

2012年9月28日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

イルチブレインヨガの秋対策！ 経絡エクササイズで健康づくり応援 今なら入会金半額でスタート

日本最大級のヨガ教室「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、入会金が半額の4,000円になる「秋の健康づくり応援キャンペーン」を行います。気温がぐんと下がっていく秋は、自律神経のバランスが崩れやすい季節。体をリラックスさせ、自然治癒力を高めるイルチブレインヨガで、寒さに負けない健康づくりに取り組んでください。

■季節の変わり目に注意

暑い夏がようやく終わり、涼しい秋になりました。秋は本来、過ごしやすい季節ですが、「夏バテがとれず、どうも調子が悪い」「なんとなくだるい」と訴える人も少なくありません。風邪をひいたり、冷え性や腰痛に悩まされたりといったトラブルが増えるのもこの季節。秋口に体調を崩して、それがズルズルと尾をひいて、そのまま寒い冬を迎えるという事態にもなりかねません。とくに残暑が厳しかった今年は、万全の“秋対策”が必要です。

■秋の不調は自律神経の乱れから？！

秋に体調を崩す人が多いのは、自律神経が深く関係しています。自律神経とは、心臓や胃腸を動かしたり、呼吸をしたり、血液を流したりといった無意識に働く体の機能です。自律神経には、活発なときに優位になる「交感神経」と、リラックスしたときに優位になる「副交感神



秋の健康
づくり
応援
キャンペーン

10月末まで

特典1 入会金半額
通常 8,000円
→ 4,000円

特典2 1か月フリーパス
通常 15,700円
→ 10,000円

経」があり、このバランスが良いと、健康でいられます。しかし、バランスが崩れてどちらかに偏ると、体調が悪化。腸の働きが悪くなって便秘になったり、血行が悪くなって肩こりや冷えを招いたりします。

■夏バテを引きずると…

秋に自律神経が乱れる人は、夏の間にとまった疲れやストレスが影響していると考えられます。エアコンのきいた室内と屋外の激しい気温の差によって、自律神経のバランスが崩れやすくなる夏。さらに、秋になって一気に気温が低下すると、体温調整の機能がうまく働かず、寒さに対応できなくなります。また、夏の間感じていた汗や湿度といった不快感も、ストレスとして体に残りがちです。ストレスを抱えると、交感神経が活発になり、興奮状態が続きます。心拍数が増加し、不眠や疲労などさまざまな弊害が生まれます。

■呼吸をうまく使おう

自律神経は、自分の意志に関係なく働くため、自らコントロールすることができません。しかし、自律神経の機能のうち、呼吸だけは、自らの思い通りに調整することができます。人間の呼吸は、吸うときには交感神経が働き、吐くときは副交感神経が働くため、ストレスで交感神経が過剰に働いている人は、呼吸をゆっくり吐くことで、健康的な自律神経のバランスを取り戻すことができるのです。

■ヨガ体操で健康回復！

イルチブレインヨガは、深い呼吸によって、交感神経と副交感神経のリズムを整えるリラクゼーション・エクササイズです。現代脳科学をもとに考案されたイルチブレインヨガ独自の呼吸法「ヘンゴン」を実践することで、副交感神経の働きを高め、体の緊張をほぐすことができます。さらに、ストレッチや軽い運動によって血流を改善すれば、人間本来の自然治癒力が回復し、冷え性や肩こりなどの改善へとつながります。また、腸をへこませたり、膨らませたりする「腸運動」は、ダイエット効果も期待できます。

■今なら入会金が 4,000 円

イルチブレインヨガでは 10 月、全国約 150 のスタジオで、新規入会がたいへんお得な「秋の健康づくり応援キャンペーン」を展開します。キャンペーンでは、入会金が通常の半額の 4,000 円になるほか、入会後の 1 カ月通い放題の料金が 1 万円（通常 1 万 5,700 円）に値引きされます。ムリなく健康になれると話題のイルチブレインヨガを体験する絶好のチャンスです。まずは、全国のスタジオで受け付け中の体験レッスンをお試ください。

▼お近くのスタジオを探す

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

+ + + + +

【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>