

2013年1月11日

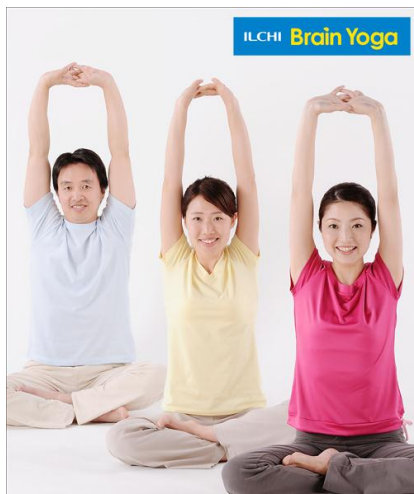
各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

すべての行動は「脳」が決める ダンワールドの脳活性ヨガで理想の BODY へ

大阪・堺で、ダイエットに効くイルチブレインヨガ体験講座

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1月24日、大阪府堺市の堺市立青少年センターで、脳活性を通じてダイエットを成功へと導くヨガの体験講座を開催します。私たちの心とカラダは、脳が疲れているとバランスを崩しやすくなり、肥満や体調不良のリスクも高まります。イルチブレインヨガで脳をイキイキ活性化させ、理想の心とカラダを手に入れましょう。



■脳が衰えると肥満に？！

“脳”がダイエットと深い関係があるって、ご存じでしたか？

私たちのふだんの行動や思考は、すべて脳の指示や判断によって行われています。このため、脳が正常に働かないと、正しい行動や考えができなくなります。肥満の原因となる暴飲暴食も、脳の判断力が鈍っているときにとりやすくなる行動です。また、「やけ食い」につながる過度のストレスも、脳が疲労していたり、機能が衰えたりしているときに蓄積されやすくなります。

■脳活性を促すセロトニン

脳の判断力を保つには、ふだんから意識して脳を活性化させることが大切です。脳活性の手段の一つが、「セロトニン」などのいわゆる“幸せホルモン”を脳内で増やすこと。セロトニンとは、脳内の神経伝達物質の一つで、人間の精神を安定させる働きを担っています。セロトニン神経が活性化すると、脳がイキイキと元気になるとされ、うつ病などの精神疾患もセロトニンが増加すればかかりにくくなると言われています。心とカラダを若々しく

保つうえでも、セロトニンは活躍します。

■体幹を刺激するダンワールドの体操

セロトニンを増やすには、適度な運動をするのが効果的です。とくに、胸部から腹部にかけての体の中軸である体幹（たいかん）や、へその下の丹田（たんでん）を刺激すると、セロトニン神経が活性化するとされます。ダンワールドが運営するイルチブレインヨガでは、脳とカラダを気持ちよく動かすことで、セロトニン神経に働きかけるヨガを実践しています。脳活性化により、ストレスを取り除き、心とカラダをリラックス状態へと導きます。さらに、全身の血液や気エネルギーの循環がスムーズになることで、新陳代謝がアップ。ダイエットにも大きな効果が期待できます。

■初心者も安心のヨガ講座

1月24日に大阪府堺市の堺市立青少年センターで行われるヨガ講座では、脳活性を促すヨガ体操や呼吸法がじっくりと体験できます。イルチブレインヨガ堺東スタジオのトレーナーが、お一人ひとりのコンディションや目的に応じて、きめ細かく脳活性エクササイズを指導いたします。「ヨガはやったことがない」「カラダがすごく硬い」という方も、安心してご参加いただけます。カラダの冷えや便秘などにお悩みの方も、ぜひお越しください。

□■□ 脳活性いきいきヨガ体験教室 □■□

会場：堺市立青少年センター 第一音楽室（大阪府堺市堺区柳之町西1-3-19）

日程：1月24日(木) 19:00～21:00

参加費：1000円

お問合せ：072-227-0631 イルチブレインヨガ堺東スタジオ

オンライン予約

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

+ + + + +

【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが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>