

2013年1月25日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

「めぐり」を良くするイルチブレインヨガで 花粉症も軽くなる！？

東京・新宿で2月に体験講座☆心身のリラックスで花粉撃退

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2月7日（木）から順次、東京・新宿のイルチブレインヨガ新宿スタジオで、花粉症対策のヨガ体験講座を行います。くしゃみや鼻水などの花粉症の症状は、カラダのなかの不要な“水”がうまく処理されていないことから起きるとされます。日ごろから運動不足の人は、体内に老廃物がたまりやすいからとくに要注意。イルチブレインヨガでカラダと脳を活性化させて、「気」「血」「水」の循環を整え、花粉症になりにくい体質をつくりませんか？



■運動不足で花粉症に？

スギなどの花粉がたくさん飛び交う季節が近づいてきました。花粉症の人はくしゃみ、鼻みずなどの鼻炎や目がかゆくなる結膜炎などの症状で毎年お悩みのことと思います。花粉症にかかりやすくなる原因の一つとして、意外と見逃されているのが運動不足です。運動不足が続くと、血行が悪くなり、内臓の機能が低下。栄養の吸収や老廃物を排出する代謝の機能がダウンします。身体の抵抗力も低下し、外から入っている花粉のような異物に対して、正常な対処ができなくなり、アレルギー症状を引き起こすのです。

■花粉症は「水毒」

東洋医学では、花粉症は「水毒」の一つとされます。水毒とは、人体に水分が溜まり、排出されないことによって起こる様々な不調のことです。「鼻水」「涙などが止まらない」といった花粉症の症状は、まさに体から水が出ている状態。花粉という異物の侵入により、体内の水のスムーズな循環と排出が滞り、残ってしまった余計な水分が外にあふれている

のです。

■ ヨガで自律神経を整える

適度な運動を日々行っていれば、私たちの体を構成する「気」「血」「水」の3つの流れがスムーズになり、健康な体の状態へと導かれます。とりわけオススメの運動がヨガです。ヨガなら体調に合わせて無理なく行えるうえ、大量の花粉を吸うことで崩れてしまった自律神経のバランスを整えていくことができます。

■ リラックス効果で花粉撃退

脳科学研究と東洋医学に基づいて開発されたイルチブレインヨガでは、身体をバランス良く動かすことで、血液や気エネルギーの循環を滑らかにしていきます。下半身からじわじわと温かくなり、内臓が活性化。代謝がアップし、冷えも改善へと向かいます。また、イルチブレインヨガの呼吸法では、口からでなく鼻から空気を吸うことで、鼻のフィルター機能や加湿機能が発揮され、花粉症にかかりにくくなります。心身ともにリラックスでき、自律神経が安定。外部から侵入してくる異物に対する対応力（自然治癒力）も回復していきます。

■ 2月の毎週木曜と17日(日)に講座

イルチブレインヨガ新宿スタジオで2月に行われる花粉症対策のヨガ講座では、体、心、脳をバランスよく活性化するヨガ体操と呼吸法が体験できます。日程は、2月7日(木)、14日(木)、17日(日)、21日(木)、28日(木)の計5回。参加費は各1,000円(通常3,000円)です。「毎年花粉に悩んでいる」という方は、ぜひイルチブレインヨガの花粉対策をお試しください！

□ ■ □ 花粉症対策ヨガ講座 □ ■ □

会場：イルチブレインヨガ新宿スタジオ（東京都新宿区新宿2-8-5 東弥ビル2F）

日程：

2月7日(木) 14:30～16:30

2月14日(木) 14:30～16:30

2月17日(日) 14:30～16:30

2月21日(木) 14:30～16:30

2月28日(木) 14:30～16:30

参加費：1000円

お問合せ：03-3358-2753

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/tokyo/shinjyukustudio>

+ + + + +

【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>

▼イルチブレインヨガのトレーニングはこちら

<http://www.brain-training.jp>

▼イルチブレインヨガのイベント情報はこちら

<http://www.brainyoganews.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>