

2012年11月9日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## ふくらはぎを刺激し、「健康美脚」をゲット イルチブレインヨガの入会キャンペーン

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10日～18日、全国のイルチブレインヨガのスタジオで、新規入会された方にお得な特典をプレゼントするキャンペーンを行います。この期間に入会すると、「フットヒーリング」(10分)のクーポン券がもらえます。足を癒すフットヒーリングとヨガで下半身の疲れやむくみを取り除き、冷えを解消！健康な秋をお過ごしください。



### ■足は働き者

夜になると足が疲れてだるくなったり、むくんでパンパンになったりすることはありませんか？足は、体の中でもっともよく働いてくれる場所の一つ。とくにパソコンの前で1日中座りっぱなしだったり、立ち仕事が続いたりすると、足の血行が悪くなり、疲れがたまります。足の疲れは、全身の血流の停滞につながり、冷えや便秘などのさまざまな不調の原因にもなります。健康や美容のためにも、その日の足の疲れはその日のうちに解消したいところです。

### ■ふくらはぎは「第2の心臓」

足が疲れてしまうのは、下半身の血行が悪くなることで、筋肉から発生する疲労物質や老廃物がスムーズに流れでいなくなるためです。私たちの全身を流れる血液は、心臓から送り出され、全身を巡った後、また心臓に戻ります。このうち、下半身に回った血液は、重力に逆らって心臓に押し上げないとはいけません。このとき、活躍するのが、足のふくらはぎです。ふくらはぎの筋肉が伸縮することで、下半身の血液を押し上げるポンプの機能が働き、血液が心臓に

戻ります。このため、ふくらはぎは「第2の心臓」とも呼ばれています。

#### ■現代人は後ろに傾いている！？

ところが、現代人は、ふくらはぎが慢性的に過労状態になりがちです。運動不足に伴う筋力低下で体をまっすぐ支えられず、立っているときに後ろ側（かかと側）に寄りかかってしまう人が増えているのです。体が後ろに傾いていると、ふくらはぎに過度の負担がかかります。最近の子供たちは、足の指が地面に十分接していない傾向が強いとありますが、これも、体のバランスが後ろに傾いているためです。

#### ■足のバランスが崩れると…

私たちは足の親指と小指のつけ根、そして踵（かかと）の3点で体を支えています。本来、この3点に均等に体重がかかることで、体が安定します。しかし、体が傾いていると、この3点のバランスが崩れ、足だけでなく、全身の骨格もゆがんでしまいます。足のバランスの悪化は、全身に影響するのです。

#### ■下半身を鍛えるヨガ

東洋医学をベースにするイルチブレインヨガでは、体のゆがみを改善し、体の重心や姿勢が正しくするヨガ体操を実践しています。「つま先たたき」や「ジャンセンウォーキング」など、下半身をかたんに鍛えられるメニューも盛りだくさん。むくみ改善にも効果的です。イルチブレインヨガによって体の重心が安定すると、ふくらはぎへの負担が軽くなり、足の疲れも軽減。血流もスムーズになるため、疲労物質や老廃物がたまりにくくなり、冷えや便秘を解消する効果も期待できます。

#### ■「健康美脚」をゲットしよう

11月10日～18日に行うイルチブレインヨガの新規入会キャンペーンは、バランスがとれて歪みのない「健康美脚」がテーマ。イルチブレインヨガの体操とフットヒーリングで、疲れやむくみが起きにくい美脚を手に入れてください！

#### ▼お近くのスタジオを検索

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

#### ▼イルチブレインヨガ Facebook 公式ページ

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

+ + + + +

### 【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>