

2012年10月19日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

この秋、イルチブレインヨガで美しくスマートな 「ダイエット（生き方）」☆東京・上野でヨガ講座

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10月から11月にかけて、東京・上野のイルチブレインヨガ上野スタジオで、気のパワーでBODYを輝かせるヨガの講座を開催します。ストレスで乱れてしまった自律神経を整え、人間本来の「美しくなる力」を引き出す脳活性化ヨガが体験できます。



■ダイエットとは「生き方」？

「ダイエット」という言葉は、ギリシャ語のディアイタ（diata）から来ているといわれています。ディアイタとは、「生き方」。古代ギリシャ時代から使われていた言葉です。つまり、美しいカラダをつくるのは、その人の生き方であるという考え方が、西洋社会において古くから培われてきたのです。

■気が乱れると代謝がダウン

2000年以上の歴史がある東洋医学も、ダイエットを「生き方」に結び付けてとらえています。東洋医学によれば、肥満の原因は、私たちの生命エネルギーの根源である「気」が乱れることにあります。ストレスや不規則な生活などによって気の流れが滞ると、体の代謝がダウンし、脂肪や老廃物が体内にたまっていき、カラダが太っていくのです。

気を体内で停滞させる原因になるのは、自律神経の乱れです。自律神経とは、私たちの意志に関係なく働く生命維持活動です。自律神経には、体が活動状態にあるときに働く「交感神経」と、リラックスしているときに働く「副交感神経」があり、この2つの微妙なバ

ランスによって成り立っています。ストレスがたまると、交感神経が優位な時間が長くなり、バランスが崩れ、気の流れが悪くなります。

■脱ストレスで代謝アップ

人間関係などの精神的なストレスや仕事での肉体的ストレスを抱えやすい現代社会。自律神経の働きを意識的に整え、気の巡りを良くしていくことが大事です。そのためにもっとも効果的な方法が呼吸です。呼吸は、自律神経のなかで唯一、人間が自分の意思でコントロールできる活動です。呼吸を深くすれば、副交感神経が優位になり、カラダと心がリラックスモードに。気の流れがスムーズになって代謝がアップし、胃腸の働きも活発化。ダイエットにつながることができます。

■ダンワールドの脳活性化ヨガ

東洋医学をベースにしたイルチブレインヨガでは、呼吸法や瞑想、そして、ダンワールドの脳科学研究にもとづいて開発された脳体操によって、体と脳を深いリラックス状態へと導きます。イルチブレインヨガを実践すれば、ストレスによって緊張していた脳がほぐれ、脳波が安定。自律神経が整えられて、気の流がスムーズになります。ダイエット効果ばかりでなく、冷えやむくみ、頭痛、生理不順など様々なトラブルの対処法としても、評価を得ています。イルチブレインヨガ上野スタジオで10月24日から順次行われる体験講座は、そんなイルチブレインヨガの魅力が満載。呼吸法の基礎から脳科学の最新理論にもとづく「脳活性化ヨガ」まで、じっくりと体験できます。ヨガ初心者の方もぜひご参加ください！

□■□ イルチブレインヨガ上野スタジオのヨガ体験講座 □■□

〔10月〕

24日(水) 19:00～21:00

28日(日) 14:30～16:30

〔11月〕

10日(日)・17日(日) 14:30～16:30

14日(水) 10:00～12:00

20日(火) 19:00～21:00

◆参加費：2,000円

場所：イルチブレインヨガ上野スタジオ（東京都 台東区 東上野 2-18-5 ツネミビル 5F）

問合せ：03-3835-0709

オンライン予約

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

+ + + + +

【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>