

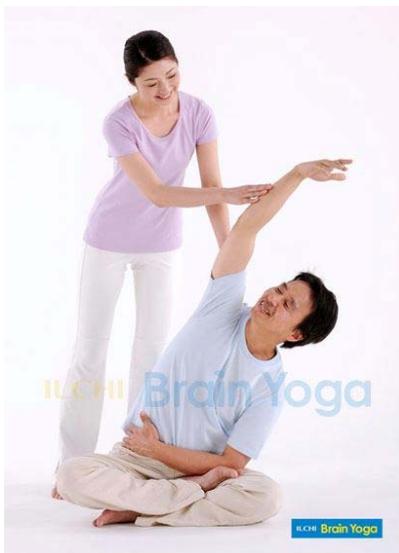
2012年9月18日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## イルチブレインヨガでカラダのお悩み解消へ！ ゆがみ改善講座

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9月22、23日、奈良県河合町のイルチブレインヨガ星和台スタジオで、「カラダのお悩み解消セミナー」を開催いたします。身体に様々な不調をもたらす“ゆがみ”をなくして、美しく引き締まったボディを手に入れる健康ヨガの体験講座です。肩こりや腰痛の方にもオススメです。ぜひご参加ください。



### ■便利だけどゆがみやすい生活

人間は本来、「立つ」「歩く」「走る」といった日常的な動作を通じて、体を自然と鍛えていくものです。しかし、生活がとても便利になった現代社会では、体を動かす機会がどんどん減る傾向にあります。どこに出かけるにも車や電車で行けるようになり、家電製品の充実によって家事や料理もだいぶ楽になりました。その一方で、パソコンを使っているデスクワークが増え、1日中机の前に座りっぱなしということも。こうしたライフスタイルの変化により、私たちの筋肉は衰え、骨格もゆがみやすくなっています。

### ■コワイ！骨格のゆがみ

運動不足によって生じる体のゆがみは、様々なトラブルをもたらします。骨が一か所ゆがむと、全身の筋肉、循環器などのバランスが崩れ、機能低下をもたらします。ゆがみのせいで血液が全身にゆきわたらなくなると、肩こりや腰痛の原因になります。さらに、体のあちこちにぜい肉が付きやすくなり、肥満にもつながります。

### ■骨盤のズレに注意

とくに現代人が気を付けたいのは、上半身と下半身をつなげる骨盤のゆがみです。骨盤に

は、内臓を支える“お皿”としての役割があり、胃や腸を下から支えています。骨盤がゆがむと、胃腸が圧迫されて機能が低下。消化や代謝に悪影響が出ます。足を組んで座るクセがあったり、猫背の姿勢で長時間パソコンをしたりする人は要注意。気づかないうちに、骨盤はどんどんずれていきます。

#### ■内側から美ボディに

ふだんの生活で生じた体のゆがみを整えるのに効果的なのが、ヨガです。ヨガには体の緊張をほぐし、骨格や内臓を本来の位置に戻していく効果があるとされます。なかでもイルチブレインヨガは、ふだん使わない体の内側の筋肉（インナーマッスル）を刺激することで、ズレにくい骨盤をつくるのに役立ちます。ゆがみを直してキレイな骨格になれば、その骨のまわりにつく筋肉、脂肪も必然的に整い、美しく引き締まったボディラインを手に入れることができます。

#### ■カラダのお悩み解消セミナー

9月22、23日にイルチブレインヨガ星和台スタジオで行われる「カラダのお悩み解消セミナー」では、体の“ゆがみ”をテーマに、様々な体のトラブルを解決するイルチブレインヨガの体操が体験できます。ゆがんだ骨盤を整え、正しい姿勢をキープできれば、肩こりや腰痛も改善へと向かいます。ぜい肉がつきにくい「ヤセ体質」への転換も十分可能です。ぜひ、この機会にイルチブレインヨガをお試してください。

#### □■□ カラダのお悩み解消セミナー □■□

【日時】9月22、23日 午後2時～4時

【参加費】1000円

【会場】イルチブレインヨガ星和台スタジオ

(河合町星和台2-5-23、西大和イオン南西角)

【テーマ】

頬杖がしわ・たるみの原因に？

背骨のゆがみがぜい肉をつきやすくする？

肩こり、腰痛の改善にも！

正しい姿勢は若さと健康の基本です！

【ご予約・お問い合わせ】0745-32-7557

オンライン予約

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

※体験レッスンは、随時受付中です。お気軽にお問合せください。

【星和台スタジオのその他の日程】

★ココロのお悩み解消講座

9月16, 29, 30日午後2時～4時

感情コントロールは自分でできる！

「やる気」を引き出す脳のちから。私はできる！

★リラックスクラス体験会！

毎週金曜午後2時～4時

体をほぐして呼吸・瞑想でリフレッシュしましょう！

★陰陽五行リーディング

11時～17時（10分間、要予約）

※いずれも参加費は1000円です。

+ + + + +

【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>