

# ルーシーダットンってすごい!

心と体を整える健康法、身につけませんか?

そもそも、  
ルーシーダットンって  
なあに?



ルーシーダットンとは・・・  
タイで長らく伝わる健康法的一种!

**ルーシー:** 仙人、修行僧、哲人

**ダツ:** 正しい状態に戻す

**トン:** 自分自身

「修行者が心体を整え、正しい状態に戻す」

これがルーシーダットンの根本!

修行で疲れた心と体をほぐす・整える目的から生まれたんですね。



ルーシーダットンの基本は独自の深～い呼吸法と、カンタンで実践しやすいポーズの組み合わせ!  
普通のヨガだと体が硬くてつらい・・・という方や、筋力に自信がない・・・という方でも  
安全に取り組むことができますよ♪

## ヨガとの違いは? 特徴は呼吸

ルーシーダットンの特徴のひとつが腹式・胸式・肩式呼吸の全てを組み合わせた「**完全呼吸法**」  
と呼ばれる呼吸法です。呼吸というのは私たちが普段無意識にしていることですが、実は呼吸と  
いうのは私たちの心と体の健康と深いかわりがあります。まずは思いっきり息を吐き切り、  
ゆっくりと鼻から大きく息を吸い、ゆっくりと長く吐く。これを何度か繰り返してみてください。  
なんだか頭がスッキリして、気持ちが軽くなってきませんか? 呼吸によって体の隅々に酸素  
が行き渡り、自律神経のバランスが整った為です。女性は特に胸で呼吸をする方が多く、お腹で  
呼吸する腹式呼吸が苦手な方が多いです。ルーシーダットンの呼吸法と独自のポーズを組み合わせ  
せることで、心と体を整え、本来の力を引き出すことができ、より多くの効果が期待できますよ。

歪み矯正

筋力アップ

血行促進

ダイエット効果

リラックス  
効果

腰痛改善

- ✓ すぐに風邪をひく
- ✓ 常に倦怠感がある
- ✓ よくイライラする
- ✓ 運動不足を自覚している
- ✓ 慢性的な肩こりや頭痛がある
- ✓ 足がむくんでいる
- ✓ 十分に寝ても疲れがとれない
- ✓ 冷え性だ
- ✓ ダイエットしてもなかなか痩せない

なんとなく調子がよくないなあ・・・と感じている方こそ、  
自分自身をメンテナンスできる方法を身につければ、  
たくさんの嬉しい効果が実感できます!