ILCHI Brain Yoga

N E W S　R E L E A S E

2012 年 10 月 31 日

各　位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

イルチブレインヨガが「秋冷え」対策のキャンペーン 11 月末まで☆入会金半額！

日本最大級のヨガ教室「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 11 月、全国のイルチブレインヨガのスタジオで、入会金が半額になる「秋の冷え対策キャンペーン」を行います。秋は下半身の冷えが、体をじわじわとむしばむ季節。早めの冷え対策で、寒いシーズンを健康に乗り切りましょう！

■コワい秋冷え！

秋は冬よりも冷えを感じやすい季節です。気温は日に日に下がっていくのに、体は温かい気候に慣れてしまっているため、防寒モードになりきれず、風邪をひいたり、お腹の具合が悪くなったりします。とくに注意したいのが、下半身の冷えです。人間の体は、上半身が 37 度前後あるのに対して、足元は 31 度以下。その差は 6 度もあります。冬のように厚手の靴下やストッキングを履いていればいいのですが、「まだ秋だから」と油断していると、足元がしんしんと冷え、腸などの内臓の機能低下をもたらします。

■なぜ下半身が冷えるのか

上半身よりも下半身が冷える理由は、心臓や肺、脳など動きの活発な臓器が上半身に集中しているためです。臓器の少ない下半身にとって、頼りになるのは血管を通じて送られてくる血液の熱。このため、足元の冷えを防ぐには、血流を良くすることが欠かせないのです。

■「陽の気」と「陰の気」

血行を良くするのに大切なのが、気の流れをスムーズにすることです。東洋医学では、気

は生命エネルギーの根源とされます。気には「陽の気」と「陰の気」があり、この二つがバランスを保ちながら、全身をくまなく循環することが健康でいるための条件です。ところが、陽の気は温かいところを好み、陰の気は冷たいところを好む傾向があり、下半身が冷えていると、陰の気は足元で停滞。上に昇っていかなくなります。この結果、気のめぐりが悪化し、血流も悪くなるのです。

■冷えは万病のもと
気と血液の流れのことを「気血循環」といいますが、気血循環が悪いと、体内の細胞に必要な栄養や酸素が行き渡らず、毒素や老廃物がどんどん蓄積されてしまいます。そうなると、内臓の機能が低下し、代謝もダウン。脳の働きも悪くなり、さまざまな不調をもたらします。

■水昇火降で健康に
ダンワールドが展開するイルチブレインヨガでは、東洋医学にもとづき、気血循環を重視したエクササイズを実践しています。その基本原理の一つが、水のエネルギーを上昇させ、火のエネルギーを下に降ろす「水昇火降」（すいしょうかこう）です。気のめぐりをスムーズにすることで、心臓から出る温かいエネルギーを下腹部や足元にまでしっかり届け、冷えを解消します。身体の内側からポカポカと温かくなり、腸の働きも活発に。まさに秋冷え対策にはぴったりの運動です。

■通い放題が１万円に
イルチブレインヨガは 11 月、全国のスタジオで、「秋の冷え対策キャンペーン」を実施します。入会金が通常の半額の 4000 円になるほか、入会から１カ月間レッスンに通い放題になるフリーパスの料金が１万円（通常 15,700 円）になります。秋のうちから真冬に備えることはメリットがいっぱい。イルチブレインヨガで血流を改善し、健康的な秋冬をすごしましょう。まずは、各スタジオで行っている「体験レッスン」をお試しください。

□■□　11 月の「秋の冷え対策キャンペーン」　□■□

＜特典１＞
入会金半額
（通常 8000 円→4000 円）

＜特典２＞
入会後１カ月「通い放題」がぐんとお安く！
（通常１万 5700 円→1 万円）

お近くのスタジオを検索↓
http://ilchibrainyoga.com/studio/

キャンペーン＆クーポンページはこちら↓
http://ilchibrainyoga.com/campaign/

＋　＋　＋　＋　＋

【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