

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](#)

<<2022年07月 | [Main](#) | 2022年09月>>

2022年08月31日

[限りあるものを大切にしつつ～ギターと共に～](#)

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆8月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。8月最終日となりました。
今日は5週目水曜で、ヨガクラスはお休み
です。週半ばに、お休みがあると、得した
気分です（笑）。特に予定は無いのですが、
のんびり過ごしつつ、雑務を片付けよう
と思っています。月末最終日、笑顔で8月を
めれるよう、今のやるべきこと、お仕事と
しっかり向き合ってください。皆さん、
今日も、頑張ってくださいね。

今日のギターの言葉

「身体はいつか死にゆくもの
魂は永遠のもの

今の身体、命に執着する必要はない
生きること、死ぬことについて
嘆く必要もない」

「人が古い衣服を捨て、
新しい衣服を着るように、

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)



魂も古い身体を捨て、
新しい肉体に宿る
どんな肉体に宿ろうとも、
魂は不変の存在
魂は輪廻を繰り返し、経験を重ね、
純粹になってゆく」

ギターで、最初の方に出てくる2節です♪
どちらも、魂は永遠で、輪廻を繰り返すと
説いてくれてますが、生きている私たちは
「死」は怖いし、「生」に執着があります。
限りある命だからこそ、今が大切で、今を
有難く感じれるのでしょうかね♪いろいろんな
心配が尽きない今ですが、それでも、今を
観て、しっかりやるべきことと向き合って
ゆきましょう♪今、やってみたいことには、
挑戦する～そんな行動力を持って、様々な
経験を重ねてゆきたいですね↑

最後は・・・



先日、お料理屋さんで、敷かれてた紙～
何て言うんだらう～ランチョンマットの
ように、最初に置いてある紙です(笑)
仕事帰りの方には、嬉しいメッセージ
だらうなって、ほっこりしました♪❤️
皆さん、今日もお仕事お疲れ様です↑

posted by Aki at 08:03 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年08月29日

[欠点ばかりに目を向けず～ギターと共に～](#)

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆8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? 皆さんが、ゆっくり
されて、しっかり充電されてたら良いなって
思います。私は、自宅ゆるゆる～好きなこと
ばかりして過ごしました。最近、ハマってる
キングダム2の漫画を読んで、全粒粉のパンを
焼き、いつものようにお昼間から飲んで🍷
8月も残すところ、3日となりました。月末、
週明けで、今日は、大忙しかもですね。休憩
しつつ、深呼吸しつつ、乗り切ってくださいね👉
今週も、笑顔で、元気にいきましょう🍷

今日のギータの言葉

「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」

自分の仕事にしても、やるべき何かにしても、
嫌な部分が、目につき始めると、そこばかり
大きくなり、「なんか、もう嫌だ**」そんな
気持ちになることも有るかもです。辞めたく
なったり、逃げたくなったり～忙しい時ほど
そう感じる事が有るかもです。ネガティブ
回路から、一旦気持ちを切り離し、目の前に
集中、ひたすら集中してゆきましょう。🍷日々の
大半を費やしてる仕事を、嫌々やっていたら、
それこそ、自分の時間が勿体ないですよ。🍷
どんな心で、どんな風に向き合ってゆくかで、
同じことでも、全然別物になると思います。🍷
心にストレスかけないように、自分自身を観て
あげつつ～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。🍷👉

最後は・・・



つい買ってしまった、キングダム写真集❤️
キングダム2の最後に 次回3の予告が

流れ、楽しみにしてますが、ネットでは
4作目まで制作されてると書かれてました。
すぐにハマれる私は、幸せです（笑）

posted by Aki at 08:28 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年08月26日

次に繋げつつ～ストラと共に～

8月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆8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。昨日は
小学校の始業式だったようですね。子供達の
ランドセル姿を見て、「夏休み終わったんだ」
って、気付きました。子守り、孫守りされた
皆さんは、ほっと一息かな～お疲れ様です。
日常に戻られても、また忙しいかもですね。
疲れが残らないよう、心と身体の声聞いて、
しっかり休養、栄養を、心がけて下さいね。
8月、最終週末～明るいエネルギーが広がる、
楽しい週末を、お過ごし下さいね。

今日のストラの言葉

「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」

日々の頑張りも、夏休みの頑張りも、様々な
カルマを創り出し、次に繋がってゆきます。
そんな視点で、今を見ると、不思議ですよ。
今、この瞬間に行っていることは、過去から
来たカルマで、今の自分が行っていることが、
また、次のカルマを創り出す頭がぐるぐる
しそうです（笑）。過去、今、未来～全ては
繋がり、自分の行いが、そのまま反映されて
ゆきます。どんなカルマ、経験が訪れようと
心に引っ掛かりがない、心が重くならない～
そんな行動を選んでゆきたいですね。全てに
意味が有り、ちゃんと次に繋がるってことは、
有る意味、やり甲斐が有り、心強いことです。
今のカルマ、向き合うべきことを見極めつつ、
しっかり、自分の舵取りをしてゆきましょう。

最後は・・・



母が収穫した、昨日の野菜たち
「新鮮だね～」って、話しつつ、
「おおお」と思ったのが👉



「紫色のベーグル!？」ってくらい、
ベーグルパンの形に、そっくりで
笑ってしまいました👉真っ直ぐに
伸びず、丸まりたかったのか(笑)
ハートの形になりたかったのか。
可愛いナスに、ほっこりしました❤️

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

変化してゆく痛み～ストラと共に～

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆8月クラス☆

おはようございます

水曜日、週半ば。まだまだ、暑い日が続いて
ますね。お盆過ぎたら、徐々に涼しくなって、
秋の気配～なんてイメージですが、まだまだ
真夏の暑さが続きそうです。心と身体の声
を聞きつつ、無理されず、お過ごし下さいね。
どんなに暑い日でも、皆さんが、ヨガに来て
下さることに、いつも、本当に感謝してます。
今日も、しっかり身体を整え、強さを培って
ゆきましょう。お待ちしておりますね。

今日のストラの言葉

「向き合うべきこと

『タパス』苦行

心、身体における痛み、苦しみと向き合い、

受け入れてゆくこと

タパスに徹することで、

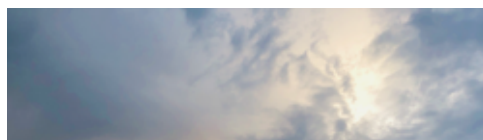
心、身体は浄化され、完全になってゆく

痛み、苦しきは、

私たちに神聖な力をもたらしてくれる」

「痛み」についてのストラ、ギータは、時折
取り上げてますが、自分や周りの人たちの痛み、
変化を見たり、感じたりした時が多いようです。
身体の痛みは、身体からのメッセージで、自分
自身の「身体の扱い方、向き合い方」を改めて
見直す機会を、与えてくれます。両親を見ても、
身体の老いや、痛みと向き合い、痛みを超えて、
また元気になって～を繰り返しているようです。
痛みも、同じ場所に留まらず、いろんなとこに
出てくるので、厄介ですよね。分かってる痛み、
身体の故障は、早めに、ちゃんとケアしましょ。
心の痛みは、さらに対処、向き合ってゆくの
が大変です。薬飲んだり、湿布して治るものでは
無いので、時間もかかるし、精神力も必要です。
まずは、自分の痛み～ありのままを観ることを
意識してみましょ。でも、きっとこれが一番
難しいのかもしれないですね。自分の変化に
伴い、変化してゆく痛み～自分自身を観つつ、
知りつつ、少しずつ、向き合ってゆきましょ。

最後は・・・





別府に泊まった時の、朝日です。
いつもの日々には、海が近くに
ないので、海を眺めるだけでも
嬉しくなります💜❤



ちょうど、サンフラワーが通り、
部屋の窓から、見れました👆
これも、日の出みたいです☀

2022年08月22日

ヨガに引き寄せられ～ギターと共に～

8月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆8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、土曜お出かけ、日曜ゴロゴロ（笑）充実した週末でした💎 いつの間にか、8月も半ば過ぎで、時間の

速さにビックリです。明日は、父の誕生日↑ まだ先と思ってたら、あっという間に明日。父が元気に、楽しい日々を送ってくれたら良いな～って、しみじみ思います💎 今週も、心と身体の声聞きつつ、自分のやるべきことと、向き合っただけましょ💎

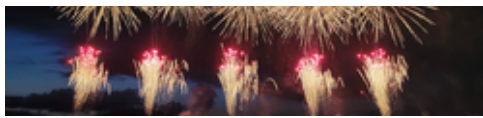
今日のギターの言葉

「前世、ヨギーだった人は、
現世でも、ヨガに引き寄せられる
現世でのヨガの練習、得た智慧が
来世での助けになる
今やっていることは、全て先に繋がる」

初めてヨガをしたのは、両親が通っていたヨガ教室に、ついて行った時～大学生の頃でした💎 私よりも、随分前からヨガに触れ、ヨガをやっていた両親。初めて行った時は、「うあ、身体硬いから、楽しくないかも?」って、思った記憶があります（笑）💎 今、ヨガを仕事にして、ヨガが身近にあります。大学時代の私には、想像付かなかったことですが、ほんと何の導きか、今が在ります。ヨガに導かれ、教えられ、いろんな気付き、成長があり、皆さんと一緒に楽しい時間を過ごせてます💎 有難い縁、繋がりでですね💎 ヨガに縁があった両親にも感謝だし、今に繋げてくれた、過去の自分にも感謝です↑ もちろん、ヨガに来て下さる皆さんにも、とっても感謝です♥ 今やっていることは、全て無駄では無く、先に綱がる～そう信じ、ヨガと、やるべきことと、向き合っただけましょ💎

最後は・・・





今年の筑後川花火大会の写真です。
今年も行けずで、残念でしたが、
写真を送ってもらって、とっても
嬉しかったです💖 来年8月5日は、
土曜日🌟ぜひとも行きたいです👉

posted by Aki at 07:19 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年08月19日

疲れが残らないよう～ギターと共に～

8月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆8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、
お盆明けで、普段よりも、疲れを感じた方が
居らっしゃったかもですね💦日常が始まると
お休みの有難さを実感するし、またお仕事が
有ることにも、さらに有難さを、感じれます。
有難い日常でも、こんな暑さの中、やるべき
ことを頑張っていると、疲れは溜まります💦
疲れが残らないよう、週末、心と身体を緩め、
労ってあげて下さいね💖明るいエネルギーが
拡がる、楽しい週末を💖❤

今日のギターの言葉

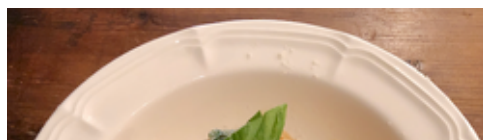
「純粋な心、身体は、純粋な食べ物から造られる
心、身体を重く、鈍くするタマスの食べ物を
自分の食生活から、除いてゆこう
新鮮でないもの、味がないもの、
調理して、長時間経つもの、
肉やお酒などの不浄なもの、
これらは、タマス（暗質的）の性質を持つ
頂くものを、意識してゆこう」

疲れが残らないよう、そして、身体が元気になれるよう、こんな暑い時期は、普段以上に意識して、身体に良いものを頂きましょう🍷🍷
今月のお料理教室でも感じたのですが、旬のもの、新鮮なものを、手間暇かけて頂くって大切なこと、素敵なことですよ🍷言うだけ、書くだけで、料理出来ずですが（笑）、頂くものの大切さだけは、ほんと良く分かります🍷
私は、1日20～30品目の栄養素を摂るよりも、いつもの食事～母の野菜料理などを、数種類食べる方が、調子が良いです。自分の身体に合うものを、合う食べ方をしつつ、しっかりサットヴァのエネルギーを造り出しましょう🍷
タマスとされている「お酒」も、嬉しい心で、美味しく頂けば、心を緩める効果は有りますよね🍷最後は、飲兵衛の主張でした（笑）🍷

最後は・・・



今月のお料理教室のお料理です。早くアップしたいな～と思いつつ、今日になりました。サルティンボッカや、ナスの重ね焼き～美味しかったです🍷





桃の冷製パスタ～珍しいでしょ。
爽やかで、暑い時期にピッタリでした♥
心と身体が喜ぶものを頂いて、パワー
アップしましょ💫

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

2022年08月17日

ゆっくりされました!?!～ギターと共に～

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆8月クラス☆

おはようございます

水曜日、週半ば。お久しぶりのブログです。
お盆休み、ゆっくりされました!?!お仕事の
方は、お休み返上でしたね?お疲れ様です💫
私は、休み前半に、弟家族も含め、1泊で
温泉に行けました。どこも行けないかなと
思ってましたが、別府のお宿で、のんびり
過ごせて、癒されました💫後半は、お家で
ゴロゴロ三昧(笑)💫しっかり充電させて
もらって、今日から元気に、お仕事です👉
今日から、またヨガ楽しみつつ、しっかり
心と身体を整えましょ💫お待ちしてますね。

今日のギターの言葉

「喜ばず、憎まず、悲しまず、求めず、
すべてを同じように受け入れる
「好き」「嫌い」の思いを持つことなく、
すべてを同じように受け入れる

すべてに平等な心を持つヨギーは、
神様に愛され、導かれる」

お盆休み中、テレビで、全国の行楽地の
様子を観てました。行動制限無しのお盆、
久々に帰省された方や、行楽地を訪れて
楽しんでる方の、嬉しそうな様子を見て、
明るい、幸せなエネルギーを感じました💫
それぞれの意志で、それぞれが選択した

夏休みですね🌞お出かけされる方が居る一方で、自粛が続けられてる方も居るし、医療関係の方は、本当に大変な状況です🙏自分が何を選択し、どんな行動をするか～それを、どんな心で、受け止めてゆくか～全て自分の責任です🌞自分が選んだ今をいかにストレス溜めずに、安心、安全に楽しく過ごせるかですね🌸様々なことを同じように受け入れ、向き合っただけのよう、自分の行動を親つつ、心を親つつ、少しずつ、前に進んでゆきましょう🌸👉

最後は・・・



別府旅行～由布岳に登りました👉
最後の登山は、20代だったので、かなり久々の登山。思ってた以上にきつかったです（笑）🌸



緑の中を、気持ち良く歩いてた前半。

この辺りから、息が上がり、汗だくに



山頂まで登った時には、放心状態（笑）



左にちょこっと写ってるのが私で、
棒の近くに居るのが、甥っ子です💜
5人全員、無事に山頂まで登れて、
嬉しかったです👉



一列で、下山してるところを、母が
遠くから撮ってくれました。両親は、
登らなかったのですが、下山したら、
駐車場に居たので、びっくりでした💜
ヨガと違うきつさで、山登りされてる
方々の休みの事を 実感しました👏

カマシツカシツカシツ、入感じました。
ぼちぼち、山登りも楽しめたらなって
思います。

posted by Aki at 07:34 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年08月10日

楽しいお盆休みを〜ギターと共に〜

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆8月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。明日は、祝日・山の日で、
明日から、お盆休みの方も多いかもですね。
私も、明日から、6日間、お休み頂きます。
家族での北海道旅行は、無くなりましたが、
のんびりして、オフを楽しもうと思います。
コロナに気を付けつつの日々ですが、予防
しつつ、お仕事の皆さん、お休みの皆さん〜
それぞれの1週間を、充実させて下さいね。

☆8月11日(木)〜16日(火)

ヨガクラスお休みです。

☆17日(水)から、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、17日(水)から、
再開させて頂きます。

お盆中は、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。17日より、また
よろしく願います!

今日のギターの言葉

「コントロール出来ない心ほど、
手強い敵はない
心の支配者になれば、
自分自身が最強の友、怖いものなしである
心の支配者になれば、
自分自身が何よりの敵である」

私たちの日常には、いろんなことが起こり、
その中には、自分の思うようにいかなくて、
もどかしく感じることも、有るかもです。
どんな状況で有っても、心のコントロール、
自分の舵取りは、自分次第です。より良い
心の反応が出来るよう、普段から、自分の
内を観続けて、心之声を、聞き続けましょ。
お盆休み〜心と身体が緩み、元気になれる、
そんな時間をお過ごし下さいね。

最後は・・・



お盆は、ご先祖様が帰って来られますね。
大好きなみんなを迎えて、楽しい時間を
過ごしましょ💎

posted by Aki at 06:59 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年08月08日

しっかり食べて、しっかり寝て～スートラと共に～

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆8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、お料理教室で
美味しい、楽しい時間を過ごしてきました。

母と一緒に、お料理を習い、いろんな人と交流出来るのも、楽しみの一つで、そんな機会が持てるって、嬉しいことですよね💖
しっかり充電し、今週も、元気にスタートです。ヨガを楽しみつつ、心と身体を整え、この暑い時期を、元気に乗り切りましょ🌞
皆さん、お待ちしておりますね💖❤️

今日のストロア言葉

「心に影響を及ぼすもの「睡眠」
睡眠は、無意識ではない
サットヴァ的（光、活力を与える睡眠）
ラジャス的（途切れる睡眠）
タマス的（重く、怠い睡眠）
3つの質の睡眠がある
睡眠でさえ、心、身体に様々な影響を与えている
より良い質の睡眠を取ってゆこう」

しっかり眠れたら、多少の無理は効くかもです🐼
でも、睡眠不足や、途切れた眠りだった翌日は、本当にきついものです💖心が落ち着かない夢を見たら、それも、なんだか疲れてるし、睡眠は、本当に大切に、しっかり眠れるよう、心がけてゆかなきゃです🌞7月下旬、眠りが浅かったり、ぐっすり眠れなかった日が有り、翌日の仕事がいつもよりも、きつく感じた時が有りました💖自分の心と身体の状態を観てあげて、しっかりケアしてゆきましょ。しっかり栄養、しっかり睡眠で🌞暑い時期を、元気に乗り切りましょ💖

最後は・・・

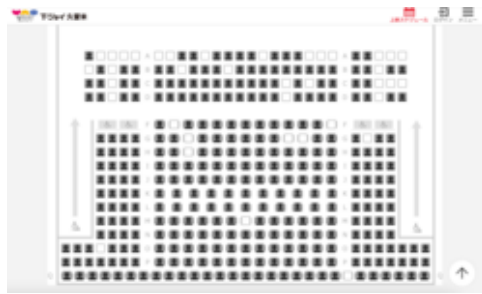


お料理教室の美味しい写真を🌞って思っていたのですが、どうしてもこっちを（笑）

ONE PIECE FILM RED

土曜日から始まったのですが、この冊子🌞
300万人限定の来場特典が欲しくて、初日に観に行きました👉無事にゲット。
この歳になっても、来場特典欲しさに、

独り、初日に行く私です（笑）💜



Tジョイの予約画面。黒いところがすでに売れてるシートです。満員に近い感じで、ワンピース人気を実感しました💜



posted by Aki at 08:41 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2022年08月05日

内なる光を感じられる自分に～ストラと共に～

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆8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、筑後川花火大会～晴れてて、良かったですね。短い開催とのことですが、それでも、花火が上がるのは、「いつもの夏」「楽しい夏」を感じれて、みんなの気持ちを、上げてくれるでしょうね👉私は、青少年ホームで、ヨガをしつつ、ポンポンって音だけ、楽しもうって思ってます（笑）皆さん、来てくれるかな～ヨガを選んでくれる皆さん、お待ちしております💜暑い週末、心と身体が緩んで、元気になれる、そんな時間をお過ごし下さいね💜❤

今日のフーとニの≡蒂

「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」

私たちの日常には、いろんなことが起こります。
予期出来てること、思いもかけなかったこと～
どんな出来事で有っても、それが今の自分への
カルマで、経験です。不安、恐れに囚われても、
いつも光に満ちている内を信じ、どんと構えて、
揺るがずいきましょ。私自身、いろんなことと
向き合うことが、自分を知り、より良い自分に
成長してゆくために、大変だけど、必要なこと
だろうな。感じてます。内なる光を忘れず、
今のやるべきことと、自分らしく、向き合っ
てゆきましょ。内に、光を見出せるような自分を
培いつつ、今日の花火のような、外のキラキラ
した光も感じ、満たされてゆきましょ。

最後は・・・



綺麗でしょ♥

父が撮影した、蓮の花です。
一昨日の朝、撮ってきたもので、
とっても素敵だったので、速攻
ブログに使わせてもらってます。



そして、これは、母撮影。
母らしい1枚で、存在感がすごく、
パワフルです💜このまま拝みたく
なる感じです。同じ場所なのに、
写真って、面白いですね。私も、
次回は、一緒に行きたいです👉

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

[次のページ>>](#)