

2012年9月3日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

インナーマッスルを強化してダイエット！ ダンワールドの“ふりふり”講座

日本最大級のヨガ教室「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9月21日（金）、京都市のイルチブレインヨガ山科スタジオで、「ふりふりダイエット講座」を開催します。体をふりふりと揺らすことで骨盤のゆがみを修正し、太りにくい体質へと導くふりふりダイエット。そのノウハウを大公開します。



■大事なのは内側の筋肉

ダイエットに取り組むとき、外から目につきやすい表側の筋肉を鍛えることばかりに集中していませんか？筋肉には、皮膚のすぐ裏にある表側の筋肉（浅層筋）と、体の内側の深いところにある「インナーマッスル」（深層筋）があります。このうち、ダイエットのうえでの大事なものは、インナーマッスルです。インナーマッスルは、姿勢を保ち、内臓や脂肪を支える重要な筋肉です。ここがしっかりしていないと、体型が崩れ、太りやすい体質になってしまいます。

■腹筋だけではダメ

私たちの普段の「歩く」「立ち上がる」「モノを運ぶ」といった動作では、主に浅層筋が使われており、インナーマッスルはほとんど使われません。また、腹筋を何十回やっても、鍛えられるのは、浅層筋だけ。これでは、ダイエットを成功させることはできません。理想の美ボディを手に入れるには、インナーマッスルを強くして、骨盤のゆがみが整えることが第一なのです。

■「ふりふり」動作でコアを鍛える

イルチブレインヨガのふりふりダイエットは、体をふりふりと動かすことで、体のコアの部分にあるインナーマッスルを強化するエクササイズです。深い呼吸にあわせて体を揺らす動作によって、血液と気の流れ、いわゆる「気血循環」がとってもスムーズになります。全身の代謝が活発になり、脂肪がどんどん燃焼。冷えや腰痛、肩こりなどを解消する効果も期待できます。

■脳がスッキリ

ふりふりダイエットは、伝統的なヨガや東洋医学の考えと、ダンワールドの30年以上にわたる脳科学の研究・実践に基づいて考案されました。脳波を安定させ、脳をスッキリさせながら体を動かすことを重視しており、ストレスを感じることなく、楽にインナーマッスルを鍛えることができます。トレーニング後は脳内が幸せホルモンで満たされ、気分も爽快。さまざまな口コミでも「リバウンドや挫折知らずのダイエット法」として注目を集めています。

■この秋一番の「ふりふり体験」

9月21日(金)に京都のイルチブレインヨガ山科スタジオで行われる「ふりふりダイエット講座」では、イルチブレインヨガのトレーナーが、1日10分でできるふりふりエクササイズの実践方法をしっかりとお教えします。ふりふり動作で滞っていた気の流れが滑らかになり、脳が目覚めてゆく感覚を味わっていただけます。簡単な動作なので、運動が苦手な人でも大丈夫です。ぜひご参加ください。

□■□ ふりふりダイエット講座！ □■□

会場：山科スタジオ | 京都府 京都市山科区 柳辻東潰 32-3 坂本ビル4階

お問合せ：075-591-3602

日程：9月21日(金) 10:00~12:00

参加費：1000円

オンライン予約

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

+ + + + +

【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>