

2012年6月5日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

今夏のダイエットは「呼吸＋ヨガ」でラク～に！ ダンワールドが広島で体験会

ダンワールドジャパンは6月20日、イルチブレインヨガ広島スタジオ（広島市）で、ダイエットに効果的なヨガと呼吸法の体験会を開催します。テーマは「イルチブレインヨガで代謝アップダイエット！」。だれもが絶えず行っている「呼吸」をうまく利用して、ラクにやせるためのコツが分かります。



■運動だけではやせない？

ダイエットをするときに、私たちがいつも意識するのが、カロリーの消費量です。たくさん運動をして、たくさんカロリーを消費する――。それがダイエットの基本だとされます。でも、忙しい現代人が、日々運動に費やせる時間は、そう多くはありません。わずかな時間で運動をしても、大したエネルギー消費にはならないというのが悲しい現実です。多くの専門家は、むしろ運動していない時間に、いかにエネルギーを消費するかが大事だと指摘しています。

■1日2万回のチャンス

私たちは、じっとしている間も、絶えず呼吸をして、心臓を動かしています。1日に行う呼吸の回数は、なんと約2万回。呼吸でカロリーをしっかりと消費し、ダイエットに活用できれば、これほど有効なものはありません。深い呼吸で血液や酸素をしっかりと体中に送り込み、内臓や脳をきちんと働かせる。そして、体温を保つ基礎代謝をしっかりと行うことで、カロリー消費量はぐんと増えます。

■呼吸で”詰まり”を取る

イルチブレインヨガのメニューの中でもとくにダイエット効果が期待できるのが、オリジナルの呼吸法です。体の中心であるへその下の「丹田」(たんでん)に意識を向けながら、深く息を吐き、そして吸うのが、イルチブレインヨガの呼吸法「ヘンゴン」です。ヘンゴンをすると、気エネルギーの通り道の詰まりがとれて、気エネルギーと血液の循環が良くなります。そうなれば、代謝がアップするだけでなく、腸の働きが活発になり、便秘も解消されます。酸素が全身の細胞にくまなく行き届くことで、脂肪が効率よく燃焼されていきます。

■姿勢も矯正へ

呼吸法には、脳波を安定させる効果もあります。脳がスッキリすることで、ストレスで固くなっていた筋肉がほぐれ、骨格の歪みも解消されます。その結果、自然と姿勢がきれいになり、メリハリのある体型へと導かれていきます。

■広島で「代謝アップ」を実感しよう！

イルチブレインヨガ広島スタジオで6月13日、20日に行われる体験会では、呼吸法をはじめとするイルチブレインヨガの基本メニューがじっくり体験できます。イルチブレインヨガのエクササイズや呼吸法で、気の通り道である「経絡」(けいらく)が刺激され、気が全身をスムーズに流れる感覚を味わって下さい。

□■□ イルチブレインヨガで代謝アップダイエット □■□

【日時】

6月13日(水) 10:30～ リラックス、ストレス解消

6月20日(水) 10:30～ ダイエット

【場所】

イルチブレインヨガ広島スタジオ

広島市中区大手町 3-1-7 ユナイテッドMKビル201号

※ 広電宇品線中電前駅を出て徒歩5分です。

【参加費】

1000円

【予約・問合せ】

082-249-1637 (イルチブレインヨガ広島スタジオ)

広島スタジオの営業時間：10:00～20:00(月・祝休み)

※オンライン予約はこちらから↓

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

【イルチブレインヨガ広島スタジオの HP】

<http://ilchibrainyoga-hiroshima.com/>

+ + + + +

【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公式ホームページ

<http://ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの Facebook ページはこちら

<http://www.facebook.com/ilchibrainyoga>

【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>

<本件に関するお問い合わせ>

株式会社ダンワールドジャパン 広報部

担当者: ツツミ ユミエ

TEL: 0120-924-360

TEL: 052-915-1117

FAX: 052-915-0310

E-mail : webadmin@dahnworld.co.jp
