

# 春に向かって伸び伸びと しなやかなからだづくり♪

肌寒さが残る春先。まだまだ体をきゅっと縮めてしまい、首や肩のコリを引きずっている方が多いのではないでしょうか。筋肉のコリを放置していると、結果的には血液やリンパ液の巡りが悪くなり、代謝が下がって背中やお腹、二の腕などに贅肉がつきやすくなってしまいます。そこでおすすめしたいのが、最近注目度が高まっているタイ式ヨガ「ルーシーダットン」。ルーシーダットンは日本語に訳すと「ルーシー(修行僧)、ダツ(伸ばす、曲げる)、トン(自分で)」となり、タイの修行僧が自らの体を整えるために行ってきた自己整体法です。体が硬くても行いやすく、ひとつつのポーズで“ツボ刺激+ストレッチ+呼吸法”を行えるのも魅力。コリをほぐし、血液やリンパ液の巡りを良くなり代謝アップ、深層筋の活性化、体の歪みの調整、リラクゼーション(自律神経の調整)などさまざまな健康効果を期待できるスローエクササイズです。

## いわゆるヨガとちょっと違う？個性豊かなルーシーダットンのポーズ



● 骨盤のゆがみの調整し、二の腕を引き締める弓のポーズ。張りやすい腰まわりや股関節にアプローチしながら二の腕を曲げ伸ばし、親指をじっと見つめることで眼輪筋も鍛える。



↑ 集中力を鍛え、ウエストの引き締めに効果的なポーズ。平衡感覚を司る小脳にアプローチ、体の軸を捉えるためにお腹の深層筋しっかり使いながら、首はひねってストレッチ。



● 手首、指先、背筋のストレッチ、深層筋を鍛える立位ポーズ。肩まわりをほぐし、体を隅々まで使って代謝アップ、重心の移動を感じながらお腹の奥でしっかり体の軸を捉える。

キレイのいろは 第6回より



## 休憩タイムに 脇腹と二の腕をキュッ 座ってできるルーシーダットン

ルーシーダットンでは、ポーズの美しさよりも、自分が気持ちよく感じて伸ばせるところで強度を設定してストレッチすることを重視しています。つい無理をして関節を痛めることなどなく、じわじわとリンパ節を活性化したり、筋肉トレーニングができます。こちらで紹介するのは、あぐらだけでなく、椅子に座った状態でも行える座位ポーズ。すっきりした二の腕や美しいウエストのくびれを目指したい時にとても有効です。



まずは右の足先が前になるようにしっかりと骨盤を立ててあぐらをかく(お尻の下に両手の指を差し入れてみて座骨が指先の真上にのっていれば骨盤がきちんと立っている状態)。肩の力はストンと抜いた状態で、背筋を伸ばして座る。正しいあぐら姿勢ができたら、左手の指を右脇腹にひっかけるようにしてつかむ(この時、ろっ骨を押さないように気をつけて)。次に右腕のひじを軽く曲げ、手のひらを外側に向けて構える。



呼吸は、まず口から肺に残っている息を吐ききり、鼻から息を吸う腹式呼吸を行う。息を吸いながら5秒間ほどかけて脇腹の肉を絞るように左のひじを後ろに引く。それと同時に、右手首をできるだけ反らして壁を押すようなイメージで右腕を遠くへ、やや後方に伸ばしていく。右側の胸を開いていく一方で、背中側の肩甲骨は内側へ寄せるように。自分の中で気持ち良く感じるところまで伸ばしたら、そこで息を止めて3秒間キープ。



3秒キープしている間、体幹はおへそを縦に伸ばすように、頭のてっぺんは天井で吊られているようなイメージで尾骨からすっと軸が通っているように背筋を伸ばす。3秒経ったら口からゆっくりと息を吐きながら1の姿勢に戻る。左右の手足のポジションを入れ換えて、同様に。左右交互に3回ずつ繰り返す。

### 文章・デモンストレーション いしづか久見子

美容ライターとして雑誌などに執筆(石塚久美子名義にて)する傍ら、自らの健康管理に役立ったタイ式ヨガ「ルーシーダットン」のインストラクターとして2009年より活動。ボディワークやアートを通じて無理をしない、余暇を楽しむセルフケアを提唱し、現在はココロとカラダにやさしいコラボレーションスペース、ロハス・ムーンにてルーシーダットン教室の講師を担当中。



salon data



### ロハス・ムーン

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-24-7  
ルネ御苑プラザ712  
JR新宿駅より15分、丸ノ内線新宿御苑前駅より3分  
<http://www.lohas-moon.com>

### ルーシーダットン教室

木曜日 19:30-21:00 (90分)  
毎月第3木曜日のみ、キャンドルの灯りの中で行います。  
完全予約制  
[info@lohas-moon.com](mailto:info@lohas-moon.com)  
お問い合わせ 03-3353-7928