

2012年7月30日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## 脳活性化ヨガで肩こり解消！ イルチブレインヨガがつくばで体験会

ヨガ教室「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5日（日）、イルチブレインヨガつくばスタジオ（茨城県つくば市）で、肩こり改善に特化したヨガのワークショップを行います。肩まわりの血行や気の流れをスムーズにするイルチブレインヨガの「脳活性化ヨガ」が体験できるスペシャル・イベントです。脳から体に働きかけるエクササイズで、つらい肩こりと「さよなら」しましょう。



### 不調ナンバー1の「肩こり」

最近の調査によると、働く女性が抱える不調のトップ3は、肩こり、疲れ目、そして頭痛です。なかでも、肩こりに悩まされている女性は圧倒的に多く、すべての世代に広がっています。今や肩こりの解消は、現代を生きる女性共通のテーマといえます。

### 血液の流れ悪化が原因

これだけ肩こりが増えているのは、パソコンの前でのデスクワークの増加が影響しています。長時間同じ姿勢で座っていると、筋肉がかたくなって血液の流れが悪くなり、肩周辺に栄養や酸素が行き届かなくなります。さらに、座っている姿勢が悪いと、骨格がゆがんで、肩まわりの緊張をさらに悪化させます。

### “気”の道を開くイルチブレインヨガ

東洋医学では、肩こりなどの不調を解消するには、血液と気エネルギーの流れをよくすることが最も効果的だと考えられています。東洋医学と脳科学を取り入れたダンワールドのイルチブレインヨガでは、簡単な体操で体と脳を刺激することで、気の通り道である「経

絡」(けいらく)を開き、エネルギー循環をスムーズにします。全身が新鮮な酸素と気で満たされ、こりかたまっていた肩周辺がリラックスしていきます。

#### 脳活性ヨガで肩スッキリ

8月5日(日)にイルチブレインヨガつくばスタジオで行われるワークショップでは、イルチブレインヨガの「脳活性化ヨガ」のうち、肩こりに効果が期待できるメニューを体験していただきます。脳体操や呼吸・瞑想によって気血循環が良くなり、肩のあたりがスッキリする感覚を味わうことができます。

現代人は、ストレスやさまざまな毒素によって、経絡の流れが滞る傾向があります。経絡の詰まりは肩こりだけでなく、免疫力低下や便秘などのトラブルを引き起こします。脳波を安定させ、自然治癒力を回復させる脳活性化ヨガで、健康的な体の循環とリズムを取り戻してください。

#### スタジオ開設4周年記念キャンペーン

イルチブレインヨガつくばスタジオは、8月23日で4周年を迎えます。これを記念して、8月中は体験レッスンの費用が1,000円(通常は3,000円)になります。また、体験レッスンの当日に入室された方には、ヘルシーなお茶「タンポポコーヒー」とミニタオルのセット、さらに、マッサージ20分のサービス券をプレゼントいたします。この機会をぜひお見逃しなく！

## 肩こり解消ヨガの体験ワークショップ

日時：8月5日(日)14:00~15:30

場所：イルチブレインヨガつくばスタジオ

費用：1000円

テーマ：脳活性化ヨガで肩こりにさようなら～

内容：

ツボや経絡についての説明

肩こりに効く体操

振動トレーニング

呼吸、瞑想

講師：小松原典子・イルチブレインヨガつくばスタジオチーフトレーナー

予約・問い合わせ先：029-852-5015

オンライン予約

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

+ + + + +

### 【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イベント情報はこちら

<http://www.brainyoganews.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>