

# 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](#)

<<2021年12月 | [Main](#) | 2022年02月>>

2022年01月31日

[今を、より良い受け止め方で～スートラと共に～](#)

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。週末は、  
ゆっくりされました。まん延防止の発令中、  
人出が減っていると良いなあ～と思いつつ、  
自宅で、のんびり過ごしてました。今日で、  
1月が終わりますね。ほんっとに早い1月  
でした。今日は月末最終日に加え、週明け  
なので、忙しい方が多いでしょうね。目の  
前の仕事を、頑張られて下さいね。今週も、  
心と身体の声聞きつつ、自分の舵取りを  
してゆきましょう。

今日のスートラの言葉

「同じ物事に対し、それぞれの心の状態により、  
受け止め方は、様々である  
心の変化しているだけであり、  
物事の本質は変化しない、不変である  
ヨガを練習することで、  
やるべきことと向き合うことで、  
意識が拡大し、より良い認識が出来、

## QRコード



## 記事検索

検索語句

検索

## 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)



より良い受け止め方が出来るようになってゆく」

コロナ以前に比べたら、今の日々は、自粛を続けつつ、気を付けなきゃいけないことが多いので、ストレスが溜まりやすいかもです。私達がストレスを感じる度合いは、様々です。同じ状況下でも、「楽しもう」と思える人も居れば、「勘弁して～」と受け入れ難い人も居たりと、心の反応は、人それぞれですよ。同じ状況、同じ物ごとと向き合うのだったら、より良く、より前向きに捉えられたら、自分が楽ですよ。不満、不便を感じることにだけ目が行きがちですが、今、こうやって、安心、安全に暮らせること、守られてることに感謝しつつ、自分の舵取りをしてゆきましょう。今週も、自分の心を観つつ、知りつつ、より良い心の反応を、重ねてゆきましょう。

最後は・・・



お出かけしないと、アップする写真が無くて（笑）、同じ写真をアップです。気忙しい時こそ、空を見上げましょ。深呼吸して、身体の力を抜きましょう。

posted by Aki at 07:56 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年01月28日

全てのクラス、通常通りです～スートラと共に～

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。今週は、コロナ関連で、アタフタした1週間でした。情報が来なくて、連絡待ちって、長く感じるものですね。ようやく連絡を頂き、皆さんにお知らせメール、電話をしているところです。昨日から、まん延防止の適用が始まりました。

今回、市の施設の閉館時間は、通常通りです。

☆休講クラス、繰り上げクラス、有りません☆

今回の連絡メールは、休講お知らせじゃなくて、「通常開催お知らせ」なので、嬉しいアタフタですが、コロナは急増してるので、ほんっとに気を付けなきゃですね❄️しっかり予防しつつ、ヨガで、身体を整えましょ❄️寒さや、コロナに負けないよう、元気な身体を造ってゆきましょ👉

今日のストロの言葉

「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」

寒さや、コロナは、少なからず、私たちの心と身体に影響を与えてます❄️心が不安を抱えて、頑なになってしまうと、身体も、堅くなりがちです。緊張するだけでも、肩はガチガチになってしまいますよね❄️だからこそ、心、身体の声をしっかり聞きつつ、自分自身を緩め、調整してあげなきゃです❄️ヨガを楽しみつつ、しっかり心と身体を浄化してあげましょ❄️どんな大変な時でも、自分自身を、しっかり観て、整えてあげましょ❄️

最後は・・・



「コロナ終息」を祈る時には、いつも登場。  
お気に入りの、あまびえさんです。ほんと、  
よしくお願いいたします！～ですわ❄️

2022年01月26日

好ましくない状況で有っても～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。今週は、日中、温度が上がる  
とのことですが、朝は、ほんと寒いですよね☹  
しっかり、暖かくされて、お過ごし下さいね☺  
昨日、まん延防止が決定され、明日27日から  
適用されます。現「福岡コロナ警報」期間中は、  
市の施設は、21時閉館らしく、山本公民館の  
今日の20時クラスは、通常通り、開講します☺  
ただ、明日からの閉館時間が未定で、明日木曜  
20時クラス、明後日の青少年ホームクラスは、  
どうなるんだろうって感じです。連絡が有ったら、  
お知らせしますね☺現時点では・・・

☆26日・本日20時クラス、通常通りです☆

☆明日、明後日は、分かり次第、連絡します☆

皆さん、どうぞ、よろしくお祈いします☺

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、  
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」

まさに、今の私に必要な教え、大切なことです☺  
何度、経験しても、「好ましくない」と、心が  
反応してしまいがちな状況です。でも、2年程  
向き合ってゆくうちに、自分を観る目、自分の  
舵取りは、当初に比べて、スムーズになったと  
思います☺「心の修行」ですよ。人生の中で、  
こんな時期が有るのは、みんな一緒、世界中の  
人たちに出された課題、カルマなんでしょうね☺  
地震、噴火などの、大きな自然のエネルギー、  
自分たちが造り出してしまった、コロナなど、  
私たちの周りには、メッセージを含んだものが  
沢山有ると思います。「好ましく無いな」って  
思いつつも、自分の出来るだけの真っ直ぐさで、

向さ百つくゆさましょ 🌈

最後は・・・



こんな時こそ、にっこりですね 🌈  
笑顔で、揺るがず、進んでゆきましょ 🌈

posted by Aki at 08:07 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年01月24日

不安や、もどかしさと向き合いつつ～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

月曜日、新たな1週間が始まりました 🌈週末は、ゆっくりされました 🌈久々の雨でしたね～ 🌈雪でなく、雨だったので、寒さが緩むかなと思いましたが、まだまだ、真冬の寒さが続きそうですね。しっかり体調管理して、元気に過ごさなきゃですね 🌈今週も、自分の心と身体の声聞きつつ、自分らしく、無理なくやるべきことと、向き合っただけましょ 🌈

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  
自分の仕事が何かということより、  
やるべき仕事を、どのようにやってゆくかが大切」

福岡県は、今日から、「福岡コロナ警報」が発動ですね。まん延防止と同じ措置とのこと 🌈山本公民館、青少年ホームなどの開館時間は、どうなるんだろう 🌈と思いつつ、決定事項の連絡待ちをしています。また、詳細分かったら、

お知らせしますね☺毎回、「20時クラスは、出来るのかな」と、心配になり、心が不安を抱えてしまうと、「不安定な職種なのかな」「ヨガと2本立てで、何か仕事した方が良いのかな」なんて、思ってみたり♡あ、でも、こうやって、皆さんに、ぶっちゃけてるので大丈夫ですよ。ヨガの仕事、辞めません(笑)💜  
どんなお仕事でも、職種でも、コロナ禍では、様々な不安や、もどかしさが、有りますよね☺  
自分だけじゃなくて、みんなも、それぞれの課題を抱えつつ、今を乗り切ろうとしてると思うと、心強く感じます💜自分に与えられた、かけがえのない仕事に感謝しつつ、投げ出すことなく、向き合ってゆきましょ💜👉

最後は・・・



#### 真っ赤なビーツドレッシング

九州産の有機栽培ビーツの、ドレッシング。

「美味しいよ」って、友がプレゼントしてくれました💜ビーツは「食べる血液」って言われる位、スーパーフードらしいですね☺

去年のお料理教室でも、ヒーツを使ったし、  
今、人気の食材なんでしょうね。頂くのが  
とっても楽しみです♡しっかり栄養摂って、  
元気にいきましょ↑

posted by Aki at 08:16 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年01月21日

サットヴァパワーで満たしましょ～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、  
寒い1週間でした。こんなに寒い中、ヨガに  
来て下さる皆さんに、本当に感謝、感謝です♥  
「ヨガをした日は、ぐっすり眠れる～」そう  
言ってもらえることが多く、嬉しい限りです♡  
来て頂いたからには、皆さんが、しっかり  
整うよう、元気になれるよう、頑張ります。  
週末、頑張った心と身体を、癒してあげて  
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」

水曜日のブログに引き続き、「こう在りたい」  
そんな教えのギターです。これから、全国的に  
まん延防止の地域が増え出し、また感染拡大に  
不安を感じるかもしれません\*\*身体が元気でも、  
心が不安定だと、そのうち、身体も引っ張られ、  
バランスを崩しがちです。心と身体は、お互い  
影響を与え続けます。心の不安定さを、支えて  
あげれるよう、健やかな身体造りを、心がけて  
ゆきましょ♡サットヴァの食べ物～サットヴァ  
パワーで、内から、揺るがなさを培いましょ♡  
両親が頑張ってくれてる、家庭菜園のおかげで、  
私は、エネルギー満ち満ち野菜を、頂いてます。  
ほんとに、有難いです。頂くものを意識しつつ、  
感謝しつつ、美味しく、楽しく頂きましょ♡↑

最後は・・・



お気に入りの雪景色で、たまに登場です❄️  
去年、大雪で目的地に行けず〜を経験し、  
雪が積もることには、冷や冷やします。  
でも、雪景色って、心が静かに、透明に  
なる感じがして、大好きです❄️寒さも、  
冬景色も、今、しっかり楽しみましょ❄️

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

2022年01月19日

中庸を心がけつつ、元気にいきましょ〜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。毎日、ほんと寒いですね❄️  
じっとしてると、すぐに身体が冷えそうな  
気温です。うちの父は、本当に寒い時だけ、  
電熱ベストを着ています❄️去年寒くなる頃、  
プレゼントしました❄️自分の体質を踏まえ、  
しっかり、防寒しなきゃですね。身体の内  
からの力だけで、身体が温まらない時には、  
いろんな工夫をして、温めてあげましょ❄️  
今日も、暖かくされて、無理なくお過ごし  
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、  
どちらもヨギーになれない  
寝過ぎる人、寝ない人、  
どちらもヨギーになれない  
極端に走らず、  
中庸、調和の取れた生活を送ることが大切  
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」

風邪など引きやすい時期こそ、しっかり食べて、

しっかり寝て、身体のバランスを整えましょ☺  
中庸が一番です。頑張り過ぎることなく、今の  
心と身体の声聞きつつ、「きついな〜」って  
感じたら、自分自身を労ってあげて下さいね☺  
自分の舵取りが難しい時期こそ、より内を観て、  
自分自身のコントロールを、してゆきましょ👉  
好きなこと、好きなものを楽しみつつ、身体も  
ぽかぽか、心も緩やか〜そう在りたいですね☺

最後は・・・



父にプレゼントした、電熱ベストです。  
見た目は、黒いダウンで、軽いです。  
モバイルバッテリーをポケットに入れ、  
そこから、電熱するのですが・・・



前後で、9ヶ所が、暖かくなります👆  
温度は、3段階に切り替え可能です。  
父は、これを着ると、脱げなくなると  
言っていました👉自分なりの防寒しつつ、  
寒い時期を、暖かく過ごしましょ👉

posted by Aki at 07:57 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年01月17日

身の安全を守りつつ～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

月曜日、新たな1週間が始まりました👆週末は、  
ゆっくりされました👉週末も、寒かったですね。  
今週は、さらに寒くなりそうです👉それに加え、  
オミクロン株が急増してて、コロナも心配です。  
寒さ、コロナ～身体の調子を、整えておこなぎや  
乗り切るのが、大変です👉今の心と身体の声  
を聞きつつ、しっかり、体調管理してゆきましょ👉  
今週も、笑顔で、自分らしく、いろんなことと  
向き合ってゆきましょ👉

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」

またまた、コロナが急増してるので、今まで  
以上に、いろんなことに、注意が必要ですね👉  
「何が危険で、何が安全か」本当に、大切な  
ことです。家族、友、周りの人たちと、より  
安心、安全に、いろんなことをやってゆける  
よう、私たちみんなが、予防、対策してゆか  
なぎやですよね👉日々、変化してゆく状況を  
観つつ、判断しつつ、行動してゆきましょ👉  
どんな状況で有っても、笑顔を忘れず、今を  
しっかり味わい、前に進んでゆきましょ👉👆

最後は・・・





またまた願かけ～あまびえさんです。  
これ以上、感染拡大しませんように❖

posted by Aki at 08:12 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年01月14日

健康寿命を伸ばすには

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、寒い1週間でしたね。週末は、暖かくされて、心と身体を、しっかり労ってあげて下さいね❖今日は、年末のテレビで、数分だけ取り上げられてた「健康寿命」について、ちょこっと書きたいと思います❖

皆さん、健康寿命と、平均寿命の違いって分かりますか!?改めて、考えないかもですが、

健康寿命とは、

「心身ともに自立し、健康的に生活できる期間」

「健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています❖

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。（ネットからの引用です）

自分で、自分のことが出来る、好きなことが出来る～そんな期間が、長ければ、長いだけより幸せですよ❖テレビでは、全国1位が男性・大分県、女性・三重県だったような❖

私が「ほほう」と思ったのは、  
「健康寿命を伸ばすには、次の2つが大切」  
これなんです👉

「きょういく」

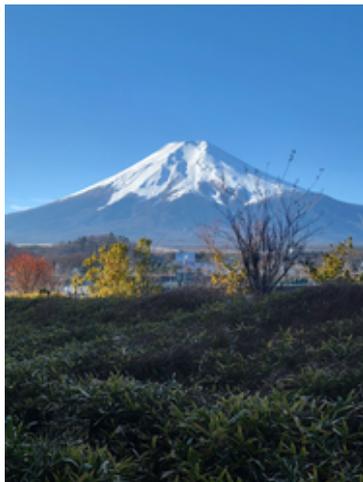
「きょうよう」

「教育」「教養」<sup>17</sup>と思いきや・・・

「きょういく」 今日、行くところが有る  
「きょうよう」 今日、用事が有る

これが大切だそうです。納得ですよ^^<sup>↑</sup>  
幾つになっても、人と交わり、好奇心を  
持って過ごし、何かをやるのが、大切  
なんですよ^^。健康寿命と平均寿命の差を  
縮めてゆけるよう、心と身体を健やかに、  
「きょういく」「きょうよう」を意識し、  
元気にいきましょ^^

最後は・・・



立派な、素晴らしい、富士山の写真～

元旦に、かずさんが送ってくれました ♪  
テレビや写真以外では、見たことない、  
訪れたことない富士山ですが、新年に  
神々しい写真を観れて、嬉しかったです。  
自然が神様の日本～守られていることに  
感謝しつつ、前に進んでゆきましょ ♪

posted by Aki at 08:23 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年01月12日

一番心地良いペースで、ヨガを～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

水曜日、週半ば。毎朝、本当に寒いですね ♪  
エアコンをつけると、部屋の温度が6℃で、  
お布団の中に、戻りたくなりました (笑) ♪  
今週後半は、さらに寒くなるみたいですね。  
最低気温がマイナスと聞くだけで、身体が  
縮みそうです ♪ しっかり着込んで、暖かく  
されて、お過ごし下さいね ♪ こんな寒い中、  
ヨガに来てくださる皆さんに、本当に感謝  
です ♪ 来られたからには、しっかり身体を  
温め、緩め、整え、元気にしてゆきましょ ♪

今日のストラの言葉

「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」

今週前半で、全クラスの皆さんと再会して、  
ヨガ出来ました ♪ ↑ 「ヨガに行く」ことが、  
日常の流れの一部になって、その曜日が  
来ると、無理なく、ヨガに向かって、参加  
出来る～こんな流れだと、億劫にもならず、  
心と身体を、整えてゆけます ♪ 「習慣化」  
するまでが大変で、いったん習慣となれば、  
心と身体は、いつものペースで受け入れて、  
ストレスも少ないと思います ♪ ぼちぼち、  
のんびり、ゆっくり～どんな向き合い方で  
有っても、自分に無理なく、ベストです ♪  
ヨガだけじゃなく、仕事でも、集まりでも、  
その曜日が来たら、「さあ、行こうかな」  
って、フットワーク軽く、向かってゆける  
自分を 控えてゆきたいですね ♪ ↑

最後は・・・



丸永製菓のあيسまんじゅう「和栗」  
秋、冬限定の商品、「和栗」です。  
母が、JR久留米駅のお店で見つけ、  
「家に帰って食べよう」と、購入。  
速攻家に帰り、3人で食べました↑  
こんな寒い中、ぬくぬくの部屋で  
アイスを食べれるって、なんだか  
嬉しいですよ（笑）💕いろんな  
楽しみを見つけつつ、寒い時期を  
乗り切りましょ💕

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

2022年01月10日

成人の日おめでとうございます～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↑今日は、  
祝日、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、  
嬉しいこと、幸せなことですね。自分らしく、  
いろんなことと向き合い、前に進んでいって  
欲しいです💕そして、私たちも、同じように  
新たな気持ちで、いろんなことに、挑戦して  
ゆきましょ💕明るい、笑顔いっぱいの日々にな  
りますように💕今日、ヨガスタジオ空は、  
通常通りです。皆さん、お待ちしておりますね↑

今日のギターの言葉

「家族、社会、自分に対し、  
人それぞれ、その人だけの  
役割、義務、やるべきことがある  
逃げることなく、  
自分のやるべきをしっかりとやる」

自分のやるべきことをやってみよう  
どんな時でも、  
やらないより、やってみる方が良い  
やってみること、向き合ってみることが大切」

Action is superior to inaction.  
行動は、非行動より、勝る

環境、立場、生活、いろんな変化に伴って、  
私たちの役割、やるべきことも変化します👉  
大人になられた方たちは、きっと、今まで  
よりも、社会と関わる分、義務が増えたり、  
やるべきこと、やりたいことが増えたりと、  
忙しいかもです👉やってみたいことが有る  
のは、嬉しい巡り合わせで、本当に幸せな  
ことですよ👉一歩踏み出す勇気を持って、  
いろんなことを、やってみましょ👉みんな、  
いつでも、いつまでも、自分の心、意志で、  
いろんなものを選ぶことができます。役割を  
果たしつつ、いろんな経験を重ねましょ👉👈

最後は・・・



美味しそうですね👉名古屋で有名な  
ひつまぶしの名店 「あつた蓬莱軒」  
行列に並び、頂くことができました❤️  
香ばしい鰻で、本当に美味しかったです。



鰻ざくと地ビール  
シャチホコの絵が、可愛かったです🍷



鰻巻きも、ふわふわでした。



立派なお店でした。初名古屋で、贅沢な  
ひつまぶし～大満足でした🍷👉

posted by Aki at 08:22 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)