

12月19日(月) 第5回学習会 ルーシーダットン講座と昼食会

茨木、高槻で教室をされている「ラック・ルーシー」の藤森先生をお迎えしてルーシーダットン講座を行いました。

ルーシーダットンとは、タイに古くから伝わる自己整体体操で、比較的優しいポーズでストレッチや筋トレを行い、姿勢改善を目指すものです。

講座ではヨガも取り入れていただきながら、深い呼吸でゆっくりポーズを行うことで、自律神経の調整、血行促進、代謝アップ、腰痛、便秘予防に繋がるものを何種類も教えていただきました。先生が「今できている動作ができなくなることがあるので、今できていることを大事にして日頃から気をつけて欲しいです」と話されていたことが印象的でした。

体を少し伸ばしたり捻るだけで、体の筋が伸びていることを実感しました。ポーズをするたび、体と向き合い、体を労っている気持ちになり、講座が終わるころには体も軽く感じました。生活の中で意識して取り入れていきたいと思いました。

講座の後は学級生で昼食会を行いました。美味しいご飯に会話も弾み、普段なかなかできない家庭教育学級についての話などもじっくりと学級生同士で話すことができて、とても楽しい時間となりました。

