

2013年8月23日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ヨガで骨盤を整えて、幸せ体質に イルチブレインヨガが旭川で体験講座

自然治癒力の回復へ。8月30日、9月1日、7日開催

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30日と9月1日、7日、北海道旭川市のイルチブレインヨガ旭川スタジオで、ヨガで骨盤を整える「自然治癒力を高める・骨盤講座」を開催します。骨盤は、私たちの上半身や内臓を支えており、肉体の活力源である「丹田（たんでん）」とも深くかかわっています。骨盤のゆがみを調整すれば、血液や気のエネルギーがスムーズに流れ、本来の自然治癒力が発揮しやすくなります。イルチブレインヨガの骨盤調整法で、“幸せ体質”を目指しませんか！？



■骨盤は、大事な「おわん」

骨盤を意味する英語「pelvis」の語源は、ラテン語で「おわん」「たらい」を意味しています。その語源のとおり、私たちの骨盤は、おわんのように丸っこくっており、それが人間の大きな特徴の一つでもあります。四足方向から二足歩行に進化した人間は、内臓が足のほうへ垂れ下がりがやすくなっており、その内臓を支え、守っているのが、骨盤なのです。骨盤が正しい位置を保つことで、腸をはじめとする内臓が本来の機能を発揮することができます。

■骨盤がゆがむと、自然治癒力も低下

ところが、現代人は、悪い姿勢や片寄った体の使い方をすることが多く、骨盤がゆがみやすくなっています。骨盤がゆがむと、その中に納まっている内臓や神経が圧迫され、機能が低下。骨盤とつながる背骨や股関節も同時にゆがんで、全身の骨格にズレが生じやすくなります。さらに、血流や気のエネルギーの流れも滞るこ

とで、人間が本来持っている自然治癒力も発揮されにくくなります。

■ ヨガで骨盤周辺の筋肉を柔らかく

そこで、ダンワールドでは、全国のイルチブレインヨガのスタジオにおいて、骨盤の「ゆがみ」「偏り」「ズレ」を整えるエクササイズを実践しています。呼吸を意識しながらストレッチや体操をすることで、骨盤周辺の筋肉を柔らかくして、骨盤のねじれを改善。神経や内臓を圧迫から解放して、本来の状態へと戻していきます。全身の血流や自律神経の伝達を活発にして、自身が持っている自然治癒力を取り戻していきます。

■ 体の中心である「丹田」を活性化

8月30日(金)、9月1日(日)、9月7日(土)にイルチブレインヨガ旭川スタジオで行われる「自然治癒力を高める・骨盤講座」では、骨盤調整のためのヨガや呼吸法の体験レッスンが受けられます。骨盤を整え、骨盤に支えられた内臓を元氣することで、下腹部にある丹田を活性化させ、体質改善へとつなげていきます。骨盤の下にある股関節も一緒にほぐしていきます。体のバランス矯正やリラックスなどの効果も期待できます。腰痛や肩こりにお悩みの方にもぜひオススメです。

□■□ 自然治癒力を高める・骨盤講座 □■□

開催日：8月30日(金)、9月1日(日)、9月7日(土)

時間：13:00～15:00

場所：イルチブレインヨガ旭川スタジオ

参加費：1,500円

トレーナー：インストラクターMinako☆

イルチブレインヨガ旭川スタジオ

問合せ：0166-85-7173

オンライン予約

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

+ + +

【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>