

2012年9月14日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

イルチブレインヨガで、骨盤が変わる！ 広島でダイエット講座

イルチブレインヨガを展開するダンワールドジャパンは広島市の西区民文化センターで、ゆがんでしまった骨盤を整えて、美ボディへと導く「ヨガ&呼吸法講座」を開催します。「健康的なダイエット法」として注目を集めるイルチブレインヨガの体操が体験できます。



■骨盤がゆがむと…

くびれのある美しいボディラインは、すべての女性の憧れ。しなやかでスラッとした姿は、美しいシルエットを作り出し、見る人をうっとりさせます。そんなくびれボディをつくるうえでカギを握るのが、骨盤です。骨盤は、私たちの骨格全体の真ん中にあり、上半身と下半身をつなげています。骨盤がしっかりと機能することで、全身の筋肉をくまなく動かすことができます。しかし、骨盤がゆがんでいると、筋肉がスムーズに動かなくなり、代謝もダウン。これが、肥満につ

ながります。骨盤のゆがみを解消し、上半身と下半身の連結部分をしっかりと整えることが、バランスのとれた美ボディづくりに欠かせないのです。

■「気」の流れが停滞

骨盤のゆがみ解消とともに、ダイエットのうえで大事なのが、「気」の流れを整えることです。気とは、私たち一人ひとりの体の中にある根源的な生命エネルギーです。気と血液が体内をスムーズに循環することで、人間は健康を保つことができます。現代人は、不規則な生活習慣やストレスによって、気が滞りがちです。「気血循環」が停滞すると、胃腸などの内臓の働きが悪くなって、老廃物が蓄積され、代謝もダウンしていきます。ストレスがたまると太りやすくなるのは、気血循環の悪化によって、脂肪が燃えにくくなるからなの

です。

■イルチブレインヨガで経絡スッキリ

ダンワールドのイルチブレインヨガは、骨盤を整え、気の流れを良くすることで、代謝をアップさせるエクササイズです。簡単なヨガ体操で、骨盤を開いたり、閉じたりし、ゆがんだ骨盤を調整します。骨盤の下にある股関節をほぐして、血液とリンパの流れを改善。さらに、深い呼吸で意識を体の内側に集中させ、気の通り道（経絡）をふさいでいる老廃物を取り除いてきます。

■パーツごとのダイエットにもぴったり

イルチブレインヨガは、体のパーツのごとのダイエットにも効果的です。ねじりの動きを加えたヨガ体操によって、「ウエスト」「ヒップ」「脚」「バスト」「二の腕」などの気になる部分を集中的に鍛え、引き締めることができます。体の中で脂肪がつきやすいのは、ふだん筋肉を使わない場所です。イルチブレインヨガでは、日常生活で活用度の低い筋肉を重点的に刺激することで、メリハリのあるプロポーションへと導きます。

■広島・横川でダイエット講座

9月22日（土）、29日（土）に広島市で行われるヨガ&呼吸法講座では、健康的なダイエット法として注目を集めるイルチブレインヨガを体験できます。体の中心である丹田（たんでん）を刺激して気の流れをスムーズにする「丹田たたき」や、腸の働きを活発にしてデトックスへと導く「腸運動」など、ダンワールドならではの体操をしっかり指導。「やっているうちに、いつの間にかボディラインが引き締まる」と評判のオリジナル呼吸法も紹介いたします。

■ いつのまにか引き締まる！ヨガ&呼吸法講座 ■

日時：9月22日（土）16:20~18:45（16:20受付開始）

費用：2000円（会員は500円）

会場：横川西区民文化センター 小会議室

（広島市西区横川新町6番1号）

日時：9月29日（土）9:45~

費用：2000円（会員は500円）

会場：広島市まちづくり市民交流プラザ 研修室A

（広島県広島市中区袋町6番36号）

トレーニングの内容：準備トレーニング、ブレイン体操、呼吸

予約・問い合わせ先 082-296-3332（イルチブレインヨガ横川スタジオ）

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/yokogawastudio>

+ + + + +

【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが世界中で展開するイルチブレインヨガ (ILCHI Brain Yoga) は、脳科学と東洋医学を融合させた体と心と脳のヨガです。脳教育を通じて脳を活性化し、心身の健康、幸せを実現します。ダンワールドジャパンでは、人生を充実させたいと願う人たちを対象に、「脳教育 BEST5」にもとづく ILCHI チョンファ心性(真我発見)などの特別トレーニングを全国各地で提供しています。

▼イルチブレインヨガのスタジオ・教室情報はこちら

<http://www.ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの体験談はこちら

<http://www.brainyogavoice.jp>

【株式会社 DAHN WORLD JAPAN について】

ダンワールドジャパン (DAHN WORLD JAPAN、本社・名古屋市) は脳教育を専門とする健康・教育サービス企業です。1997 年に設立され、最先端の脳教育理論に基づく「イルチブレインヨガ」のスタジオを全国 100 カ所以上で運営しています。

▼公式ホームページ: <http://www.dahnworld.co.jp>