

2012年11月12日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ストレス発散で「冷え」も解決 イルチブレインヨガが高崎で体験講座

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11月18日と23日、群馬県高崎市内で、冷え改善につながるヨガの体験講座を行います。冷えの原因の一つとされるストレスを解消し、体内で自ら熱を生み出す「ぼかぼかパワー」をアップさせましょう。



■「冷え」が起こす様々なトラブル

体が冷えると、さまざまな不調を引き起こすことは、医学的にも明らかになっています。腰痛や肩こり、ひざの痛み、さらには、便秘、不眠、肥満、疲労感など、冷えが引き金となるトラブルは多いです。「最近なんとなく不調が続いて、元気が出ない」。そう思ったら、一度体温を測ってみてください。36度以下だ

ったら、明確な「冷え」の兆候です。免疫力や自然治癒力が低下している可能性は十分あります。

■ストレスで体が冷える！？

冷えの原因は、服装や運動不足など様々なことが考えられますが、意外と知られていないのが、ストレスとの関係です。ストレスが長時間続くと、私たちの血管は縮んで細くなります。血管が収縮すると、血行が悪くなり、体が冷えます。最近男性でも冷えに悩む人が増えていますが、その多くは、仕事などでのストレスが原因だと考えられています。

■興奮状態が続くとキケン

長時間のストレスによって血管が縮む理由は、自律神経のバランスが崩れるためです。自律神経は私たちの生命維持活動をつかさどっています。自律神経には、人間を興奮状態に

導く「交感神経」と、リラックス状態に導く「副交感神経」があり、この2つがバランスよく入れ替わることによって、健康が保たれます。しかし、ストレスを長時間抱えていると、交感神経が優位な状態が続き、血管が縮こまってしまいます。

■「熱を生み出す力」を回復

イルチブレインヨガでは、体をリラックスさせる呼吸法や脳体操によって、自律神経のバランスを整えます。心身をリラックスモードに切り替え、緊張をほぐすことで、血液と気エネルギーのめぐりがよくなり、足元や手の先などがじわじわと温かくなっていきます。また、深い呼吸で横隔膜を動かすことで、胃腸や腎臓などの臓器がマッサージされ、働きが活発になります。さらに、本来の代謝の機能が蘇り、自らの体内に「熱を生み出す力」を取り戻すことができます。

■ダンワールドが“解消”のヨガ講座

11月18日と23日、群馬県高崎市内で行われるイルチブレインヨガの体験講座は、「ストレス解消で低体温も解消！」がテーマ。ストレスから心身を解放させ、冷え改善へと導くダンワールド独自のエクササイズが体験できます。会場は、18日が高崎市総合福祉センター、23日がイルチブレインヨガ高崎スタジオです。冷えにお悩みの方、あるいは、なんとなく体の不調が気になるという方、ぜひご参加ください。

□■□ ストレス解消で低体温も解消！ □■□

日程：

11月18日(日) 14:00～16:00 高崎市総合福祉センター

11月23日(金) 14:00～16:00 イルチブレインヨガ高崎スタジオ

参加費：1000円

問合せ：027-325-9176 (イルチブレインヨガ高崎スタジオ)

オンライン予約

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

+ + + + +

【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>