

2012年8月8日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## ダンワールドの「ヨガ+呼吸」ダイエットで 夏太り解消！大阪で体験会

国内最大級のヨガ教室「イルチブレインヨガ」を運営するダンワールドジャパンは8月19日、大阪市の城東区民ホールで、“夏太り”の解消へとつなげるヨガ体操と呼吸法の体験会を開催します。夏の運動不足やエアコンによる冷えで引き起こる夏太り。ヨガと呼吸で脳活性を促す新感覚のダイエット法で、夏太りを撃退しましょう。



### ■夏太り急増中？

夏は食欲が減って痩せやすくなるというのが常識でした。しかし、最近、夏になると太ってしまう「夏太り」に悩む人が増えています。夏の間は暑さを避けて室内に閉じこもりがちになるため、運動量が低下。さらに、オフィスや乗り物などの冷房によって体が冷えて、代謝がダウンします。これに加えて、冷たいビールやアイスクリームの摂取でお腹が冷えることで、胃腸を温めようとして内臓脂肪が蓄積され、お腹がぼっこり出てしまうのです。

### ■痩せるにはインナーマッスルの強化を

夏太りの解消に効果的なのは、軽い運動です。ヨガに代表される軽い運動は、外側の筋肉だけでなく、体の内側にあるインナーマッスルを鍛えることができます。腹直筋や腹横筋など、内臓を囲んでいる筋肉の量が増えることで、内臓脂肪が燃焼されやすくなります。さらに、腰や背中の中のインナーマッスルも鍛えれば、姿勢もよくなり、骨盤の歪みも解消。メリハリのあるボディをつくることができます。

### ■深い呼吸で夏冷え予防

夏の間のダイエットでもう一つポイントになるのが、呼吸です。深くて長い呼吸をすると、

お腹などのインナーマッスルが強化され、基礎代謝がアップ。全身の血液の流れもよくなり、エアコンによって下半身が冷える”夏冷え”も防ぐことができます。

#### ■脳活性でストレス解消

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で、呼吸とヨガを取り入れたダイエット法をご案内しています。体の中心である丹田を意識して呼吸や体操をすることで、インナーマッスルを効率よく強化。脳の活性化も促し、ダイエットの大敵であるストレスを抱えにくい体質へと導きます。

#### ■大阪で特別イベント

ダンワールドが8月19日(日)に大阪市立城東区民ホールで行う呼吸とヨガのダイエット体験会は、「体操と呼吸で健康回復！」がテーマ。イルチブレインヨガ京橋スタジオ(大阪市都島区)のトレーナーが、全身をカンタンにリラックスさせる健康法を指導いたします。ふだん何気なくしている呼吸を変えることで、体の気の流れが変わる感覚を味わっていただきます。エアコンのきいた家にとじこもっていると、夏太りはさらに深刻になりかねません。イルチブレインヨガの体操と呼吸法で、ダイエットに取り組みましょう。

### □■□ ヨガ体操と呼吸で健康回復！ □■□

会場：大阪市立城東区民ホール 会議室2

大阪府 大阪市城東区中央 1丁目3番6号

日程：8月19日(日) 14:30~16:00

参加費：1000円

お問合せ：06-6242-8766 (京橋スタジオ)

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/kyobashistudio>

+ + + + +

#### 【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>