

2013年1月9日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## 「冷え体質」は変えられる！ イルチブレインヨガが対策講座

横浜・青葉台で、カラダぼかぼか体操&呼吸を体験しよう！

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16、20、26日、横浜市青葉区のイルチブレインヨガ青葉台スタジオで、「冷え対策」をテーマにしたヨガの体験会を行います。冷えは、睡眠不足や偏食などの生活習慣によって悪化しがちです。イルチブレインヨガで、ココロとカラダ、そして脳の本来のリズムを取り戻し、自分自身を温めるチカラを取り戻しましょう。「冷えの解消法が見つからない」とお悩みの方、ぜひご参加ください！



### ■ 「飲食衣服、これ大薬」

東洋医学の世界では、「飲食衣服、これ大薬」という言葉が古くから使われてきました。これは、飲む、食べる、着るといった生活習慣が、私たちの健康を守るうえで一番の薬だという意味です。「体の不調は、ふだんの不摂生と関係している」という考え方は、現代の西洋医学でも常識となっています。多くの現代人が直面している「冷え」も、実は生活習慣が深くかかわっています。「睡眠不足」「偏食」「過労」などで不規則な生活が続くと、冷え

のトラブルに悩まされやすくなるのです。

#### ■自律神経がカギ

不規則な生活が続くと冷えやすくなる理由は、「自律神経」が乱れるからです。自律神経とは、私たちが意識しなくても、勝手に機能する生命活動のこと。呼吸や消化、そして、体温を調節する機能も自律神経の働きです。自律神経は、緊張状態で優位になる「交感神経」と、リラックス状態で優位になる「副交感神経」のバランスの上で成り立っています。生活のリズムが崩れると、このバランスに偏りが生まれ、自律神経のさまざまな機能が衰えやすくなります。自力で体温を維持するという人間本来の働きも弱くなり、冷えやすくなるのです。

#### ■ストレスに強いココロとカラダ

多忙な現代人にとって生活を常に規則正しくするのは至難の業です。そこで、重要になるのが、適度な運動によって自律神経のバランスを取り戻すことです。ダンワールドのイルチブレインヨガでは、深い呼吸をしながら運動をすることで、気エネルギーのめぐりと血流を改善。自律神経を整えていきます。さらに、脳に十分な酸素や気を送り込むことで、イライラしたり、くよくよしたりしにくくします。これにより、多少忙しくてもストレスや疲れを感じにくい体質へと転換でき、自らのカラダを安定的に温める力も回復できます。

#### ■本来のリズムを取り戻す

1月16日(水)、20日(日)、26日(土)、横浜市青葉区のイルチブレインヨガ青葉台スタジオで行われるヨガ講座では、冷え対策に効果的な体操や呼吸法がじっくり体験できます。ココロとカラダ、そして脳に働きかけ、生命エネルギーの本来のリズムをしっかりと取り戻していきます。ご参加お待ちしております。

□■□ イルチブレインヨガの「冷え対策ヨガ」体験講座 □■□

場所：イルチブレインヨガ青葉台スタジオ  
(横浜市青葉区 青葉台 2丁目 6-16 ユニテ青葉台ビル 2F)

日程：

1月16日(水) 10:00～12:00、14:00～16:00

1月20日(日) 10:00～12:00、14:00～16:00

1月26日(土) 10:00～12:00、14:00～16:00

参加費：1000円

お問合せ：045-308-9111

オンライン予約

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

+ + + + +

### 【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>