

2013年2月8日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## ダンワールドの「腸ケア」エクササイズで、 便秘知らずに！

イルチブレインヨガ琴似スタジオで体験会。「スルっと出る」イキイキ腸へ

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2月17日、札幌市のイルチブレインヨガ琴似スタジオで、腸のケアに効果的なエクササイズの体験講座「イキイキ腸で便秘解消！ 免疫力アップ！」を開催します。多くの女性を悩ませる便秘。便秘が続くと、ぼっこりお腹が気になるだけでなく、体も気分もなんとなく重苦しくなります。現代女性のスムーズな排便を妨げるのは、なんといっても「運動不足」と「ストレス」。イルチブレインヨガの腸ケアエクササイズで腸内環境を整え、イキイキ腸を取り戻しましょう！



### ■運動不足は便秘のもと

排便がない日があったり、お腹が張ったり、トイレに行ってもスッキリ感が得られなかったりと、女性たちは便秘にまつわるさまざまなトラブルを抱えています。食物繊維をたくさんとって、規則正しい生活をして、なかなか便秘が改善しないという人も少なくありません。そんなとき、便秘のほんとうの原因としてまず考えられるのが、運動不足です。スムーズな排便のためには、大腸の便をぐっと押し出すための腹筋が欠かせません。しかし、日ごろから運動不足になっていると、腹筋が弱くなり、便を移動させる力が不足しがちになるのです。とくに、女性はもともと筋肉量が少なく、デスクワークの仕事をしている場合はさらに筋肉が衰えがちです。便利な家電製品で家事の肉体的な負担が

減り、車の普及で歩く機会も減っており、運動不足はますます顕著になってきています。

### ■ストレスで自律神経が乱れる

運動不足とならんで、最近増えている便秘の原因がストレスです。腸の動きは、本人の意思とは関係なく、私たちの自律神経によってコントロールされています。しかし、ストレスが原因で自律神経のバランスが崩れると、腸の動きが不規則になり、腸のぜん動運動が鈍くなります。腸の働きは、「リラックスの神経」とされる副交感神経が優位のときに活発になりますが、ストレスで体や脳が緊張した状態が続くと副交感神経の活動レベルが下がり、便が滞りがちになるのです。

### ■便秘解消へと導く脳体操

イルチブレインヨガでは、だれでもムリなくできる簡単なヨガ体操で、体の奥深いところにある筋肉（インナーマッスル）を鍛え、排便に必要な筋力をアップさせていきます。さらに、お腹を刺激する「腸運動」で腸を内側からじわじわと温め、ぜん動運動を活発にさせていきます。脳の緊張をやわらげる「つま先たたき」などの脳体操や、大きな声で笑う「笑いトレーニング」でストレスも解消。乱れてしまった自律神経を整えます。2月17日に琴似スタジオで行われる体験講座では、腸ケアに特化したオリジナル・エクササイズをまとめて習うことができます。イルチブレインヨガで、ぺたんこお腹と美肌をゲットしましょう！

□■□ イキイキ腸で 便秘解消 !! 免疫力アップ !! □■□

会場：イルチブレインヨガ琴似スタジオ

(札幌市西区琴似一条5-4-18 細川ビル2階)

日程：2月17日(日) 14:00～15:20

参加費：1,000円

募集定員：6名

お問合せ：011-622-2301

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/hokkaido/kotonistudio>

+ + + + +

### 【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>