても美味しかったです。







いろんな種類のお酢、健康食品が販売

されてて、見るのも楽しかったです ♪

「医者いら酢」気になりました (笑)



一升瓶のりんご酢、ゲット出来ました ♪

両親には、お酢パワーで、さらに元気になってもらわなきゃです ♪

posted by Aki at 07:08 | [ヨガ日記](#)

2025年01月24日

それぞれの信仰、祈るものを～ギターと共に～

1月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆1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、もう1月最後の週末ですね。ずいぶん前に立てた予定が、いつの間にか終わってたりと、日々、時間の流れの速さにビックリです。歳を取れば取るほど、日々が速くなるって言いますが (笑)、ほんと今を充実させ、大切に過ごしてゆきたいですね ♪ 週末も、心と身体を緩めつつ、好きなことを楽しまれて下さいね。私は、お家でゆるゆるしつつ、元気チャージしようと思ってます ♪ 明るいエネルギー広がる、楽しい週末を ♪

今日のギターの言葉

「神々を崇拝すれば、神々のもとへ  
祖先を崇拝すれば、祖先のもとへ  
悪霊を崇拝すれば、悪霊のもとへ  
内なる神様を崇拝して、  
内なる神様と繋がってゆえに

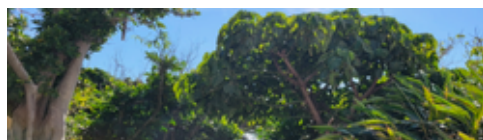
「心は一つだけ、愛が一つだけ、  
人は崇拝するものと一つになれる」

またまた、沖縄の話ですが（すいません～笑）  
今回訪れた場所の中に、「龍神風道」という  
気の通る道、パワースポットが有りました❖❖  
神様の島と言われる「久高島」「浜比嘉島」  
両方が望める場所で、エネルギーが流れると  
言われている場所でした。沖縄には、祈祷の  
場所が至るところにあたりと、生活と信仰、  
自然と信仰が、とても近いって感じました❖❖  
自分の信じるもの、拠り所が、身近に有って、  
いつでも訪れて、お祈り出来るって、有難い  
ことですよ❖❖日本全国、それぞれの場所に  
信仰するもの、祈る何かが、有ると思います。  
大切にしつつ、心を尽くしてゆきたいですね❖❖

最後は・・・



今日は、沖縄のパワースポット  
「果報バンタ」「龍神風道」です。  
幸せ岬という名前の岬で、本当に  
綺麗な海を眺めることができます。  
その海を眺めた後、同じ敷地内に  
有る、「龍神風道」へ





岬は、人がいっぱいでしたが、目立たないせいか、こちらはほとんど人が居ませんでした。



木々の間から、「浜比嘉島」と

「久高島」が見えるとのことで覗きましたが、遠くに島が見えるものの、どれがどの島かは、よく分かりませんでした。





パワースポットと聞いたからか、  
自分が感じれてるからか、私は  
風の通りが良く、エネルギーが  
満ちてる～って、感じました💡  
私のスマホは、この場所だけは、  
上の写真みたいに、どの写真も  
光の霽がかかってしまったので、  
「気が満ちてるからじゃない？」  
って言ったのですが、友達から  
「光が入ってるだけじゃない？」  
って言われました（笑）💡他にも  
素敵な場所を訪れたので、また  
機会があれば、ご紹介しますね💡  
いつも、お付き合い感謝です💡

posted by Aki at 07:22 | [ヨガ日記](#)

2025年01月22日

与え合いつつ～ギターと共に～

1月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆1月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。月曜のブログで、沖縄写真を  
アップしたら、生徒さん達から「ほんと沖縄が  
好きですね」って、突っ込まれました（笑）💡

同じ場所に何度でも行きたくなるって、ほんと  
「元気になれる」パワーがあるんでしょうね💡  
寒い時期に、暖かいところで過ごせるだけでも  
身体が緩みますよね。でも、久留米は寒い（笑）  
身体が冷えないよう、暖かくして過ごしましょ。  
今日もヨガ楽しみつつ、しっかり内から温めて、  
代謝を上げて、流れの良い身体を造りましょ💡  
皆さん、お待ちしておりますね💡

今日のギターの言葉

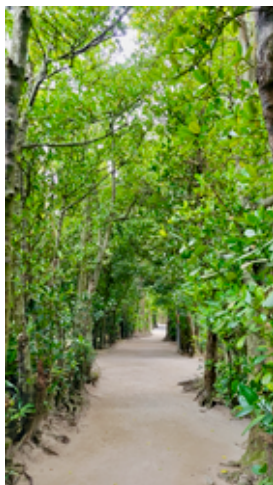
「執着、エゴの心なく、やるべきこと、  
向き合うべきことに専念してゆこう  
やるべきことを通し、人の役に立ってゆえらう



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」

向き合っていることを通し、見えないところで  
誰かの役に立っていたり、力になっていたり～  
また逆に、思わぬ人から、思わぬところで助けて  
もらったり～私たちは、お互い影響を受けつつ、  
与えつつ、一緒に今を生きてます💎そんな縁や  
循環を重ねてゆくのだったら、エゴの思いなく、  
純粋な思いで、与え合いたいし、役に立ちたい  
ですよ💎誰かが喜んでる姿、笑っている姿は、  
こっちまで元気になれるし、パワーもらえます。  
やるべきことを通して、一緒に笑顔になれば  
最高です💎エゴの思いを少なくしつつ、自分の  
やるべきことと、笑顔で向き合っゆきましょう。  
自分自身の安定、穏やかさに繋がってゆくなら、  
何よりです💎ぼちぼち、じっくり、自分自身を  
観つつ、知りつつ、前に進んでゆきましょう💎

最後は・・・

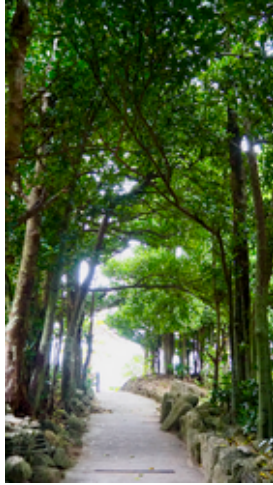


綺麗な並木でしょ💎沖縄で訪れた  
「備瀬のフクギ並木」です。





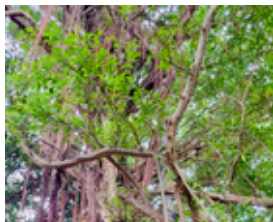
公式サイトに「フクギは、沖縄では古くから防風林として用いられ、特に海の近くにある集落の屋敷の周りには多く植えられました。」と書いてあるように、集落全部が、フクギの並木に守られてて、並木道に沿って、お店やお家、民宿が有り、楽しい迷路のようでした💎



並木の遠く向こうには、海が見え、開放感が有り、ホッとします💎



「夫婦福木」夫婦杉は見たことありましたが、フクギは初めてでした。





沖縄ならではの木々なども見れて、  
フクギ並木散策、大満足でした💕



まだ満開の桜では無かったものの、  
寒緋桜も見れて、嬉しかったです。

posted by Aki at 07:21 | [ヨガ日記](#)

2025年01月20日

神様が満ちてる世界で～ギターと共に～

1月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆1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、強行軍でしたが  
土日で、沖縄へ行ってきました。この時期に  
沖縄を訪れるのが、恒例になってきました💕  
嬉しい恒例で、去年と違うところに行こう👉  
って計画し、今回も違う沖縄を見て来ました。  
綺麗な海、自然に癒されつつ、暖かな沖縄を  
満喫してきました。パワースポットを訪れて、

エネルギー満ち満ちです、きっと多分（笑）💫  
今週も、心と身体の声聞きつつ、観てあげ  
つつ、やるべきことと向き合ってゆきましょう。  
明るいエネルギー満ちる日々を過ごしましょ💫

### 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」

沖縄の海や自然を見ていると、全てに神様が  
宿り、満ちているんだろうなって思います💫  
いつもの日常も同じなのですが、どうしても、  
普段より自然に触れ、感動することが多いと  
そう感じてしまうんでしょうね。そんな場所、  
巡り合せが有るって、本当に幸せなことです💫  
いろんな経験は、全て今に繋がり、先の自分、  
世界へ繋がってゆきます。自分だけじゃなく、  
周りの人や自然、宇宙にも何かしらの影響が  
有ったりと、それぞれの行いは、全て繋がり、  
世界を創ってゆきます💫それぞれ、お互いに  
責任重大です💫与えられた経験に感謝しつつ、  
前に進みつつ、より良いエネルギーを発して  
ゆきましょ。みんなと一緒に、成長してゆけ  
たら、嬉しいですね💫

最後は・・・

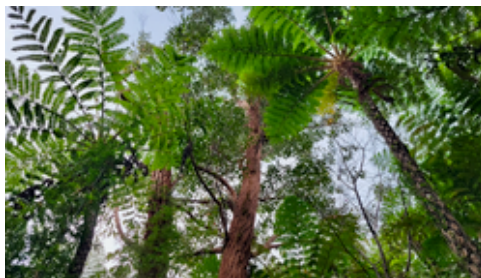


沖縄の海～晴れた空だと、本当に  
綺麗な青で、今回も癒されました❤️





去年に続き、今年も「波上宮」を訪れることが出来て、嬉しかったです。外国からの観光客ばかりで、私の方が、海外に来た感じでした💜



この場所も大好きな場所で、また訪れました。この2か所に加えて、新たな場所を訪れたので、アップしたら、お付き合いよろしくです💜

2025年01月17日

隣も自分の芝生も青い～ギターと共に～

1月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆1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。今年に入り、クラス2周目でほぼ、皆さんと再会出来た感じです。いつも通りのクラスに、いつもの皆さんに、ホッと安心します。🍀新たな経験や変化は、刺激的で楽しいものですが、私は、いつもの日々だと安心感、安定感があり、居場所を感じます。🍀日常も非日常も、どちらも有難いものですね。どちらも楽しみつつ、日々を充実させてゆきましょ。🍀週末、心と身体を労ってあげつつ、明るい、楽しい時間をお過ごし下さいね。🍀

今日のギターの言葉

「人のやっていることは良く見える  
他人のダルマ（義務、向き合うべきこと、やるべきこと）を行うことは、  
精神的成長、魂の進化を妨げる  
どんなに出来が悪くても、  
自分のダルマを果たすことが一番  
真のダルマは、苦しみをもたらさず、  
自己を高めてくれる」

自分が安定してないと「隣の芝生は青い」になってしまいがちです。きっと、どんな時も、今の居場所、今「やっていること」がベストなんですよ。🍀そうは言っても、そう思えず、きつく感じる時が有るかもです。🍀そんな時は、いつもの日々感謝を感じる事が出来ずに、内なる神様も、隠れてしまってるかもです。🍀いつもの日々、ホッと出来るのは安心です。日々感謝しつつ、今のやるべきことに感謝しつつ、前に進んでゆけたら、何よりです。🍀運気の流れで、今は大変な時期、今は好調と、人それぞれの流れが有ると思います。流れの中で、流れに逆らわず、その中で、ベストを尽くしてゆきましょ。🍀隣も自分の芝生も青い～そうだと楽しいし、嬉しいですね。🍀

最後は・・・



庭のキンカンが熟れたタイミングで、  
メジロさんが、食べに来てました💕



その後、また一羽来たらしく、  
両親が、写真撮ってました💕



こっちは、少し大きめの鳥。  
母が、「がっちょ」と言って  
ましたが、正式名称なのかな💕  
小鳥が遊びに来てると、春が  
来るようで、なんか和みます。  
もっと、いっぱい遊びに来て

欲しいです。全部キンカンが  
無くなったら、困りますが（笑）

posted by Aki at 07:18 | [ヨガ日記](#)

2025年01月15日

身体を重く、怠くしないよう～ギターと共に～

1月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆1月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。早くも1月半ばになってて、時間の速さにビックリします。今週も月曜がお休みだったり、通常ペースに戻しづらい感じかもですね。心も身体も、思わぬところでストレスを感じたりするので、無理は禁物❗️寒さ一つでも、ストレス大なので、ぼちぼち無理せず、今の寒い時期を乗り切りましょ❗️年末年始で、太った分が戻らない～今頃から太り出す～そんな声も、よく聞きます。今のうちに、動く習慣つけつつ、増えた分を消費しなきゃですね❗️ヨガで、身体を内から温め、しっかり代謝アップしてゆきましょ。

今日のギターの言葉

「純粋な心、身体は、純粋な食べ物から造られる  
心、身体を重く、鈍くするタマスの食べ物を  
自分の食生活から、除いてゆこう  
新鮮でないもの、味がないもの、  
調理して、長時間経つもの、  
肉やお酒などの不浄なもの、  
これらは、タマス（暗質的）の性質を持つ  
頂くものを、意識してゆこう」

不思議なことに、タマスのエネルギーに傾いている時は、タマスの食べ物を食べてしまいがちだったりするものです❗️❗️インスタント食品やスナック菓子を、無性に食べたくなったり（笑）ギターでは、肉、お酒も不浄なものとして、このギターを読んだら、食べづらい感じですが、修行の身で無い私たちは、適量を食べる分には、

問題無いと思ってます。ジャンクフードだって、お酒だって、心のリラックスで、たまにはOKくらいで楽しみ、普段はサットヴァの食べ物を意識して頂く～そんな感じだと良いですね❗️ストイックになり過ぎず、今の自分にベストな状態を造ってゆけたら、何よりです❗️今の心と身体が、何を求めて、どんな風にしたら整ってゆくかを探りつつ、知りつつ、ベストな状態に



近づけてゆきましょう🌟

最後は・・・



ネタ切れで、この写真というわけでは無いのですが～私が、無性に食べたくなるのは、プリングルズです（笑）🌟  
チーズ味と塩味が、大好きです👆



そして、こちらも、長年のお気に入り。  
ココナッツサブレ。クリームチーズと食べても美味しくて、常備してます🌟  
ほんとにヨガインストラクター？って  
言わないで下さいね（笑）🌟

posted by Aki at 07:16 | [ヨガ日記](#)

2025年01月13日

成人の日、おめでとうございます～ストラと共に～

1月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆1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、成人の日ですね。成人式を迎えられた  
皆さま、おめでとうございます🌟新たな門出、

楽しみですね。今まで以上に、いろんな経験、発見が有るかもですね。🌟今しか出来ないこと、いっぱい楽しまれて下さいね。そして同じく、ずいぶん昔に成人式を迎えた私たちも（笑）、いろんなこと経験しつつ、今を楽しみましょう。🌟3連休中の皆さん、引き続き、お休みを満喫されて下さいね。スタジオ空、月曜クラスの皆さん、お待ちしておりますね。🌟

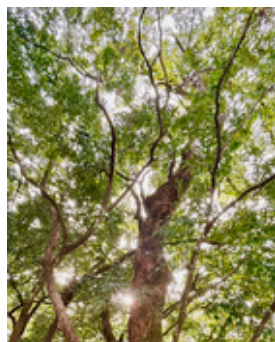
### 今日のストロア言葉

「全ての行動は、時間と様々なエネルギー（サットヴァ・ラジャス・タマスの3性質）の影響を受けている

過去、現在、未来は、全て繋がっており、時の流れの中で、エネルギーに反応し、私達は、様々な行動を起こす  
サットヴァのエネルギーに包まれ、サットヴァの想いで行動することで、素晴らしい今、未来を創ってゆける」

新年や、新たなスタートの時は、気が満ちて、前向きな心になれるかもです。そんな機会は有難い、かけがえのないものだと思います。🌟サットヴァの心で、いろんな人と向き合っ、サットヴァのエネルギーを拡げてゆきましょう。笑顔で、明るいエネルギーを意識していたら、引き寄せで、同じく、明るい人、もの、経験、エネルギーが集まってくると思います。🌟今を明るいものにして、また明るい未来へ繋げてゆけたら嬉しいですね。🌟成人の方々と同じく、私たちも、新たな気持ちで、いろんなことと向き合っ、ゆきましょう。

最後は・・・





先週、太宰府をアップしましたが、  
その前に、観世音寺を訪れました🍀  
ほとんど人が居ない境内は、とても  
静かで、宝蔵は、見応え満点でした💎



写真撮影禁止だったので、これは  
頂いたパンフレットを撮りました。  
一つずつ観音様の音声説明が有り、  
参考になりました。貸切状態での  
拝観で、新年からラッキーでした。  
太宰府を訪れる時には、おすすめ  
ですよ～🍀

posted by Aki at 07:40 | [ヨガ日記](#)

2025年01月10日

心を軽く、解放させてゆきましょ～ストラと共に～

1月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆1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ね。仕事始めの週だった  
ので、気持ち新たに、頑張られたでしょうね。  
しっかり頑張った後は、心と身体をケアして  
あげて、緩めてあげて下さいね🍀来週月曜は、  
成人の日なので、3連休になる方も多いかも

ですね。ペース戻し、また休みが来て（笑）  
なかなか通常モードに戻すのが、難しいかも  
ですが、心と身体にストレスかけずに、無理  
なくお過ごし下さいね。今朝は、すこし雪が  
積もってて、ほんと寒いです。風邪引いたり  
しないよう、防寒されて、お過ごし下さいね。  
最後に～来週の祝日月曜、スタジオ空クラス  
通常通りです。月曜クラスの皆さん、お待ち  
してますね。

## 今日のストロア言葉

「欲望や執着に縛られず、  
心を解放してゆくことがヨガである  
ヨガを練習し、意識を自分の内に向けてゆく  
外向きの心をコントロールし、  
自己を浄化、強化してゆく  
常に静かな、穏やかな自分を創ってゆく、  
それがヨガである」

いつも、新たな年の初めに選ぶストロアです。  
今年も、年初に「ヨガとは」を意識したくて  
選びました。日本では、身体を使ったヨガが  
メインですが、インドでは、身体よりも心に  
重きを置いて、内を静かに安定させてゆく～

そんな呼吸や瞑想などが、メインだったり。  
日本では、身体を使うクラスが多いとしても、  
心と身体は繋がっているの、心も落ち着き、  
安定しやすくなります。日々が忙しくなると  
自分自身を意識する、内を観る機会が少なくな  
りますよね。新年など、気持ち新たな時に、  
改めてヨガを意識し、向き合ってもらえたら  
嬉しいです。いろんなことと向き合いつつ、  
その中で、自分自身を安定させ、穏やかさを  
培ってゆけるよう、ヨガに取り組みましょ。  
今年も一緒に、ヨガを楽しみつつ、前に進み、  
自分の舵取りをしてゆきましょ。

最後は・・・





水曜に、太宰府の初詣をアップ  
しましたが、友達が「鬼すべ」  
の写真を、送ってくれました💜  
寒い中、夜の太宰府へ自分じゃ  
行けないので、観れて良かった  
です。皆さんにもシェアです💜



熱気を感じる写真で、近くで見たら、  
迫力でしょうね。長く続く、地元の  
大祭、行事など、パワフルですね👉

posted by Aki at 07:26 | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)