

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](#)

<<2022年03月 | Main | 2022年05月>>

2022年04月27日

[光に満ちたゴールデンウィークを～スートラと共に～](#)

4月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆4月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今週は、曇り、雨が続き、
すっきりしない日が、続いてますね☔もう
すぐ、ゴールデンウィークだし、晴れ間が
見えると良いですね☀私は、一足お先に、
明日から、お休み頂きます。明日の木曜は、
山本公民館は、総会らしいので、間違っ
て行かれないで下さいね～☔私は、ゆるゆる
しつつ、オフ満喫しようと思ってます☕
しばらく、ブログもお休みですが、5月に
登場しますので、よろしくお祈いします🙏
皆さん、楽しいオフを、お過ごし下さいね。
お仕事の方は、祝日中も大変ですが、今の
やるべきことを、頑張られて下さいね☺

☆4月28日(木)～5日(木) お休みです☆

☆5月6日(金)より、ヨガクラス再開です☆

☆お問合せや、体験お申し込み等のお返事、
ブログなども、すべて、5月6日(金)から、
再開させて頂きます(5月クラス空き状況は
お休み期間中に、アップする予定です)☆

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)



GW中は、メールのお返事が、出来ないことが
有りますので、ご了承下さい。6日より、また
よろしくお祈いします!

今日のスートラの言葉

「心の奥深くには、悲しみなどなく、
いつも光に満ち溢れている
心を波立たてることなく、
自分の内なる光に、意識を向け続けていよう」

光に満ちた、穏やかな～そんな自分を培って
ゆけるよう、外向きになりがちな心、意識を
内に向けてゆきましょ🌟ゴールデンウィーク～
明るい光を感じられる、満たされる、そんな
素敵な時間を、お過ごし下さいね🌟

最後は・・・



ゴールデンウィークは、ネモフィラが
見頃でしょうね🌟大好きな青い花です。
また、いつか観に行けると良いなあ～。
安心、安全なゴールデンウィークを🌟❤️

posted by Aki at 07:53 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年04月25日

記憶に、巡り合わせに感謝しつつ～スートラと共に～

4月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆4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、PC仕事しつつ、
お家ゆるゆる～心と身体が緩む週末でした🌟
部屋の片付けしてたら、学生時代の写真が
出て来て、懐かしくなり、しばらく、手が
止まりました(笑) 楽しい気持ちで、新たな

止まったり(天) 楽しい気持ち、新たに
週を迎えています♪ゴールデンウィーク間近、
月末週で、お仕事お忙しい方が、多いかも
ですね。休憩しつつ、深呼吸しつつ、今の
やるべきことと、しっかり向き合ってください
ましょ💖

今日のストロの言葉

「心に影響を及ぼすもの『記憶』
心に残った想いが、何かのきっかけで、
再び表面に現れる、それが記憶である
記憶は、心に様々な影響を与え、
私たちの心を振り回す
記憶に惑わされないよう、
心をコントロールしてゆこう」

高校時代からの親友かよちゃんが、クラスを
受けに来てくれますが、4月から、新たに
もう一人、高校時代の友達が、クラスに参加
してくれます。高校1年入学時、私達3人、
出席番号が並びで、私の前と後ろの席だった
2人です(笑)あの頃を思い出すと、まさか
すごい先の未来で、「2人にヨガを教える💖」
なんて、想像もしないことです💖楽しかった
記憶から、笑いと幸せな気持ちを貰い、また
今の巡り合わせに、有難さを感じています💖
「今」の一瞬一瞬も、過去の記憶になります。
より良い心で、より良い記憶を刻んで、また
振り返った時に、笑えると、嬉しいですね👉
記憶に振り回されることなく、大切な記憶に
パワーを貰いつつ、今の自分にしか出来ない、
いろんな経験を重ねてゆきましょ💖

最後は・・・



お料理教室のキャロットケーキです。
すり下ろした人参が入ってるのですが、
人参嫌いなお子さんでも、食べれそう💖



中山の大藤～とっても綺麗でしょ♥
去年、訪れた時は、大混雑してて、
観ることが出来なかったのですが、
両親が、水曜日に訪れて、満開の
藤を、観ることが出来たようです↑
一番見頃に行けるなんて、ほんと、
羨ましいです。今週末も、大混雑
するでしょうね💧

posted by Aki at 08:29 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年04月20日

せかせかモードを加速させないよう～ギターと共に～

4月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆4月クラス☆

おはようございます

水曜日、週半ば。朝は、寒いものの、日中は、
ほんと暖かで、過ごしやすいですね💧新緑が
綺麗で、緑の木々や、花を見てると、元気が
出ます↑先週くらいから、筍を食べる機会が
増えて、味覚でも、春を感じてます。筍って
ほんと美味しいですよ。小さい頃、祖父の
家で、食べ過ぎて、お腹が痛くなってました。
旬のものを適量(笑)💧頂いて、自分の中に、
春のエネルギーを、しっかり満たしましょ💧

今日のギターの言葉

「ラジャスの人(せわしく行動し、怒りっぽい人)は、
ラジャスの食べ物(刺激のある食べ物)を好む
味が濃い、苦い、酸っぱい、塩辛い、刺激的、
これらは、ラジャスの性質を持つ食べ物である
一時的にテンションを上げてくれるが、
結果的には、苦痛や憂い、病気をもたらすもの
ラジャスの食べ物を意識し、
自分の食生活から除いてゆこう」

最近、骨折された方の話を、聞く機会が多く、
「ほんと気を付けなきゃ💧」って、思います。
皆さん、「バタバタしてて」「急いでて」と、
慌てて、何かをしようとした時に、躓いたり、
ぶついたり、転んだり～そんな方が多いですよ💧
せかせかモードになり、心のスピードが速く
なると、どうしても、注意散漫になります💧
ラジャスの食べ物を、頻繁に食べてしまうと、
心も身体も、落ち着かず、せかせかモードに
なりがちです。「テンション上げなきゃ↑」
そんな時は、有りだと思えます💧それ以外は、
出来るだけ、サットヴァの食べ物を頂きたい
ものです。文字通り、地に足付けて、転ばぬ

ように、自分自身の心と身体を、安定させて
ゆきましょ🍷

最後は・・・





縁側に有る、木彫りの熊さんです。
かなり大きくて（1m以上有ります）、
置き場所に困って、買取業者さんに
数件問い合わせたら「大き過ぎる」と
断われ中です（笑）熊さんの今後は、
いかに～結局、縁側のままかもです💡

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

2022年04月18日

「愛」か「怖れ」か～ストラと共に～

4月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆4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、久々に、友達と
乾杯し、楽しい時間を過ごしました👉2年間、
コロナ自粛が続いてて、「友達と乾杯しても
大丈夫かなあ～良いかな👉」と、ブレーキが
かかり、以前に比べ、友達と会ったり、乾杯
したりする機会が、残念ながら、減ってます。
そんな中、乾杯出来る機会、縁は、とっても
嬉しい、有難いものですね👉しっかり充電し、
今週も、元気にスタートです👉今週も、心と
身体の声聞きつつ、無理なくいきましょ💡

今日のストラの言葉

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

私たちは、日々、いろんなことと向き合いつつ、
びっくりするくらい、沢山の想いを抱いてます。
心は、日常に対して、常に反応を繰り返します。
その中には「迷い」「不安」も有ると思います👉
私は、自分の想いに対し。「迷い」が生じたら、
その想いが、どこから来てるか、ベースには、
どちらの想いが有るかを、観るようにしてます💡

「愛」と「怖れ」

今の自分が、どちらをベースに
行動を取っているか？

愛に基づいた行動を取っているか？
愛に基づいた想いを抱いているか？
怖れからの行動を取っていないか？
怖れからの想いを抱いていないか？

インストラクターなりたての頃、この教えが、私の舵取りをしてくれました💜だから今でも、無私の想いか、エゴの想いか、で観るよりも、「愛」か「怖れ」か、で観る方が、自分自身、掴みやすかったりします。自分の想いを観る、知って、大変な作業で、自己嫌悪になってしまうことも有るかもです💜でも、少しずつ、無理なく、自分自身を観てあげて、心の声を聞いてあげましょ💜一緒に、前進ですね👉

最後は・・・



波佐見焼のプレートを、頂きました❤️
平日夜は、ワンプレートで食事してる私には、もってこいなのですが、人気商品で、品薄と聞き、日常使い出来ず、まだ眺めています（笑）💜鳩さん達がほんと、可愛くて、癒されます💜

posted by Aki at 08:14 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年04月15日

無理なく、心地良く～ギターと共に～

4月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆4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、「久々、ヨガ再開することが出来た」そんな生徒さんが多くて、お顔見れて、嬉しかったです❤️皆さん、にこにこ笑顔で、ヨガされて、見てるこっちまで、笑顔になりました💜今の

身体を大切にされつつ、無理の無いペースで、

ヨガを、みんなとの時間を、楽しんでもらえたらなって、思います。週末、頑張った心と身体を、しっかり、緩めてあげて下さいね🌸

今日のギータの言葉

「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」

心を安定させるには、まずは、安定した身体を培ってゆきましょ🌸安定した、健やかな身体が有ってこそ、ポジティブになれるし、いろんな経験と、自分らしく、向き合っただけゆけるのだと思います🌸まずは、日々の生活で、心と身体を酷使することなく、中庸を目指してゆきましょ🌸一番ちょうど良い量の、運動、休養、食事って判断が難しいですね🌸自分自身を知ってゆく、観てあげ続けるって、大変ですが、これからもずっと元気で居るには、必要なことです🌸今の自分にとっての中庸を、見極めてゆきましょ🌸👉

最後は・・・





今月の、お料理教室の写真です。
ひき肉のパスタと、4種のピザ♥
美味しい食事も、美味しいお酒も、
適量を心がけて、身体に負担無く
ですね。今の私の課題です（笑）🍷

posted by Aki at 08:04 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年04月13日

それぞれのダルマを受け入れつつ～ギターと共に～

4月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆4月クラス☆

おはようございます

水曜日、週半ば。今週は、暖かいを通り過ぎ、昨日なんて、蒸し暑くて、梅雨時期のようで、一気に、春から夏になりそうな勢いでしたね🍃
寒かった時期から、一気に、季節が変わる中、あっという間に、4月も、半ばになりました🍷
いつもの日々でも、新たな日々でも、同じく日々が過ぎるのを、早く感じそうです。地に足つけて、揺るがずいきましょう🍷今の自分のやるべきことと、元気に、笑顔で向き合っ
てゆきましょう🍷

今日のギターの言葉

「誕生する時、それぞれのダルマ（義務、向き合うべきこと）を与えられる
ダルマを果たすことが、生きる目的である

どんな状況であっても、恐れずに
自分のダルマを果たすことが大切」

新年度や、新生活など、新たなことが始まると、自分のダルマが増えたり、変わったり。家族や周りの人に変化があると、それに伴い、自分のダルマが変化することだって、有りますよね🍷
今月は、仲良しが転職して来たり、生徒さんの旦那さまが単身赴任したり～そんな変化を見る

ことが多いです。いろんな役割と向き合いつつ、果たしつつ、私たちは、今と向き合っています🌟
「今の状況、ちょっと大変だな」って思えても、きっと、内なる神様が、導き、守ってくれると思います💖どーんと構えて、自分だけのダルマと向き合っただけゆきましょ💖👉

最後は・・・



お天気の良い日に、庭に出たら、てんとう虫が、葉っぱの上に💖小さな、てんとう虫、なんだか四つ葉のクローバーを見つけた気分でした❤️

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

2022年04月11日

恐れ、怒りなく～ギターと共に～

4月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆4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、のんびり過ごしました💖👉リビングから庭を眺めつつ、綺麗に咲いてる花々や、すくすく育ってる野菜達に、癒されてました。今週は、雨の日が多い予報です👉恵みの雨かもですね。今の季節に感謝しつつ、季節と折り合いつつ、今週も、笑顔で、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

「持つべき、培ってゆくべき資質

『恐れのないこと』

何に対しても、恐れを持たないこと

不安、心配に囚われないこと

『怒らないこと』

どんな時も、怒りに飲まれないこと

怒りは、全てを壊すもの

『温和』

落ち着いていること、優しく穏やかで居よう」

4月は、いろんな「初めて」が、多いですよ☺
ヨガクラスでも、新たな方が、入会されたりと、
「初めて」を経験されてます☺同じ初めてでも、
受け止め方は、人それぞれ、様々ですが・・・

「出来なかったら、どうしよう」

そんな恐れ、不安を感じる方が、多いものです☹
どんな状況で有っても、心配、不安は無い方が
有難いですよね。今より、より良い受け止め方、
心の反応が出来るよう、ヨガ、やるべきことに
しっかり向き合ってゆきましょう☺恐れ、怒りの
感情をコントロールしつつ、穏やかな、温和な
自分を創り出してゆきましょう☺そして、私自身、
皆さんが、「出来なくても、大丈夫」「楽しい」
って思ってもらえる空気を、広げてゆけるよう、
穏やかな心を、キープしてゆきたいと思います☺
いつでも、どこでも、心の修行、練習です☺

最後は・・・





生徒さんから頂いたスイーツです♥
可愛いピンクで、アイスみたいで、
箱を開いた時に、「わあ〜↑」って、
声が出たくらいです。スイーツって、
目に楽しくて、美味しくて、ほんと
最強だなんて、実感しました (笑) ♪

posted by Aki at 07:49 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年04月08日

自分を満たしましょ〜ストラと共に〜

4月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆4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
後半は、気温が上がって、週末も、暖かい
みたいですね。寒かったかと思うと、暑い
くらいの日が来たりで、疲れを感じた方が、
多かったかもです♪週末は、心と身体を
しっかり休めましょ♪好きなこと、好きな
食べ物を楽しみつつ、元気チャージされて
下さいね♪笑顔いっぱい、明るい週末を♥

今日のストラの言葉

「サントーシャ (知足)

今の自分が、十分に満ち足りており、
完全だと感じられることが知足 (足を知る)
ヨガに専念し、やるべきことと向き合うことで、
心、身体は浄化され、心は安定してゆき、
自分は満ち足りていると感じれるようになってゆく」

春の暖かい、明るいエネルギーが、自分に
広がるような、そんな満たされてる感を
イメージして、自分を緩めてあげましょ♪
一生懸命、何かに専念、集中し、心が浄化
され、安定し、満ちてゆく〜そんな知足も
有れば、明るいエネルギーに触れたことで、
心と身体に、エネルギーが満ちる〜そんな
知足も、有ると思います♪いろんな方法で、
自分が満ちてる感を、拡げてゆきましょ↑

廻木、ふつとした時に、自分なりの知足を
見つけ、自分を満たしてあげて下さいね💜

最後は・・・



桜のディフューザー、綺麗でしょ♥
今の季節にピッタリで、香りも、
結構広がります。自分の部屋に
置こうかなとも思ったのですが、
可愛いをシェア👉スタジオ空の
入り口に置いてます💜

posted by Aki at 07:53 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年04月06日

限りある肉体と、どう向き合うか〜ギターと共に〜

4月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆4月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。日中は、春の陽気で、暖かですが、朝は、まだまだ寒いですね。身体のバランスを崩さぬよう、無理なくいきましょ☀️
仕事に向かう道中、チューリップが咲いてて、「赤のチューリップって、元気出るな♥️」と思いつつ、ほっこりしてます💜今の時期って、いろんな色の花が咲き始めて、綺麗ですよ。自然を感じつつ、感謝しつつ、今日も元気に自分のやるべきことと、向き合いましょ💜👉

今日のギータの言葉

「肉体は、この世で様々な影響を受ける
痛めれば傷つき、歳を重ねれば老いる
肉体は限りある存在である
魂は意識そのもの、何からも影響を受けない

肉体がどんなに変化しても、魂は不変の存在
肉体を通し、様々な経験をして、
魂は磨かれ、さらに純粹になってゆく」

最近、朝練や、DVDで筋トレした後、自分の筋肉が「どれくらいで、元の状態に戻るか」を試してみたりしています☀️アウターマッスルを酷使したら、元に戻るまでには、思ってるより日数がかかり、「20代と同じには、いかない」って、分析したり、歳を感じたりしてます（笑）💜
面白いですよ、身体は、使えば変化するけど、その分、しっかり、疲れも溜まってゆきます👉
今、自分がやっていること、頂いている食べ物、いろんな要素が絡まり、反映して、今の自分の身体が造られてます👉痛めてしまった時には、身体の声聞いてあげて、ケアしてあげましょ。
不変の存在である魂の器～それが、身体です☀️
より沢山の経験を重ねてゆけるよう、限り有る身体を、しっかり観て、知り、より良く使ってゆきましょ💜

最後は・・・





先日、道の駅で見つけたハーブです。
「タイムント」なんて、初めてです👉
そこらに生えてたら、雑草っぽくて、
抜いてしまいそうな葉っぱです（笑）



父が、プランターに植えてくれたので、
ハーブっぽくなりました（笑）どんな
味か、育つのが、とっても楽しみです❤️

posted by Aki at 08:13 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

[次のページ>>](#)