

2013年3月8日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## この春、ゆがんだ骨盤をリセット ダンワールドが奈良でヨガ体験会

「伸ばす」「揺らす」「たたく」。多彩な動きでボディバランスを整え、体質改善へ

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3月下旬、奈良県大和郡山市のイルチブレインヨガ大和郡山スタジオで、骨盤に働きかけるヨガの体験講座「骨盤のゆがみをリセットしましょ！」を開催します。骨盤のゆがみは健康やダイエットの大敵！肩こりや腰痛、便秘といったおなじみの不調も、骨盤のゆがみが原因となる場合が少なくありません。毎日をイキイキと過ごすためにも、イルチブレインヨガでゆがみのない骨盤を手に入れましょう！



### ■現代女性の骨盤はゆがみやすい

私たちの上半身を支える「骨盤」。骨盤がゆがむと、肩こりや腰痛をはじめとするトラブルが起きやすいです。とくに女性のカラダの悩みは、骨盤のゆがみが発端となっている場合が多いとされます。もともと、女性の骨盤は、出産時に開閉できるように柔軟なつくりになっているうえ、骨盤を支える筋肉も男性より少ないため、ゆがみやすい傾向があります。さらに現代女性は、デスクワークをしているときに脚を組んで座ったり、締め付ける下着を着たり、足に合わない靴を履いたりすることで、ますます骨盤がゆがみがちです。

### ■骨盤がもたらす数々のトラブル

骨盤のゆがみが様々な不調を引き起こすのは、骨盤につながる背骨もゆがんでしまい、全身のバランスが崩れるからです。筋肉の使い方が偏り、体のあちこちの神経が圧迫され、首や肩こり、腰痛へとつながるのです。さらに、骨盤に支えられている内臓も圧迫されて、

便秘、下痢などを引き起こすほか、内臓が垂れ下がってポッコリお腹になります。いくらダイエットで脂肪を落としてもお腹がへこまないという人は、骨盤がゆがんでいる可能性が大です。

#### ■骨盤がゆがむと悪いことづくめ

さらに、女性の場合は、骨盤の内部に子宮や卵巣などの大事な臓器があるので、骨盤がゆがむと生理痛や更年期障害などのトラブルの原因になりかねません。ホルモンバランスが崩れ、生理痛も悪化しやすくなります。また、骨盤がゆがんでいると、血流が滞り、新陳代謝がダウン。老廃物が溜まり、お肌にも悪い影響を与えます。まさに、女性にとって「悪いことづくめ」といえます。

#### ■全身のボディバランスを回復

骨盤のゆがみを調整するには、骨盤とともに、背骨や脚を含めた全身のバランスを整えることが大事です。頭から足の爪先まで全身くまなくゆがみが取れば、骨盤を中心とした体のバランスも改善し、ゆがみにくい体質になります。イルチブレインヨガは、体を伸ばしたり、揺らしたり、ひねったり、叩いたりしながら、全身のボディバランスを取り戻していくエクササイズです。骨盤のゆがみを整えて、長年のクセや習慣でゆがんでしまった体を元に戻していきます。

#### ■血流がスムーズになるヨガ

3月下旬にイルチブレインヨガ大和郡山スタジオで行われるヨガ体験会は「骨盤のゆがみリセット」がテーマ。東洋医学と脳科学にもとづくダンワールドの脳体操により、ストレスで硬くなった筋肉の緊張をほぐし、全身の筋肉や関節をしなやかな状態へと導きます。それによって、骨盤が正しい位置に戻り、ゆがみにより出っ張っていた下腹部やおしりの位置も改善され、女性らしいボディラインを取り戻すことができます。血流がスムーズになり、代謝も活発になり、免疫力もアップ。まさに、季節の変わり目にぴったりのエクササイズです。体験会は計5回行われます。参加費は各1,000円。ぜひお試しください！

□■□ ヨガの体験講座「骨盤の歪みをリセットしましょ！」 □■□

日時：

3月22日(金)19時～

3月24日(日)10時～

3月28日(木)14時～

3月29日(金)19時～

3月30日(土)10時～

参加費：1,000円

場所：イルチブレインヨガ大和郡山スタジオ

奈良県 大和郡山市 南郡山町 520-40 奥田ビル 3F

お問い合わせ：0743-53-1915

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/nara/yamatokoriyamastudio>

+ + + + +

#### 【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公式facebookページはこちら

<http://www.facebook.com/ilchibrainyoga>

▼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>