

あず"やーらいく

ヨガで心身リフレッシュ



今回はタイ式ヨガ・ルーシーダットンの紹介をします。ルーシーダットンとは修行者が座禅や修行で疲れた自分の身体を元の状態に戻すために行ったもので、タイに古くから伝わる健康法です。

呼吸法と動作（ポーズ）をあわせることで血流が上がりやすくなり、様々な不調が改善されるとか。公式サイトより引用

あずゆーらいく vol.1で「呼吸法」を載せましたが、それに動作を合わせた物が今回のヨガです。動きがわかりやすいように、以下の動画を参考にしてください。約15分で一通りこなせますが、時間のない方はメニューの#1と6を基本に残りのメニューから好みで組み合わせることも出来ます。

タイ式ヨガ・ルーシーダットンでリフレッシュ！
～心と体の疲れをセルフケア～

https://youtu.be/OzL_BSuGtg8

【メニュー】

1. 呼吸/血行を促す 57"
2. 伸びをする仙人/肩まわりをほぐす 2:08
3. 月を持ち上げる仙人/肩こりをやわらげる 2:52
4. 風でしなる木を真似る仙人/腰痛をやわらげる 4:08
5. 星を追いかける仙人/足やお尻の疲れをやわらげる 6:27
6. クールダウン 8:07



ご意見ご要望はこちらまで！
学生相談室 gakroom☆office.tut.ac.jp
☆セ@にかえてください

