

2012年10月1日

NPO 法人 IBREA Japan 日本脳教育協会

話題の「つま先たたき」講座を全国で開催へ！

10月☆脳教育協会

NPO 法人 IBREA Japan 日本脳教育協会は10月、かんたんな体操で脳を刺激し、心身を健康へと導く脳教育の人気トレーニング「つま先たたき」の体験講座を全国各地で開催します。脳教育の受講者の間で、「つま先たたきで健康になった」という人が相次いでいることを受け、当協会の会長が日本列島を縦断し、つま先たたきの体験指導と普及活動を重点的に行います。

■下半身に「気」は届いていますか？

東洋医学では、体を流れる「気」エネルギーが健康のカギを握るとされます。気は私たちの全身を常に循環しており、気の流れが悪くなると、さまざまな体調不良を引き起こします。とくに、秋から冬にかけて、気温の低下とともに、下半身に気のエネルギーが届かなくなるが多くなります。下半身まで気が循環していないと、冷えや代謝悪化へとつながります。気の通り道である「経絡」(けいらく)を詰まらせる原因となるストレスを解消し、足のつま先までしっかりと気と血を行き渡らせることが大切です。

■股関節がかたいと不健康！？

気のエネルギーを下半身に送り込むうえでポイントになるのが、足の付け根の「股関節」(こかんせつ)です。股関節は、上半身と下半身をつなぐ大切な場所。しかし、股関節を回そうとしても、かたくて動かないという人が少なくありません。股関節が硬くなっていると、気が足先まで下りず、頭に上昇。脳がリラックスできなくなり、不眠をはじめ、さまざまな体の不調を招きます。体だけでなく、ココロの健康を保つうえでも、股関節をほぐすことはたいへん重要です。

■つま先をコンコンぶつける

股関節をやわらかくして、下半身をポッカポカにする健康法としていま注目されているのが「つま先たたき」です。つま先たたきは、両足のかかとをそろえた状態で、左右に開いたり閉じたりして、つま先どうしをコンコンとぶつける体操です。座っている状態でも、あおむけに寝ている状態でもできるので、「いつでも、どこでもできるエクササイズ」として人気です。

■つま先で脳を活性化

私たちの体は、手足の指先から脳までが経絡によって一つにつながっています。つま先たたきによって足を刺激すれば、末端の毛細血管が開き、全身の血流が滑らかになり、脳が活性化します。とくに足の親指は、脳につながる経絡が集中しており、コンコンたたくことで、「大脳」や「脳幹」が元気になります。睡眠を促す脳内ホルモンの「メラトニン」の分泌がスムーズになるなど、健康面でさまざまな効果が期待できます。

■「裏ワザ」を直接伝授

つま先たたきは、NPO 法人 IBREA Japan 日本脳教育協会が各地で行っている脳教育セミナーで大好評を博しており、健康雑誌『壮快』（10月号）でも、「股関節が若返る裏ワザベスト5」として紹介されました。IBREA Japan ではこの10月、つま先たたきのさらなる普及を図るため、全国で体験講座を行うことになりました。講師は、葛田博司日本脳教育協会会長。葛田会長はこれまで数多くの人たちにつま先たたきを紹介し、驚くような成果をあげてきました。すでに先行して体験講座が行われた大阪や奈良では、「足がポカポカになった」「腰痛がラクになった」「すごいリラックス効果」などと好評をいただいています。この機会に、ぜひつま先たたきを体験してください。

□■□ 「つま先たたき」体験講座（全国） □■□

日程などのお問い合わせは、

NPO 法人 IBREA JAPAN 日本脳教育協会

052-915-0087

インターネットからのお問い合わせはこちら↓

http://ibreajapan.org/?page_id=23

【日本脳教育協会 (IBREA Japan) について】

日本脳教育協会は、国際脳教育協会 (International Brain Education Association : IBREA) の日本支部

として 1997 年に活動を開始。2007 年 1 月に NPO 法人として登録しました。「あらゆる問題の答えは人間の脳にある」という信念のもとに、脳教育の普及活動を推進しています。脳教育を通じてすべての人たちが真の良心を回復し、人類愛、地球愛の意識を共有することを目指しています。

▼日本脳教育協会 (IBREA Japan) の公式サイト: <http://www.ibreajapan.org>

【国際脳教育協会 (IBREA) について】

国際脳教育協会は、脳教育の普及を目的とする非営利教育機関です。本部は米ニューヨークで、100 を超える国に支部を設けています。人間の脳は、地球の健康、幸せ、そして、平和を創造する無限の力を持っているとの考えから、脳の潜在能力を引き出す脳教育のトレーニングや普及活動を各地で実施しています。IBREA の使命は、人間性の回復のための脳教育の有用性を理解してもらうことです。そのため手段の一つとして、脳教育の専門資格「脳教育インストラクター」制度を設けています。2008 年には、国連で第 4 回国際脳教育会議を主催し、世界の教育者や指導者たちに脳教育への理解を深めてもらいました。国連や世界各地の NGO と連携して、発展途上国への脳教育のサポート活動も行っています。

▼国際脳教育協会 (IBREA) の公式サイト: <http://www.ibreaus.org>

<本件に関するお問い合わせ>

NPO 法人 IBREA JAPAN 日本脳教育協会

担当者： 蔦田博司（つただ・ひろし）

TEL： 052-915-0087

FAX： 052-915-0310

E-mail： info@ibreajapan.org
