

2013年4月2日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

東京・錦糸町で「春の不調改善セミナー」☆ダンワールドの ヨガ体操でココロも体もすっきりリラックス♪

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4月14、18日、東京・錦糸町のイルチブレインヨガ錦糸町スタジオで、「春の不調改善セミナー」を開催します。転勤や異動や進学、就職などで生活環境が変わりやすくなる春は、肩こりや心身のだるさに悩む人が増える季節。ダンワールドの春の不調改善セミナーでは、イルチブレインヨガの体操や呼吸法で自律神経を整え、春に出やすい心身のトラブルの改善を図っていきます。



■春の天気が不調を招く！？

春は気温の変化がたいへん激しい時期です。暖かい日が続いたり、急に冬のような寒さに戻ったりするため、体温の調整もたいへん難しくなります。カラダが健康な状態であれば、自律神経の「体温調節機能」が働くため、ある程度の気候の変化があっても、体調が大きく崩れることはないはずですが、ふだんから自律神経のバランスが悪くなっていると、気温の大きな変化に対応しきれず、血行の悪化や冷えに悩まされるようになります。それが、肩こりや便秘などの不調を招き、さらにはメンタル面でのトラブルにもつながっていくことがあるのです。

■環境の変化も肩こりの原因に

春にはもう一つ、「生活環境の変化」という不安定要素があります。春といえば、卒業や入社、異動・転勤などによって、環境や人間関係に大きな変化が起きやすくなります。こうした変化はストレスの原因にもなりやすく、自律神経も「交感神経」が優位な状態が続くことが多くなります。交感神経は緊張状態のときに活発になる神経なため、どうしても肩に力が入りやすくなったり、首の筋肉が過度に緊張してしまったりして、肩こりの原因と

なるのです。

■自律神経のアンバランスをリセット

肩こりなどの不調を改善するには、自律神経のアンバランスをリセットする運動が効果的です。なかでもオススメなのがヨガです。ヨガは最近、心療内科などでも自律神経失調症の予防法の一つとして取り入れられるなど、自律神経を整えるエクササイズとして注目されています。東洋医学をベースとするイルチブレインヨガは、だれにでもできる簡単な動きで、中枢神経を刺激し、自律神経のバランスを回復させていきます。ストレスで滞りがちになっている血液と気エネルギーの流れをスムーズにするとともに、骨格のゆがみを整え、肩こり、腰痛、頭痛、睡眠障害などの不調に働きかけていきます。

東京・錦糸町のイルチブレインヨガ錦糸町スタジオで行われる春の不調改善セミナーでは、気血循環を改善し、脳に酸素をたくさん取り入れるヨガ体操や呼吸法が体験できます。参加費は500円と、たいへんお得。ぜひご参加下さい！

□■□ 春の不調改善セミナー □■□

開催日：4月14日(日)、28日(日) 15:00~16:00

場所：イルチブレインヨガ錦糸町スタジオ

住所：東京都 墨田区江東橋 1-11-7 ホテルビル 4F

参加費：500円

問い合わせ：03-3846-6231

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/tokyo/kinsichoustudio>

+ + + + +

【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>