

2012年10月3日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

イルチブレインヨガで腸からキレイに！ 池袋でデトックスヨガ講座

イルチブレインヨガを運営するダンワールドジャパンは10月5日と28日、東京・池袋のイルチブレインヨガ池袋スタジオで、呼吸法や軽い運動で腸の中にたまった毒素を取り除く「腸デトックスヨガ」の体験講座を行います。腸を元気にするダンワールドのオリジナル体操で、ツルンツルンの腸壁を取り戻してください。



■腸の壁はキレイですか？

健康な人の腸の内側の粘膜（腸壁）は、プリンのようにツルンとしています。色もピンクでにごりがなく、キレイでピッカピカです。反対に、不健康な人の腸壁は、荒れてゴワゴワしていて、色も黒みがかっています。これは、食べ物などの老廃物が腸の中にどんどん貯まり、毒素によって腸の粘膜が弱っているからです。

■腸の血行の悪化

腸壁が荒れるのは、腸の働きが弱っているためです。腸機能が低下する原因はさまざまですが、多くの人に共通しているのは、腸の血行が悪いということです。腸に血液が行きわたっていないため、腸内に十分な酸素や栄養が届かず、腸が硬くなっているのです。さらに、腸のゆがみも腸内環境の悪化の原因です。骨盤のゆがみなどによって、腸が本来あるべき場所からズレてしまうことで、腸内が圧迫され、便が出にくくなります。

■呼吸法で腸が元気に

腸の働きを活発化させ、デトックス（毒素の排出）を促すには、体を動かすことが一番で

す。運動を通して腸を刺激することで、腸まわりの筋肉の緊張がほぐれて、血液もスムーズに流れるようになります。運動といっても、激しい運動ではなく、軽いストレッチや呼吸法がたいへん効果的です。とくに、お腹から空気を吐き出して、吸い込む「腹式呼吸」を実践すれば、腸は活発に働きます。腸の免疫力が高まり、便秘の解消へとつながります。

■話題の「ヘンゴン」

呼吸法のなかでも、いまとくに注目されているのが、イルチブレインヨガ独自の呼吸プログラム「ヘンゴン」です。ヘンゴンは、簡単なヨガポーズをしながら、深く、長く息を吐く呼吸で、体の中心であるへその下の丹田（たんでん）に意識を向けるのが特徴です。ヘンゴンを実践すると、下腹にエネルギーや血液が集められ、腸周辺のコリがとれます。さらに、排せつのための「ぜん動運動」が活発になり、デトックスが促されます。

■腸運動で老廃物を外へ

もう一つ、イルチブレインヨガで腸活性化の効果が高いのが、「腸運動」です。力を抜いてリラックスしながら、腸をふくらませたり、へこませたりする運動です。老廃物をすんなりと体外に排出することができます。このほか、下半身への血液やリンパの流れを良くする「つま先たたき」も、便秘解消につながると注目されています。

■池袋で腸デトックス体験

10月5（金）と28（日）、イルチブレインヨガ池袋スタジオで行われるヨガ体験講座は、「腸デトックス」がテーマ。ヘンゴンや腸運動など、便秘解消や腸デトックスに効果が高いとされるイルチブレインヨガのメニューがじっくりと体験できます。この機会に、腸の中をきれいにする本来の自浄能力を取り戻し、腸壁をピカピカに輝かせてみませんか？みなさまのご参加をお待ちしております。

□■□ イルチブレインヨガ池袋スタジオ体験講座 □■□

腸デトックス 10月5（金） 10:00～12:00
 10月28（日） 14:30～16:30

呼吸・瞑想 10月13（土） 14:00～16:00
 10月18（木） 19:00～21:00

費用：2000円

場所：イルチブレインヨガ池袋スタジオ

〒170-0013 東京都豊島区東池袋 1-15-1 菱山ビル 8階

問合せ：03-5949-5457

オンライン予約

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

+ + + + +

【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>