

2013年8月3日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## キレイな腸が元気のもとをつくる！

### イルチブレインヨガが名古屋で「腸ほぐし」講座

8月7日(水)、24日(土)、一社スタジオで開催。呼吸や腸運動で内側からキレイに

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8月7日(水)、24日(土)、名古屋市名東区のイルチブレインヨガ一社スタジオで、ヨガ体験講座「腸をほぐしましょう」を開催します。健康的な美しさや肌のツヤ、明るい笑顔をキープするには、内側からのケアが大切。とりわけ、腸のメンテナンスは、体力がダウンしがちな夏の健康と美容には欠かせません。この夏、イルチブレインヨガで腸をしっかりとほぐし、スッキリ美人になりましょう！



#### ■腸がキレイの第一歩

腸の環境を良くすること。それは、ダイエットや健康づくりの永遠のテーマです。「BODYを引き締めたい」「いつまでもハツラツとしていたい」というのなら、まずは自分の腸に目を向けることがスタート地点になります。食べていないのに太りやすかったり、便秘がよくならなかったりという人は、とくに腸の活性化が急務です。

#### ■腸の悪玉菌に注意

私たちが口にした食べ物の栄養素は、ほぼすべて「腸」で吸収され、さらに、残った物(毒素)は腸内で便に変わって排出されます。しかし、ストレスや暴飲暴食などにより腸内環境が悪くなると、全身の細胞に送られるはずの栄養素が、脂肪に流れてしまいます。これが、肥満の一つのメカニズムです。さらに、腸が弱まって「ぜん動運動」の力が低下すると、

食べたものが腸内で異常発酵するなどして、悪玉菌が増加。これが、生活習慣病などを引き起こしやすくなります。

#### ■メンタル面の影響を受けやすい

腸は精神的な影響を受けやすい器管です。仕事や人間関係でストレスを感じると、腸のバランスが崩れ、便秘や下痢になりやすくなります。その理由は、腸の働きを支配しているのが、自律神経だからです。強いストレスで自律神経の「交感神経」が優位になると、ぜん動運動が弱くなるなど、腸の働きが低下します。その結果、老廃物を溜め込みやすくなり、脂肪も増えやすくなるのです。

#### ■ダンワールの脳科学が生んだ呼吸法

だから、腸を元気にするためには、食事に気をつけるだけでなく、自律神経のバランスを整えることがキーになります。自律神経とは本来、自分の意思ではコントロールできないものですが、唯一、コントロールできる機能が「呼吸」です。イルチブレインヨガでは、東洋医学と脳科学研究の成果を取り入れた独自の呼吸法と脳トレエクササイズにより、自律神経を副交感神経（リラックスモード）が優位な状態へと導いていきます。

#### ■「腸運動」や「腸ファルゴン」などを体験

8月7、24日にイルチブレインヨガ社スタジオ（名古屋市）で行われるヨガ講座「腸をほぐしましょう」では、イルチブレインヨガの呼吸法と脳トレエクササイズがじっくりと体験できます。腸を活性化させる「腸運動」や「腸ファルゴン」など、腸内環境の改善に役立つメニューが重点的に習えます。エクササイズを通してご自分の腸と対話をすることで、コンディションやカラダの改善すべきポイントがよく見えてきます。便秘にお悩みの方やダイエットをしたい方はもちろん、肩こりや腰痛などの体調不良にお悩みの方にもオススメです。

□■□ 腸をほぐしましょう □■□

開催日：

8月7日(水) 10:30～12:00

8月24日(土) 14:00～15:30

場所：イルチブレインヨガ社スタジオ

参加費：1,000円

問合せ：052-747-2992

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/aichi/issyastudio>

+ + + + +

### 【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>