

2012年12月24日

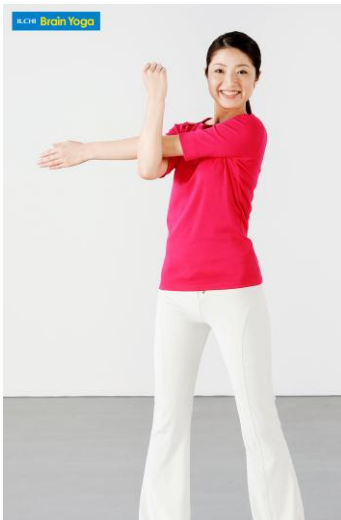
各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

イルチブレインヨガの「むくみ解消法」で 健康美脚をゲット

ダンワールドが神戸・垂水で、足くびを刺激するヨガ講座

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1月19日(土)、神戸市垂水区の垂水勤労市民センターで、足首をほぐして、むくみ解消へとつなげる脳活性化ヨガの体験会を行います。足は「第2の心臓」ともいわれ、足首がゆがんでいると、健康やダイエットにとって大きなマイナス要因となります。足首をほぐせば、ダイエットも肩こり解消もスムーズにいきます。関節ほぐしやつま先たたきなど、足首を元気にするダンワールドの体操で、健康的な美ボディを手に入れてください。



■足首がかたいと血行不良に！？

体の不調やトラブルに見舞われたとき、「足が重い」と感じることはありませんか？そんなときは、足に水分が滞って、全身の血液の流れが悪くなっている恐れがあります。いわゆる「むくみ」の状態です。むくみは体内に不要な水分がたまっているときにあらわれる症状ですが、水分を多くとることが原因というわけではありません。むくみの原因は、血液やリンパの停滞です。とくに足首の関節がかたくなっていると、血液やリンパのスムーズな流れが妨げられ、むくみを起こしやすくなります。

■足は第2の心臓

昔から、足は「第2の心臓」といわれています。心臓から出た血液は、つま先まで流れて、また心臓へ戻っていきます。足首がゆがんでいると、足首から先に血流が流れにくくなり、代謝がダウンします。さらに、足元が冷えやすくなり、免疫力の低下を招きます。だから、寒い冬を元気に乗り切りたかったら、足首をやわらかくすることが大事です。足首の関節

が滑らかに動けば、足にある血液を心臓に戻すポンプの働きが活発になり、全身の血流が改善していきます。さらに、血行不良が原因で起きる肩こりなどのトラブルの解決にもつながります。

■メリハリのある美脚に

足首は、女性の美容にとってもとても重要です。足首が細く引き締まっていると、脚全体にメリハリがついてキレイに見えます。また、たくさんの骨が集まる足首は、全身の骨格の位置関係に影響を与えるため、足首を整えれば、姿勢が改善され、ポッコリお腹の改善効果も期待できます。

■イルチブレインヨガで「冷えない足」に

イルチブレインヨガでは、足首を刺激するエクササイズを実践しています。その代表的なメニューが、両足のつま先同士をコンコンとぶつけ合う「つま先たたき」です。つま先たたきをすると、硬くなっていた足首の関節が柔らかくなり、血流がスムーズになります。1月19日に神戸市立垂水勤労市民センターで行われるブレインヨガ（脳活性化ヨガ）体験会では、むくみにくく、冷えない「健康美脚」を手に入れるためのエクササイズが、たっぷり体験できます。ぜひご参加ください。

□■□ ブレインヨガ体験会 □■□

会場：垂水勤労市民センター会議室1（兵庫県 神戸市垂水区 神田町 4-36 ニュー垂水ビル4階）

日程：1月19日(土) 14:00～16:00

参加費：1000円

お問合せ：078-706-0378 イルチブレインヨガ垂水スタジオ

オンライン予約

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

+ + + + +

【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>