

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)[光をあげつつ～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](#)

<<2023年04月 | [Main](#) | 2023年06月>>

2023年05月31日

[今の全てを同じように～ギターと共に～](#)

5月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆5月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。5月最終日、早いですね。
ゴールデンウィークが、だいぶ昔のことの
ような感じで、時間の速さにびっくりです。
月末最終日で、皆さん、大忙しかもですね。
休憩しつつ、ストレッチしつつ、多忙日を
乗り切して下さいね。月末、月初の今週は、
いつもの1週間よりも、忙しいと思います。
心と身体の声聞きつつ、お仕事や、今の
やるべきことと、向き合われて下さいね。
元気に、笑顔で、5月をめましょ。↑

今日のギターの言葉

「すべてを同じように受け入れる心、
平等な心を持つことは、とても大切
敵、味方を同じと見なす
尊敬されても、軽蔑されても動じない
暑さ、寒さ、苦、楽、相反するすべてを
同じように受け入れてゆこう
すべてを平等に捉え、

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)



すべての執着を離れた人は、
素晴らしいヨギーである」

せかせか忙しい日も、ゆったりした日も～
ムシムシ暑い日も、涼しく穏やかな日も～
辛く大変なことも、楽しく嬉しいことも～
全てを同じ様に観て、受け入れてゆくのは、
大変ですね。気温一つでも、人それぞれ☺
私は「暑くて大変」と感じて、両親には、
「ちょっと暑い」くらいだったり(笑)☺
感覚器官の受け止め方も、人それぞれ様々、
心の反応、受け止め方も、人それぞれ様々☺
だから、同じことと向き合っても、とても
辛く感じる人も居れば、そこまで無い人も
居たりします。自分が楽に過ごせるように、
出来るだけ、いろんな出来事を同じように
受け止めて、より良い、心の反応を重ねて
ゆきたいですね☺感覚器官の「暑い☹」を
「暑くない」と感じるのは、ちょっと無理
ですが(笑)、「暑くて、嫌だな**」って、
「嫌」が付かないよう、ただ「暑いな」と
思ってゆけたら良いな～って、自分自身に
言ってます☺日々のいろんなことを通して、
自分の中の、平等心を培ってゆきましょう☺

最後は・・・



またまた、ヤドカリですが(笑)☺

海に返す前に、宿を変えなくなったら、
どうしようと思い、ヤドカリ宿替え用
貝殻まで購入してしまいました。左の
手前に、置いてみました🐚すると～



宿は替えないものの、貝殻には興味が
有るようで、近寄り、しきりに動かし、
遊んでました。可愛かったです❤️



ヤドカリ用の餌は、食べてくれず、心配
でしたが、ワカメは、こんな小さくなる
まで食べてくれ、一安心してます。海に
返す日まで、過保護が続きそうです（笑）🐚

posted by Aki at 08:01 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年05月29日

沈黙の時間を作って～ギターと共に～

5月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆5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

焼き鳥屋さんに行ったり、天然酵母パンを焼いたり、楽しい時間を過ごしました☺天然酵母パンが焼き上がった後は、DVDで動いて、漫画読んで（笑）～好きなことを満喫しました。しっかり充電して、今週も元気にスタートです。今週は、月末なので、お忙しい方が多いでしょうね☹休憩しつつ、無理されず、やるべきことと向き合われて下さいね☺疲れたら、ヨガで、心と身体を緩めましょ。今週も、お待ちしておりますね☺

今日のギータの言葉

「『沈黙を守る』ことは大切

黙っておくこと、沈黙の時間を持つことは大切

真の自分は、言葉を超えた意識

真の自分に到達するため、

沈黙を守り、心を静かにしてゆこう

黙って、内を見つめる練習をしてゆこう」

以前も書きましたが、ヨガの研修を受けた時に、

「休憩時間は、話さないように」

「私たちの感覚器官から、エネルギーが

出ていくから、閉じておくように」


そんな感じのことを言われました。何か言葉を発することで、口からエネルギーが出ていく～何かを見ることで、目から～何かを聞くことで耳から～そんな風に、五感から、エネルギーが出ていくので、全部閉じる時間を作りなさいと☺誰かと楽しく会話することは、楽しいことです。

「言葉を発する」って、外向きのエネルギーを放出することなので、どんなに楽しい会話でも、消耗するのかもです。でも、私たちは、誰かと

話すことで、エネルギーを貰い、元気になれることが、多々ありますよね☺「これが絶対正解」は無いのかもです。知識として入れておきつつ、活用出来る場合に、使ってゆく～そんな感じで、ギータの教えを使ってゆけたら、何よりです☺なんとなく、エネルギー放出気味だなんて時は、沈黙の時間を作って、自分の内側を覗いて、心を静かにする時間を、作ってあげて下さいね☺↑

最後は・・・長いです（笑）





先週～21日の日曜、海に行った時に
「記念に、綺麗な貝を」って、小さな
貝を拾いました。翌朝、貝を洗ったら、
いきなり貝が動き出しました。ほんと
びっくり。かなり焦って、お皿に入れ
「海に返しに行けるの、いつ!？」って、
ヤドカリさんのことが、心配に。



まずは、すぐ、ホームセンターに行って
ケースを購入。海水の素を、当日配達に
なるよう、アマゾンで注文しました（笑）
夜には、こんな感じに落ち着きました。
ちびっこヤドカリさん以外は、部屋に
飾ってた、貝殻や珊瑚を入れました。



ネットに、砂があった方が落ち着くと
買っており、またまたアマゾンで注文。
火曜午後に届き、すぐ砂を敷きました。





もう、先週の月曜、火曜の仕事合間は、ヤドカリさんに、つきっきりでした（笑）ようやく1週間経ちました。まだ海に行けないので、それまで元気で居てね～って、しょっちゅう、眺めてます💕💖もぞもぞと、動き回ってくれてますが、私の気配を感じると、すぐに貝の中に隠れてしまうので、そーっと見てます💕

posted by Aki at 07:52 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年05月26日

誰かのために、しっかりと～ギターと共に～

5月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆5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、早くも5月最後の週末です。今週は、湿度が高くて、お疲れ気味の方が多いかもですね。👉疲れを感じたら、しっかり休養されて下さいね。👈これから梅雨入りして、暑さも厳しくなってゆきます。今のうちから、暑さに備え、体力、気力を蓄えておきましょう。👉👈しっかり睡眠、しっかり栄養で、心と身体にエネルギーを満たしましょう。週末、心が喜ぶ、身体が休まる、そんな時間を作って下さいね。笑顔いっぱいの、楽しい週末を。👉👈❤️

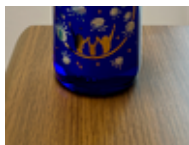
今日のギータの言葉

「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」

カルマ～今の自分のやるべきこと～人それぞれ違うと思います。👉大忙しで、仕事と向き合う方、自分のことが後回しになるほど、家族のことに向き合う方～それぞれの居場所で、それぞれの役割、義務を果たしてます。日々のカルマって、自分のことも多いかもですが、周りの人たちのため、社会のためなど、いろんな関わりの中で役割を果たすことが多いと思います。👉エゴなく、誰かのために、今のやるべきことを果たすって大変なことだと思います。👉それでも、私たちは、向き合わなきゃいけない何かが有り、それぞれ向き合いつつ、越えつつ、成長してゆきます。↑今の心と身体に負担をかけ過ぎず、自分らしく、カルマと向き合い、誰かの役に立ってゆけたら嬉しいですね。👈

最後は・・・





涼しげなボトルのお酒を頂きました。
クラゲは可愛いし、好きな青色だし、
味も美味しいし、嬉しく頂いてます❤️
週末、好きな食べ物、好きなお酒を
楽しみつっ、緩んで下さいね💕

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

2023年05月24日

心の声に正直に～スートラと共に～

5月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆5月クラス☆

おはようございます

水曜日、週半ば。午前は、みのうヨガクラス。
午後と夜は、スタジオ空クラス。夜クラスは、
まだ人数が少なく、全クラス中、一番広々と
部屋が使えます（ちょっと宣伝中～笑）💕
夜クラスの方が、早くに埋まるだろうなって
思ったのですが、お昼のリラックスヨガの
方が、埋まりつつあり、緩みたい方が多いの
かなって思います💕最近、アシュタンガから
リラックスに移動された方は「今の自分には、
緩める感じが心地良い」って言われてました。
今の自分にベストなヨガを楽しみつっ、心と
身体を整えてゆきましょ💕お待ちしてますね💕

今日のストロア言葉

「ヤマ・守るべきこと
『サティヤ』正直さ

いかなる嘘もつかず、
全てに対して、正直でいよう
サティヤに徹してゆくことで、
言葉は強い力を持つようになる
発する言葉は、全て実現するようになってゆく」

私たちには「こう有るべき」という固定観念、
思い込みが、誰しも有ると思います。そんな
自分自身の想いに縛られ、今の自分が苦しく
ならないよう、今の心声を聞いて、自分に
正直に過ごしましょ💡きついなって思ったら、
自分に嘘をつくことなく、心声を聞きつつ、
自分自身を労ってあげましょ。ヨガにしても、
日々のことにしても、自分自身が「心地良い」
「元気になれる」って、思える選択を重ねて
ゆきましょ👉周りの大切な人たちに対しても、
自分に対しても、正直に向き合いつつ、今を
より充実させてゆきましょ💡

最後は・・・



母が骨折して2ヶ月経ちましたが、
ようやく、ヨガに復帰出来ました💡

膝に負担がかかるポーズの時には、
椅子に座って行ってます 🧘



顔を出すと嫌がるかな～と思い、母の
顔は、隠しました（笑）膝が痛い時や
椅子を使いたい時は、言って下さいね 🧘
無理なく、負担なく、ヨガを楽しんで
頂きたいです 🧘

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

2023年05月22日

より良い捉え方が出来るよう～ギターと共に～

5月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆5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、遠出し、楽しい
時間を過ごしました。晴れて良かった 🌸って
お日様感じつつ、自然に触れ、癒されました 🧘
自然のエネルギーに満たされ、パワーアップ 🧘
今週のお仕事、やるべきことを頑張ろうって
思ってます。なんとなく、蒸し暑い日が続き、
身体が疲れやすいかもです 🌸心と身体の声
を聞きつつ、無理なくお過ごし下さいね。今の
自分がベストな状態で過ごせるよう、ヨガで
心と身体を整え、ケアしてゆきましょ 🧘

今日のギターの言葉

「ヨガに専念することで、
やるべきことに専念することで、
ものの見方が、変化してゆく
すべてを同じものとして捉え、観ることが
出来る、そんな平等観が備わってゆく
すべてのものに神様が存在している
神様の中に、すべてのものが存在している」

日々、同じ人たちと同じことと向き合う中でも、
非日常で、違うことと触れ、経験してる中でも、

私たちは、いろんな気づきを得て、ものの見方、受け止め方が、変化してゆきます💫楽しい経験、辛い経験、いろんな経験と、しっかり向き合い、超えてゆく中で、今までと違う想い、捉え方が出来るようになり、成長してゆきます。どんな今で、どんな経験であれ、神様が与えてくれたもので、神様が満ちている世界での、何かです💫今のいろんな経験、やるべきことに感謝しつつ、より良い見方、捉え方が出来るように、自分の内側に、平等感を培ってゆきましょ💫目の前の全てを、平等に捉え、受け止めてゆけるような、そんな自分を、培ってゆきましょ💫👉

最後は・・・



週末に見た海です。コロナが落ち着いた頃、友達との交流が復活し、いろんなところに行けて嬉しいです❤️海が好きな私に合わせ、海や島旅を計画してくれて、感謝してます💫

posted by Aki at 07:55 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年05月19日

心無い言葉を発することなく～ストラと共に～

5月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆5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👉今週は気温高め、疲れを感じた方が多かったかもですね。湿度が高いと、なおさら疲れます💫頑張った後は、心と身体の声聞いてあげて、ケアして下さいね💫好きなことを楽しんだり、好きな人たちと過ごしたり～心が喜ぶ時間を作って、自分自身を癒してあげて下さいね💫笑顔いっぱい、楽しい週末を💫

今日のストラの言葉

「ヤマ・守るべきこと
『アヒムサー』非暴力

言葉、想い、行動の全てにおいて、
暴力を振るわない、誰も傷付けないこと
アヒムサーに徹してゆくと、
調和的な波動を発するようになってゆく
アヒムサーの人の前では、
全ての敵意が静まり。消えてゆく」

毎週、青少年ホームに、部屋予約に行ってます。
その時の話ですが、いろんなサークルの代表の
方たちが、ロビーで待ってました。ほぼ女性が
待っている中、2人のおじさんが、大声で話を
始めました。（多分、社交ダンスの話かな〜）
「マスク解除になって、ずっと踊ってた女性の
顔を初めて見たら、びっくり、がっかり」
「30代と思ってたら、どう見ても、50過ぎ」
「マスクは、怖いよね」なんて感じの話でした。
大声過ぎて、嫌でも耳に入って来て、もやっと
しました。×きっと、そこに居た女性全員を敵に
回したと思います（笑）今、脱マスクの時期で、
若い子達は、マスクを外すことを不安に感じて
いると聞きます。「がっかりで悪かったね〜」
って言える性格なら、まだ流せますが、敏感な
時期の子たちなら、怖くなることだって有ると
思います。言葉は、知らないところで、誰かを
傷つけ、暴力を振るうことも有ります。自分が
誰かに、何かを発する時は、愛のある、優しい
言葉、内容を選んでゆきたいですね。みんなと
サットヴァのエネルギーを拡げてゆけるような、
明るい、楽しい会話を交わしてゆきましょ。

最後は・・・





もっと早く載せるつもりが、今に。
5月の、お料理教室の写真です🌟
和よりの中華～珍しいお野菜が
いっぱい、美味しかったです🌟
週末、美味しいもの、好きなもの
楽しまれて、元気チャージされて
下さいね👉

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

2023年05月17日

仲間と楽しみつつ～ギターと共に～

5月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆5月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。水曜が、新たな流れになり、
1ヶ月半が過ぎました。山本・水曜クラスの
会員さん達は、数クラスに移動され、新たな
お仲間さんと、ヨガされてます🌟ヨガ→同じ
ヨガクラスに、移動された皆さんは、曜日と
雰囲気慣れるだけなので、安心してました。
でも、ヨガ→アシュタンガヨガに移動された
皆さんは、楽しんでもらえるか、心配でした🌟
そんな心配とは裏腹に、アシュタンガヨガに
ハマって下さり、マンドゥカマットまで購入
予定で、ビックリ、本当に嬉しかったです🌟
いろんなヨガに触れ、新たな発見、気づきを
重ねてゆけたら、幸せな、素敵なことです👉
今日も、ヨガを楽しみつつ、いろんな自分を
知ってゆきましょう🌟

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、
仲間はかけがえのない、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」

趣味や、ハマっていることなどが、自分と
同じだと、親近感が湧きますよね🌟ヨガの
前に、皆さんが、笑顔で、いろんなことを
話さねえ姿をみると、ほっこりするし。

品これいゝ女を死しゝ、はつこつゝゝゝ、
パワーを貰えます💖高め合い、成長し合う
関係も有れば、こうやって、純粹に、今を
楽しみ、共有する関係も有ると思います💖
ただ、一緒に同じことをやっているだけで、
なんだか楽しいし、心強くなる〜それって
有難いこと、幸せなことですよね💖周りの
みんなと、素敵な時間を共有しつつ、今を
楽しみ、充実させてゆきましょ❤️

最後は・・・



青い紫陽花、大好きです❤️甥っ子が
「おばーちゃんにプレゼント」って
母に贈ってました。涼しげな青色で、
リビングが癒しの空間になりました。
甥っ子は「青い花」と呼び、これが
紫陽花だと知りませんでした(笑)💖

2023年05月15日

満ちた世界で～ギターと共に～

5月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆5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、お家でゆるゆる、楽しい時間を過ごしました。ここ最近ですが、マイブームの「カヌレ作り」を楽しみました。カヌレを「食べる」方でなく、「作る」方が好きで、実験、分析しつつ、焼いています(笑)👉好きなこと、好きなお料理、お酒を楽しんで、しっかり充電し、今週も元気にスタートです。今週も、心と身体の声を聞きつつ、無理なくお過ごし下さいね👉そしてヨガで、しっかり整え、ケアしてゆきましょ👉

今日のギターの言葉

「神様は、遍在する微細なもの

五元素の1つ「空」に例えられる
風が常に空（空間）に存在するように
万物は、常に神様の内に存在する
宇宙、万物は、
神の微細なエネルギーに満ちている」

「空」という字は、いろんな意味が有って、深くて、好きです👉このギターも「空」を感じれて、満ちた感じが、とても好きです。今、この存在している空間全てに、神様のエネルギーが満ちてて、守られ、導かれていると思うと、心が強くなれる気がします👉いろんな今を経験出来るのも、この満ちた世界が有ってこそです。エネルギーなどは見えないから、感覚でしか分かりませんが、「満ちてる」ことを感じられる瞬間を創り、重ね、自分を磨き、純粹にしてゆきましょ👉自分自身の「空」を大切にしつつ、今週も、やるべきことと向き合っってゆきましょ👉

最後は・・・





カヌレ型は、2種類持ってます。
・ドイツで購入した銅の型
・日本で購入した銅の型
同じ銅型で、同じ焼き上がりの

はずなのに、出来栄が違って、
不思議です👉



週末、失敗したカヌレです（笑）
味は美味しいものの、こんな形に
なってしまう、びっくりでした👉
納得いくカヌレが焼けず、実験は
続きそうです👉

posted by Aki at 07:52 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年05月12日

疲れたら、しっかり栄養を〜ギターと共に〜

5月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆5月クラス☆](#)

おはようございます

全曜口 もうちょっとで週末ですわ👉会調け

ゴールデンウィーク明けで、お仕事や日々のことで、大忙しだった方が、多いかもですね。気温差でも、疲れが出やすい時期です。心と身体が「疲れた」って、メッセージを送っている時は、ちゃんとキャッチして、しっかり休養されて下さいね。ゴールデンウィーク後なので、お家で、ゆっくりの方が多いな。明るいエネルギーが満ちる、笑顔いっぱいの週末をお過ごし下さいね。

今日のギータの言葉

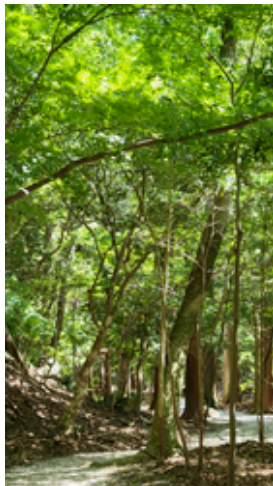
「純粋な心、身体は、純粋な食べ物から造られる心、身体を重く、鈍くするタマスの食べ物を自分の食生活から、除いてゆこう
新鮮でないもの、味がないもの、調理して、長時間経つもの、肉やお酒などの不浄なもの、これらは、タマス（暗質的）の性質を持つ頂くものを、意識してゆこう」

この時期は、5月病という言葉聞くくらい、心と身体のバランスを、崩しやすい時期です。4月の新年度に変化があった方は、この時期、溜まったストレスや抑えていた感情が、鬱を引き起こしてしまったりと、注意が必要です。心の声を無視することなく、今の自分自身の舵取りをしてゆきましょう。心が疲れてる時は、なかなか、コントロールが難しいかもしれませんが、頂くものも意識しつつ、ケアしてあげましょう。タマスの食べ物で、さらに、心と身体が重くならないよう、サツヴァアの食べ物を心がけ、身体にエネルギーを与えてあげましょう。週末、心と身体を緩め、労わってあげて下さいね。

最後は・・・



対馬の「和多都美神社」
海の中に3本の鳥居があり、これは
干潮時です。満潮時は、ぎりぎりの
ところまで、満ちるみたいです。



道路を挟んで、神社が有りました。
神社の奥は、紅葉の林になってて、
とても綺麗で、神聖な空間でした💎

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

2023年05月10日

やるべき「何か」を果たしてゆきましょ〜ギターと共に〜

5月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆5月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。ゴールデンウィークが明け、
また、皆さんとヨガ出来て、いつもの日常が
「いつも通り」で、有難いなって思ってます💎
非日常は楽しいものですが、日常は、自分の
土台で、自分自身を支えてくれるものです💎
その日常を「有難い」と思えるのは、幸せな
こと、心の安定に繋がります。いつもの日々、
いつものみんな、いつもの場所に感謝しつつ、
全口+ 笑顔で、白公だけのゆるベキアフレ

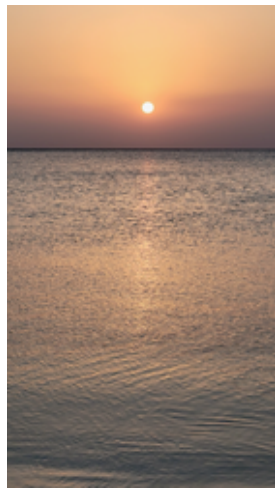
フロロ、大隈じ、日カたけのやるへさこここ
向き合ってゆきましょ👉

今日のギターの言葉

「自分の持っている本質、内なる神様により
また宇宙の大きな力、自然の力により
私達は様々な行動に駆り立てられる
自分のやるべきこと、義務から逃げたくても、
大きな力で導かれ、やるべきことと向き合ってゆく
私達は、自分のやるべき何かを果たさねばならない」

「やるべき何かを果たす」って、大変なこと、
エネルギーが必要なことですが、一人一人が
自分自身で決めて、引き寄せた「何か」です👉
やるべき「何か」は、人によって違いますが、
そんな「何か」が有るのは、有難いことです。
自然、周りの人たち、今の経験など、様々な
ものから、エネルギーをもらい、サポートを
受けつつ、私たちは、日々と向き合ってます👉
「何が有っても、大丈夫👉」と信じて、自分
らしく、無理することなく、やるべきことと
向き合ってゆきましょ👉

最後は・・・





今週は、対馬をアップしてます。
日の出の頃の「三宇田浜」です。
日本の渚・百選に選定されてて、
本当に綺麗な浜でした❖朝日や
夕日の海も、大好きです💜私は
こんな綺麗に撮れないのですが、
仲良し友は、いつも素敵な写真を
撮ってくれて、こうやってシェア
してくれるので、感謝です❤️

posted by Aki at 07:54 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)