

2012 年 10 月 22 日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

骨盤から目覚める美ボディ、そして美ブレイン イルチブレインヨガが横浜で体験講座

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 29 日、横浜市の神奈川区公会堂で、骨盤からイキイキとした美ボディをつくるヨガの体験講座を行います。骨盤を整えることは、ダイエットのキホン中のキホン。イルチブレインヨガ式の骨盤調整で身体の本来の感覚、そして脳の感覚を目覚めさせてください。



■骨がゆがむと、脂肪が溜まる

ダイエットというと、脂肪を減らすことや筋肉を強化することに集中しがちです。でも、実は大事なのが、骨です。骨がゆがんでいたり、弱々しかったりすると、その周りにつく筋肉が発達せず、脂肪も増えてしまいます。「いくら食事制限や筋トレをしても、なかなかやせられない」という人は、骨格の位置がずれている可能性があります。

全身の骨のなかでもとくに大事なものは、骨盤です。骨盤が開いていると、空いたスペースに脂肪がつきやすくなります。とくに下腹は太い骨がまったくない空白地帯です。骨盤が開けば開くほど、この空白地帯が広がり、脂肪がどんどん溜め込まれていきます。たとえば妊婦さんは、胎児を宿すために骨盤が大きく開いていますが、出産後もこの状態が続くと、空いたスペースに脂肪が集中的についてしまうのです。

■不調を感じる体のセンサー

骨盤を整えるには、適度な運動をすることが大事です。ストレスで固くなった体をほぐし、体の内側の深いところにあるインナーマッスルを鍛えることで、骨盤を正しい位置に戻す

のです。骨盤のゆがみがとれば、骨盤の中に埋もれていた腸などの内臓が上にリフトアップされ、便秘の改善や代謝アップにつながります。

また、骨盤を整えることは、ダイエット以外にもメリットがあります。それは、体の不具合を敏感に察知する感覚が回復することです。私たちの体には、体内の不調やトラブルを敏感に感じ取る機能があります。しかし、この機能は、骨格のゆがみや筋肉、内臓にズレがあると、うまく働きません。この結果、体が送り出すサインに脳が気づかず、体調が悪化してしまいます。骨盤を調整することで、体のセンサー機能が蘇り、脳と体が一体になって働くことができるのです。

■脳の感覚が蘇る

骨盤を整えたいという方におすすめなのが、イルチブレインヨガのトレーニングです。イルチブレインヨガでは、気の流れを整え、血行を改善。筋肉の緊張をほぐすことで、内側から骨盤のバランスを整えていきます。この結果、体の感覚が蘇り、ふだんそれほど意識しなくても美しい姿勢を保てるようになります。感情や思考でいっぱいになっていた脳もスッキリして、脳本来の創造性を発揮することができます。

10月29日に横浜市神奈川区の神奈川区公会堂で行われる「イルチブレインヨガ健康講座」では、骨盤を整えるダンワールド独自のヨガ体操が体験できます。呼吸法や腸運動など、だれでもできるカンタンなトレーニングばかりです。健康雑誌などで話題の「つま先たたき」や「丹田たたき」などのタッピングヨガも紹介します。骨盤のバランスを回復させて、美しいボディ、そして、クリエイティブな脳を蘇らせましょう。

□■□ イルチブレインヨガ健康講座 □■□

日程：10月29日(月) 14:00～15:30

会場：神奈川区公会堂 | 神奈川県横浜市神奈川区富家町 1-3

参加費：1000円

お問合せ：045-314-0544 イルチブレインヨガ横浜スタジオ

オンライン予約

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

+ + + + +

【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>