

2012年12月13日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

# イルチブレインヨガが年末に 「心と体のデトックス」講座

つくばで12月23日に開催。呼吸法やヨガなど盛りだくさん

イルチブレインヨガを運営するダンワールドジャパンは12月23日(日)、茨城県つくば市のイルチブレインヨガつくばスタジオで、デトックスに効くヨガが体験できる「心と体の大掃除デトックスワークショップ」を開催します。気の流れをスムーズにする呼吸法や体操で、今年1年の間にたまった老廃物を排出し、体・心・脳をスッキリさせる年末特別イベントです。今年の毒は今年のうちでデトックスし、気持ちよく健康的に新年を迎えましょう。年末年始の肥満対策にもぴったりです！



## ■「解毒」の働き

私たちの体には、毒となるようなものが入ってきても、解毒したり排出したりする働きがあります。その代表的なものが、排泄です。口から入った食べ物は、胃で消化された後、小腸で必要な栄養素が吸収され、要らないものは大腸に運ばれて便になります。より有毒なものは、消化する前に口から嘔吐したり、腸に入ったあと下痢としてすぐに排出されたりします。

## ■じわじわと蓄積される毒素

現代社会では、こうした解毒システムが処理できないような形で体内に毒素が取り込まれる傾向があります。ダイオキシンなどの環境ホルモンや水銀、ヒ素、カドミウム等の有害ミネラルは1回に入る量が微量なため、体が拒絶するまでには至らず、じわじわと蓄積されていってしまうのです。毒素が貯まると、体にさまざまなトラブルを引き起こします。さらに、便秘が続いて腸に便やガスがたまると、毒素が血液によって全身に運ばれるため、病気になりやすくなります。

### ■デトックスには呼吸法を

体内にたまった毒素を外に出し、キレイにするのがデトックスです。デトックスにはいくつかの方法がありますが、最近、とくに注目されているのが、呼吸法による毒素排出です。深い呼吸によって身体のすみずみに酸素を運ぶことで、体中の細胞が刺激され、血行が良くなります。そうすれば代謝がアップし、内臓の働きも活発になり、排泄システムがしっかりと機能するようになります。

### ■メンタルな毒素も排出！

イルチブレインヨガでは、デトックスに効果的な呼吸法やヨガ体操を実践しています。深い呼吸や脳を活性化するエクササイズによって気エネルギーと血液の循環をスムーズにして、体内に毒素がたまりにくい体へと変えていきます。短時間のエクササイズでも体が内側からぽかぽかと温まるため、便秘の解消などの効果も期待できます。脳活性が促進されることで、ストレスなどのメンタルな毒素の除去にも一役買います。

12月23日に茨城県つくば市のイルチブレインヨガつくばスタジオで行われる「心と体の大掃除デトックスワークショップ」では、今年1年でたまってしまった毒素を排出し、体内側からキレイにするヨガ&呼吸法が体験できます。年末年始の食べ過ぎによるお腹ぼっこりを防ぐダイエット効果も期待できますので、ぜひご参加ください。

## □■□ 心と体の大掃除デトックスワークショップ □■□

会場：イルチブレインヨガつくばスタジオ（茨城県 つくば市 東新井 2-1KMSSII 203号）

日程：12月23日(日)

参加費：1000円

お問合せ：029-852-5015

オンライン予約

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

+ + + + +

### 【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが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>