

2013年1月15日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

薬に頼るよりも免疫力アップ ダンワールドが冷え対策ヨガ講座

気血循環の改善で「自然治癒力」を目覚めさせよう！

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26日、岐阜市長森本町の長森薬局で、カラダをポカポカにすることで、自然治癒力を目覚めさせるヨガの体験会を行います。現代人は不規則な生活やストレスにより、血液や気の流れが滞り、冷えと免疫力の低下を招きがちです。今年の冬はイルチブレインヨガで「気血」の循環の改善し、風邪をひかない体をつくりましょう！



■医療は発達したが…

地球上で、医療という文明を発達させたのは、人類だけです。医療によって数々の病気の治療法が見つかりました。しかし、それでも人間は生活習慣病などの病に苦しみ続けています。一方、野性の動物たちには、医療も薬もありません。それでも、みんな元気に生きています。野性動物も病気になりますが、生まれなが

ら備わった自然治癒力で自らの病気を治しています。

■発熱という治癒法

野性の動物には大きく分けて二つの自己治癒方法があります。一つは、食欲を抑えること。食べ物を摂取しないことにより、消化吸収に使われるはずの体内の酵素を身体の修復に費やします。もう一つの治癒法が、発熱によって体温を上げることです。熱によってウイルスなどの病原菌を撃退し、体を回復させていくのです。

■冷えによる免疫力の低下

人間も本来、野性動物と同じように、自然治癒力と免疫力を備えています。人間の血液には、約 2500 億個の白血球があり、血流に乗って全身をパトロールしています。白血球の働きにより、体内に侵入してきた病原菌やウイルスが退治され、体の中でできたがん細胞も通常は死滅します。この白血球の働きを弱めるのが、体の冷えです。白血球が活発に活動するには、体温が 36.5～37 度であることが望ましいとされ、この体温を下回ると、白血球の動きが悪くなります。つまり、低体温になると「免疫」という身体の防御機能が低下し、病気にかかりやすくなるのです。

■運動で体を温める

現代人は病気にかかると、すぐに薬に頼る傾向があります。しかし、安易に薬に依存してばかりいると、体の回復力はどんどん弱くなります。人間本来の免疫力や自然治癒力を発揮するには、薬ばかりに頼るのではなく、ふだんからの運動が不可欠です。ヨガ体操やウォーキングなどによって心地よく筋肉を動かすことで、血液と気エネルギーの流れがスムーズになり、冷えにくい体質になります。とくに、筋肉の 7 割が集中する下半身や、体の奥深いところにあるインナーマッスルを鍛えることで、代謝がアップし、冷えが改善。免疫力が高まっていきます。

■「気血」を整えるヨガ

イルチブレインヨガでは、東洋医学と最新の脳科学に基づき、免疫力向上のカギを握る「気血循環」を整えるプログラムを実践しています。1月26日に岐阜市内で行われるイルチブレインヨガの体験講座では、気血循環をスムーズにするヨガ体操や呼吸法が体験できます。ぜひご参加下さい。

□■□ 薬にたよらず、自然治癒力を高めよう！ □■□

会場：長森薬局（岐阜市長森本町1-21-19）

日程：1月26日(土) 14:30～15:30

参加費：無料

お問合せ：058-266-7270 イルチブレインヨガ岐阜スタジオ

オンライン予約

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

+ + + + +

【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>

▼イルチブレインヨガのトレーニングはこちら

<http://www.brain-training.jp>

▼イルチブレインヨガのイベント情報はこちら

<http://www.brainyoganews.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>