

# ルーシーダットン インストラクター派遣について



## ☞ ルーシーダットンとは

ルーシーダットンは、タイに約3000年前から伝わる伝統医学のひとつで、現在もタイ国

保健省より正式に認められた健康法です。

タイ語で『ルーシー』とは仙人、瞑想・修行に励む行者、『ダツ』は伸ばす、ひっぱる、押す、『トン』は自分という意味があり、直訳で『仙人体操』とも呼ばれています。また、「タイ式ヨガ」と呼ばれる事もありますが、現代ヨガの一派ではありません。ベースはヨガと同じ仏教であり相似しているポーズもありますが、ルーシーダットンはタイオリジナルの『自己整体法』で、仙人や修行僧が修行で崩した体調や歪んだ体を整えるために作られたと云われています。

太陽に祈りを捧げる仙人  
タイ語名：ルーシースメー

効果：骨盤調整・お腹まわり

## ☞ 特徴

**ポーズ：**数あるポーズのひとつひとつに、体をひねったり、腕を伸ばしたりなど、いろいろな動きが組み合わされているので、同時にさまざまな部位を刺激します。また、それらのポーズはすべて、人間が本来あるべき体の状態へ戻すことを目的にしているため、歪みの矯正やストレッチ、筋力トレーニング等の効果を複合的に得ることが可能です。

☆比較的簡単なポーズが多く、体の硬い方や運動の苦手な方にもおすすめです。

☆全てのポーズにユニークな仙人（ルーシー）名がついています。  
（日本語名は当連盟オリジナル、タイ語名は「サムットタイ」という古文書がベースです。）

**呼吸法：**鼻からゆっくり息を吸いながらポーズをとり、ピークで呼吸をキープ。そして、口からゆっくりと息を吐きながら体をリラックスさせます。  
この呼吸に合わせてポーズを行うことにより、血液循環を活発にし、代謝アップ、自律神経の調整などの効果が期待できます。

**SEN：**ポーズをとりながら、血液やリンパ液が集中する『SEN』（アーユルヴェーダの「ナーディ」、中国の「経絡」に相当）と呼ばれるエネルギーラインを刺激することにより、さらに代謝を高めます。

深い呼吸とルーシーダットンのポーズの組み合わせは、呼吸筋が鍛えられ、呼吸とともに内臓の上下運動が活発になります。事務仕事の方には特に多い悩みの、肩こり、腰痛、便秘の解消、さらには、ぽっこりお腹やウエスト周りのダイエット効果、メタボリック症候群の改善、予防にも期待できます。



果物を運ぶ仙人  
タイ語名：ナーライ

効果：血行促進  
むくみ解消



## 会社のスペースを使ってルーシーダットンを始めませんか？

パソコンを使う業務、同じ姿勢を続ける作業など、知らず知らずのうちに体に負担をかけてしまう現代社会。

フィットネスジムやヨガスクールに通うのには躊躇するけれど、就業前や就業後に気軽にできるなら、体も心もリフレッシュして業務の効率もさらにUP！

会社の福利厚生として、同僚の方とのサークル活動として是非ご検討ください。

レッスン料金	～5名	6～10名	11～20名	21～50名
60分レッスン	6,300円	7,350円	11,550円	16,800円
90分レッスン	8,400円	9,450円	13,650円	19,950円

※上記料金は、1レッスンあたり、消費税込みの金額です。

※インストラクター交通費を別途実費請求させていただきます。

※週1回、月1回、不定期など、ご要望に応じてアレンジ対応いたします。

※ヨガマットをご参加人数分ご用意ください。（ご用意のない場合はご相談下さい。）

※50名様を越えるレッスンにつきましてはご相談下さい。

お問合せ先：03-6435-3864 [info@rusiedutton.com](mailto:info@rusiedutton.com)

