

2012年10月12日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

イルチブレインヨガの「秋ヨガ」でデトックス 千葉・松戸で体験講座

国内最大規模のヨガ教室「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10月19、25日、千葉県松戸市のイルチブレインヨガ松戸スタジオで、秋ならではの体の不調を改善する「秋ヨガ」の体験講座を行います。朝晩の冷え込みや空気の乾燥によって、腸や呼吸器にトラブルが起きがちな季節。ダンワールドのヨガ体操で、元気に楽しく過ごしましょう！



■秋は老廃物がたまりやすい

秋は風が涼しくなり、朝晩の冷え込みが厳しくなる季節。空気も乾燥してきて、体内や肌の潤いが失われ、ノドや鼻の粘膜に炎症が起き、風邪をひく人も増えます。夏のように汗が出なくなるため、老廃物が体内にたまりやすいのも、秋の特徴です。さらに、日照時間が短くなり、気分も憂うつになりがちです。

■東洋医学と季節

東洋医学では、人間も自然界の一部であり、人間の健康は、季節の変化に大きな影響を受けると考えられています。季節の変わり目に体調を崩しやすいのは、気温や湿度などの変化に体と心が順応できず、バランスを乱しているからです。このため、東洋医学では、体におこる現象を季節ごとにとらえ、自然の摂理にのっとった対処法を示しています。

■「五季」にあわせた健康法

東洋医学の基礎理論である「陰陽五行」（いんようごぎょう）では、宇宙の万物は「木・火・土・金・水」という5つのグループに分けられるとされます。季節も春夏秋冬の四季に、

夏の終わりの「晩節」を加えた「五季」に分けられ、春は「木」、夏は「火」、晩夏は「土」、秋は「金」、冬は「水」にあたります。

■秋は肺と大腸に要注意

このうち、「金」に分類される秋は、肺と大腸にトラブルが起きやすいとされます。肺は呼吸を通して、外界から酸素を取り込み、体内の汚れた空気を外に吐き出す器官です。一方、大腸は、食べ物から栄養を吸収し、有害物質を便として排泄しています。いずれも酸素や栄養といった生命に必須のものを取り入れており、私たちの免疫力や自然治癒力とも深くかかわっています。

■秋にぴったりのダンワールドのヨガ体操

東洋医学をベースにしたイルチブレインヨガではこの秋、全国のスタジオで、腸と肺を元気にするヨガ体操を重点的に行っています。10月19日(金)、25日(木)には、千葉県松戸市のイルチブレインヨガ松戸スタジオで、「秋対策」に特化した体験講座を行います。

■腸運動とヘンゴン

松戸の秋ヨガ講座で体験できるのは、イルチブレインヨガ独自の体操である「腸運動」や呼吸法「ヘンゴン」です。腸運動は、下腹を膨らませたり、へこませたりして腸を刺激し、デトックスへと導く簡単なトレーニングです。便秘の解消へとつなげます。一方、ヘンゴンは、一定のポーズをとりながら深く息を吐き出すことで、肺をきれいにします。肺から新鮮な酸素を取り込み、脳と全身に新しいエネルギーを供給します。

■免疫力アップへ

イルチブレインヨガで腸と肺を活性化すれば、体から老廃物を取り除かれ、体も心もスッキリ。免疫力が回復し、風邪をひきにくい体質へと変える効果が期待できます。健康の秋、スポーツの秋に健康度をアップし、秋、そして冬を元気に乗り切りましょう！

□■□ 体の中からきれいに！ □■□

日程：10月19日(金) 14:30～

10月25日(木) 19:30～

会場：イルチブレインヨガ松戸スタジオ（千葉県松戸市松戸 1834-5 小川ビル3F）

参加費：1000円

お問合せ：047-369-5977

オンライン予約

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

+ + + + +

【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>