

2012年11月5日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

便秘解消には「冷えを撃退する呼吸法」

東京・三軒茶屋でイルチブレインヨガの体験講座

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11日（日）、東京・三軒茶屋のイルチブレインヨガ三軒茶屋スタジオで、呼吸法の体験講座「初めての方のための呼吸セミナー」を行います。深い呼吸で冷えを解消して、便秘の改善へとつなげる呼吸法が体験できます。手足がいつも冷たい、便秘でお腹がカチカチ……。そんな女性におすすめの講座です。



■冷えると便秘になる！？

男性より女性のほうが便秘に悩む人が多い理由の一つは、女性の体が冷えやすいからです。「冷えると下痢になる」と言われますが、冷えと「便秘」の関係は、意外と知られていません。でも、便秘でお悩みの方は、お腹をさわってみてください。冷たくなっている感じがしませんか？体が冷えると、腸などの血管が縮こまってしまいます。その結果、血めぐりが悪くなり、腸が便を排出する運動（ぜん動運動）の能力が落ちます。これにより、便が腸の中にたまってしまうのです。人によ

っては腸の血行が悪くなることで消化吸収力が落ちて下痢になりますが、女性の場合、便秘につながる人が多いです。

■冷えは体質

便秘に悩んでいる人で、冷えの傾向がある人は、体を温めることが便秘解消の近道になります。冷えというと手足だけの問題と思われがちですが、実際には、熱が全身に行き届かないという「体質」の問題です。熱を発生させる筋肉が少なく、熱発生に必要な酸素を運ぶ血

液の循環が悪いと、いくら厚着をしたり、暖房で体を温めたりしても、冷えやすくなります。とくに女性は男性より筋肉が少ないぶん、冷えがちです。

■生殖器系のトラブルにも

冷えが女性にもたらすトラブルは便秘にとどまらず、多岐にわたります。とりわけ要注意なのが骨盤周辺の冷えです。骨盤周辺には生殖器が集中しており、血流が悪いと、子宮をはじめとする婦人科のトラブルの原因にもなります。生理痛も、冷えと深く関係しているとされます。

■呼吸法で温める

冷えの解消法として効果的なのが、呼吸法です。吐く息を長くして深い呼吸をすると、自律神経の副交感神経の働きが活発になります。副交感神経が優位になると、体がリラックスして血管が広がって血行が改善。冷えが軽減されます。

■デトックスを促すヨガ

ダンワールドが展開するイルチブレインヨガでは、呼吸法を重視したヨガ・プログラムで冷えた体を内側からぼかぼかと温めていきます。東洋医学でいう「気」の循環をスムーズにすることで、腸まわりの血流も改善し、ぜん動運動を活発にしていきます。腸が元気になれば、腸内にたまった便（宿便）が体外に押し出され、毒素や老廃物も排出（デトックス）されていきます。

■「三茶」で独自の呼吸法を体験！

イルチブレインヨガ三軒茶屋スタジオで11月11日に行われるイルチブレインヨガの体験講座「初めての方のための呼吸セミナー」は、呼吸による冷えや便秘などの解消がテーマ。最新の脳科学にもとづいて開発された呼吸プログラムが体験できます。イルチブレインヨガの呼吸法は、かんたんなポーズをとりながら行うため、より深い集中と瞑想体験が得られるのが特徴です。自律神経の働きで心がリラックスし、下半身からじわじわと体が温まる感覚をあじわってみませんか？

■ 初めての方のための呼吸セミナー ■

日程：11月11日(日) 14:00～16:00

参加費：1,000円

場所：イルチブレインヨガ三軒茶屋スタジオ

(東京都世田谷区太子堂 3-14-1 コーポデンⅡ 2階)

問合せ：03-3411-7569

オンライン予約：

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

+ + + + +

【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>