

2012年11月6日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

あなたの腸、怠けてませんか？

イルチブレインヨガが「腸活性ダイエット」講座

東京・八王子で

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11月、イルチブレインヨガ八王子スタジオで、腸に活力を与えて、ダイエット成功へと導くヨガの体験会を行います。偏った食生活によってすっかり怠け癖がついてしまった腸の筋肉を刺激し、スリムで健康的なボディを手に入れましょう。



■腸に注目！

「いくらダイエットを頑張ってもうまくいかない」「いつも体がなんとなくダルい」。そう感じている人は、ぜひご自分の「腸」の状態に注目してみてください。医学の専門家の多くは、現代人の腸の衰えが肥満や病気の一因になっていると指摘しています。腸は食べ物から栄養を吸収し、不要なものを排泄して私たちの体を維持するととても大切な臓器です。腸内には免疫細胞の大半が集まっていて、病気を防ぐうえでも重要な役割を果たしています。さらに、脳内にあるホルモンが腸にも多く存在しているため、腸は「第二の脳」とも呼ばれています。

■怠け癖がついた腸

現代人の腸が衰えてきている理由は、腸の運動量が落ちているからです。腸も筋肉でできているため、怠けて運動しないと、機能が低下します。現代社会は生活が便利になって、ふだんから腸の運動を必要としない食べ物を摂る傾向があります。逆に、腸の排出運動（ぜん動運動）を促してくれる繊維質などの栄養素は不足しがちです。このため、腸の運動量が減り、腸に怠け癖がついてしまっているのです。使われない腸は血流が悪くなって代謝

が下がります。その結果、消費カロリーも減ってやせにくい体質になってしまうのです。

■腸の筋肉

私たちの筋肉には大きく分けて、「横紋筋」と「平滑筋」があります。横紋筋は主に骨に付いている筋肉で、平滑筋は内臓に多く見られる筋肉です。内臓のなかでも、腸はとりわけ平滑筋の割合が多い場所です。腸の運動能力を高めるには、平滑筋を鍛える必要があります。しかし、平滑筋は、腹筋などの筋トレで強化できるものではありません。平滑筋を鍛えるには、自律神経を整え、内側から働きかける必要があります。

■内側から温める

イルチブレインヨガでは、腸を鍛えてダイエットへとつなげるエクササイズを実践しています。「腸運動」やオリジナル呼吸法などで、下腹を刺激して、腸の筋肉をしっかりと動かしていきます。腸の活動が促されることで、下腹が内側からポカポカと温かくなり、カロリー消費量がアップします。また、ヨガ体操によって脳を活性化させることで、腸の不調の原因となる心のストレスや負の感情を取り除き、免疫器官としての腸の本来の力を最大限引き出していきます。

■「腸デトックス」と「ストレス解消」の講座

東京都八王子市のイルチブレインヨガ八王子スタジオでは 11 月、「腸デトックス」をテーマにしたヨガ講座と、「ストレス解消」をテーマにした呼吸・瞑想体験講座をそれぞれ開催します。腸を元気にして、ダイエットの成功や快適生活へつなげたい方は、ぜひご参加ください。

□■□ イルチブレインヨガ八王子スタジオの体験講座 □■□

<腸デトックス>

日程：

11月7日(水) 14:30~16:30

11月14日(水) 14:30~16:30

<呼吸・瞑想体験講座～ストレス解消、リラックス>

日程：

11月18日(日) 14:30~16:30

11月21日(水) 14:30~16:30

11月25日(日) 14:30~16:30

会場：イルチブレインヨガ八王子スタジオ | 東京都 八王子市旭町 12-18 ひのき八王子ビル 3階

参加費：1500円

お問合せ：042-649-9758

オンライン予約：

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

+ + + + +

【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>