

2012 年 4 月 26 日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## 「肩こり」「腰痛」解消には脳活性化ヨガ！ 東京・池袋でダンワールドが体験イベント

ダンワールドジャパンは5月6日と12日、イルチブレインヨガ池袋スタジオ（東京・池袋）で、「肩こり」など特定の体の不調に対応する脳トレーニングの体験教室「お悩み別イベントクラス」を開催します。6日は「肩こり」、12日は「腰痛」がテーマです。それぞれの症状の緩和につながるような脳トレーニングや呼吸・瞑想法が体験できます。



### ■肩こり、腰痛は現代病

近頃、運動不足の方や、デスクワークで何時間も座りっぱなしという方が増えています。それに伴って、肩こりや腰痛に悩んでいる人の数も急増しているといえます。ガチガチに固まった肩や首、動くたびに痛む腰……。寝込んでしまうほど辛くなる人も少なくありません。

### ■肩こりとストレス

肩こりの多くは、ストレスによって生じるといわれています。ストレスをため込むと、自律神経が乱れ、血液の流れが悪くなります。その結果、肩に酸素や栄養が行き届かなくなり、痛みが発生するのです。このほか、姿勢の悪さや内臓の不調も、肩こりを引き起こすとされます。

### ■腰痛と姿勢

一方、腰痛も、運動不足やゆがんだ姿勢、内臓の病気など、さまざまな原因によって起こります。腰痛の人に共通するのが、背骨のゆがみです。動物は4本足で歩きますが、人間は2本足で歩く直立歩行をしているため、垂直に体を支える背骨にどうしても負担がかかります。誤った姿勢が続けば、背骨や骨盤にさらに過度の負担がかかり、腰痛を感じるようになるのです。

## ■肩に新鮮なエネルギー

イルチブレインヨガでは、脳教育大手ダンワールドが開発した体操や呼吸・瞑想プログラムを通して脳を活性化させ、肩や首の筋肉に滞っているエネルギーをほぐします。肩周辺のエネルギーの循環を改善することで、筋肉に新鮮な血液を送り、肩こりの解消を目指します。また、体を伸ばす脳体操を通して、左右の筋肉の緊張度のバランスを整え、背骨の歪みを矯正。腰痛の改善へとつなげます。さらに、姿勢を正しくする脳トレーニングによって、常に正しい姿勢を保つ習慣をつけてゆきます。

□■□ 脳トレーニング「お悩み別イベントクラス」in 池袋 □■□

日時：

5月6日（日） 肩こり 14：00～16:00

5月12日（土） 腰痛 18：00～20:00

場所：イルチブレインヨガ池袋スタジオ（東京・池袋）

〒170-0013 東京都豊島区東池袋 1-15-1 菱山ビル 8階

参加費：2000円

持ち物：動きやすい服装

申し込み・問い合わせ：03-5949-5457（池袋スタジオ）

□■□ イルチブレインヨガ池袋スタジオ □■□

イルチブレインヨガ池袋スタジオは、JR山手線池袋駅東口（北）から徒歩5分です。

イルチブレインヨガ池袋スタジオのホームページはこちら↓

<http://ilchibrainyoga-ikebukuro.com/>

<営業時間>

【火～金曜日】10：00AM～レッスン終了時 電話受付（9：00PMまで）

【土曜日】10：30AM～レッスン終了時 電話受付（4：30PMまで）

【日曜日】10：30AM～レッスン終了時 電話受付（1：00PMまで）

【定休日】月曜・祭日（月間スケジュールにより営業することがあります）

+ + + + +

## 【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが世界中で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公式ホームページ

<http://ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガのトレーニング情報はコチラから

<http://www.brain-training.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>

---

#### ＜本件に関するお問い合わせ＞

株式会社ダンワールドジャパン 広報部

担当者: ツツミ ユミエ

TEL: 0120-924-360

TEL: 052-915-1117

FAX: 052-915-0310

E-mail : [webadmin@dahnworld.co.jp](mailto:webadmin@dahnworld.co.jp)

---