

2013年10月23日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

イルチブレインヨガで体ぽかぽか ダイエット☆☆自由が丘で体験講座

冷えや低体温にお悩みの方にぴったり！10月30日。参加費 500 円

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10月30日、東京・自由が丘のイルチブレインヨガ自由が丘スタジオで、秋のダイエットにぴったりのヨガ講座を行います。冷えや低体温を改善し、ダイエット成功へと導くイルチブレインヨガが体験できます。オープンクラスなので、どなたもご自由に参加いただけます。参加費は500円。健康的にダイエットをされたい方にオススメです。



■平熱が低いと太りやすい

みなさんは、自分の平熱をご存じですか？「平熱が低いと太りやすい」というのは、ダイエットの鉄則。平熱が低い「低体温」だと、体が自分を温めようとして皮下脂肪をため込んでしまうからです。人間の標準的な平熱は36.5度前後だといわれていますが、それよりも低い人は要注意。最近では、平熱が35度台の人も増えており、ぜひチェックしたいポイントです。

■冷えは万病の元

低体温になると肥満になりやすいだけでなく、病氣と闘うための「免疫力」の低下にもつながります。体温が1度下がると免疫力は30%低くなるとされ、「冷えは万病の元」とも言われます。現代人は、ストレスや不規則な生活により、自律神経が乱れ気味。それによって、自律神経の働きの一つである「体温調節」機能が崩れ、冷

経が乱れ気味。それによって、自律神経の働きの一つである「体温調節」機能が崩れ、冷

えやすくなっています。

■運動不足が血流悪化を招く

また、近年、ビジネスパーソンはオフィスなどで同じ姿勢で仕事を続けていることが多く、筋肉が硬くなる傾向が強いです。筋肉が硬直化していると、血管が圧迫されて血行不良に。これが冷えをもたらします。

運動不足も血流悪化の原因です。かつては、掃除、洗濯、料理などの家事はすべて手作業で行っていました。さらに、農作業などをこなし、移動するのも徒歩が中心でした。しかし、現代社会は乗り物や家電が充実し、日常の運動量は低下しています。

運動不足で筋力が弱まると、血液を心臓に戻すという筋肉の“ポンプ機能”が十分に発揮できず、新鮮な血液が全身に行き届きにくくなります。

■イルチブレインヨガで内側の筋肉を強化

イルチブレインヨガは、全身の筋肉をバランス良く鍛えるようにプログラムされており、ふだん使わない筋肉や体の内側のインナーマッスルもしっかりと強化します。これによって、血液の循環をスムーズにして、内側からポカポカと温められる体質へと導きます。さらに、脳を活性化することで、自律神経のバランスを整えます。心がリフレッシュしてヤケ太りもなくなるため、ダイエットにもびったりです。

■自由が丘で代謝アップ、血流アップのヨガ

10月30日にイルチブレインヨガ自由が丘スタジオで行われるヨガ講座は、「冷え対策、代謝アップ、血流アップ」がテーマ。下半身を温めるヨガ・プログラムが体験できます。イルチブレインヨガの会員以外の方も自由にご参加いただける「オープンクラス」です。参加費は500円。皆様のお越しをお待ちしております。

☆★☆ 秋のダイエットヨガ講座 ☆★☆

開催日：10月30日(水) 14:00～16:00

場所：イルチブレインヨガ自由が丘スタジオ

参加費：500円

問合せ：03-3718-2133

オンライン予約

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

+ + +

【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>