

# 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](#)

<<2024年05月 | [Main](#) | 2024年07月>>

2024年06月28日

[流れるエネルギーを感じつつ～スートラと共に～](#)

6月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆6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、  
雨の1週間でした👧昨日は、避難所開設の  
警報音を聞いて、被害が出ませんように～  
って思っていました。今日午前も、まだ雨に  
注意とのことなので、皆さん、気を付けて  
お過ごし下さいね👧雨続きで、湿度が高く、  
普段より、疲れやすかったかもですね👧  
疲れを感じた方は、週末、しっかり身体を  
休め、労ってあげて下さいね👧過ごし辛い  
今の気候と折り合いつつ、心と身体の声  
を聞きつつ、ベストな状態を心がけましょ👧  
週末、母とフットマッサージに行く予定で、  
楽しみです👧癒しの時間、楽しみを作って、  
元気になれる週末を、お過ごし下さいね👧

今日のスートラの言葉

「プラーナヤマ『呼吸法・調気法』  
プラーナとは、生命エネルギーであり、  
全てを支える力である

## 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)

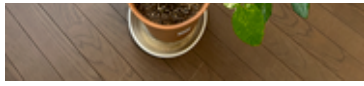


そして、プラーナヤマとは、吸う息、吐く息、  
保息をコントロールすることである  
普段、無意識で行っている呼吸を  
意識的にコントロールすることで、  
プラーナを調整し、エネルギーを流し、  
心、身体を完全にしてゆくことができる」

プラーナ、エネルギー、目に見えないもので、  
感じれる～感じれない、信じる～信じないは、  
人それぞれだと思います。自分の中に流れる  
エネルギーを「滞ってる」「満ちてる」って、  
感じることは有るかもですが、エネルギーを  
コントロールするとなると難しいですね。  
記憶に残ってるのですが、私は、コロナ禍で  
仕事が休みだった頃、朝の散歩をしてました。  
緑の中の散歩で、エネルギーをチャージして、  
それを使う場所なく、貯め込んでいく感じ。  
仕事の日々では、お腹から声を出して、外に  
エネルギーを使っていますが、それが無い感じ。  
循環が少ない感じで、変化せず貯まってゆく、  
そんな感覚は、コロナ禍の時だけで、私には  
不思議な感じでした。クラスを行ってる時は、  
頭から、シューシューと蒸気が出てるような  
イメージです(笑)。放出しつつ、皆さんに  
エネルギーもらって、循環してる感じです。  
造り出すエネルギーも、発するエネルギーも、  
頂くエネルギーも、調和、循環し、広がって  
ゆくなら、嬉しいことですよね。呼吸を整え、  
プラーナを整え、心、身体の流れを良くして  
ゆきましょ。週末、深呼吸して、身体の力を  
抜いて、リラックスされて下さいね。

最後は・・・





ちょこちょこ登場する「コブミカン」  
植木屋の会員さんに、写真を見せたら、  
「幹が弱々しいから、一度、全部枝を  
切って、幹を太くした方が良いよ」と  
アドバイスを頂きました。「枝切りは、  
結構短くしてね」ってことだったので～



お家に来た時よりも、ちびっこに  
なった感じです（笑）これでOK  
だそうです🌟





10日で、こんなに新芽が出ました。  
沢山の新芽が出たので、嬉しい反面、  
「また幹が太くならないかも？」って、  
少し心配です。植物を育てるのが、  
難しいですね。でも、楽しいです ♪

posted by Aki at 07:09 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年06月26日

気候に振り回されることなく～ギターと共に～

6月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆6月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。梅雨の雨が続いていますね☔

外出される際、運転される際は、気を付けて下さいね☔雨で湿度が高くて、ジメジメした環境が、さらに疲れを倍増させます☔冷房や除湿を上手に使い、快適に過ごしたいですね。この時期は、レッスン時の冷房を、どの位にするか、迷います。冷やし過ぎてもダメだし、効いてないと、更年期の皆さん（私含む）は暑くて辛い～難しいところです☔出来るだけ快適な環境で、ヨガを楽しんでもらえるよう、頑張ります☔雨でも、ヨガに来て下さってることに感謝しつつ、今日も、しっかりクラス務めます。皆さん、お待ちしておりますね☔

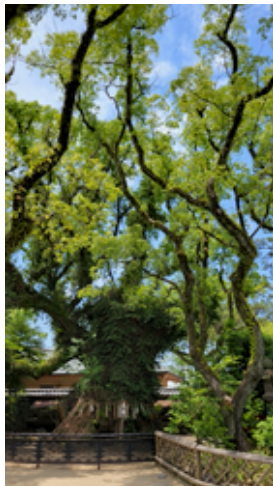
今日のギターの言葉

「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

9へくを平等に捉え、  
すべての執着を離れた人は、  
素晴らしいヨギーである」

暑い時期が来たり、寒い時期が来たりすると、このギータを思い出します。同じ環境下でも、「快適」と感じる人も居れば、「辛い<sup>👉</sup>」と感じる人も居たり、感覚器官の反応は、様々違って来ます。身体感覚なので、気候などはどうしようも無いですよね。あとは、心持ち<sup>👉</sup>辛いと思ってても、「まあ、仕方ないよね～暑がりだし、頑張るか」って、向き合えるか。「耐え難い、我慢出来ない」って、イライラしてしまうか。それだけでも、心の安定感は変わって来ます<sup>👉</sup>暑さ、寒さだけでも、そうだったら、日々の出来事には、さらにもっと様々な受け止め方が出て来ます。心を観つつ、心をコントロールし、揺るがずいきましょ<sup>👉</sup>季節一つでも、心をコントロールする練習になりますね。ぼちぼち、じっくり無理せずに、自分の心の反応を、より良いもの、安定したものに、変えてゆきましょ<sup>👉</sup>

最後は・・・



箱崎宮の大楠です。立派ですね。  
どんな季節でも、どんな状況でも、  
どーんと、揺るがずいきましょ<sup>👉</sup>

2024年06月24日

怪我と向き合いつつ～ギターと共に～

6月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆6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、家族で乾杯し、とっても楽しい時間を過ごして、大満足の週末でした。美味しいご飯、好きなお酒を頂きつつ、大笑いし、盛り上がりました👉しっかり充電して、今週も元気にスタートです。今週も雨が続きそうですね👉湿度でバテないよう、しっかり栄養、睡眠ですね。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👉

今日のギターの言葉

「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、さらに純粋になってゆく」

ここ1ヶ月ほどで、生徒さん数名が、骨折や靭帯損傷など、大変な怪我をされて、本当に心配です👉生徒さんと接してて、怪我が多い時期、体調を崩される方が多い時期、そんな流れを感じる事が有ります👉いつも通りの日々を送ってても、怪我することは有ります。以前と同じことを行なっても、今回に限って、骨折したり、痛めたり～身体は歳を重ねつつ、いろんなところが弱ってゆきます👉ケアして、大切にしても、老いてゆくことは、みんな一緒、いつかやってくるものです。限りある肉体を受け入れ、今の自分の肉体を受け入れ、少しでも健やかに、明るく過ごしてゆけたら何よりですね👉いろんな痛みと向き合いつつ、魂を磨き、成長してゆきましょう👉骨折などは長く時間がかかるものですが、しっかり治療されて、復帰されて下さいね。いつもの場所、いつものみんなで、復帰を待っています👉

最後は・・・



紫陽花も、終わりに近いですね～。  
今年観た紫陽花の中に、こんな風に  
違う大きさの花びらが。突然変異!?  
紫陽花が、リボン付けてるみたいで  
とっても可愛かったです❤️



雨続きですが、季節のお花たちに  
癒されつつ、元気にいきましょ💖

posted by Aki at 07:18 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年06月21日

発する言葉をサットヴァに満ちたものに～ギターと共に～

6月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆6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、  
早かったですね。あっという間に6月後半で、  
毎週金曜のブログを書く時に「ほんと早い」  
って、実感します。歳を取ると、時間が速く  
感じるって言いますが、これからさらに速く  
なっていくのでしょうか(笑)💖一瞬一瞬を  
大切に、しっかり味わって、充実させて

ゆさたいじりね🍷私は週木、両親と弟家族の  
7人で、ダブル結婚記念日？のお祝いです🍷  
両親が結婚55周年、弟夫婦が結婚25周年、  
美味しいもの食べながら、お祝い乾杯です🍷  
7人揃うと、話題が交差して、収集つかなく  
なったりしますが、そんな時間が楽しみです。  
週末、心と身体が緩む、元気になれる時間  
をお過ごし下さいね🍷楽しい週末を❤️

## 今日のギータの言葉

### 「言葉による修行

- ・人に不快を与えない言葉
- ・嘘のない真実の言葉
- ・気持ちの良い言葉
- ・ためになる言葉

そのような言葉を発してゆこう

言葉による修行を通し、自分の発する言葉を  
純粋なものにしてゆかねばならない」

おしゃべりが弾む時は、楽しいエネルギーで、  
明るい言葉が多いかもです。そんな時でさえ、  
発する言葉が、誰かに不安を与えたり、嫌な  
気持ちにさせることだって、有るかもです🍷  
「うっかり一言」は、発するのは一瞬ですが、  
相手にとって、記憶に残る言葉に成り得ます。  
そんな傷を与えることなく、受けることなく、  
発する言葉を優しい、サットヴァエネルギー  
拡がるものにしてゆきましょう🍷嘘のない言葉、  
愛のある言葉を選んで、家族、大切な人達と  
明るい会話を楽しまれて下さいね🍷

最後は・・・







太宰府の花手水  
写真を送ってもらいました。  
今年も行かずじまいでしたが、  
ほんと圧巻の花手水ですね💜



こちらは、先日訪れた箱崎宮です。  
満開で、お花畑に居るような感じ、  
とても綺麗でした。今年の紫陽花、  
見頃に訪れて、嬉しかったです💜

posted by Aki at 07:20 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年06月19日

より良い受け止め方で～スートラと共に～

6月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆6月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今日の午後クラスは、空の  
リラックスヨガですが、去年、満員近くまで  
増えたものの、今は、人数少なめです。満員  
近くだった頃、山本リラックスヨガは、人数  
少なめで「クラブ経営+ママかた、と心配に

「なめてこころへ秘伝ハズハガナ」と心配になってましたが、今は、そちらは満員です💡  
人の流れや、増減って、不思議なものです💡  
現状だけで、一喜一憂せずに、しっかり今のクラスを務めることが、何より大切だなって感じてます💡人数少なめでも、人数多めでも、それぞれの良さを楽しんで頂けるよう、今のクラスに集中、専念ですね💡皆さん、今日もヨガ楽しみましょ。お待ちしてますね💡

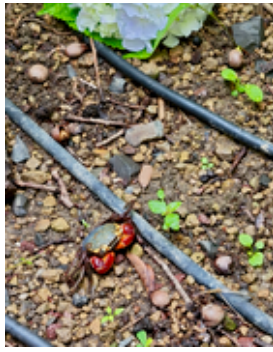
#### 今日のストロア言葉

「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  
心が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、より良い受け止め方が出来るようになってゆく」

いろんなことと向き合い、経験を重ねてゆく中、心は様々な反応をし、いろんな想いを抱きます。クラスの人数増減だけでも、こうやって、今と昔を比較したりして、想いを巡らせるのだから、自分自身が思う以上に、心は、いろんな反応を重ねているのでしょうか💡より良い受け止め方、心の反応を重ねてゆかないと、心は窮屈になり、苦しくなってしまうかもです。目の前の現象は変化してないのに、自分の心の捉え方が、今をより良くも、悪くもしてしまうなら、ぜひともより良い反応が出来るよう、自分自身を高めて、意識を拡大させてゆかなきゃですね💡いつもの何か～今日、どんな受け止め方をしているか～いつもよりも穏やかに向き合っているか、など心声を聞いて、自分自身を観てゆきましょ💡今に集中、専念して、心を磨いてゆきましょ💡

最後は・・・





今日は、ほっこり写真を🍷  
紫陽花を観に行った時に、  
足元に、カニさんが登場🍷  
写真、手前のところです。



ハサミの色が綺麗だなんて、  
近寄って、写真を撮ったら～



にっこりカニさんでした🍷  
笑ってるみたいでしょ (笑)  
とっても可愛かったです❤️

posted by Aki at 07:22 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

## 老いも、病気も、じっくりと～ギターと共に～

6月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆6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👉昨日は父の日でしたね。父の日のお祝いで、美味しいランチを楽しみ、幸せな時間を過ごしました。あとは、友達とお家飲みもしたりして、楽しい週末でした👉  
両親は、病院通いも有りますが、こうやって一緒に、元気に明るく過ごせて、嬉しいな、有難いなって感じてます👉当たり前のように、当たり前じゃない、そんなことって、日々に沢山有ると思います。気付いたら、ラッキー👉宝探しのような感じです。小さな幸せを見つければ、今週も、日々のやるべきことと、向き合っただけでしょ👉

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  
私達が向き合うべきこと  
『生老病死の苦痛を知り、考え、向き合う』  
「生まれる」「老いる」「病気になる」「死ぬ」  
4つの苦しみは、人生に必ず訪れ、  
全ての人が同じく経験するもの  
苦しみ、痛みをしっかり向き合い、  
その意味を知ってゆくことが大切」

自分自身も、両親も、友達も、みんな一緒に同じように、歳を重ねています。会員さん達も同じく。歳を重ねれば、身体は老いてゆき、病気にも、かかりやすくなります👉それでも、こうやって「今」を生きて、いろんな経験を重ねられるのは、生きてるからこそですよ👉  
また「老い」で、身体、健康の有難みが実感出来るし、大切にしようと思えます。自分のことも、周りの大切な人のことも、どちらも

労りつつ、大事にしつつ、頂いた身体を使い、いろんな経験を重ねてゆきましょ👉父の日で、自分の年齢、両親の年齢を考え、いろいろと振り返ったので、このギターを選びました👉  
元気な時も、病気の時も、若い時も、老いを迎えた時も、その時々を経験を大切にしつつ、今を充実させてゆきたいですね👉

最後は・・・



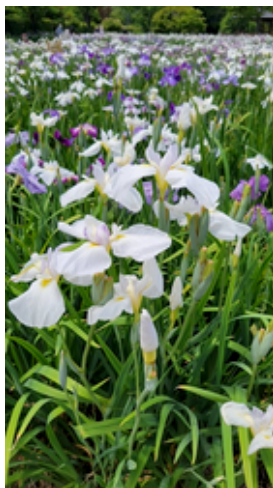
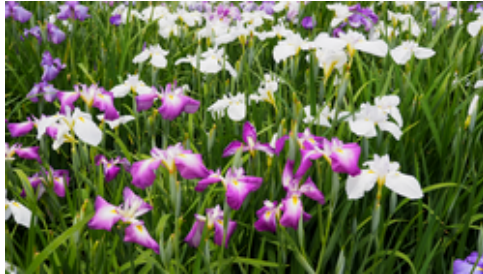


両親が文化センターを訪れた時に撮った写真です。大好きな睡蓮〜  
いつ見ても、癒されます💕



文化センターは、菖蒲も綺麗です。





こちらは、佐賀の菖蒲園の写真です。  
友達を送ってくれました。6月初め  
くらいだったかな～6月は、菖蒲も  
紫陽花も、綺麗ですね💜

posted by Aki at 07:16 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

与えてもらい、お返ししつつ～ギターと共に～

6月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆6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。↑先週と今週は、弟たちの結婚記念日や友、幼馴染のお誕生日など、めでたいことが多く、嬉しい2週間でした。☺弟たちが結婚25周年なんて！って感じで、不思議な感覚です。甥っ子達が大きくなるはずですよ。☺家族や、大切な人たちが、こうやって元気で居てくれることに改めて感謝が湧きます。日々を大切にしつつ、周りの人たちを大切にしつつ、しっかり今を充実させてゆきたいですね。💎週末、しっかり頑張った心と身体を緩めつつ、楽しい時間をお過ごし下さいね。皆さん、笑顔いっぱいの明るい週末を☺

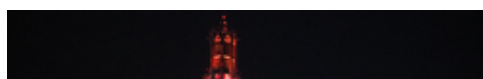
今日のギターの言葉

「サットバ的（純質的）な『与える』

見返りを期待せず、  
適切な時、適切な場所で、  
適切な人に与えること  
サットバの「与える」は、  
受ける人だけでなく、  
与える人にも大きな恵みをもたらす  
与える人の心を浄化し、  
心に平安をもたらしてくれる」

先月の話ですが、2本目の親知らずを抜いた時、なかなか痛みが引かず、食べるものが限定され、苦戦しました。その際、母が、いろんな種類のポタージュを作ってくれて、毎日ポタージュで栄養を摂りました。噛めない日々、でも栄養が有るものが摂れて、本当に有難かったし、感謝でした。☺手間暇かかるものなのに「母はすごい」尊敬です。こんなサポートが、サットヴァ的な「与える」で、見返りなしの愛なんでしょうね。「与える人にも大きな恵みをもたらす」いつも頑張ってる母に、大きな恵みが来ますように💎と思いつつ、娘は、いつも甘えてます（笑）☺頂いたら、自分もお返し出来る～そんな循環が出来ると良いなって思います。☺家族、大切な人、そんな周りに居てくれる人達と、サットヴァの「与える」を実践してゆきましょう☺

最後は・・・

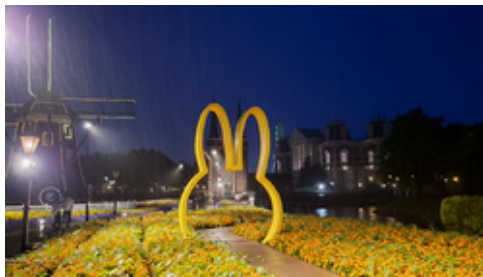




今日も、ハウステンボスの写真です（笑）  
新たな噴水ショーを楽しみにしてたの  
ですが、これは、ショー前の写真です。



噴水ショーが始まると、音楽と共に、  
色とりどりの噴水が上がり、とても  
綺麗でした♥かなり噴水が上がって、  
見応えが有りました。



雨の中の風車も、ミッフィーも  
これはこれで、楽しめました☺  
素敵な、楽しい時間でした。



2024年06月12日

明るいエネルギーに触れつつ～ストロラと共に～

6月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆6月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今週に入り、気温高めで、蒸し暑いですね。熱中症にならないように、しっかり水分摂って、身体がバテないように、お過ごし下さいね。湿度が高いと、身体が重く、怠さを感じやすいので、心と身体の声を聞いてあげて、無理なく過ごしましょ。心も身体も元気に晴れやかに～今の自分のやるべきことと、向き合ってゆきましょ。週末、ちびっこ達が、とっても楽しそうに、水たまりに、じゃぱっと入ってる姿を見て、微笑ましかったです。雨を億劫と思わずに、楽しめる心って、大切ですよ。雨の日も、蒸し暑くても、今の季節を楽しみましょ。

今日のストロラの言葉

「ネガティブな、否定的な想いに囚われたなら、ポジティブな、明るい想いを呼び起そう  
もしくは、ポジティブな気持ちにしてれる、そんな人、場所、もののところへ行こう  
心を切り替えることで、  
明るいエネルギーに触れることで、  
ネガティブな想いの連鎖を絶つことが出来る」

雨の中でも、笑顔いっぱいの子供たちを見て、エネルギーに溢れてるなって、思いました。私達の周りには、エネルギーに満ちたものがいっぱいですよ。そんな明るさに触れつつ、感じつつ、自分自身をポジティブエネルギーいっぱいにしてゆきましょ。週末観た紫陽花、ハウステンボスも、私に沢山のエネルギーを与えてくれました。ヨガにお見えの皆さんは、「推し」の話をされる時、イキイキされて、自分で自分を上げてらっしゃいます。自分の「ポジティブに、元気になれるもの」を知り、自分が落ちた時に、上げてあげましょ。今の自分を、しっかり観てあげつつ、舵取りしてゆきましょ。

最後は・・・



今日も、ハウステンボスの紫陽花です。  
珍しい紫陽花、色とりどりの紫陽花で、  
どれもこれもアップしたくなります💕  
大好きな青系もいろいろ。





ちょっと落ち着いた色系



明るい色も、可愛かったです。  
いろんな花びらや色が有って、  
とても素敵でした💕

posted by Aki at 07:21 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年06月10日

どんな時でも、最強の友に～ギターと共に～

6月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆6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、大好きな場所～  
ハウステンボスに、紫陽花を観に行きました。  
紫陽花の時期のハウステンボスは、初めてで、  
とっても綺麗で、癒されました。イベントが  
無い期間で、人も少なく、アトラクションも  
楽しめました💕しっかり楽しみ、充電完了👉  
今週も、元気にスタートです。今週も、暑い  
日が続きそうですね👉しっかり体調管理して、  
バテないように、お過ごし下さいね。今週も、  
笑顔で、今のやるべきことと向き合ってゆき  
ましょ💕

今日のギターの言葉

「自分自身を高めてゆこう

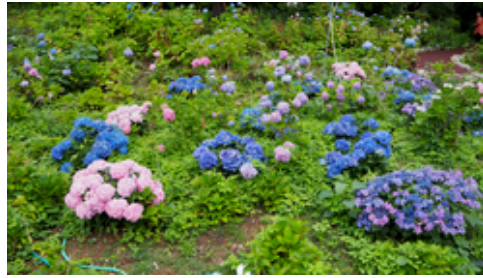
自分自身を墮落させてはならない  
自分自身こそが最強の友であり、  
最大の敵である」

自然に触れたり、楽しい時間を過ごしてる時は、エネルギーに満ちてるので、自分自身のことを「最強の友」と感じやすいかもです。でも実際、落ちてる時でも、満ちてる時でも、自分自身を「最強の友」だと思えて、そう感じれることが大切なんですよね💧どんな時も、自分のことを信じ、揺るがない強さ、向き合っただけの強さ、そんな強さを備えれたら、何よりです💧きっとそんな状態が、「最強の友」なんでしょうね💧日々、心も身体も、上がったたり下がったりして、いろんなことと向き合っています。頑張ってる自分、下がってる自分、いろんな自分を味方にしつつ、周りの人達のこと味方にしつつ（笑）、揺るがず、前に進んでゆきましょう💧

最後は・・・



ハウステンボスの紫陽花ロードです。  
満開の紫陽花、とっても綺麗でした。  
緑の木々と紫陽花、癒されました💎



ブーケみたいで、可愛かったです。  
珍しい紫陽花も多かったので、次回、  
いろんな紫陽花、アップしますね💎

posted by Aki at 07:35 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2024年06月07日

いろんな縁、巡り合せに感謝しつつ～ストラと共に～

6月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆6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、6月も早いんだらうなって  
感じてます。今月終わると、今年も前半終了、  
そう考えると、「日々を大切にしよう」って  
思います💎かけがえのない今日を、悔いなく、  
自分らしく、過ごしてゆきましょ。しっかり  
頑張った後は、心と身体のケアも忘れずに💎

です。熱し暑さ、そして、いろんなことと  
向き合い頑張った自分を、労ってあげましょ。  
週末、お家ゆるゆるも良いし、お出かけして  
リフレッシュも良いですね。私は、紫陽花を  
観に行こうって思ってます。笑顔いっぱい  
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」

「やったことは、全て自分に返ってくる」  
好きなストラの節で、いろんな出来事は、  
導かれてるようで、引き寄せているようで、  
全部繋がっているって、教えてくれてます。  
現世だけでなく、過去生のカルマが入ると  
自分では「どの行いの結果が、どれかな？」  
って、分からなくなりますが（笑）。今の  
全てに意味があり、先に繋がるといのは、  
気持ちが引き締まるし、励みになります。  
そして、巡り合せ、縁の不思議も感じます。  
今日午前の、山本のリラックスヨガですが、  
ずっと夜クラスだった方が、移動されます。  
スパリゾートヨガの頃から来て下さってる、  
大好きな会員さんは、なんと母の親友です。  
今月から、母と並んで、ヨガ受けられます。  
学生時代、一緒に机を並べ、70歳過ぎて、  
今度は、ヨガマットを並べ、娘のヨガ受講。  
そんな未来、想像しなかったはずですが（笑）  
いろんな巡り合せ、縁に感謝しつつ、今を  
楽しんでゆきましょ。

最後は・・・



水曜のかえる寺に引き続き、こちらは篠栗の山王寺、たぬき寺です。友達が訪れて、写真を送ってくれました ♪



このお寺も、沢山の風鈴です。



たぬきさんもラブラブです♥



紫陽花の前に、傘が飾られてます。  
今は、いろんなお寺が、楽しみを作って下さってますね ♪

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

[次のページ>>](#)