

2012年9月24日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## “秋ヨガ”で肥満知らずのカラダに イルチブレインヨガの体験講座（東京・練馬）

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10月7日（日）、東京・練馬のイルチブレインヨガ練馬スタジオで、食べても太らない体質へと導くヨガ講座「食欲の秋！に負けないカラダを作ろう！！」を開催します。体の内側のインナーマッスルを鍛え、代謝をアップさせるヨガ体操と呼吸法が体験できます。



### ■秋は脂肪がつきやすい

秋は、寒い冬に備える季節です。体の本能が「脂肪を蓄えよう」とうずきはじめます。ところが、多くの人は、勢い余って食べ過ぎてしまい、余分な脂肪までため込みがちです。とくに、お腹まわりは要注意。ふだんの生活であまり動かさない部位だから、少しカロリー摂取量が増えるだけで、すぐにポッコリ、ふっくらとしてしまいます。

### ■ダイエットは「赤筋」強化から

体脂肪を減らすには、筋肉をしっかりと働かせることが一番です。でも、やみくもに激しい筋トレをしても、効果的なダイエットはできません。筋肉は大きく分けて、「白筋」（はっきん）と「赤筋」（せっきん）の2つがあります。このうちダイエットに大事なのは、赤筋の強化。赤筋とは、体の内側にある赤っぽい筋肉のことです。瞬発力がある白筋に対して、赤筋は持久力があって疲れにくいのが特徴。ゆっくりした動作を長く続けるのに適しているため、「遅筋」とも呼ばれます。お腹などのインナーマッスル（深層筋）は、この赤筋です。

### ■女性らしいボディラインへ

赤筋がエネルギーとしているのは体内にある脂肪です。赤筋の強化にダイエット効果があるのはこのためです。また、赤筋は骨盤などの骨格を長時間支え、安定させる役目を担っています。赤筋を鍛えてもボディビルダーのようなムキムキの肉体にはなりません、姿勢がまっすぐすらっとして、より女性らしく、しなやかなボディラインをつくっていくことにつながるのです。

### ■自分の筋肉で「ガードル」をつくる

ダンワールドのイルチブレインヨガは、インナーマッスルなどの赤筋をムリなく鍛えることができるエクササイズです。ムリなく体をのばすヨガ体操でふだん使われないインナーマッスルを刺激し、骨格のゆがみをとります。ヨガでインナーマッスルが強化されれば、自分の筋肉で「コルセット」や「ガードル」がつけられ、人間本来の美しい姿勢が蘇ります。

### ■イルチブレインヨガでヤケ食い防止

さらに、イルチブレインヨガ独自の呼吸法で脳を刺激すれば、脳が活性化され、血液や気エネルギーの流れがスムーズになります。体全体に十分な酸素が送り込まれ、代謝がアップ。ストレスが解消され、「ヤケ食い」や暴飲暴食を防ぐことができます。

### ■食欲の秋！に負けないカラダを作ろう！

10月7日にイルチブレインヨガ練馬スタジオで行われるヨガ講座「食欲の秋！に負けないカラダを作ろう！！」では、夏バテ解消や秋の肥満対策に効果的な呼吸法・瞑想法が体験できます。簡単なヨガ体操や呼吸、瞑想で体を気持ち良くほぐしながら、眠っていた体の内側の筋肉を活発化。下半身がじわじわと温かくなるのを感じていただきます。忙しい日常生活から開放され、リラックスできる時間です。

今回のヨガ講座は、イルチブレインヨガ練馬スタジオの開設4周年を記念した特別イベントです。ぜひご参加ください！

## □■□ 食欲の秋！に負けないカラダを作ろう！！ □■□

日時：10月7日（日）14時～16時

場所：イルチブレインヨガ練馬スタジオ

東京都 練馬区 豊玉北 5-19-12 ドラックオゾン 3階

※練馬駅から徒歩2分です。

講師：嘉部奈々子（練馬スタジオチーフトレーナー）

費用：1,000円 ヒーリングカードプレゼント♪

予約・問い合わせ先：03-5984-1427（練馬スタジオ）

その他のイベント：9月29日（土） 簡単ヨガで、夏バテ解消！

オンライン予約

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

+ + + + +

### 【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>