

2012年11月2日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## 秋こそヨガで養生 神戸で冷え対策の呼吸法講座

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11月4日と24日、神戸市垂水区で、ヨガと呼吸の体験講座を行います。秋の寒さは、私たちの体を縮こまらせ、活動する力を衰えさせます。イルチブレインヨガでしっかりとエネルギーを蓄え、真冬に向けた体質改善を万全にしましょう。



### ■秋に大事な「養生」

秋が深まってくると、血のめぐりが悪くなって、手足が冷えたり、肩がこったり、胃腸などに不調を抱えたりしやすくなります。寒さで血管も収縮。心臓や脳の血管にトラブルが起こりやすいのもこの季節です。そんな時にこそ心がけたいのが、養生生活です。養生（ようじょう）とは、その名のとおり、「生」を「養う」こと。より健康に、いきいきと過ごすために、ふだんから体にいいことをするのが、養生の考え方です。東洋

医学でも、この養生がとりわけ重要視されています。

### ■冷え対策が大事

秋から冬の養生で大事になるのは、なんといっても冷え対策です。自分の体内の温かさを逃さないように、食事や睡眠、服装に気を付けること。そして、適度な運動をして、血液とエネルギーのめぐりを良くすることで、冷えによるトラブルを防ぐことができます。冷え対策のポイントになるのが、気エネルギー。東洋医学では、気は生命エネルギーの根源とされ、気のめぐりが良ければ、血液循環もスムーズになり、冷えも防げるとされます。

### ■深い呼吸で体をあたためる

東洋医学において、運動とともに重視されている冷え対策は、呼吸です。呼吸によって取り込む酸素は体内で燃え、熱をもたらします。呼吸をする際には、息をしっかりと長く吐くことが大事。二酸化炭素など不要な空気を吐き出せば、酸素は自然に吸い込まれていきます。呼吸が深くなれば、自律神経が安定していきます。自律神経は、人体のあらゆる生命維持活動を支配しており、深い呼吸を通して自律神経のバランスを整えると、体温を自動的に調整する機能も回復。体質改善へとつなげることができます。

#### ■冬の臓器＝腎臓を活発に

イルチブレインヨガは、東洋医学の伝統的な養生法と最新の脳科学をくみあわせた健康プログラムです。気のめぐりを良くするヨガ体操や呼吸を通じて、冷えを改善し、自然治癒力を高める効果が期待できます。東洋医学で「冬の臓器」とされる腎臓を刺激し、体にたまった不要な水分を尿として排出するサイクルも促されます。

#### ■垂水で健康ヨガの体験会

ダンワールドでは、11月4日、11月24日、神戸市垂水区で、冷え対策や体質改善をテーマにした健康ヨガの体験会を行います。会場は、4日が垂水勤労市民センター、24日がイルチブレインヨガ垂水スタジオ。イルチブレインヨガの呼吸法やヨガ体操を通して、冷えた体を内側からポカポカとあたたかくして、代謝をアップ。ご参加をお待ちしています。

### □■□ 冷え対策の呼吸&ヨガ講座（神戸・垂水） □■□

日程・場所

11月4日（日）14時～16時 垂水勤労市民センター会議室1

11月24日（土）14時～16時 イルチブレインヨガ垂水スタジオ

参加費 1000円

問合せ 078-706-0378

オンライン予約

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

+ + + + +

#### 【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>