

2012年10月23日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## 便秘は万病のもと！ 腸を活性するヨガで、免疫力アップ

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、滋賀県大津市の「イルチブレインヨガ膳所駅前スタジオ」が10月23日で開設5周年を迎えるのを記念して、同スタジオの入会がたいへんお得になるキャンペーンを11月末まで行います。便秘を解消し、免疫力をアップできると話題のイルチブレインヨガ。あなたもこの秋、ヨガで健康生活をはじめませんか！？



### ■体を守る免疫

私たちの身の回りには、たくさんの細菌やウイルスが存在しています。これらの細菌やウイルスは常に、人間の体の中に侵入し、体内をむしばもうとしています。しかし、私たちは通常、こうした有害物質に負けることなく、健康的にすごしています。その

理由は、免疫システムがあるからです。免疫システムは人間がだれしも持っているもの。病気を自ら治していく自然治癒力も、免疫の機能の一つです。

### ■腸を支配する自律神経

私たちの免疫システムにとって非常に重要な器官が「腸」です。腸には、人間の免疫細胞の約6割が集まっているとされ、人体の中で最大の免疫器官といわれています。このため、腸を活性化することが、さまざまな体の不調を防ぐうえでたいへん重要になります。逆に便秘が続いて腸が弱まると、免疫力がダウンし、病気がちになります。「便秘は万病のもと」といわれるのはそのためです。

現代人は腸の機能が低下しやすくなっています。腸の機能低下の原因は、偏った食生活や

不規則な生活、ストレスなどです。腸を支配する自律神経は、緊張状態のときに働く「交感神経」と、リラックス状態のときに働く「副交感神経」で成り立っていますが、ストレスがたまると交感神経が優位な状態が続き、バランスが崩れます。この結果、自律神経が乱れ、腸の機能低下をもたらすのです。人間関係のトラブルを抱えたり、仕事が忙しかったりすると便秘になる人が多いのは、自律神経のバランスが崩れるためです。

#### ■ダンワールドの呼吸法でリラックス

自律神経を整え、腸の働きを活発にする方法の一つが、呼吸法です。緊張したときに、深呼吸をすると心が落ち着くといわれますが、それは呼吸と心、そして体が深く関係しているからです。呼吸は、自律神経でコントロールされており、息を吸うときは交感神経、息を吐くときは副交感神経が働きます。意識してゆっくり息を吐くことで、副交感神経が働く時間が長くなり、自律神経のバランスが回復。腸が活性化し、便秘などの解消へとつながっていきます。

呼吸をうまく利用して、自律神経を整える運動法として注目されているのが、イルチブレインヨガです。イルチブレインヨガは東洋医学とヨガをベースにしており、深くて長い呼吸をしながら、体を動かしていきます。かんたんなポーズで身体を伸ばし、筋肉のコリをほぐしながら、体の中心である「丹田」（たんでん）に意識を集中させていきます。心身ともにリラックスモードへと切り替えるヒーリング・エクササイズです。

#### ■膳所駅前スタジオの5周年キャンペーン

イルチブレインヨガ膳所駅前スタジオでは11月末まで、スタジオ開設5周年を記念した特別キャンペーンを行います。キャンペーンでは、体験レッスンの費用が通常3,000円から1,000円になります。また、この期間に入会された方には、癒しの力を引き出すとされる「ヒーリングパワーカード」をプレゼントするほか、「無料ヒーリング10分」と「オーリングテストによる健康チェック」をサービスいたします。

□■□ イルチブレインヨガ膳所駅前スタジオ5周年キャンペーン □■□

<期間>

10月23日～11月末

<体験特典>

体験レッスンの参加費が1,000円（通常3,000円）に！

<入会特典>

1. ヒーリングパワーカードをプレゼント！

2. ヒーリング 10分
3. オーリングテストで健康チェック(体の強い部分、弱い部分が分かります)

■イルチブレインヨガ膳所駅前スタジオ

滋賀県 大津市 馬場 2丁目 11-17 ルーツ膳所駅前ビル 2F

077-524-9050

オンライン予約

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

※体験レッスンは随時受け付けています。

+ + + + +

【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>